T.C.
DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ PROGRAMI
DOKTORA TEZİ

HİNT DİNLERİNDE
BİR ARINMA VE AYDINLANMA YOLU OLARAK YOGA

Hammet ARSLAN

Danışman
Prof. Dr. Ali İhsan YİTİK

İZMİR – 2013

DOKTORA
TEZ ONAY SAYFASI

2004800378

Üniversite : Dokuz Eylül Üniversitesi

Enstitü : Sosyal Bilimler Enstitüsü

Adı ve Soyadı : Hammet ARSLAN

Tez Başlığı : Hint Dinlerinde Bir Arınma ve Aydınlanma Yolu Olarak Yoga

Savunma Tarihi : 17.05.2013

Danışmanı : Prof.Dr.Ali İhsan YİTİK

JÜRİ ÜYELERİ

Ünvanı, Adı, Soyadı	Üniversitesi	İmza
Prof.Dr.Ali İhsan YİTİK	- DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ	.....
Prof.Dr.Hanifi ÖZCAN	- DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ	.....
Prof.Dr.Himmet KONUR	- DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ	.....
Prof.Dr.Hakkı Ş.YASDIMAN	- DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ	.....
Prof.Dr.Baki ADAM	- ANKARA ÜNİVERSİTESİ	.....

Oybirliği (X)
Oy Çokluğu ( )

Hammet ARSLAN tarafından hazırlanmış ve sunulmuş "**Hint Dinlerinde Bir Arınma ve Aydınlanma Yolu Olarak Yoga**"başlıklı tezi kabul edilmiştir.

Prof.Dr. Utku UTKULU
Enstitü Müdürü

YEMİN METNİ

Doktora Tezi olarak sunduğum "**Hint Dinlerinde Bir Arınma ve Aydınlanma Yolu Olarak Yoga**" adlı çalışmanın, tarafımdan, akademik kurallara ve etik değerlere uygun olarak yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

Tarih
..../..../.....
Hammet ARSLAN
İmza

ÖZET

Doktora Tezi
Hint Dinlerinde Bir Arınma ve Aydınlanma Yolu Olarak Yoga
Hammet ARSLAN

Dokuz Eylül Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü
Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı
Felsefe ve Din Bilimleri Programı

Hint Dinlerine özgü bir uygulama olan yoga, Hint kültür ve medeniyetinin aslî unsurlarından birisidir. Arkeolojik araştırmalar, yoga uygulamasının M.Ö. iki binlerden daha önce var olduğunu ortaya koymuştur. Hindu kutsal metinlerinden Veda ilahilerinde ve Upanişadlarda da yer alan yoga, destanlar döneminde, özellikle Bhagavadgita'dan itibaren Hinduizm'in yegâne arınma ve aydınlanma yolu olmuştur. Hindu tanrılarından Şiva ve Vişnu'nun her şeyden önce birer yogi kabul edilmeleri, yoganın Hindu dinî yaşamında ne denli önemli olduğunu gösterir. Hinduizm'de yoga, hayatın anlamı ve nihaî kurtuluş açısından önemli olduğu gibi sosyal hayattaki tabakalaşmaya benzer biçimde çeşitli aşamalardan oluşur.

İlk Upanişadların ortaya çıktığı dönemde yaşayan Budda, Vedik öğretiyi reddetmekle birlikte, temellerini Hindu üstatlardan öğrendiği yoga tekniğini dönüştürerek Budizm'in temeli olan dört temel hakikati ve sekiz dilimli orta yolu keşfetmiştir. Budist gelenekte, yoga ve meditasyon uygulamaları samatha/samadhi ve vipassana olmak üzere iki ana çizgide gelişmiştir. Bundan ötürü yoganın, Budizm sayesinde Güneydoğu Asya ve Uzak Doğu başta olmak üzere bütün dünyaya yayıldığı söylenebilir. Patanjali'nin yoga sisteminden önce ortaya çıkan Caynizm ise, temel ahlâkî prensipler açısından büyük oranda yogayla örtüşür. Caynist gelenek hem yoga tekniğine verdiği önem, hem de bu uygulamaların gelişimine katkısı açısından dikkate değerdir. Yoga uygulamaları, Hint alt kıtasında gelişen bir diğer din olan Sihizm'de de bir aydınlanma ve kurtuluş vasıtası olarak görülmüştür.

Bir yogi ve bilim adamı olan Patanjali, M.Ö. II. asırda Samkhya metafiziğini yoga uygulamalarıyla bütünleştirerek yogaya felsefî bir boyut kazandırmıştır. O, *Yogasutra* isimli eserinde, sekiz aşamalı bir sistem haline getirdiği yoga uygulamalarına tanrı anlayışını da dâhil etmiştir. Yoga tekniğini ele alan klasik metinlerde, başarılı bir yoga uygulaması için gerekli koşullar ve yoga ile elde edilecek kazanımlar ortaya konulmuştur. Bu çalışma, yogayı, Hint dinî geleneklerinden, kutsal metinlerinden ve bu metinlerin klasik ve çağdaş yorumlarından hareketle dinî, felsefî ve kültürel boyutlarıyla ele almaktadır.

Anahtar Kelimeler: Yoga, Hinduizm, Sihizm, Budizm, Caynizm, Samkhya, Yogasutra, Arınma, Aydınlanma

ABSTRACT

Doctoral Thesis
Doctor of Philosophy (PhD)
Yoga as a Way of Purification and Enlightenment in Indian Religions
Hammet ARSLAN

Dokuz Eylül University
Graduate School of Social Sciences
Department of Philosophy & Religion Sciences
Philosophy & Religion Sciences Program

Yoga as a particular practice in the Indian religions is one of the essential elements of Indian culture and civilization. Archaeological researches revealed that yoga practices existed before 2000 B.C. There are some references to yoga in Vedic hymns and Upanishads. In the Epic period, especially from the beginning of Bhagavadgita, it became the only way of purification and enlightenment in Hinduism. Acceptance of Hindu gods, Shiva and Vishnu, as a yogi shows how important yoga is in Hindu religious life. In Hinduism, yoga is very important with respect to the meaning of life and ultimate salvation and it also comprises of several stages, as in the stratification of social life.

Even though Buddha, who lived at the period of first Upanishads, refused the Vedic teachings, discovered the way of enlightenment comprising of four noble truths and eightfold path which is the basis of Buddhism by converting yoga techniques that he learned from Hindu masters. In the Buddhist tradition, yoga and meditation practices were developed in two main flows as samatha/samadhi and vipassana. It could be said that yoga, due to Buddhism, spread all over the world, especially in the Southeast Asia and the Far East. Jainism, which is earlier to Patanjali's yoga system, substantially overlaps classical yoga in terms of the basic moral principles. Jain tradition is remarkable for its giving importance to the technique of yoga, and its contribution to the development of these practices. Yoga techniques are also accepted as one of the instruments of the enlightenment and salvation in Sikhism appeared in Indian sub-continent.

Patanjali, as a yogi and a scientist in the second B.C., gave a philosophical dimension to the practice of yoga by integrating it with Samkhya metaphysics. He, in *Yogasutra*, made yoga practices an eight-stage system and additionally included the concept of God to yoga. In the classical texts dealt with the technique of Yoga, it is put forward that the necessary conditions for a successful yoga practice and the gains to be achieved by yoga. In this study, yoga is examined/discussed with its religious, philosophical and cultural dimensions on the basis of Indian religious traditions, sacred texts, and classical and contemporary interpretations of these texts.

Keywords: Yoga, Hinduism, Sikhism, Buddhism, Jainism, Samkhya, Yogasutra, Purification, Enlightenment

HİNT DİNLERİNDE BİR ARINMA VE AYDINLANMA YOLU OLARAK YOGA

İÇİNDEKİLER

TEZ ONAY SAYFASI ii
YEMİN METNİ iii
ÖZET iv
ABSTRACT vi
İÇİNDEKİLER viii
KISALTMALAR xii

GİRİŞ 1

BİRİNCİ BÖLÜM
HİNDUİZM'DE YOGA

I. HİNDU KUTSAL LİTERATÜRÜNDE YOGA 53
A. Vedalarda Yoga 56
B. Upanişadlarda Yoga 65
C. Destanlarda Yoga 84
1. Ramayana Destanı 85
2. Mahabharata Destanı 86
a. Bhagavadgita'da Yoga 90
b. Mokşadharma'da Yoga 101
D. Dharmaşastralarda Yoga 103
E. Puranalarda Yoga 104
F. Yogavaşişta'da Yoga 107
G. Yoga Upanişadlar 109
II. HİNDU MEZHEPLERİNDE YOGA 114
A. Şivaizm'de Yoga 114
B. Vişnuizm'de Yoga 119
C. Şaktizm'de Yoga 123
III. YOGA'NIN TEMEL HİNDU İNANÇLARIYLA İLİŞKİSİ 127
A. Kast Sistemi 127
B. Hayatın Gayesi 128
C. Hayatın Evreleri 130

D. Kurtuluş Yolları 133
IV. SİHİZM'DE YOGA 140
A. Sihizm'in Temelleri 140
B. Sihizm'de Kurtuluş (Mukti) Öğretisi 147
C. Sihizm'de Meditasyon (Nam Simran) ve Yoga 149
D. Modern Sihizm'de Yoga: Yogi Bhajan ve 3HO Hareketi 154

İKİNCİ BÖLÜM

BUDİZM'DE YOGA

I. BUDİZMİN DOĞUŞU VE GELİŞİMİ 163
A. Budda'nın Hayatı: Doğumu ve Gençliği 163
B. Aydınlanmaya Ulaşması 165
II. BUDİST ÖĞRETİDE YOGA VE MEDİTASYON 171
A. Bağımlı Varoluş Yasası 177
B. Dört Temel Hakikat 178
C. Sekiz Dilimli Yol 180
D. Budizm'de Meditasyonun Önemi 183
1. Meditasyonun Tanımı ve Amacı 185
2. Meditasyonun Araçları 190
3. Meditasyonun Çeşitleri ve Safhaları 199
E. Nirvana Öğretisi 210
III. BUDİST EKOLLERDE YOGA VE MEDİTASYON ANLAYIŞI 215
A. Theravada Ekolünde Yoga ve Meditasyon 217
B. Mahayana Ekolünde Yoga ve Meditasyon 221
C. Tibet Budizmi'nde Yoga 225
D. Tantrizm ve Yoga 229
E. Yogacara 232
F. Zen ve Yoga 235

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

CAYNİZM'DE YOGA

I. BİR DİN OLARAK CAYNİZM 241
A. Tirtankaralar 241

B. Mahavira 243
C. Temel Hakikatler ve Varlık Âlemi 245
D. Kutsal Literatür ve Yoga 248
II. CAYNİZM'DE YOGA, MEDİTASYON VE KURTULUŞ 252
A. Caynizm'de Arınma ve Aydınlanma 255
B. Caynizm'de Manevî Gelişim (Gunasthana) Öğretisi 257
C. Caynizm'de Derin Düşünce (Dhyana) 263
D. Caynizm'de Yoga 271

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM
HİNT FELSEFESİNDE YOGA

I. YOGA VE HİNT FELSEFESİ 284
II. SAMKHYA VE YOGA 287
A. Samkhya-Yoga Felsefesinin Temel Unsurları 290
1. Guna Teorisi 291
2. Puruşa: Ruh Teorisi 293
3. Prakriti: Madde Teorisi 295
4. Puruşa-Prakriti İlişkisi 296
5. Avidya: Cehâlet Anlayışı 303
6. Yoga Psikolojisi 304
7. Ahlâk Anlayışı 306
8. Karma Yasası 308
B. Samkhya-Yoga Farkı 311
III. PATANJALİ VE YOGASUTRA 314
A. Patanjali: Kimliği ve Dönemi 316
B. Yogasutra: Metnin Tarihi ve Bölümleri 319
C. Yogasutra'nın Yorumları 325
IV. YOGA'DA SEKİZ BASAMAKLI AYDINLANMA YOLU 329
A. Yama: Ahlâkî Kurallara Riayet Etmek 334
B. Niyama: Yerine Getirilmesi Gereken İlkeler 340
C. Asana: Fizikî Duruşlar 347
D. Pranayama: Nefes Kontrolü 350
E. Pratyahara: Duyuları Kontrol 356
F. Dharana: Konsantrasyon 358

G. Dhyana: Meditasyon 361
H. Samadhi: Vecd/Cezbe Hâli 363
V. YOGA'NIN KAZANDIRDIKLARI VE DİNÎ BOYUTU 377
A. Yoga'nın Kazandırdıkları 377
B. Yoga'nın Dinî Boyutu 385
SONUÇ 391
KAYNAKÇA 397

KISALTMALAR

AV	Atharvaveda
BAU	Brihadaranyaka Upanishad
BG	Bhagavadgita
bkz.	Bakınız
çev.	Çeviren
ER	Encyclopedia of Religion
ERE	Encyclopedia of Religion and Ethics
GGS	Guru Grand Sahib
HYP	Hatha Yoga Pradipika
p.	Page
pp.	Page to page
RV	Rigveda
s.	Sayfa No
ss.	Sayfadan sayfaya
SB	Satapatha Brahmana
SBE	The Sacred Books of the East
TV	Tattvavaisharadi
vb.	ve benzeri
vd.	ve devamı
YB	Yogabhasya
YS	Yogasutra
YV	Yogavarttika
yy.	yüzyıl

GİRİŞ

Hint dinleri denilince, Hint alt kıtasında ortaya çıkan ve gelişen Hinduizm, Budizm, Caynizm ve Sihizm kastedilir. Bu dört dinin bazı ortak inanç ve uygulamaları vardır. Hint kültürü ve felsefesi genel olarak *maya-avidya, karma-samsara, mokşa-nirvana* ve *yoga-meditasyon*dan oluşan dört kavram etrafında gelişmiştir.[1] Bu kavramların mahiyetinin ve birbirleriyle münasebetinin ortaya konulması yoga geleneğinin anlaşılırlığı açısından elzemdir. Kozmik yanılsama anlamına gelen *maya*, kâinatı meydana getiren ve devam ettiren gizemli güçtür. O, varlıkların "ebedî dönüşünün" sebebidir ve cehâlet (*avidya*) ortadan kalkmadıkça varlığını sürdürür. Evrensel nedensellik ilkesi olan *karma*, insan ile kâinat arasındaki münasebeti sağlar. *Nirvana*, *maya*nın sebep olduğu kozmik yanılsamanın ve *karma* yasanının biçimlendirdiği beşerî tecrübenin ötesinde bulunan mutlak hakikattir. *Yoga* ve *meditasyon* teknikleri ise, *mokşa* veya *nirvana* adı verilen mutlak hakikate ulaşma yolu olarak kabul edilir.[2]

Ölümsüzlük insanlığın en temel arzularından birisidir. Dinlerin kutsal metinlerinde bu arzuya işaret eden pek çok ifade mevcuttur. Antik dönemdeki cenaze törenleri, mumyalama teknikleri, Mısır piramitleri ve ortaçağ katedralleri de bu isteğin somut göstergeleridir. Ölümsüzlük, dünden bugüne mitolojik anlatıların, masalların, efsanelerin, hatta bilim kurgunun konusu olmuştur. Günümüzde modern tıp, genetik mühendisliği ve nanoteknoloji gibi alanlarda yapılan çalışmalar da bu yönde ilerleme kaydetme arzusundadır.

---

[1] Araştırmacılar bu konu üzerinde hem fikir olmakla birlikte farklı sınıflandırmalar yapmaktadırlar. E. Conze'ye göre, Hint düşüncesinin sınırlarını çizen temel kavramlar *yoga* ve *karma* olmak üzere ikiye ayrılır. Patrick Olivelle ise, Hint teolojisinin *samsara* ve *mokşa* adı verilen iki temel direği olduğunu ve Hint dinî geleneklerinin gelişim sürecinin bu iki kavram ile *samsara*dan kurtuluş teknikleri üzerine temellendiğini ifade eder. Yoga ve meditasyon, söz konusu bu tekniklerdendir. Bu konuda bkz., Mircea Eliade, **Yoga: Immortality and Freedom**, çev. Willard R. Trask, Arkana, Great Britain, 1989, (Yoga), s. 3; Ali İhsan **Yitik, Hint Kökenli Dinlerde Karma İnancının Tenasüh İnancıyla İlişkisi**, Ruh ve Madde Yayınları, İstanbul, 1996, (Karma), ss. 34-39; Edward Conze, **Thirty Years of Buddhist Studies**, Bruno Cassirer, Oxford, 1967, ss. 214-215; Patrick Olivelle, "The Renouncer Tradition", **The Blackwell Companion to Hinduism**, (Ed. Gavin Flood), Blackwell Publications, United Kingdom, 2003, s. 274; R. C. Zaehner, **Hinduism**, Oxford University Press, London, 1966, (Hinduism), s. 6; Axel Michaels, **Hinduism: Past & Present**, çev. Barbara Harshaw, Princeton University Press, Princeton, 2004, s. 17.

[2] Dinler hakikati arama noktasında bazı ortak hususlar ihtiva etmektedir. Hindu'nun *brahman*, Budist'in *nirvana*, Yogi'nin *kaivalya*, Caynist'in *mukti*, Sih'in *nam*, Çinli'nin *tao* tecrübesi hakikatin doğaüstü ve aşkın boyutuna işaret eder. Bu yöndeki inanç ve uygulamalar zaman geçtikçe mükemmelliğe ulaşmıştır. Eliade, Yoga, s. 3; Thomas Berry, **Religions of India: Hinduism, Yoga, Buddhism**, The Bruce Publishing Company, New York, 1971, s. I; James C. Livingston, **Anatomy of the Sacred: An Introduction to Religion**, Macmillan Publications, New York, 1989, s. 311.

Hint dinlerinde *jivanmukti* adı verilen "manevî kurtuluş" veya "dünya hayatında kurtuluşa ulaşma" anlayışı bu ölümsüzlük arzusunun yansımasıdır. Hint düşüncesinde Veda azizlerinden Upanişad bilgelerine kadar bütün din adamları, insanı acı ve ızdıraptan kurtarıp kurtuluşa ve aydınlanmaya ulaştıracak yol üzerinde düşünmüşler ve bunun için farklı uygulamalar geliştirmişlerdir. Nitekim, Hindu kutsal metinlerinden olan Vedalar ve Upanişadlarda ölümsüzlüğe ulaşma arzusunu dile getiren bazı ifadelere rastlanmaktadır.[3] Bu metinlerde, uygun davranış tarzını benimsemek ve Mutlak Gerçekliği derûnî bir şekilde düşünmek sûretiyle ölümsüzlüğe ulaşmanın mümkün olduğu üzerinde durulmuştur. Aşkın gerçekliğin, bedenini ve zihnini kontrol altında tutabilenler ile bütün ilgi ve dikkatini bizzat kendisine yöneltebilenler tarafından elde edilebileceği ve dolayısıyla ona ulaşmak için beşerî sınırlılıkların aşılması gerektiği ifade edilmiştir.[4]

Hint dinlerinde ölümsüzlüğe, nihâî kurtuluş ve aydınlanmaya ulaşmanın yolu ise yoga tekniklerinden geçer. Hint düşüncesinde hakikat bizâtihi değil, insanı kurtuluşa ulaştırabildiği takdirde değerlidir. Dolayısıyla esas maksat, yalnızca hakikate ulaşmak değil, hakikat sayesinde kurtuluşa ulaşmaktır. Hintliler, ritüelleri uygularken, dünyevî zevkleri terkederken, mala-mülke meyletmezken hatta hayatını asketizme adarken sadece aydınlanma ve kurtuluşa ulaşmayı amaçlarlar.[5] İşte bu aslî amaca erişmek için geliştirilen ve zamanla sistematik hale gelen uygulamaların hepsini, şemsiye bir kavram olan *yoga* ile ifade etmek mümkündür.[6]

Hint kültürel mirasının temel unsurlarından olan yoga, kökü binlerce yıllık geçmişe, dalları da günümüze uzanan devasa bir ağaç şeklinde tasvir edilir. Hintli din adamları ve Budist keşişler aracılığıyla bütün dünyada yayılan bu teknik, geleneksel niteliği ve hedefleri tam anlaşılmamış olsa da, büyük bir kitle tarafından tarih boyunca uygulana gelmiştir. Yoga tekniğini uygulayan pek çok kimse, yoganın zengin tarihinden, Hint dinlerindeki yeri ve öneminden, kapsam ve amacından haberdâr

---

3 Vedalarda insanın ölümsüzlük ve nihâî kurtuluşa ulaşma arzusuna yönelik bir takım ifadelerle karşılaşırız: "*Bizi ölümsüzlüğe götür*" (**Rigveda**, V.55.4), "…*belki ölümden kurtulabilirim*" (Rigveda, VII.59.12), "*Biz ölümsüz olduk; ışığa ulaştık; tanrıları bulduk*" (Rigveda, VIII.48.3). Upanişadlarda ise "…*bizi ölümlülükten ölümsüzlüğe ulaştır*…" (**Brihadaranyaka Upanishad**, I.3.28), "…*bunu bilenler ölümsüz olurlar...*" (**Katha Upanishad**, VI.9) denilmektedir.

4 Georg Feuerstein, **The Yoga Tradition: Its History, Literature, Philosophy and Practice**, Hohm Press, Arizona, 2001, (Yoga Tradition), s. 341; Karel Werner, **Yoga and Indian Philosophy**, Motilal Banarsidass, Delhi, 1998, (Yoga), s. 72.

5 Eliade, Yoga, ss. 3-4.

6 Richard F. Gombrich, **Theravada Buddhism: A Aocial History from Ancient Benares to Modern Colombo**, Routledge, New York, 2006, (Theravada Buddhism), ss. 43-44.

değildir.[7] Oysa yoganın tarihî gelişimi, felsefî boyutu ve dinî mahiyeti bilinmeden ne manevî değeri ne de egzersizlerin anlamı ve etkisi anlaşılabilir. Bu yüzden, yoganın bu yönlerini ortaya koyan bilimsel araştırmalar, ona dair popüler tarzdaki eserlerden daha çok önemsenmelidir.

Hint dinlerinde yoga ve meditasyon tekniklerinin, bir takım arınma uygulamalarıyla başladığı ve aydınlanmayla sona erdiği ifade edilmektedir. Bu durum, birbirinden farklı pekçok arınma töreni ve uygulaması ihtiva eden Hinduizm için bilhassa önemlidir. Arınma, Hinduizm'in temel unsurlarından biridir ve fiilî, kavlî ve fikrî eylemleri içerir.[8] Geçiş ritüelleri (samskara), arınmayı, temizlenmeyi ve toplumsal sorumluluk bilincini aşılamayı hedefler. Hint düşüncesinde, insanın aslî görevi kendisini arındırmaktır ve yoga da dünyevî hayatın yol açtığı kirlerden arınmayı sağlar.[9] Hinduizm'de arınmayı elde etmek için kutsal yerlerin ziyaret edilmesi ve buralara özgü dinsel uygulamaların gerektiği şekilde yapılması da önerilir.[10]

Hinduizm'de dağ başındaki tapınaklara adım adım tırmanılması, arınma ve aydınlanma yolculuğunu temsil eder. Hinduizm'den farklı bir manevî metot öneren Budizm'de, dört temel hakikatten üçüncüsü meditasyon ve asketik uygulamalarla elde edilen arınmayla ilgilidir. Arınma, maddî ve manevî kirlerin def edilmesidir ve dilenme kâsesi, bu saflığı ve temizliği sembolize eder. Caynist keşişlerin dünyaya meyletmekten kaçınmak için dilendikleri ifade edilmektedir.[11] Sih mabetlerinin girişlerinde ayakların yıkanması için oluşturulan bölüm ve mabed kompleksi içerisinde yer alan havuz, maddî ve manevî kirlerden arındırıcı unsurlar olarak dikkati çeker.

---

7 Feuerstein, Yoga Tradition, s. 91.

8 Arınmanın değişik boyutları hakkında ayrıntılı bilgi için bkz., Klaus K. Klostermaier, **A Concise Encyclopedia Of Hinduism**, Oneworld Publications, Oxford, 2003, (Encyclopedia), s. 144; Alex Wayman, "Two Traditions of India: Truth and Silence", **Philosophy East and West**, Vol. 24, No. 4, 1974, (Two Traditions), s. 390; Klaus K. Klostermaier, **A Survey of Hinduism**, State University of New York Press, New York, 2007, (Survey), s. 136; Walter O. Kaelber, "Tapas and Purification in Early Hinduism", **Numen**, Vol. 26, No. 2, 1979, (Tapas and Purification), s. 192.

9 Georg Feuerstein, **The Shambhala Encyclopedia of Yoga**, Shambhala, Boston & London, 1997, (Encyclopedia), s. 258; André Couture, "Krsna's Initiation at Sandipani's Hermitage", **Numen**, Vol. 49, No. 1, 2002, s. 49; Herbert V. Guenther, "Some Aspects of Tibetan Religious Thought", **History of Religions**, Vol. 6, No. 1, 1966, (Some Aspects of Tibetan Religious Thought), ss. 75, 80; Levine, s. 81.

10 Klostermaier, Survey, s. 137; Gerard Colas, "History of Vaisnava Traditions: An Esquisse", **The Blackwell Companion to Hinduism**, (Ed. Gavin Flood), Blackwell Publications, United Kingdom, 2003, s. 236; Julius Lipner, **Hindus**, Routledge, London, 1998, s. 222.

11 Lipner, ss. 229-230; Marvin Levine, **The Positive Psychology of Buddhism and Yoga: Paths to a Mature Happiness**, Taylor & Francis e-Library, 2008, s. 81; Arthur Berriedale Keith, "The Doctrine of the Buddha", **Bulletin of the School of Oriental Studies**, Vol. 6, No. 2, 1931, (Doctrine of the Buddha), s. 402; Berry, s. V; Greg Bailey and Ian Mabbett, **The Sociology of Early Buddhism**, Cambridge University Press, Cambridge, 2003, s. 208; Stephen R. Munzer, "Heroism, Spiritual Development, and Triadic Bonds in Jain and Christian Mendicancy and Almsgiving", **Numen**, Vol. 48, No. 1, 2001, s. 63.

Hint düşüncesinde arınmaya yönelik uygulamalar neticesinde ulaşılacak hedefi ifade etmek için *mokşa*, *nirvana*, *mukti*, *apavarga* ve *kaivalya* gibi kavramlar kullanılır.[12] Yoga tekniklerinin en önemli hedefi, insanı acıdan kurtarmaktır. Bilgi ve uygulamayı değerli kılan, sadece insana bu yönde sağladığı faydadır. Hint kutsal metinlerinde beşerî varoluşu ortaya koymak için "bağlı olma, zincire vurulma, esaret, tutsaklık, dalgınlık, uyuşukluk, sarhoşluk, baygınlık, cehâlet" gibi imgelere başvurulur. Beşerî hâli aşıp kurtuluşa ulaşmayı ifade etmek için de "bağlılığın sona ermesi, zincirlerin/prangaların kırılması, esaretin bitmesi, uyuşukluğun geçmesi ve bilgili olma" gibi imgeler kullanılır.[13]

Hint düşüncesine göre aydınlanma, aklı olan her insanın ulaşabileceği bir hâldir. Özü itibarıyla temiz, berrak ve parlak olan akıl sayesinde, zihinsel arınma ve aydınlanma gerçekleşir. Hint inancına göre aydınlanmış kişi, beşerî sınırlılıklardan kurtulur ve geçmişin, bugünün ve geleceğin bilgisine ulaşabilir. Aydınlanma, bu dünyadan el etek çekme veya ölme değil bilâkis bilgilenme, ilim ve hikmet sahibi olmadır. Birleşik veya bütüncül bilinç hâli denilen aydınlanma sayesinde, hakikat bütün yönleriyle ortaya çıkar ve tüm yanılsamalar sona erer. Bunun gerçekleşmesinde düzenli bir eğitimin yanında kişinin kendi çabası da önemlidir.[14] Aydınlanma, suje-obje veya ben-diğerleri ayrımının aşılması anlamına da gelir. Bu hâl, bir su damlasının okyanusa karışmasına benzetilir. Yogiler ise aydınlanmayı, "bilmek istedikleri her şeyi bilme ve aynı anda değişik yerde bulunma" olarak tanımlamaktadırlar.[15] Advaita Vedanta ve Budizm'de aydınlanma tedricen ulaşılan bir hâl değil, umulmadık bir anda ve ansızın gerçekleşen bir durumdur. Aydınlanma anlayışı Budist mezheplerde aynı değildir. Nitekim Mahayana Budizmi ve Theravada Budizmi'nin aydınlanma anlayışları ve aydınlanmaya ulaşma süreçleri farklıdır.[16]

---

12 Werner, Yoga, s. 71.

13 Acının bir varoluş yasası şeklinde ortaya konulması, kurtuluşun en önemli şartıdır. Pozitif ve eyleme yönlendirici bir değere sahip olan acı, bilgeye ve zâhide, daima özgürlüğe ve mutluluğa ulaşmanın yolunu hatırlatır. Hint düşüncesinde, acının evrensel bir hakikat olduğunda şüphe yoktur ve kurtuluş yolu bilinirse acının sürekliliği sona erer. Mircea Eliade, **Dinsel İnançlar ve Düşünceler Tarihi**, (I-III), çev. Ali Berktay, Kabalcı Yayınevi, İstanbul, 2003, (Dinsel), Cilt: II, ss. 59-60.

14 Jose Ignacio Cabezon, "Liberation: An Indo-Tibetan Perspective", **Buddhist-Christian Studies**, Vol. 12, 1992, ss. 192-193; Michael P. Levine, "Can the Concept of Enlightenment Evolve?", **Asian Philosophy**, Vol. 13, No. 2, 2001, s. 119; Eliade, Yoga, s. 198; Seth Tichenor, "Looking Beyond Darsana: A Philosophical Exploration of the Guru's Pedagogy in the Yogavasistha", **Asian Philosophy**, Vol. 17, No. 1, 2007, s. 86; Klostermaier, Survey, s. 327.

15 Jeffery D. Long, "Ascetism and Illumination", **Crosscurrents**, Winter, 2007, ss. 605-606; Charles S. J. White, "Swami Muktananda and the Enlightenment Through Sakti-Pad", **History of Religions**, Vol. 13, No. 4, 1974, ss. 311-322.

16 Karl H. Potter, "Freedom and Determinism from an Indian Perspective", **Philosophy East and West**, Vol. 17, No. 1, 1967, s. 118; M. P. Levine, s. 115; Yoshiro Tamura, "Critique of Original Awakening

Hint dinlerinde yoga uygulamasının ve onunla ilintili asketik tekniklerin temeli Veda metinlerine dayanır. Temel Upanişad metinleriyle de yoga tekniğinin düşünsel yönü ağırlık kazanmıştır. Destanlar dönemine gelindiğinde ise, özellikle Bhagavadgita ile, yoga düşüncesinin uygulama boyutu öne çıkmıştır. Yogasutra, yoganın dinî, fikrî ve uygulama boyutunu sistematik biçimde bir araya getirmiştir. Klasik yoga sisteminde, ahlâkî ilkelere uyan kimsenin arınacağı, arzularının yok olacağı ve iradesinin güçleneceği; meditasyon uygulaması sayesinde ise aydınlanmaya ve kurtuluşa ulaşacağı varsayılır. Hinduizm'in yanı sıra diğer Hint dinlerinde de yoga tekniklerinin farklı şekillerde kullanıldığı görülmektedir.[17] Özetle yoga, Hint alt kıtasında ortaya çıkan dinî gelenekler arasında yaygın olan ahlâkî ve manevî bir arınma tekniğidir. Başka bir ifadeyle, Hint geleneğinde yoga veya meditasyon teknikleri, acıdan ve yeniden doğumdan kurtuluşun aracıdır. Bütün Hint metafiziğinin, asketik tekniklerinin ve tefekkür yöntemlerinin temel hedefi, insanı arınmaya, aydınlanmaya ve kurtuluşa ulaştırmaktır.[18]

I- Çalışma Hakkında

İlk olarak, araştırmanın konusu, amacı ve kapsamı, araştırmada kullandığımız yöntem ve araştırma esnasında karşılaşılan güçlükler ile çalışmanın belli başlı kaynakları üzerinde kısaca durmak yararlı olacaktır.

A- Araştırmanın Konusu, Amacı ve Kapsamı

Yoga, insanı içinde bulunduğu acı, ızdırap, kaygı ve umutsuzluktan kurtaran, böylelikle, arınma, aydınlanma ve kurtuluşa götüren bir yoldur. Bundan ötürü onun

---

Thought in Shoshin and Dogen", **Japanese Journal of Religious Studies**, Vol. 11, No. 2, 1984, ss. 243-266.

17 Gavin Flood, **An Introduction to Hinduism**, Cambridge University Press, Cambridge, 1996, (Hinduism), s. 75; Berry, s. VI; Werner, Yoga, s. 77; Eliade, Dinsel, Cilt: II, s. 80; Eliade, Yoga, s. XX; P. V. Kane, **History of Dharmasastra: Antient and Medieval Religious and Civil Law**, (I-V), Bhandarkar Oriental Research Institute, Pune, 1997, Vol. V, Part II, s. 1418; Lloyd W. Pflueger, "Discriminating the Innate Capacity," **The Innate Capacity: Mysticism, Psychology, and Philosophy**, (Ed. Robert K. C. Forman), Oxford University Press, New York, 1998, (Discriminating), s. 52; Stuart Ray Sarbacker, **Samadhi: The Numinous and Cessative in Indo-Tibetan Yoga**, State University of New York Press, Albany, 2005, (Samadhi), s. 38; Jeffery D. Long, s. 607.

18 Richard King**, Indian Philosophy: An Introduction to Hindu and Buddhist Thought**, Edinburgh University Press, Edinburgh, 1999, s. 67; Gavin Flood, "Can We Attain Wisdom? A Non-dualist Problem in Saiva Philosophy", **Journal of Chinese Philosophy**, 2006, ss. 409-410; Eliade, Yoga, s.14.

hakkında yapılacak bir çalışma Hint düşüncesinin anlaşılması açısından önemlidir. Antik dönemlerden beri yaşayan bir uygulama olması, yoganın eşsizliğini ve değerini ortaya koymaktadır.[19] Arzulanan hedefe ulaşabilmek için takip edilmesi gereken sistematik bir metot olan yoga, manevî eğilimleri olan kişiler için bir arınma ve aydınlanma yolu; dinler tarihi, felsefe, psikoloji, mistisizm, psikoterapi ve fizyoloji gibi bilim dalları için de bir araştırma konusudur.

Asketik teknikler ve cezbe hâline ulaşmaya yönelik uygulamalar birçok dinde vardır. Yoga ise, Hindistan'a ve Hint kültüründen etkilenmiş bölgelere mahsustur. Yoga, Arilerin ve Ariler öncesi halkların, yani Hindistan'ın asıl yerlilerinin ortaya koyduğu bir tekniktir. Yoga, Hint topraklarında yer alan mistik teori ve uygulamaların birbirine geçmiş hâlidir. Dolayısıyla, bu topraklarda gelişen Hinduizm, Budizm, Caynizm ve Sihizm gibi dinî geleneklerin her birinde meditasyon (dhyana) tarzında yoga uygulamalarını görmek mümkündür.[20]

Yoga ve meditasyonun birçok biçiminin gelişmesi, onun dinî bağlam dışında sosyal ve duygusal yaşama hitap etmesinden kaynaklanır. Bu çok boyutluluk yoga ve meditasyonun akademik tarzda çalışılmasını daha da elzem kılmıştır. Yoga ve meditasyonun tarihî, dilsel ve kültürel unsurlarının çalışılması birçok açıdan önemlidir. Çünkü o, kültürler arasında bir kesişim noktasıdır ve bu açıdan kültürler arası iletişim ve diyaloğun gelişmesine katkı sağlayabilir. Yoga ve meditasyonun değişik kültürlerde akademik çalışmalara konu edilmesi, onun dinî, kültürel ve pratik açıdan daha iyi anlaşılmasına vesile olacaktır.[21]

Öte yandan, birbirlerinden çok uzak ve farklı olan Doğu ve Batı kültürleri arasındaki etkileşim süreci, değişik etmenlerden dolayı 1980'lerden itibaren daha da hızlanmıştır. Değişik kıtalara, ülkelere, kültürlere ya da dinlere mensup insanlar, ticari faaliyetler, sportif organizasyonlar, turistik seyahatler, eğitim-öğretim ve akademik toplantılar gibi faaliyetler sebebiyle bir araya gelme ve birbirlerini tanıma imkânı elde etmişlerdir. Ulaşım ve iletişim teknolojisinin baş döndürücü bir şekilde gelişmesi bu sürece çok ciddi katkılar yapmış ve sonuçta dinlerdeki bazı isim ve kavramların evrensel bir form kazanmasına da yol açmıştır. Bu süreçte, Hint dinlerindeki bazı "karma", "reinkarnasyon" "yoga", "meditasyon", "mokşa", "nirvana", "zen", "çakra" gibi inanç ve uygulamalar bütün dünya tarafından merak edilir hale gelmiştir. Ülkemizde

---

19 Yitik, Karma, s. 39; K. Satcitananda Murty, "Yoga The Path Of Freedom From Sufferenig", **Review of Metaphysics**, Vol. 15, No. 1, 1961, s. 119; Werner, Yoga, s. 98.

20 Eliade, Yoga, ss. 102-106; Murty, ss. 120-121.

21 Sarbacker, Samadhi, ss. 4-5.

de, halkın – özellikle de genç kesim – üzerinde önemli etkileri olan şarkıcı, sanatçı, futbolcu, işadamı gibi bazı meşhur kişilerin bu kavramlara olan ilgi ve alâkalarını her fırsatta dile getirmeleri söz konusu dinleri daha cazip kılmaya başlamıştır. Görsel ve yazılı basında çıkan reklamlar ve tanıtıcı yazılar, insanların bu konulara olan ilgisini daha da arttırmıştır. Bugün internet, insanların bu türden kavramları öğrenmesinde önemli bir yere sahiptir ve konu ile ilgili yayımlanan kitap sayısında da ciddi bir artış olduğu dikkat çekmektedir. Araştırma konumuz olan yoga, zikrettiğimiz sebeplerle ülkemizde insanların sıkça kullandığı kavramlardan birisi haline gelmiştir.

Bu çalışmamızda biz, şu soruların cevaplarını aramaya çalışacağız: Yoga, kelime ve terim olarak ne anlamlara gelir? Yogi ve guru kimlere denilir? Arınma ve aydınlanma süreci ve bunlara ulaşanlar hangi terimlerle ifade edilir? Hindu kutsal metinlerinden Vedalar, Upanişadlar, Destanlar, Dharmaşastralar ve Puranalarda teori ve uygulama açısından nasıl bir yoga tasvir edilir? Hindu mezheplerinin yogaya bakışı nasıldır? Yoga'nın Hindiuizm'deki yeri nedir? Sihizm'de yoga uygulamasının temelleri, tekniği ve modern zamanlardaki yansıması nelerdir? Budist öğreti içerisinde yoga ve meditasyon uygulamasının önemi ve çeşitleri nelerdir? Budist ekollerin yoga uygulamasına karşı tavırları nasıldır? Caynizm'de yoga tekniği nasıl gelişmiştir ve onun temel uygulama esasları nelerdir? Yoga sisteminin Hint düşüncesi içerisindeki yeri ve önemi nedir? Yoga felsefesinin temel esasları ve diğer sistemlerle ilişkisi nasıldır? Yoga sisteminde Patanjali'nin ve Yogasutra'nın yeri nedir? Klasik yoga sisteminde bireyi aydınlanmaya götüren uygulamalar nelerdir? Yoga nasıl uygulanmalıdır ve ne gibi yararları vardır? Yoga uygulaması dinî bir içeriğe sahip midir?

Şüphesiz, bu konu ve onunla ilgili sorular ilk kez bizim tarafımızdan ele alınmış değildir. XX. yüzyılın başlarından itibaren yoganın anavatanı Hindistan'da ve Batı'da konuyla ilgili birçok çalışma yapılmıştır. Fakat yapılan çalışmalar pragmatist eğilimli olduğu için daha ziyade araştırmanın yapıldığı bölgenin insanlarına hitap etmektedir. M. Eliade, *Yoga: Immortality and Freedom* isimli eserinin önsözünün hemen başında Batılılar için Hindistan'ı keşfetmekten daha ilgi çekici bir şey olmadığını ifade eder. Bu sadece coğrafya, edebiyat, dil açısından bir keşfi değil, Hint kültür ve medeniyetini oluşturan bütün unsurları (mitoloji, felsefe, din, sanat) keşfetmeyi içerir. Bu yönde birçok çalışma yapılmıştır ve hâlâ yapılmaya devam etmektedir.[22]

[22] Yoga ile ilgili olarak kitapların ve videoların son dönemde hızlı bir şekilde arttığı gözlemlenmektedir. İnternetteki kitap arama motorlarında yapılan taramalarda binlerce yoga kitabına rastlanılmaktadır. 20 Aralık 2012 tarihinde, yapılan taramada sadece yoga başlığı taşıyan kitap sayısının 31.100 olduğu

Hint dinleriyle ilgili ülkemizdeki çalışmalara bir göz attığımızda ise, bu yönde çok da ilerleme sağlandığını söylemek mümkün değildir. Bu medeniyete ait klasik metinler dilimize kazandırılmadan Hint dünyasının lâyıkıyla tanınması pek de mümkün gözükmemektedir. Bu konuda yapılan birkaç ciddi çalışma, sadece bölgenin kaba bir resmini çizmektedir. Ülkemizdeki yogayla ilgili kitaplar, konuya ilgi duyan değişik meslek mensupları tarafından kaleme alınmıştır. Yabancı dillerden yapılan çeviriler de bu şekilde değerlendirilebilir. Yoga ve meditasyon konusundaki bu eserlerde dikkat çeken en önemli husus, yoganın, dinden bağımsız bir uygulama olarak sunulmasıdır. Yoga konusunda mevcut özgün veya çeviri kitapların hemen hemen büyük çoğunluğu yoganın farklı problemlere çözüm getiren bir uygulama olduğunu vurgulamaktadır. Dolayısıyla bu kitaplar ağırlıklı olarak sağlıklı yaşam, stresten kurtulma, hastalıklardan uzak kalma, sağlıklı ve başarılı bir hamilelik, güzel bir yüze ve cilde sahip olma, cinsel sorunlardan kurtulma gibi konular üzerinde durmaktadır. Yoga'nın uygulanışıyla ilgili müzik CD'leri ve DVD'ler piyasada yer almaktadır.[23] Her geçen gün yaygınlık kazanmasına ve popüler hale gelmesine rağmen ülkemizde henüz yoga ile alâkalı akademik bir çalışma yapılmamıştır. Bizim çalışmamız, bu boşluğu mümkün olduğu nipette doldurmayı hedeflemektedir.

Ülkemizde, yoganın Hint dinlerindeki yeri ve önemini ele alan herhangi bir akademik çalışmanın henüz yapılmamış olması, çalışmamızın sınırlarını çizme konusunda bizi oldukça zorlamıştır. Çalışmamızı, yoga konusunun genişliği, uzun bir tarihsel geçmişe sahip olması, konuya hemen hemen Hint dinlerinin bütün kutsal metinlerinde atıflar yapılması, Hint dinlerinin bütün mezheplerinde yer bulması ve gündelik dinî yaşamda değer verilmesi gibi sebeplerle genel bir çerçevede ve genişçe sürdürmek ihtiyacı hissettik. Bu bağlamda zengin bir kutsal kitap literatürünün yanı sıra konuyu ele alan yüzlerce kitap ve makale titizlikle incelenmiş ve tezimiz içerisinde değerlendirilmiştir. Hindistan'da ve Batı'da konuyla alâkalı yapılan çalışmalardan da anlaşılacağı üzere bizim burada ele aldığımız bölüm başlıkları, hatta alt başlıklar müstakil birer çalışma olacak hüviyettedir. Tezimizin sınırlarını belirlerken ve planını oluştururken, ülkemizde Hint dinleri konusunda yapılan en önemli çalışmalardan birisi

görülmüştür. Yine internetten kitap satışı yapan bir sitede konuyla alâkalı 26.181 kaynak tespit edilmiştir. Eliade, Yoga, s. XIII; Lloyd W. Pflueger, "Dueling with Dualism: Revisioning the Paradox of *Purusa* and *Prakriti*", **Yoga: The Indian Tradition**, (Ed. Ian Whicher and David Carpenter), RoutledgeCurzon, New York, 2003, s. 70.

[23] 20 Aralık 2012 tarihinde, ülkemizde internetten kitap satışı yapılan alış-veriş sitelerinden birisinde yoga başlığıyla ilgili olarak 107 kitaba rastlanılmıştır. Kitabın yanı sıra DVD satışıda yapan bir başka sitede ise 127 kaynak mevcuttur.

olan, “Hint Dinlerinde Karma İnancının Tenasüh İnancıyla İlişkisi”[24] isimli eserin planından yararlanıldığını özellikle belirtmek isterim. Bilindiği gibi yoga, bir dinî inanış ve uygulama biçimi oluşunun ötesinde Hint felsefî sistemlerinden birisidir. Konunun bu yönünün ayrı bir bölümde ele alınmasının uygun olacağı düşündük.

B- Araştırmanın Yöntemi ve Güçlükleri

Günümüzde birçok bilim dalında, yoga konusunda araştırmalar yapılmaktadır. Dinler Tarihi, Felsefe, Psikoloji, Mistisizm, Alternatif ve Modern Tıp bu konuda araştırma yapan bilim dallarından birkaçıdır. Bizim çalışmamız ise Dinler Tarihi bilim dalı perspektifinden yürütülmüş; dolayısıyla, araştırmamız esnasında Dinler Tarihi bilim dalının kendine özgü yöntemleri kullanılmıştır. Bu yöntemin bir gereği olarak, öncelikle konuyla ilgili kutsal metinler tarafsız bir gözle okunmuş, incelenmiş ve tanımlayıcı/deskriptif bir tarzda ortaya konulmaya çalışılmıştır. Yoga öğretisi, uygulaması ya da yoga geleneğinin Hint dinleri ve kültürü içerisinde nasıl bir gelişim seyri izlediği ise kronolojik/tarihsel yöntemle ele alınmıştır. Kavramların söz konusu dinler arasındaki benzer (karma, ahimsa vb.) ve farklı (mokşa, nirvana, mukti vs.) kullanımları ortaya konulurken filolojik yöntem kullanılmıştır. Kavramları ve olguları izah etmeye çalışırken Hindistan’da bulunduğumuz süre içerisindeki gözlem deneyimlerimizi de bu yorumlama sürecine dahil ettiğimizi belirtmeliyiz.

Hint dinleri konusunda yapılan çalışmalarda çok büyük güçlüklerle karşılaşılmaktadır. Bunlardan birincisi, Batı’da algılandığının aksine, Hindistan’da dinin ve felsefenin birbirinden ayrı şeyler olarak düşünülmemesidir. Hint kültürüne bakıldığında onların iç içe geçmiş oldukları, hatta din ve felsefenin birbirini tamamlayan iki unsur oldukları görülür. İkinci olarak, Batı dünyasında insan, ölümlü ve tarihî bir varlık olarak kabul edilir. Ancak Hint düşüncesinde (i) beşerî varlığın birçok konumundan bahsedilir, (ii) insanın ölümlülüğü ve tarihselliği problemine farklı yaklaşılır, (iii) bütün beşerî konumların kaynağı ve ölümlülükten kurtuluş için bazı çözümler önerilir. Üçüncü olarak, tarihsel süreç incelendiğinde, bilinçaltının yapısı ve işlevi konusunda Batı ve Doğu kültürü arasında gelişmişlik bağlamında farklılıklar söz konusudur. Hindistan’daki bilgeler ve asketikler, bilinçaltının gizemli yapısını Batı’daki modern psikoloji çalışmalarından çok daha önce çözmüşlerdir, denilebilir. Onlara göre insanın psikolojik, sosyal, kültürel ve dinî konumunu sınırlamak ve böylece ona hâkim

[24] Ali İhsan **Yitik, Hint Kökenli Dinlerde Karma İnancının Tenasüh İnancıyla İlişkisi**, Ruh ve Madde Yayınları, İstanbul, 1996.

olmak kolaydır. En büyük zorluk ve sıkıntı *samskara* veya *vasana* adı verilen, bilinçaltındaki gizli kalıntı, tortu veya bakiyelerin harekete geçmesidir.[25] Yoga tekniği, geçmişte karşılaşılan sorunları çözmeye yönelik bir arayışın ürünüdür.

Bir başka problem ise, Hint kültürüne yönelik yapılan araştırmalarda tek yönlü ve sınırlı bir bakış açısının kullanılmasıdır. Batı'da 20. yy. başlarında Hint kültürüyle ilgili yapılan çalışmalarda büyük ölçüde mitolojik bakış açısı hâkim olmuştur. Daha sonra sosyoloji ve kültürel antropolojiden de istifade edilmek sûretiyle yeni bakış açıları kullanılmıştır. Ancak yine de, Eliade'nin ifade ettiği üzere, Batılıların kullandığı metotlar Hint manevî yatının özünü kavramak için yeterince elverişli olmamıştır. Hint kültürünün Batı'lı kavram ve düşünce yapılarıyla anlaşılması çok zordur. Ancak zamanla araştırmacılar önceki hatalardan ders çıkararak daha doğru bir anlama çabasına girmişler; filoloji, sosyoloji, antropoloji, etnoloji ve dinler tarihi çalışmaları sayesinde elde edilen birikimle, Hint kültür ve medeniyetinin kendine özgü yapısı daha iyi anlaşılmaya başlanmıştır.[26]

Kültürler arası farklılıktan kaynaklanan bu soruna asırlar önce Bîrûnî'de işaret eder. Bîrûnî'ye göre, en önemli sorunlardan birisi dildir.[27] Sanskrit veya Pali dilinde yaygın biçimde kullanılan *samadhi*, *nirvana*, *dhyana/jhana*, *tapas*, *ahimsa* gibi sözcüklerin anlam alanının çok geniş olması, başlı başına bir problemdir. Çünkü Batı dillerinde bu sözcüklerin her biri, onlarca farklı kelimeyle ifade edilmektedir. Bu durum bir taraftan anlam zenginliği ortaya koyarken diğer taraftan kavramların iç içe girmesine ve karıştırılmasına sebep olmaktadır. İngilizce kaynaklara dayanan çalışmamızda bizim de bu problemle sıkça yüz yüze geldiğimizi, yeri gelmişken, ifade etmeliyiz. Hint dinleri incelenirken karşılaşılan bir başka zorluk, söz konusu dinlerin ortaya çıktığı, geliştiği ve halen yaşadığı ortamın çok iyi bilinmemesidir.[28] Oysa, yoga ve meditasyon gibi dinsel uygulamaların doğru anlaşılması, geliştikleri tarihsel, kültürel ve toplumsal göz önünde bulundurulması gerekir.

Hint dinlerinin teolojik anlayışları, ritüelleri ve imgeleri aynı çevre ve kültürel ortam içerisinde gelişmiştir. Caynist ikonografiyi konu edinen bir çalışmasında J. Cort,

---

[25] Samkhya ve Yoga'da bilinçaltında gizli bir etki olarak bununan ve zaman zaman ortaya çıkan unsurlara *samskara* veya *vasana* adı verilir. Arthur Berriedale Keith, **The Samkhya System**, Oxford University Press, London, 1918, (Samkhya), s. 23; Eliade, Yoga, ss. XIV-XVII.

[26] Eliade, Yoga, ss. XIV-XV.

[27] Sanskritçe kelimeleri yazmanın ve telaffuz etmenin zorluğu, sözcüklerin metaforik anlamları; metinlerde vezni tamamlamak için anlamsız eklemelerin yapılması anlamayı zorlaştıran temel sebeplerdendir. Bkz., Ebu Reyhan el-Birunî, **Alberuni's India**, (Ed. Edward Sachou), New Delhi, 1964, Vol. I, ss. 17-26.

[28] Sarbacker, Samadhi, s. 1.

üç dinde (Caynist, Hindu ve Budist) imge kullanımının gelişimini kronolojik olarak, kabataslak tespitinin mümkün olduğuna, ancak, bu uygulamaların hangi dinde önce hangisinde sonra ortaya çıktığını açıkça tespit edebilmenin zorluğuna dikkat çeker.[29] Biz de çalışmamızda benzer bir zorlukla karşılaştığımızı ifade edebiliriz. Yoga uygulamalarının gelişim seyrini ortaya koyabilmek nispeten kolay iken, Hint dinleri içerisinde, özellikle Upanişad düşüncesi, Caynizm ve Budizm arasında bu uygulamanın nasıl bir etkileşim gösterdiğini tespit edebilmek bir hayli zordur.

C- Araştırmanın Kaynakları

Çalışmamız esnasında öncelikle Hindu, Budist, Caynist ve Sih kutsal metinlerinden faydalandık. Hinduizm'de, Vedalar, Upanişadlar, Destanlar (Bhagavadgita ve Mokşadharma), Dharmaşastralar ve Puranalar'dan; Budizm'de, Vinaya Pitaka, Sutta Pitaka, Vimuttimagga ve Visuddhimagga gibi metinlerinden; Caynizm'de, Jaina Sutra'lar ile Caynist bilgelerin eserlerinden; Sihizm'de de, Guru Granth Sahib'den istifade ettik. Bu kutsal metinler çalışmamızın temel kaynaklarını oluşturmaktadır. Orijinalleri Sanskritçe, Pali, Prakrit veya Pencâbi dilinde olan bu eserlerin İngilizce çevirilerini kullandık. Şimdi, konumuzla ilişkileri açısından bu metinleri kısaca tanıtmak istiyoruz.

1. Birinci El Kaynaklar

Vedalar: Hinduizm'in vahiy ürünü kabul edilen (şruti) en eski ve en kutsal metnidir. *Veda* ismi "bilmek" anlamındaki *vid* kökünden türemiştir. Bu sözcük, hem Hint kutsal literatürünün tamamı, hem de bu literatür içindeyer alan Samhitalar için kullanılır. Vedalar, genellikle Brahmin rahipler tarafından okunan ve tanrılar için yazılmış methiyelerdir. Bu metinlerde felsefî, psikolojik, kozmolojik açıklamaların yanı sıra evde veya toplumsal yaşamda uyulması gereken davranış kuralları da yer alır. İlk üç kasta mensup Hindulara mahsus olan bu metinler, uzunca bir süre nesilden nesile aktarılmak sûretiyle varlığını korumuştur. [30] Vedalar, yogilerin ilk örnekleri veya birer

---

[29] John E. Cort, **Framing the Jina: Narratives of Icons and Idols in Jain History**, Oxford University Press, Oxford, 2010, (Framing the Jina), s. 18.

[30] Maurice Bloomfield, "Literature (Vedic and Classical Sanskrit)", **Encyclopedia of Religion and Ethics**, (Ed. James Hastings), Scribner, New York, 1912, (ERE), Vol. 8, ss. 106-107; S. G. F. Brandon, **A Dictionary of Comparative Religion**, Scribner, New York, 1978, s. 638; Feuerstein,

yogi sayılan *muni* ve *keshin*'den ve klasik yoga uygulamasında önemli bir yere sahip olan *tapas* ve *dhyana* gibi uygulamalardan bahsetmesinden dolayı tezimiz için büyük önem taşımaktadır.

Upanişadlar: Upanişad sözcüğü, "ya(kı)nına oturmak" anlamındaki *sad* kökünden türemiştir. Bu kök kelimeye "yakın" anlamındaki *upa* ve "uygun ve aşağıda bir yer" anlamındaki *ni* ön ekleri eklenmiştir. Bu açıdan Upanişad, "hocanın dizinin dibine oturup, dikkatli bir şekilde ona kulak vererek gizemli bilgiyi öğrenme" anlamına gelir. Yani öğrenci (sişya/şikşa) gizemli veya mistik bilgileri gurunun dizinin dibine oturarak öğrenebilir. İşitilerek (şruti) oluşturulan Hindu kutsal literatürü içerisinde yer alan Upanişadlar, Hintli bilgelerin ve azizlerin çağlar boyunca diyalog veya söylev tarzında ortaya koydukları felsefî metinlerdir ve tahmini olarak M.Ö. 800–400 arasında kompoze edilmiştir. Bu yüzden, Budizm'den daha önce yazıldıkları ve Budist öğretilerin ilk Upanişadlara göre formüle edildiği söylenir. Bu metinlere "Vedaların sonu" anlamında, *Vedanta* da denir.[31]

Upanişadlar denildiğinde M.Ö. 800–400 tarihleri arasında yazılan ve klasik Upanişadlar olarak anılan on üç temel Upanişad kastedilir. Bunlar arasında *Brihadaranyaka*, *Çandogya*, *Katha* ve *Svetasvatara Upanişad* konumuz açısından oldukça önemlidir. Katha Upanişad'da klasik yoga uygulamalarının ilk örneklerini görmek mümkündür. Çandogya Upanişad'da, ritüel, sosyal sorumluluk ve yoga uygulamaları arasındaki birlik ve bütünlük dikkati çeker. Upanişadların genel olarak birbiriyle ilişkili dört ana teması vardır: (i) *Atman-Brahman* öğretisi (ii) insanlığın sürekli yeniden bedenlenmesi (iii) karma ve neticesi (iv) karmanın semereleri ve gelecekteki muhtemel yeniden bedenlenmelerin önlenmesini sağlayan meditasyon ve dünyadan feragat gibi manevî egzersizler. Özellikle bu son husus, Upanişadları tezimizin temel kaynaklarından birisi kılmaktadır. Çünkü, sonraki dönemlerde aydınlanmaya ulaşmaya yönelik pratik çabalar, yoga ile özdeş kabul edilmiştir.[32]

Mahabharata Destanı: "Büyük Hindistan" veya "Hintlilerin Büyük Destanı" anlamına gelen ve dünyanın en uzun destanı olan Mahabharata, Hintlilerin iki büyük destanından (diğeri Ramayana) birisidir. Rivayete göre amca çocukları olan

---

Encyclopedia, s. 324; Geoffrey Parrinder, d**Dictionary of Non-Christian Religions**, Hulton Educ. Publication, Great Britain, 1971, (Dictionary), s. 298.

31 Upanişadların sayısı konusunda farklı görüşler mevcuttur. 108 adet Upanişad'dan söz edilir, hatta bu rakamı 200'e kadar çıkaranlar da vardır. A. S. Geden, "Upanisads", **ERE**, Vol. 12, ss. 541-548; Brandon, s. 630; Feuerstein, Encyclopedia, s. 315; Arthur Anthony Macdonell, **A Practical Sanskrit Dictionary (with Transliteration, Accentuation, & Etymological Analysis Throughout)**, Motilal Banarsidass, Delhi, 2004, s. 53.

32 Brandon, s. 631; Feuerstein, Encyclopedia, s. 315; Parrinder, Dictionary, s. 293.

Kuruoğulları ile Panduoğulları arasında 18 gün süren savaşın anlatıldığı destanda, kahramanların ve bilgelerin efsaneleri ile insanın görevi (dharma) üzerinde durulur. Bu metin, Ramayana'nın aksine, yoga ile ilgili birçok pasaj ihtiva eder ve bu açıdan, klasik yoga öncesi uygulamalar için önemli bir kaynaktır. Metnin tarihini M.Ö. 1500'lü yıllara kadar götürenler olmakla birlikte, son şeklini M.S. 200 yılında aldığı söylenmektedir.[33] Onun özellikle *Bhagavadgita* ve *Mokshadharma*[34] bölümleri, yoga uygulaması açısından didaklik pasajlar içerir.[35]

Bhagavadgita, Hindu düşüncesinin şaheserlerinden birisi olarak kabul edilir. Halk nezdindeki öneminden dolayı bu tanımlamayı hak etmektedir.[36] *Bhagavadgita* tam anlamıyla bir yoga metnidir, hatta yoga metinleri arasında en meşhur olanıdır. Metinde, klasik yoganın ana unsurlarından olan *ahimsa*, *tapas*, *pranayama*, *dhyana* gibi konuların yanında esasen *karmayoga*, *jnanayoga* ve *bhaktiyoga* ele alınır. Bunlardan ilk ikisi, eserin ilk iki bölümünde, *bhaktiyoga* ise eserin son altı bölümünde ele alınır.[37] Ayrıca, *Bhagavadgita*'nın her bir bölümünün farklı bir yoga türüne munhasır olduğunu ifade edenler[38] de vardır.

Budist kutsal literatürü içerisinde yoga konusu çok dağınık biçimde yer almaktadır. Ayrıca metinlerde, yoga, meditasyon (jhana/dhyana), nirvana gibi kavramların iç içe geçmiş oldukları görülmektedir. Dolayısıyla bunları birbirinden ayırmak ve farklı biçimde ele almak pek de imkân dâhilinde değildir. Üstelik Budist literatürün çok kapsamlı ve geniş olması konuyu ele almayı daha da zorlaştırmaktadır. Şimdi, yararlandığımız kaynaklara kısaca değinmek istiyoruz.

Sutta Pitaka: Budda'nın söylevlerini ve diyaloglarını ihtiva eden, manzum ve mensur bölümler içeren ve beş koleksiyondan (Nikaya) oluşan metinler bütünüdür. Apolojetik ve öğretim amaçlı olan bu metinlerde teşbihler, meseller, kinayeler ve

---

33 Feuerstein, Encyclopedia, s. 173.

34 *Mokshadharma*, kelime anlamı itibarıyla "Kurtuluş Öğretisi" anlamına gelir. Mahabharata destanının XII.168-353 bölümlerinden müteşekkil olup, didaktik bir içeriğe sahiptir. Klasik dönem öncesi yoga uygulamaları hakkında bilgiler içermesi açısından önemli bir kaynaktır. Feuerstein, Encyclopedia, s. 187.

35 Feuerstein, Encyclopedia, ss. 172-173; Parrinder, Dictionary, s. 168.

36 Bhagavadgita 18 bölüm ve 700 kıtadan müteşekkil olup, Mahabharata destanı içerisinde (VI.23-40) yer alır. Tanrı Krişna'nın Arjuna'ya görevlerini hatırlattığı eserde eylem, bilgi ve sevgiye önem verildiği ve bunlardan özellikle sonuncusunun tercih edildiği görülür. Surendranath Dasgupta, **A History of Indian Philosohy**, (I-V), Cambridge University Press, London, 1932, (Indian Philosohy), Vol. I, s. 8; M. Bloomfield, s. 110; Feuerstein, Encyclopedia, s. 49; Parrinder, Dictionary, ss. 43-44.

37 Brandon, ss. 136-137; Feuerstein, Encyclopedia, s. 49; Parrinder, Dictionary, ss. 310-311; Surendranath Dasgupta, **Yoga Philosophy in Reletion to the other Systems of Indian Philosophy**, Motilal Banarsidass, Delhi, 1996, s. 46.

38 Bu konuda bkz., **Bhagavad-Gita As It Is**, çev. A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada, The Bhaktivedanta Book Trust, 1986.

kıssaların çokça kullanıldığı görülmektedir. Sutta Pitaka, Budda'nın keşiş ve keşişeler ile bunların dışındaki dindar insanlara yönelik vaazlarını ve Budist olmayan insanlarla diyaloglarını ihtiva eder. Sanatkârların, çiftçilerin, tüccarların o dönemdeki gündelik yaşamlarını yansıtması açısından önemli bir metindir. Bu koleksiyonda yer alan *Digha-nikaya*, sadece Budist tarihi için değil bütün Hint dinî yaşamı açısından önemli bir metindir. Budda, bu eserde Brahminlerin ve asketiklerin yanlış davranışlarını gözler önüne serer. Bu eser ayrıca, Budist olmayan öğretilerin ve mezhep liderlerinin görüşlerini ortaya koyması açısından da önemlidir. *Majjhima-nikaya*'da *nirvana*ya ulaşma yollarının yanı sıra Brahminler ve Caynistlerle münasebetler, dönemin sosyal ve hukuki olayları ve o dönemde yaygın olan hurafeler ele alınır. *Samyutta-nikaya*, Benares vaazını içeren dört hakikati ele alır. *Anguttara-nikaya*, yine Budda'nın vaazlarını içerir ve on bir bölümden oluşur. *Kundaka-nikaya* literatürü on beş metni muhtevi bir koleksiyondur. Bunlar içinde yer alan ve 423 beyitten oluşan *Dhammapada*, Budist kutsal metinlerinin en meşhurudur.[39] Budizm'deki arınma ve aydınlanma uygulamasının temel ilkelerini ortaya koymasından dolayı tezimiz açısından önemlidir. Yine çalışmamız açısından önemli olan diğer bir metin, bu koleksiyonda yer alan ve *nirvana* konusununişlendiği *Udana*'dır.

Burada ayrıca Theravada Budizmi'nde arınma ve aydınlanma konusunda rehber kitap niteliğinde olan iki eserden bahsetmek uygun olacaktır. Bu eserlerden ilki olan *Vimuttimagga***,** "kurtuluş yolu" anlamına gelir ve M.S. 2 veya 3. yy.'da Upatissa tarafından yazılmıştır. Eserde, Theravada geleneği içerisindeki aydınlanma yolları hakkında açıklamalar yer almaktadır. Bu eserin, yoga ve meditasyon konusunda bir diğer önemli metin olan *Visuddhimagga*nın esin kaynağı olduğu ifade edilir.[40] Theravada Budizmi'ne ait olan ve "arınma yolu" anlamına gelen *Visuddhimagga* isimli ikinci eserde Budda'nın yaşamı tasvir edilir. Buddhaghosa tarafından V. yy.'da kaleme alınan bu eser, Budist öğretiyi sistematik tarzda ortaya koymasının yanında meditasyon için el kitabı niteliğindedir. Kitap ahlâk (sila), meditasyon (samadhi) ve hikmet (panna) olmak üzere üç kısımddır. İlk kısım iki, ikinci on bir, üçüncü de on bölümden oluşur. Meditasyonla alâkalı olan ikinci kısımda bazısı somut bazısı da

---

[39] Arthur Anthony Macdonell, "Literature (Buddhist)", **ERE**, Vol. 8, ss. 86-87; Ali İhsan Yitik, **Hint Dinleri**, İzmir İlahiyat Vakfı Yayınları, İzmir, 2005, (Hint Dinleri), ss. 56-57; Brandon, ss. 597-598; Manohar Bhardwaj, **Philosophy of Buddhism**, Cyber Tech Publications, New Delhi, 2010, ss. 60-61; Dasgupta, Indian Philosohy, Vol. I, ss. 82-83; L. M. Joshi, "Historical Survey", **Buddhism** (Ed.), G.C. Pande ve Diğerleri, Punjabi University, Patiala, 1969, s. 11.

[40] Damien Keown, **A Dictionary of Buddhism**, Oxford University Press, Oxford, 2003, s. 331.

zihinsel olmak üzere kırk konsantrasyon objesinden bahsedilir. Metnin son bölümünde, aşkın hikmetin yararları ortaya konulur.[41]

Jaina Sutralar: Caynistlerin kutsal metinlerinde, arınma, aydınlanma ve kurtuluş, bu yöndeki davranış kuralları, Mahavira ve Parsva'nın hayatları, asketikler için kurallar ve gerçek keşiş olabilmenin ve bunu sürdürebilmenin yolları ele alınmaktadır. Umasvati, Haribhadra Suri ve Hemacandra gibi bilgeler, eserleriyle Caynizm'de yoganın anlaşılması için büyük katkı sağlamışlardır. Çalışmamızda bu bilgelere ait metinlerden sıkça istifade ettik.

Guru Granth Sahib: Sanskritçe'de "kitap, risale, kanunname, bölüm" gibi anlamlara gelen *granth* sözcüğü genelde dinî kitaplar için kullanılır. Sihizm'de ise *granth*, Sih kutsal metinlerinin bütününü ifade eder. Pencabi dilinde yazılan metne ayrıca *Adi Granth Sahib* veya kısaca *Adi Granth* gibi isimler de verilir. Adi Granth'ın mevcut hâli Guru Arjun (1563-1606) tarafından 1581-1606 tarihlerinde derlenmiştir. Adi Granth'da guruların yanında bazı müritlerin yazıları da yer alır. Sihler, Sihizm tarihindeki onuncu gurudan sonra *Adi Granth*'ı guru, yani rehber kabul etmişlerdir. 1430 sayfa ve 5864 ilahiden müteşekkil olan metin, dinî uygulamalar esnasında okunan dualaların yanı sıra felsefî açıklamalar da içerir. Sihlerin sabah ibadeti esnasında okudukları dua (*japji*) da burada yer alır.[42]

Hint dinlerine ait bu kutsal metinlerin dışında Patanjali'nin derlediği *Yogasutra* isimli risale, çalışmamızın başlıca kaynaklarından birisidir. *Yogasutra*'nın birçok çevirisi yapılmıştır ve halen yapılmaya devam edilmektedir. Hint düşüncesinde her bir ekol bu metni kendi zaviyesinden okumaktadır. Dolayısıyla bu metnin yüzlerce yorum ve şerhi ortaya çıkmıştır. Bu yorum ve şerhlerden bazıları şunlardır:

a- **Yoga Philosophy of Patanjali**: Bihar'daki Kapila manastırının kurucusu ve Yoga felsefesini ve uygulamasını hayatına yansıtan bir şahsiyet olan Aranya'nın bu çalışması Yoga araştırmaları için oldukça önemli bir kaynaktır. Eser, Patanjali'nin

---

41 Upatissa, **The Path of Freedom**, **Vimuttimagga**, çev. by N.R.M. Ehara vd, Colombo, 1961; Buddhaghosa, **The Path of Purity being a Translation of Buddhaghosas Visuddhimagga**, by Pe Maung Tin, PTS, London, 1922; Buddhaghosa, **The Path of Purification: Visuddhimagga**, Translated from the Pali by Bhikkhu Nanamoli, Buddhist Publication Society, Colombo, 2010; Brandon, s. 644; Keown, A Dictionary of Buddhism, s. 332; Robert H. Sharf, "Buddhist Modernism and the Rhetoric of Meditative Experience", **Numen**, Vol. 42, No. 3, 1995, (Rhetoric of Meditative Experience), s. 236.

42 Japji, bir tür Mantrayoga uygulaması olarak kabul edilir. H. A. Rose, "Granth", **ERE**, Vol. 6, ss. 389-390; W.H. McLeod, **Historical Dictionary of Sikhism**, Oxford University Press, Oxford, New Delhi, 2002, (Historical Dictionary of Sikhism), ss. 21-25, 40, 96-97; W. Owen Cole and Piara Singh Sambhi, **A Popular Dictionary of Sikhism**, RoutledgeCurzon, London, 2005, (Dictionary of Sikhism), s. 13; Brandon, ss. 311-312; Parrinder, Dictionary, s. 10; Feuerstein, Encyclopedia, ss. 289-290.

Yogasutra metnini, Vyasa'nın yorumu Bhasya'nın orijinal metinlerini, çevirilerini, bunlar üzerine ilave açıklamaları, Bhasvati'nin orijinal metnini ve çevirisini ihtiva eder. Ayrıca, yogadaki yirmi beş prensip, karma öğretisi, ruh anlayışı ve İşvara kavramına dair ek bilgiler içerir.[43]

b- **The Yoga-System of Patanjali**: Yaklaşık bir asır önce hazırlanan bu eser Yogasutra çevirisi, Vyasa'nın yorumu ve Vacaspatimişra'nın *Tattvavaisharadi* ismindeki şerhinin çevirilerinden oluşur. Eserin giriş kısmında Yogasutra'yı kimin yazdığı ve eserlerin yazılış tarihi gibi konular ele alınır.[44] Yoga konusunda klasik metinlerin çevirilerini ihtiva eden bu çalışmadan araştırmamız süresine istifade ettik.

c- **Yogavarttika of Vijnanabhiksu**: Hint düşünce tarihinde çok saygın bir yere sahip olan Vijnanabikşu'nun *Yogavarttika* isimli eseri, Yogasutra'nın daha iyi anlaşılmasını sağlamak üzere yazılan Yogabhasya'yı şerh eden iki temel kaynaktan (diğeri Vacaspati'nin *Tattvavaisharadi* eseri) birisidir. Vijnanabikşu, bu eserinde yoga öğretisini teistik Vedanta düşüncesi ile uzlaştırmaya çaba sarfetmiştir. Rukmani'ye göre, Vijnanabikşu hem felsefe hem de gramer konusundaki üstün yeteneği ile kutsal metinleri çok başarılı bir biçimde incelemiştir.[45] Klasik yoga metinleri arasında kabul edilen ve çevirisi dört ciltten müteşekkil bu eseri çalışmamız esnasında sıkça kullandık.

d- **The Yoga of Patanjali**: Çalışmamız esnasında çokça yararlandığımız bu eser, Yogasutra'nın çevirisini ve her bir sutra üzerine yapılan yorumları içermektedir. İyi düzeyde Sanskritçe bilen Yardi'nin anlaşılır yorumları Yogasutra'da geçen felsefî konuları anlamamızda yararlı olmuştur. Yazarın, eserin başına koyduğu yüz sayfayı aşan giriş bölümü, genel olarak yoga sistemini özetleyen müstakil bir kitap hüviyetindedir.[46]

---

[43] Hariharananda Aranya, **Yoga Philosophy of Patanjali: Containing His Yoga Aphorisms with Commentary of Vyasa in Original Sanskrit, with Annotations, and Allied Topics Illustrating the Theory and Practice of Samkhya-Yoga with Bhasvati**, (İngilizceye çeviren: P. N. Mukherji) Genişletilmiş dördüncü baskı, Calcutta University Press, Calcutta, 2000.

[44] **The Yoga-System of Patanjali or the Antient Hindu Doctrine of Concentration of Mind: Embracing the Mnemonic Rules, Called Yogasutras, of Patanjali, and the Comment, Called Yoga-Bhashya, Attributed to Veda-Vyasa, and the Explanation, Called Tattva-Vaiçaradi, of Vachaspati-Miçra**, çev. James Haughton Woods, Harvard Oriental Series, vol. 17, Motilal Banarsidass, Delhi, 1998.

[45] **Yogavarttika of Vijnanabhiksu: Text with English Translation and Critical Notes along with the Text and English Trasnslation of the Patanjala Yogasutras and Vyasabhasya (I-IV)**, Trans by T. S. Rukmani, Munshiram Manoharlal Publications, New Delhi, 2007, (YV); M. R. Yardi, **The Yoga of Patanjali**, Bhandarkar Oriental Research Institute, 2nd ed., Poona, 1996, s. 6.

[46] M. R. Yardi, **The Yoga of Patanjali**, Bhandarkar Oriental Research Institute, 2nd ed., Poona, 1996.

e- **The Hatha Yoga Pradipika**: Swami Gorakhnath'ın öğrencisi olan Swami Savatmarama tarafından 15. yy.'da yazıldığı tahmin edilen bu metin Hathayoga üzerine yazılmış klasik bir eser kabul edilir. Günümüz yoga egzersizlerine (özellikle asanalar ve pranayama konusunda) kaynaklık etmesi açısından önemlidir. Eser, konu başlıkları farklı olmakla birlikte, aynen Yogasutra gibi dört bölümden oluşur. Birinci bölümde 69 sutradan oluşan oturuş pozisyonları (Asanalar), ikinci bölümde 78 sutradan müteşekkil nefes egzersizi (pranayama), üçüncü bölümde 123 sutra ihtiva eden değişik işaret ve hareketler (mudras), son bölümünde de 113 sutra içeren aydınlanma (samadhi) konusu ele alınır.[47]

f- **Gheranda Samhita:** 17. yy. sonlarında yazılan ve toplam yedi bölüm, 351 kıtadan müteşekkil bu metin, çağdaş yoga uygulamalarının temelini oluşturan teknikleri içerir. Bilge Gheranda ile öğrencisi Canda Kapali arasında geçen bir diyalog olan metin Hatha Yoga Pradipika üzerine temellenmiştir. Metinde fizikî yoga teknikleri (asanalar ve mudralar) anlatılır.[48]

g- **Shiva Samhita:** 17. yy. sonları veya 18. yy. başlarında kaleme alınan metin, beş bölüm ve toplan 645 kıtadan oluşur. Hathayoganın temel metinlerinden biridir. Üçüncü bölümde asanalar ve pranayama ele alınır.[49]

2. İkinci El Kaynaklar

Çalışmamız esnasında söz konusu dinlerin kutsal metinlerinin yanı sıra Hintli ve Batılı araştırmacı ve bilim adamları ile Hint yoga geleneğinin taşıyıcıları konumunda olan *guru* veya *svami*lerin yaptıkları çalışmalardan da istifade ettik. Bu çerçevede çalışmamız esnasında sıkça müracaat ettiğimiz bazı kaynakları tanıtmanın yararlı olacağını düşünmekteyiz:

a- **Yoga Philosophy**: Hintli araştırmacı Dasgupta tarafından 1920 yılında Kalküta Üniversite'sinde doktora tezi olarak hazırlanan bu eser, Samkhya ve Yoga felsefesi arasındaki ilişki, bu ilişkinin Upanişadlardaki izleri, Patanjali'ye gelinceye kadar yoga sözcüğünün geçirdiği evreler, Yoga felsefesinin köşe taşı olan guna

---

47 Swami Savatmarama, **The Hatha Yoga Pradipika**, çev. Pancham Sinh, Munshiram Manoharlal Publications, 3th ed., New Delhi, 1980.

48 **The Gheranda Samhita**, çev. Rai Bahadur Srisa Chandra Vasu, Sri Satguru Publications, Delhi, 1979; **The Gheranda Samhita**, çev. James Mallinson, YogaVidya Publications, New York, 2004; Feuerstein, Encyclopedia, s. 105.

49 **Shiva Sanhita**, çev. Srischandra Basu, Heeralal Dhole, Calcutta, 1887; **The Shiva Samhita**, çev. James Mallinson, YogaVidya Publications, New York, 2007; Feuerstein, Encyclopedia, s. 279.

teorisi, ruh ve madde anlayışı ile yoga ahlâkı gibi konuları anlamamız açısından çok büyük önem taşımaktadır.[50] Dasgupta'nın bu çalışması, yoga konusunda yapılan araştırmalarda temel kaynaklardan birisidir. Bu yüzden onu, çalışmamız açısından klasik bir eser diye nitemek mümkündür.

b- **Yoga: Immortality and Freedom**: Çalışmamızın temel referans kaynaklarının başında yer alan bu eser, Eliade'nin Kalküta Üniversitesi'ndeki üç yıllık araştırma ve incelemeleri ile altı ay süreyle Rishikesh aşramında yaptığı gözlem ve egzersizlerin sonucunda hazırlamış olduğu doktora çalışmasının geliştirilmiş ve gözden geçirilmiş hâlidir. Eliade, bu eserin yoga tarihi ve tekniğiyle ilgilenenler için olduğu kadar dinler tarihçileri, psikologlar ve felsefeciler için de yararlı olabileceğini ifade eder. Kitap, diğer eserlerde sıkça karşılaştığımız, Patanjali'nin klasik yoga sisteminin yanı sıra, Tantrizm, simya ve geleneksel Hint inançları içerisinde yaygın olan yoga düşüncesi, sembolizmi ve metotlarını ele alması açısından oldukça yararlıdır. Eserin son kısımda yer alan notlar da olağanüstü bir bilimsel başarı olarak kabul edilmektedir.[51] Bu çalışma, yoganın Hint geleneği içerisindeki yerini belirlemesi, diğer uygulamalarla ilişkisini ortaya koyması ve dinî gelenekler içerisindeki yeri ve önemini göstermesi açısından eşsiz kabul edilmektedir. Yogayı fenomenolojik olarak takdim eden ustaca bir eser olmasından ötürü, günümüzde araştırmacıların temel referans kaynağı olma vasfını korumaktadır.[52]

c- **The Yoga Tradition**: Yoga konusunda bugüne kadar yapılmış en kapsamlı çalışmalardan birisi olan bu esere, çalışmamız esnasında sıkça müracaat ettik. Adından da anlaşılacağı üzere eserde, yoga tarihi, literatürü, felsefesi ve uygulaması ele alınmmaktadır. Yoga düşüncesinin gelişim seyri, klasik öncesi, klasik ve klasik sonrası dönem olmak üzere üç aşamada izah edilmeye çalışılmıştır. Eserde Hinduizm, Caynizm, Budizm ve Sihizm'deki yoga anlayışı ele alınmış, uygulamalardan örnekler verilmiştir. Eserin önemli yanlarından birisi de, dinlerin kutsal literatüründen (Şiva Sutra, Bhakti Sutra, Prajnaparamita Hridaya Sutra, Yogadristhisamuccya vd.) yoga ile ilgili bazı çevirilerin metin arasına serpiştirilmiş olmasıdır. Ayrıntılı dipnotları ve zengin kaynakçası okuyucuyu daha geniş okumalar yapmaya yönlendirmektedir. Kitabın sonunda anahtar kavramları içeren sözlük de

---

50 Surendranath Dasgupta, **Yoga Philosophy in Relation to the other Systems of Indian Philosophy**, Motilal Banarsidass, Delhi, (Yoga Philosophy), 1996.

51 Mircea Eliade, **Yoga: Immortality and Freedom**, çev. Willard R. Trask, Arkana, Great Britain, 1989.

52 Dasgupta ve Eliade'nin eserleri yoga konusunda klasik eserlerden sayılır. Bu eserleri tanıtan bir deneme için ayrıca bkz., Christopher Key Chapple, "Four Recent Books On Yoga", **Religious Studies Review**, Vol. 27, No. 3, 2001, ss. 240-241; Murty, ss. 123-124.

oldukça kullanışlıdır. Sayfaların iki sütundan oluşması kitabın okunmasını kolaylaştırmaktadır.[53]

d- **The Integrity of the Yoga Darsana**: Bu eser, yaklaşık yirmi yıl önce Cambridge Üniversitesi'nde Julius Lipner'in danışmanlığında hazırlanan "A Study of Patanjali's Definition of Yoga: Uniting Theory and Practice in the Yogasutras" (University of Cambridge, England 1992) [Patanjali'nin Yoga Tanımlaması Üzerine Bir Çalışma: Yogasutra'da Birleştirme Teorisi ve Egzersiz/Uygulama] isimli doktora çalışmasının genişletilmiş halidir. Eserde Vedalar ve Upanişadlar gibi ilk dönem ve Bhagavadgita ve Mokşadharma gibi sonraki dönemHindu düşüncesine ait metinlerde yoganın gelişim seyri ele alınmıştır. Daha sonra ise, Yogasutra'nın metafizik boyutu, zihnin yapısı ve işlevi, samadhi ve kaivalya gibi konulara yer verilmiştir.[54]

e- **Yoga as Philosophy and Religion**: Yogasutra'da yer alan felsefî ve dinî öğretileri ele alan bu eser, çalışmamız esnasında sıkça müracaat ettiğimiz kaynakların başında yer almaktadır. Eser, iki bölümden oluşmaktadır. Yoga metafiziği başlığını taşıyan birinci bölümde ruh, madde, kategorilerin oluşum seyri, Tanrı ve evrim gibi konular ele alınmaktadır. Yoga ahlâkı ve egzersizi başlıklı ikinci bölümde ise karma teorisi, yoga egzersizinin temel nitelikleri, sekiz basamaklı yol ve samadhi safhaları izah edilmektedir.[55]

f- **Jainism: An Indian Religion of Salvation**: Caynizm'in tarihini, inanç ve uygulamalarını ele alan bu eser, Caynizm'deki yoga ve meditasyon uygulamalarını kaleme alırken istifade ettiğimiz bir kaynaktır.[56]

g- **Studies in Jaina Philosophy**: Doktora tezi olarak hazırlanan bu çalışmada *avidya* ve *karma* gibi Caynist felsefesinin temel problemleri tartışılmaktadır. Kitabın, Caynizm'deki *yoga*, meditasyon (*dhyana*) ve aydınlanma basamaklarının (*gunasthana* öğretisi) ele alındığı son bölümünden araştırmamız esnasında sıkça yararlandık.[57]

---

53 G. Feuerstein'ın bu eseri oldukça şümullu bir araştırmanın ürünüdür. Bu çalışma, yazarın daha önceki iki eserinden (*Textbook of Yoga*, 1975 ve *Yoga: The Technology of Ecstasy*, 1989) ortaya çıkmış ve "Sihizm'de Yoga" bölümü eklenmiştir. Feuerstein, eserinde yogayı Vedalar öncesi dönemden başlayarak bütün Hint tarihi boyunca geçirdiği süreç çerçevesinde ele alır. Feuerstein, Yoga Tradition; Christopher Key Chapple, "Four Recent Books On Yoga", ss. 240-241.

54 Ian Whicher, **The Integrity of the Yoga Darsana**, D.K. Printworld, New Delhi, 2000, (Integrity).

55 Surendranath Dasgupta, **Yoga as Philosophy and Religion**, Motilal Banarsidass, Delhi, 1998.

56 Helmuth Von Glasenapp, **Jainism: An Indian Religion of Salvation**, Almanca'dan çev. Shridhar B. Shrotri, Motilal Banarsidass, New Delhi, 2001, (Jainism).

57 Nathmal Tatia, **Studies in Jaina Philosophy**, P.V. Research Institute, Varanasi, (Jaina Philosophy), 1951.

h- **The Jaina Path of Purification**: Tarihten günümüze Caynist inanç ve uygulamalarını ortaya koyan bu eser, günümüzde Caynizm üzerine araştırma yapanların ve bizim temel kaynaklarımızdan birisi konumundadır.[58]

i- **The Origin of Buddhist Meditation**: Oxford Üniversitesinde sunulmuş aynı isimli doktora tezinin gözden geçirilmiş hali olan bu esere, Budda'nın meditasyon tekniğinin kökenlerini anlama noktasında müracaat ettik. Eser ayrıca Budist meditasyonuyla ilk dönem Brahmanizmi'ndeki meditasyon uygulamaları, bunun Upanişadlardaki uygulamalar ile paralellikleri ve yoga-meditasyon ilişkisini anlama noktasında yararlandığımız bir çalışmadır.[59]

j- **Introduction to Buddhist Meditation**: Bu eser, Budist meditasyon uygulaması için genel bir giriş mahiyetindedir. Eserde Budist geleneklerin kısa tarihi, coğrafi yayılışları ve meditasyon uygulamasının temeli hakkında bilgiler verilmektedir. Kutsal metinlerden ve meditasyonu uygulayan kimselerden yapılan alıntılar konuyu daha iyi anlamamıza imkân sağlamıştır. Meditasyon uygulamasının tarihsel geçmişini, kutsal metinlerdeki izahlarını ve hâlihazırdaki Budist ekollerin benimsemiş olduğu meditasyon tekniklerini ortaya koyması açısından oldukça istifade ettiğimiz bir kaynak olmuştur.[60]

k- **Theravada Meditation: The Buddhist Transformation of Yoga**: Yoga uygulamalarının, Budda'nın yaşamındaki izlerini süren ve bu yönüyle dikkat çeken bir eserdir. Eserde dile getirildiği üzere, Budda aydınlanma arayışı esnasında yoga uygulamalarına müracaat etmiş, uygulamanın öncü isimlerinden dersler almıştır. Bu uygulamaların Budist meditasyon anlayışına dönüşümünü ve Budist kutsal metinlerine aktarılmasını kavrayabilmemiz açısından yararlı bir kaynaktır.[61]

l- **Sikhs & Sikhism**: Yazarın aynı yayın evi tarafından daha evvel değişik tarihlerde basılan dört kitabının (*Guru Nanak and the Sikh Religion*, 1968; *The Evolution of the Sikh Community*, 1976; *Early Sikh Tradition*, 1980; *Who is a Sikh?*, 1989) bir araya getirilmiş hali olan bu eser, Sihizm'de yoga uygulamasının ortaya çıkışının, temellerinin ve ana unsurlarının anlaşılması açısından son derece faydalı bir çalışmadır.[62]

---

58 Padmanabh S. Jaini, **The Jaina Path of Purification**, Motilal Banarsidass, Delhi, 2001.

59 Alexander Wynne, **The Origin of Buddhist Meditation**, Routledge, New York & London, 2007.

60 Sarah Shaw, **Introduction to Buddhist Meditation**, Routledge, London and New York, 2009, (Buddhist Meditation).

61 Winston L. King, **Theravada Meditation: The Buddhist Transformation of Yoga**, Motilal Banarsidass, Delhi, 2007, (Theravada Meditation).

62 W.H. McLeod, **Sikhs & Sikhism**, Oxford University Press, New Delhi, 1999.

Yoga hakkında yapılan çalışmaların sayısı gerek Batı'da dünyasında gerekse ülkemizde her geçen gün artmaktadır. Çalışmalardan bazıları akademisyenler tarafından bazıları da konunun popülaritesinden dolayı değişik mesleklere mensup kimseler tarafından yapılmaktadır. Türkçemizde bu konuda birçok kitap yayımlanmıştır. Ancak akademik anlamda özgün bir çalışmanın henüz yapılmadığı dikkatlerden kaçmamaktadır. Ülkemizde doğrudan yoga konusunda yapılan akademik çalışma olmamakla birlikte, Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi kayıtlarına göre, yakın konularda yapılan çalışmalardan dikkatimizi çekenler şunlardır: Rukiye Karaali, *Hint Kökenli Dinlerde Kurtuluş Anlayışı*, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 2008; Fatih Şahin, *Budizm'de Nirvana Anlayışı*, Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Kayseri, 2005; Emin Cihan Duyan, *Çalışma Yaşamında Yoga: İş Tatmini ve Stres Yönetiminde Etkileri Üzerine Bir Araştırma*, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Bursa, 2008; Serkan Derin, *Sahaja Yoga: İçeriği, Amacı, Türkiye'deki Faaliyetleri*, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İzmir, 2011.

II- Yoga ve İlgili Temel Kavramlar

Araştırmamızın başlangıcında, konuyu daha anlaşılır kılacağı düşüncesiyle, önemli gördüğümüz bazı kavramlar hakkında kısa bilgiler vermek istiyoruz. Bunlar yoga, yogi, yogini, guru, şikşa gibi kavramlardır.

A- Yoga'nın Kelime Anlamı

Yoga kelimesi etimolojik olarak "boyunduruk vurmak, dizginlemek, sıkıca tutmak, frenlemek, birleş(tir)mek, zabtetmek, sınırlamak, kontrol altında tutmak, kapamak, esir etmek, bağlamak, yasaklamak, katılmak, hazırlanmak, zihni sabitlemek, konsantre olmak ve derin meditasyona dalmak" gibi anlamlara sahip olan Sanskritçe *yuj* kökünden türemiştir.[63] Sözcük, "birlik, yıldızların birleşmesi, grametik

[63] Bu kelimenin, Latince *iugum*, *jungere* veya *jugum*, Yunanca/Grekçe *zugos*, İngilizce *yoke*, Almanca *joch*, İspanyolca *yugo*, Fransızca *joug*, Rusça *igo*, İsveççe *ok*, Anglo-Saxon dilindeki *geoc*, *iuc*, ve *ioc*, kelimeleri ile yakından irtibatlı olduğu ifade edilir. Nitekim Whicher'e göre bu sözcükler aşağı yukarı aynı anlama gelir. Ayrıntılı bilgi için bkz., Monier Williams, **A Sanskrit-English Dictionary**, Oxford University Press, London, 1899 ve 1974, (A Sanskrit-English Dictionary), s. 853; Eliade, Yoga, s. 4; P. V. Kane, Vol. V, Part II, s. 1385; Sarvepalli Radhakrishnan, **Indian Philosophy**, Oxford

kural, çaba, iş, meşgale, takım, araç-gereç, vesile-vasıta, toplam/yekün/sonuç, küme, marifet/ustalık, büyü/sihir, özet/hülasa, metot/yöntem" gibi anlamlara sahiptir.[64]

Yoga kelimesi Rigveda'da "frenleme, kontrol altına alma, atın gemini çekme, boyunduruk vurmak, koşum takmak, bağlantı, irtibat, zor olanı başarma" gibi farklı anlamlarda kullanılmıştır. Satapatha ve Taiitriya Brahmana gibi geç dönem Vedik eserlerde daha ziyade "atları veya öküzleri hamut/boyunduruk vasıtasıyla bir araya getirmek ve böylece onların gücünü birleştirmek" anlamında kullanıldığı görülür.[65] Dolayısıyla *yoga*, birleştirme ve bir araya getirme aracıdır.[66] *Rigveda*'da yoga ayrıca, Vedik azizin "bir mısranın kelimeleri arasındaki ilişki veya irtibatı araştırması" anlamında kullanılmıştır.[67] *Atharvaveda*'da ise, "*altı veya sekiz öküzden oluşan sürü (hayvanlar topluluğu) ve en az bu kadar öküz tarafından çekilen pulluk*"[68] anlamına gelir. Yoga sözcüğünün iki örnekteki klasik anlama dönüştüğü söylenebilir.[69] Nitekim Upanişadlarda *rahta-yoga* kelimesi "arabalara koşulan hayvanlar"[70] için kullanılır. Kelimenin anlamındaki en büyük değişim, atlar ile beşerî duyular arasında bir benzerlik kurulması ile gerçekleşmiştir. Binici, şayet atları iyi bir şekilde kontrol ederse

---

Univ. Press, New Delhi, 2004, Vol. II, s. 337; Feuerstein, Yoga Tradition, s. 6; Georg Feuerstein, **Textbook of Yoga**, Rider and Company, London, 1975, s. 3; Georg Feuerstein, **The Yoga-Sutra of Patanjali: A New Translation and Commentary**, Folkstone, England, 1979, (Yoga-Sutra of Patanjali), s. 26; Whicher, Integrity, s. 7, 309; Flood, Hinduism, s. 93.

64 Yoga sözcüğü ayrıca, "ilaç, tedavi, şifa, çare, sağlık, teşebbüs, arzusuz eylem, gerçek bilgiyi elde etme, acı ve haz karşısındaki kayıtsızlık, aritmetikde toplama, astronomide kavuşum" gibi anlamlara gelir. Detaylar için bkz., Feuerstein, Yoga Tradition, s. 6; Radhakrishnan, Indian Philosophy, Vol. II, s. 337; Georg Feuerstein, **Yoga: The Technology of Ecstacy**, J. P. Tarcher, Los Angeles, 1989, (Yoga: The Technology of Ecstacy), s. 16; Feuerstein, Textbook of Yoga, 1975, s. 3; Whicher, Integrity, s. 7; John Stratton Hawley, "Yoga and Viyoga: Simple Religion in Hinduism", **The Harvard Theological Review**, Vol. 74, No. 1, 1981, s. 3; Parrinder, Dictionary, s. 310; Williams, A Sanskrit-English Dictionary, s. 856; J. A. B. Van Buitenen, "Ananda, or All Desires Fulfilled", **History of Religions**, Vol. 19, No. 1, 1979, s. 33; S. C. Banerji, **Studies in Origin and Development of Yoga**, Punthi Pustak, Calcutta, 1995, s. 1.

65 **Rigveda**, (RV), I.115.2, II.39.4, III.53.17, VIII.80.7, X. 60.8, X.101.3; **Satapatha Brahmana**, III.5.1.24; **Taittiriya Brahmana**, I.5.1.3; Dasgupta, Yoga Philosophy, s. 42.

66 Kış mevsiminin sona ermesinden sonra ay ile Citra yıldızının buluşmasını ifade etmek için de *yoga* sözcüğü kullanılır. Geleneksel Hint takviminin bir kısmına gezegenlerin birleşmesini ifade ettiği için yoga adı verilir. Ritüellerin tarihlerini belirleyen geleneksel Hint takviminin beş temel unsurundan (vara, tithi, nakşatra, karana, yoga) birisine de güneş ve ayın oluşturduğu özel açı anlamına gelen *yoga* denilir. Yoga yirmi yedi alt basamaktan oluşur ve bir araya geldiklerinde 360 derece oluştururlar. Bu konuda bkz., Kalidasa, **Raghuvamsa**, I.46; Klostermaier, Survey, s. 490; A. Whitney Sanford, "The Hindu Ritual Calendar"**, Contemporary Hinduism: Ritual, Culture and Practice**, (Ed. Robin Rinehart), Abc-Clio Publications, California, 2004, ss. 125-126; P. V. Kane, Vol. V, Part I, ss. 704-705; Michio Yano, "Calendar, Astrology and Astronomy", **The Blackwell Companion to Hinduism**, (Ed. Gavin Flood), Blackwell Publications, United Kingdom, 2003, ss. 376-392.

67 RV, X.114.9.

68 **Atharvaveda**, (AV), VI.91.1.

69 K. S. Joshi, "On the Meaning of Yoga", **Philosophy East and West**, Vol. 15, No. 1, 1965, (Meaning of Yoga), ss. 53-54; Dasgupta, Indian Philosohy, Vol. I, s. 226.

70 **Brihadaranyaka Upanishad**, (BAU), IV.3.10.

rahat bir yolculuk yapar. Aynı şekilde yoga da, bireyin zihnini ve duyularını kontrol altına alması demektir. Bu açıdan metinlerde, duyular daima atlarla karşılaştırılır.[71] Nasıl ki, hamut, atları kontrol altına almaya yarayan bir araçsa, yoga da, duyuları ve zihni kontrol altına almaya yarayan bir araçtır.[72]

Yoga sözcüğü basit olarak "birleşme" anlamında kullanılırken, zihni kontrol altında tutma ve sabit hale getirme içeriği de muhtemelen biliniyordu. Vedalarda açıkca ifade edildiği üzere, vedik azizlerin (rishi) takip ettikleri farklı metotlar aşkın bir hâle ulaşmaya, bilincin ve benliğin dönüşmesine, benliğin sınırlarının aşılmasına imkân sağlar. Ayrıca bu teknikler, asil bir şahsiyet ve yüce bir varlık hüviyetine kavuşmakla sonuçlanmaktadır. Bu metot ve tekniklere *dhyana* (meditasyon), *dikşa* (manevî inisiasyon), *tapas* (asketizm) gibi farklı isimler de verlir.[73] Ancak karmaşık haldeki bu uygulamaları belli kategorilere ayırmak mümkün değildir. Sonraki dönemlerde bazı sınıflamalara tâbi tutulan bu uygulamaların hepsine *yoga* denir. Dolayısıyla yoga sözcüğü, aynı isimle anılan felsefe sisteminden çok daha eskidir.[74]

---

71 Örnekler için bkz. **Mahabharata**, III.211.23; Katha Upanishad, I.3.4; **Maitri Upanishad**, II.6. Yolculuğa çıkılmadan önce kralların bineceği atların ağzına gem vurulur. David Gordon White, "Dogs Die", **History of Religions**, Vol. 28, No. 4, 1989, s. 297.

72 Sanskrit gramerci Panini döneminde (M.Ö. 5. yy.) yoga kelimesi teknik bir mana kazanmıştır. Panini *yuj samadhau* (yuj konsantrasyon/meditasyon manasındadır) kökünü, *yujir yoge* (burada yuj kökü bağlamak veya boyunduruğa koşmak manasındadır) kelimesinden ayırmıştır. Bu ayrıma binaen Vacaspatimişra, yoga sözcüğünün "birleşme" anlamındaki *yujir* kökünden değil, "konsantraston" anlamındaki *yuj* kökünden türediğini belirtmiştir. Ancak Feuerstein'e göre bu tanım, dualist yapıdaki klasik yogaya uymaz. K.S. Joshi, yoganın "birleştirmek, bağlamak" manalarına gelen *yujir* kökünden türeyen bir isim olduğunu söyler. Bu bağlamda yoga ismi eşyaları birbirine bağlayan veya birleştiren şeyi ifade için kullanılmıştır. Surendranath Dasgupta'ya göre, Panini'nin kökler listesinde verdiği irtibat anlamındaki "yujir" kökü muhtemelen daha sonra yoga isminin türediği kök formdur. Bununla birlikte yoganın Panini döneminde teknik bir anlam kazanması bir kafa karışıklılığına sebep olmuş ve o da derin düşünme anlamında hayalî bir kök olan "yuja"yı icat etmiştir. Panini de, yoga kelimesi teknik anlamını zaten kazanmış olduğu için, derin düşünce (samadhi) anlamındaki *yuj* kökü ile "birleşme ya da irtibat" anlamındaki *yujir* kökünü ayırmıştır. Sonuç olarak Dasgupta'ya göre yoganın üç kökü vardır: (i) Yujir yoge: *Yujir* kökü katılmak, birleşmek, dahil olmak anlamına gelir. (ii) Yuj samadhau: *Yuj* kökü zihinsel hallerin sona ermesi veya dikkati bir noktaya toplama anlamındadır. (iii) Yuj samyamane: *Yuj* kökü kontrol etmek anlamındadır. Bu tartışmalar hakkında bkz., Vacaspatimishra, **Tattvavaisharadi**, (TV), I.1; Feuerstein, Yoga Tradition, s. 6; Whicher, Integrity, ss. 8, 30; Dasgupta, Yoga Philosophy, ss. 44-45; Dasgupta, Indian Philosohy, Vol. I, ss. 39-44, 226, Vol. II, ss. 443-444; Joshi, Meaning of Yoga, ss. 53-54; Gregory P. Fields, **Religious Therapeutics: Body and Health in Yoga, Ayurveda, and Tantra**, State University of New York Press, Albany, 2001, s. 85; Knut A. Jacobsen, "Introduction: Yoga Tradition", **Theory and Practice of Yoga: Essays in Honour of Gerald James Larson**, (Ed. Knut A. Jacobsen), Brill, Leiden, 2005, (Introduction), s. 17.

73 AV, XIX.43.1; RV, IV.1.1; **Yajurveda**, II.2.

74 Whicher, Integrity, s. 9; Joshi, Meaning of Yoga, s. 55.

B- Yoga'nın Terim Anlamı

Yoga, çok yönlü bir fenomen olduğu için tanımlanması oldukça zordur. Bu yüzden Hint geleneğinde *yoga*, çok farklı şekillerde tanımlanmış ve tasvir edilmiştir. Hatta zaman zaman birbiriyle çelişen tanımlar bile söz konusudur. Yoga tanımlanırken, onun kökeni, amacı, içeriği, tarihsel gelişimi, diğer felsefî düşünceler ve dinî sistemlerle ilişkisi dikkate alınmalı yoganın çok boyutluluğu göz önünde bulundurulmalıdır. Bu boyutlardan herhangi birini göz ardı eden bir tanımlama kesinlikle eksik kalacaktır. Yukarıda, yoga sözcüğünün "atları bir arada tutan araç" anlamında kullanıldığını, atlarla duyular arasında benzetmeler yapıldığını ve atları kontrolün hamutla duyuları kontrolün de yoga ile gerçekleştirildiğini ifade etmiştik. İyi kontrol edilen bir atın, binicisinin çok rahat bir şekilde yol almasını sağladığı gibi duyularını, arzu ve isteklerini kontrol altına alabilen bir kimse diğer insanlara göre daha sakin ve rahat bir hayat sürer. Yoga'nın terim anlamı bu boyuta, yani, duyuların ve zihnin kontrol altında tutulabileceği, hükmedilebileceği, galip gelinebileceği ve aşkın şekle dönüşebileceği bir metoda işaret eder. Bu konuda S.N. Dasgupta şöyle der: "*Uçan ihtirasların gücü ateşli/cesaretli bir küheylan gibi kontrol altında tutulamaz gibi hissedildi ve bu açıdan "yoga" kelimesi esasında küheylanları kontrol altında tutmak için kullanılırken duyuları kontrol altında tutmak için kullanılmaya başlanmıştır.*"[75] Atları kontrol altında tutmak için bir araç olarak kullanılan hamut metaforu, yoganın "bir frenleme metodu veya duyuları ve zihni kontrol altında tutarak bir birleşme ve bütünleşme aracı" manasını elde etmesine yardımcı olmuştur.[76]

Yoga, hem arınma ve aydınlanma süreci hem de sürecin nihâî semeresi olarak kabul edilir.[77] Yoga sözcüğü ayrıca hem Tanrılar adına düzenlenen özel ibadetler ve diğer muhtelif dinî uygulamalar hem de, tanrının sahip olduğu mutlak güç anlamında kullanılır ve nihai tahlilde yoga bir kurtuluş yoludur.[78]

Hint kutsal metinlerinde yer alan değişik yoga tanımlamaları sözcüğün terim anlamının çeşitlenmesine ve zenginleşmesine katkı sağlamıştır. Meselâ, Katha

---

75 Dasgupta, Indian Philosohy, c. 1, s. 226.

76 Whicher, Integrity, s. 8; Werner, Yoga, s. 93.

77 Ian Whicher, "The Integration of Spirit (*Purusa*) and Matter (*Prakriti*) in the *Yoga Sutra*", **Yoga: The Indian Tradition**, (Ed. Ian Whicher and David Carpenter), RoutledgeCurzon, New York, 2003, (The Integration of Spirit), ss. 58, 67.

78 BG, IX.5; Radhakrishnan, Indian Philosophy, Vol. II, s. 338; Surendranath Dasgupta, **Yoga as Philosophy and Religion**, Motilal Banarsidass, Delhi, 1998, (Yoga), s. 156; Tracy Pintchman, "Raising Krishna with Love: Maternal Devotion as a Form of Yoga in a Women's Ritual Tradition", **Theory and Practice of Yoga: Essays in Honour of Gerald James Larson**, (Ed. Knut A. Jacobsen), Brill, Leiden, 2005, ss. 351-362.

Upanişad'da "*zihin ve beş duyu sabit ve idrâk kabiliyeti de sarsılmaz hale geldiği zaman en yüce hâl ortaya çıkar. Bu 'yoga' olarak isimlendirilir*"[79] denilir. Mahabharata'da ise yoganın ayırt edici özelliğinin 'eylem' olduğu vurgulanır.[80] Bhagavadgita'da yoganın şu üç farklı tanımı ile karşılaşılır: (i) Yoga, başarı ve başarısızlık gibi birbirine zıt unsurlar arasındaki denge (*samatva*[81]) hâli, yani, en doğru davranış biçimidir. (ii) Yoga, bencillikten uzak bir davranış tarzıdır. (iii) Yoga, "*ulaşıldığında kendisinden daha yüce bir zirvenin bulunmadığı ve hiçbir üzüntünün uğramadığı bir hâl*"[82] şeklinde tanımlanır. Yani yoga, ulaşılan ulvî makam veya derecenin adıdır. Ayrıca o, burada (II.53) meditasyon uygulamalarının bütünü için de kullanıulan bir terimdir.[83]

Klasik yoga sisteminin kurucusu kabul edilen Patanjali, yogayı "*zihindeki gelgitlerin zabt-u rabt altına alınması*" veya "*bilinçteki dalgalanmanın sona erdirilmesi*"[84] olarak tanımlar. Yoga, farklı bilinç hallerini (*cittavritti*) tek tek ortadan kaldırmaya çalışır. Bu teşebbüs, yok edilmeye çalışılan şeyin kaynağı, yapısı, gücü ve yoğunluğu hakkında tecrübî bilgiye ve uygun bir tekniğe sahip olmaksızın başarıya ulaşamaz.[85] İnsan zihni bir takım düşünce ve arzuların akışkanlığına maruz kalır. Bu düşünceler insanın daha önceki varoluşlarından izler taşır. Bu açıdan yoga, bu sonsuz düşünce ve arzular zincirinin sona ermesini sağlar. Yogasutra'daki yoga tanımı

---

79 Katha Upanishad, II.3.10-11.

80 Mahabharata, 14.43.24. Bu bize, BG, II.50'deki "Yoga eylemde becerikliliktir" ifadesini hatırlatır. Yani yogi ve yogini üzerine düşen işi herhangi bir mükâfat beklemeden yapmalıdır. Feuerstein, Yoga Tradition, ss. 6-7. Yine bu bağlamda Yoga, disipline/terbiye edilmiş eylem olarak tanımlanır. Bina Gupta, "Bhagavad Gita as Duty and Virtue Ethics", **Journal of Religious Ethics**, Vol. 34, No. 3, 2006, s. 387

81 Sanskritçe *savatma* kelimesi "aynılık, benzerlik" gibi anlamların yanında "denge, ahenk, dinginlik, huzur ve sükûnet" anlamına da gelir. Bu zihin hâli yogiye dünyada becerikli bir şekilde eylemde bulunma imkânı verir. O, böylece yaptığı eylemin mükâfatını düşünmez, ondan bir şey ümit etmez. Bu denge ve dinginlik hali, Bhagavadgita'nın özünü oluşturur. Feuerstein, Yoga Tradition, ss. 7, 189; Whicher, Integrity, ss. 29-30.

82 **Bhagavadgita**, II.48, 50; VI.22-23.

83 Harold Coward, Ronald Neufeldt & Eva K. Neumaier, **Readings in Eastern Religions**, Wilfrid Laurier University Press, Ontario, 2007, s. 53; Joshi, Meaning of Yoga, s. 57.

84 **Yogasutra**, I.2.

85 Sınırsız sayıda olan bilinç halleri, varlık ihtimallerine göre genel olarak üç kategoriye ayrılır. 1- Hatalar ve yanılsamalar (rüyalar, halüsinasyonlar, algı hataları, kafa karışıklığı) 2- Normal psikolojik tecrübeler bütünü (yoga egzersizlerini yapmayanlar tarafından düşünülen, algılanan ve hissedilen bütün her şey) 3- Yoga teknikleri sayesinde ulaşılan parapsikolojik tecrübeler. Klasik yoganın hedefi bahsettiğimiz bu ilk iki kategoriyi ortadan kaldırmak ve onların yerine duyular ötesi bir tecrübe koymaktır. Vyasa ise, bilinç şekillerini "dengesiz, şaşırmış veya belirsiz, dengeli ve dengesiz, tek noktaya kilitlenmiş, tamamen dizginlenmiş" biçiminde beşe ayırır. Bunlardan ilk ikisi bütün insanlar için geçerlidir. Üçüncüsü, dikkati bir matematik problemi gibi belli bir konu üzerinde yoğunlaştırmadır. Bu geçici bir haldir ve kurtuluşa ulaşma yolunda yararı yoktur. Ancak, meditasyonla ulaşılan son iki safha yoga sürecinde yararlıdır. Açıklamalar için bkz., Vyasa, **Yogabhasya**, I.1; Eliade, Yoga, ss. 36-39.

açısından yoga, genel olarak herhangi bir nesnenin, özelde de aşkın 'Ben' üzerine dikkati yoğunlaştırma işlemidir.[86] Yoga, zihni belli bir objeye yoğunlaştırmadır. Bu obje eylem olursa karmayoga, bilgi olursa jnanayoga, Tanrı olursa bhaktiyoga adını alır.[87]

Patanjali'ye göre yoga, insanın fizikî ve ruhsal yapısını kontrol altına almak sûretiyle mükemmele ulaşmayı sağlayan metodik çabadır. Fizikî beden, aktif irade ve anlayan zihin kontrol altında tutulmalıdır. Patanjali, bedeni bazı rahatsızlıklardan koruyan ve kirlerden arındıran uygulamalar önerir. Bu uygulamalar yerine getirildiği zaman canlılık, gençlik, uzun yaşam elde edilir ve bu kazanımlar da manevî kurtuluşun hizmetinde kullanılır. Patanjali'nin sistemi, kurtuluş ve aydınlanmaya ulaşmak için metafizik teoriden ziyade disiplinli egzersizi ihtiva ettiğinden, yoga "manevî disiplin" veya "uygulama" olarak çevrilebilir. Bir kimse yoga sayesinde, Patanjali'nin "saf bir mücevher" gibi dediği saydamlık, şeffaflık, aydınlık ve parlaklık niteliğini haiz "arınmış zihin hâli"ne girer.[88]

Yogasutra'da (I.2) verilen yoga tanımına dayanılarak yogada *puruşa* ve *prakriti* olmak üzere iki farklı hakikatin varlığı kabul edilir. Yoga, "birleşme" anlamına değil, bilâkis "ayrılma, izole olma" ve "konsantrasyon" anlamına gelir. Burada kastedilen, özü itibariyle saf ve iyi olan *puruşa*nın, yine özü itibariyle kirli ve kötü olan *prakriti*den ayrılması, onun etki alanından uzaklaşması ve kendi safiyetine dönmesidir. Ancak, yoganın, çağdaş Hinduizm'de ve evrensel yoga toplulukları arasında "birleşme" anlamını öne çıkarma yönünde bir eğilim göze çarpmaktadır. Buna göre yoga şu beş temel anlama sahiptir:

1-Yoga, hedefe ulaşmak amacıyla disipline edilmiş metottur.

2- Yoga, bedeni ve zihni kontrol etme tekniklerine verilen addır.

3- Yoga, felsefî sistemlerden (darşana) birinin adıdır.

4- Yoga, belli yoga tekniklerinde uzmanlaşmadır.

5- Yoga, bizâtihi yoga egzersizinin hedefidir.[89]

Yoga hakkında dinî metinlerde de değişik tanımlamalar karşımıza çıkar. Yogasutra yorumcularından Vyasa "yoga vecd hâlidir"[90] derken, vecd (samadhi)

---

[86] Feuerstein, Yoga Tradition, s. 4; Banerji, s. 1; Sundar Sarukkai, "Inside/Outside: Merleau-Ponty/Yoga", **Philosophy East & West**, Vol. 52, No. 4, 2002, s. 466.

[87] Dasgupta, Indian Philosohy, Vol. II, s. 444, Vol. III, s. 33.

[88] Radhakrishnan, Indian Philosophy, Vol. II, s. 338; A. L. Basham, **The Wonder that was India**, Rupa Co., New Delhi, 1992, (The Wonder), s. 327; Christopher Key Chapple, **Yoga and the Luminous: Patanjali's Spiritual Path to Freedom**, State University of New York Press, New York, 2008, (Yoga and the Luminous), ss. 4-5.

[89] Jacobsen, Introduction, s. 4.

konumuna ulaşmak için dikkat ve bilincin kontrol altına alınmasını kasteder.[91] Sandilya Upanişad'da yoga, zihnin hareketliliğini önlemenin iki yolundan birisidir.[92] Bu tanımlama Patanjali'ye yakındır. Yogavaşişta'da, "her türlü üzüntünün üstesinden gelmenin bilgece yolu"[93] şeklinde tanımlanır. Gheranda Samhita'da yoga metodu alfabeyi öğrenme ile karşılaştırılır: "*Bir kimse nasıl ki alfabeyi öğrenerek birçok alanda bilgi sahibi olursa, yoga sayesinde de mutlak bilgiyi elde edebilir.*"[94] Yoga terimi, aynı zamanda, yoganın aktüel hedefine işaret etmek için de kullanılmıştır. "Aşkın Ben'i idrâk"[95]; "geçici vecd (samadhi) hâli"[96]; "yoga taraftarı"[97] bu anlamlardan bazılarıdır.

Vişnu Purana'da yoga, "arınmış zihnin *Brahman* ile birleşmesi"[98] şeklinde tarif edilir. Burada *Brahman*, bir varlık hâlidir. Bir kimse bütün eylemler veya oluşum süreci sona erdiğinde, varlık konumuna ulaşır. Eylemler veya oluşum sürecinde eşyayı sınırlı ve aldatıcı (maya öğretisi) tarzda görürüz. Yoga sayesinde zihin arınır ve dikkat dağınıklığı ortadan kalkar.[99] Hintlilere göre yoga hakikî varlık ve yaşamın yaratıcı (Brahman) yönü ile birleşmeyi elde etme tekniğidir. Brahman'ı idrâk eden kimseler, sadece içsel bütünlük ve huzuru elde etmekle kalmazlar, aynı zamanda insanlığın iyiliğine ve dünya barışına adanmış, enerji dolu bir kişiliğe dönüşürler.[100]

Yogasutra yorumcularından Şankara, yogayı "dinginlik, sakinlik"[101] olarak tanımlar. Yoga'nın "bireysel ben'in (*jivatman*) yüce Ben (*paramatman*) ile birleşmesi"[102] şeklindeki tanımı ise, Hint felsefesinin önemli bir kolu olan ve aynı

---

90 Vyasa'nın "yoga, samadhidir" yorumuna Vedanta yorumcularından Madhva da katılır. O, yoganın samadhi ile aynı anlama geldiğini ve bu ikisinin birbirine eşdeğer olduğunu ifade eder. YB, I.1; **Sarvadarsanasamgraha**, ss. 242-243; Whicher, Integrity, s. 31.

91 Feuerstein, Yoga Tradition, ss. 3-6; James H. Leuba, "The Yoga System of Mental Concentration and Religious Mysticism", **The Journal of Philosophy, Psychology and Scientific Methods**, Vol. 16, No. 8, 1919, s. 198.

92 **Sandilya Upanisad**, I.24.

93 **Yogavasistha: The Supreme Yoga**, çev. Swami Venkatesananda, Motilal Banarsidass, Delhi, 2003, (Yogavasistha), VI.13.3.

94 The Gheranda Samhita, I.5; Joshi, Meaning of Yoga, s. 59.

95 Maitri Upanishad, VI.28.

96 TV, III.9; **Amrtabindu Upanisad**, 23.

97 Yoga taraftarı ifadesi aynı zamanda Nyaya ve Vaisesika geleneğinin takipçileri için de kullanılır. Mahabharata, XII.293.30; Feuerstein, Yoga Tradition, s. 6.

98 **Visnu Purana**, VI.7.31.

99 Joshi, Meaning of Yoga, ss. 58-59.

100 Haridas Chaudhuri, "The Concept of Brahman in Hindu Philosophy", **Philosophy East and West**, Vol. 4, No. 1, 1954, s. 62.

101 Sankara, **Yogasutrabhasya Vivarana**, çev. Trevor Leggett, **Sankara on the Yoga Sutras: A Full Translation of the Newly Discovered Text**, Motilal Banarsidass, Delhi, 2006; Feuerstein, Yoga Tradition, s. 3.

102 Joshi, bu tanımlamanın yoganın genel eğilimi ile örtüşmediğini belirtir. Çünkü bireysel *puruşa*ların nihayetinde herhangi bir yüce varlıkla birleşmesi düşünülmez, bilâkis onlar ebedîyen ayrı konumda

zamanda bütün yoga ekollerini etkileyen Vedanta'ya aittir. Birleşme fikri, Vedanta'da olsa bile bütün yoga ekollerinde yer almaz. Meselâ bu anlayış, klasik öncesi ve sonrası yoga sisteminde mevcut iken Patanjali tarafından oluşturulan sistemde yoktur. Çünkü Patanjali'nin tekniğinde yoga uygulamasının hedefi birleşme değil, ruhu (puruşa) maddeden (prakriti) uzaklaştırmaktır.[103] Görüldüğü üzere, yoganın "birleşme" olduğunu ifade eden metinler, düşünce sistemleri ve yazarlar olduğu gibi, onun "ayrılma, ayrışma" anlamına geldiğini söyleyenler de vardır. Nitekim Mahabharata destanında yoga, "ayrılık, uzaklaşma" anlamına gelen *viyoga*[104] sözcüğü ile tanımlanır.

Upanişadlar ve Bhagavadgita'ya göre ruh, dünyevî ve günahkâr konumu nedeniyle mutlak ruhtan ayrı ve uzak yaşar. Bütün günah ve acının nedeni bu ayrılık, uzaklık ve yabancılıktır. Günah, acı ve üzüntüden kurtulmak için bu manevî birleşim gerçekleşmek durumundadır. Patanjali'de ise yoga birleşme değil tam tersine ruh ve maddenin birbirinden ayrılmasıdır.[105] Bu açıdan, klasik yoga, madde ve ruh arasında katı bir düalizm ortaya koyar. Bu düalizmin etkisiyle, Yogasutra yorumcusu Bhoja yoganın "ayrılık/tecrit" (viyoga) anlamına geldiğini belirtmiştir. Fenomenal dünyadan peyderpey ayrılış yoginin kendi gerçek kimliğini, aşkın bilinci kazanması ile sona erer.[106] Yoga, bireyin dünyevî bağlardan uzaklaşmasını, feragat etmesini ve manevî bir çevreye yönelmesini ister. Yoga tekniklerini uygulayan kimse arınmış bir yaşam ve kurtuluş tecrübesi elde eder.[107] Bazen de yoga tanımlanırken hem "birleşme" hem de "ayrılma" kavramlarının birlikte kullanıldığını görürüz. Bu bağlamda yoga "cehâletten uzaklaşma ve *Brahman*la birleşmedir."[108]

---

kalırlar. Ancak bu tanımlama, yoga disiplini sistematik hale gelmeden önce yogaya yüklenen değişik anlamları sunması açısından önemlidir. **Yoga-yajnavalkya**, çev. John Ely, Ganesh & Company, Madras, 2000, I.44; Joshi, Meaning of Yoga, s. 58.

103 Feuerstein, Yoga Tradition, s. 4.

104 Mahabharata, III.213.33; Hawley, s. 6; Feuerstein, Yoga-Sutra of Patanjali; F. Max Müller, **The Six Systems of Indian Philosophy**, Longmans Green and Co., London, 1899, s. 309; George P. Conger, "A Naturalistic Approach to Samkhya-Yoga", **Philosophy East and West**, Vol. 3, No. 3., 1953, s. 238; Whicher, Integrity, s. 29.

105 Radhakrishnan, Indian Philosophy, Vol. II, s. 337.

106 Ayrışma tanımı, Samkhya ve Yoga felsefesinin metafizik bakış açısıyla uyum göstermektedir. Buna göre *puruşa* ve *prakriti* birbirinden tamamen ayrı iki aslî ve mutlak gerçekliktir. Ayrıntılı bilgi için bkz., Bhoja Raja, **Bhojavritti**; Feuerstein, Yoga Tradition, ss. 4-5; Joshi, Meaning of Yoga, s. 58; Sarukkai, ss. 466-467; Müller, The Six Systems, ss. 309-310; Feuerstein, Yoga-Sutra of Patanjali, s. 76; Whicher, The Integration of Spirit, s. 57; Eliade, Yoga; Gaspar M. Koelman, **Patanjala Yoga: From Related Ego to Absolute Self**, Orient Book Distributors, 1970; Gerald James Larson and Ram Shankar Bhattacharya, **Samkhya: A Dualist Tradition in Indian Philosophy**, (Encyclopedia of Indian Philosophies vol. 4), Motilal Banarsidass, Delhi, 1997.

107 Chapple, Yoga and the Luminous, s. 26.

108 **Markandeya Purana**, 36.1.

Bazı araştırmacılar yogayı tamamıyla asketizm, çilecilik, dünyayı red, her şeyden feragat, ilgi-alâkayı kesme, manevî durum/hal (puruşa) uğruna maddî varlığı (prakriti) terk olarak veya manevî özgürlüğün bedenden ayrılmış hâli şeklinde tanımlar. Oysa Whicher tam tersine Patanjali'nin yogasını, oldukça gelişmiş, dönüşüme uğramış, insan tabiatı ve kimliğinin bir parçası, yani özgürlüğe kavuşmuş kişiliğin bütünsel ve bedenleşmiş hâli (jivanmukti) olarak ortaya çıkan ruh (puruşa=benlik, saf bilinçlilik) ve madde (prakriti=zihin, beden, tabiatı mündemiç psikofiziksel varlığın kaynağı) nin sağduyulu bir ilişkisi olarak görür.[109]

Kutsal metinlerdeki bu tanımlamaların ardından, yoga konusunda yapmış oldukları araştırmalarla dikkat çeken bilim adamlarından bir kaçının tanımını da burada vermek istiyoruz. Hint düşüncesi ve özellikle de yoga üzerine yaptığı araştırmalar ile tanınan S. N. Dasgupta'ya göre, yaşamın mutlak ahlâkî hedefi olan, nihâî kurtuluşa ulaşmanın vasıtaları olarak tasvir edilen zihinsel halleri sona erdirmeye yoga denilir.[110] Konunun en yetkin isimlerinden birisi olan M. Eliade'ye göre ise yoga, birtakım teknikler vasıtasıyla psiko-zihinsel gelgitleri sona erdirmek ve bilinçteki hareketliliği önlemektir.[111] O, "yoganın canlı bir fosil"[112] olduğunu ifade ederek, kökünün çok eskilerde, dallarının ise günümüzde olduğu anlatmak istemiştir. Yoga konusundaki araştırmalarıyla tanınan Whicher, bunu destekler mahiyette "yoga yaşayan bir gelenektir"[113] demektedir. Nesilden nesile aktarılarak gelen bu gelenek *guru*lar tarafından evlerde, ormanda, tapınaklarda, aşramlarda[114] uygulamalı bir biçimde öğrencilere öğretilir. Yine Whicher'e göre, Hint dinlerine özgü manevî kurtuluş yollarını ifade eden yoganın hedefi, beşerî kimliğin veya dünyevî varlığın sınırlarından kurtuluşu ve bilincin dönüşümünü sağlamaktadır.[115] Bu açıdan yoga, "*insanoğlunu mevcut ve ham hâlinden mükemmel konuma dönüştürmek hedefiyle dünya görüşünü kusursuz bir şekilde yapılandırmıştır. Yoga, beşerî tabiat da dâhil olmak üzere tabiattan kurtuluşu amaçlar. O, kişiliğin ve evrenin aşılarak saf varlığa ulaşılmasını arzular.*"[116] Yine bu bağlamda Joshi'ye göre yoga, "*radikal bir değişim veya şahsiyetin*

---

109 Whicher, Integrity, s. 2.

110 Dasgupta, Yoga, s. 122.

111 Eliade, Yoga, s. 45.

112 Eliade, Yoga, ss. 360-361.

113 Whicher, Integrity, s. 49.

114 Ursula King, "Some Reflections on Sociological Approaches to the Study of Modern Hinduism", **Numen**, Vol. 36, No. 1, 1989, s. 90.

115 Whicher, Integrity, s. 6.

116 Ravi Ravindra, "Yoga: The Royal Path to Freedom", **Hindu Spirituality Vedas Through Vedanta**, (Ed. Krishna Sivaraman), Motilal Banarsidass, 1995, s. 178; Feuerstein, Yoga Tradition, s. 213.

dönüşümüyle sonuçlanan bir metottur."[117] Yoga, koşullanma, arzuların peşinden koşma ve üzüntü gibi kişisel özelliklerden uzaklaşılmasını sağlar. Yani, yoga sayesinde (i) dünyaya bağlanma terk edilir (ii) arzu ve isteklerin peşinden koşma, gereksiz yere çaba harcama gibi boş uğraşlar sona erdirilir ve kişinin zihni sakin ve huzurlu olur (iii) gerilim, üzüntü, endişe ve kaygı gibi psikolojik hallerden kurtulunur.

T. Berry ise, yoganın bütün Hint dinlerinde varlığına işaret etmek üzere şöyle der: "*Yoga, bir dinden ziyade dini-manevî uygulamadır. Dini-manevî bir uygulama olarak o, bütün Hint dinî ve manevî geleneklerini etkilemiştir.*"[118] Feuerstein yoganın "*büyük Hint medeniyetine özgü psiko-spiritüel bir teknik*"[119] olduğunu söylerken; S.G.F Brandon "*yoga sözcüğü hem Hindu hem de diğer Hint dinlerindeki uygulamaları ifade etmek için kullanılmıştır*"[120] der. G. Flood'a göre yoga, manevî tecrübe ve varlığın mahiyetini anlamaya götüren asketik disiplinler ve teknikler anlamına gelir. Yoga, duyular ve zihnin kontrol altına alınmasının bir aracı[121] ve manevî bilgiyi elde etme yoludur. Bunun elde edilmesi için uygulamalı bir kendini kontrol egzersizi geliştirmiştir.[122] Chapple'a göre ise yoga, acının araştırılıp sorgulanmasını ve onun aşılmasını temin eden bir tekniktir.[123]

Zaehner, yoganın teknik olarak iki farklı anlamda kullanıldığını söyler. Bunlardan ilkine göre yoga, Hindistan'da belli bir felsefî ekole mensup kimselerce, gerek fizikî, zihinsel ve ruhsal esenlik kaynağı, gerekse manevî arınmaya yönelik olarak uygulanan fizikî, zihinsel ve ruhsal boyutu olan bir tekniktir. Yoga Batı'da daha ziyade bu yönü ile bilinmektedir. Yoga ikinci anlamıyla, Hint düşüncesindeki altı klasik felsefe sisteminden birisidir.[124] Yoga zihinsel bir egzersiz ve dinî bir uygulama olmasının yanı sıra kişinin teşebbüs edeceği herhangi bir iş için hazırlık aşaması

---

117 Joshi, Meaning of Yoga, s. 56.

118 Berry, s. 75.

119 Feuerstein, Yoga: The Technology of Ecstacy, s. 15.

120 Brandon, s. 659.

121 Flood, Hinduism, s. 93; Harbans Singh & Lal Mani Joshi, **An Introduction to Indian Religions**, Parnassus Publications, New Delhi, 1973, s. 69.

122 P. L. Bhargava, **Fundamentals of Hinduism: A Rational Analysis**, Munshiram Manoharlal, New Delhi, 1982, s. 6.

123 Chapple, Yoga and the Luminous, s. 4.

124 Zaehner'in tanımlamalarına diğer bazı araştırmacılar da katılır. Bu konuda bkz., Zaehner, Hinduism, s. 70; D. S. Sarma, "The Nature and History of Hinduism", **The Religion of the Hindus**, (Ed. Kenneth W. Morgan), Motilal Banarsidass, New Delhi, 1987, (The Nature and History of Hinduism), s. 26; John Dowson, **Hindu Mythology and Religion: Geography, History and Literature**, Rupa & Co, New Delhi, 1987, s. 377; Ananda Coomaraswamy, **The Dance of Siva: Fourteen Indian Essays**, The Sunwise Turn, New York, 1918, (The Dance of Siva), s. 21.

olarak anlaşılır. Bu açıdan Hindu ve Budist düşüncede tek noktaya kilitlenmiş bir zihnin elde edemeyeceği bir bilginin olmadığına inanılır.[125]

Werner'e göre, yoganın kökenine iki farklı açıdan yaklaşılması lâzımdır. Bunlardan ilki onun tarihsel kökeniyle ilgili iken, ikincisi, ortaya çıkmasına sebep olan psikolojik nedenlerdir. Genel olarak yoga, duyu ve akıl ötesi bir tecrübeyi elde edebilmesi için bireyin bilinçli ve yönlendirilmiş eylemidir. Bu duyu ve akıl ötesi tecrübe, birey için manevî bir değere sahiptir. O ayrıca bireyin hakikat ve benliği hakkındaki algı ve anlayışını tamamen veya kısmen dönüştürür. Bu göstermektedir ki, yoganın amacı, daha kusursuz bir zihin hâlinin elde edilmesidir. Bu sayede birey günlük/sıradan tecrübeleri aşar, yeni vizyon alanları elde eder ve hatta bu yeni vizyon alanlarını kavrama kapasitesini arttırır.[126] Böylece bütün şahsiyet dönüştürülmüş olur. Bilginin geliştirilmesiyle mutlak hakikat veya her şeyin özü ile birleşme hissi ortaya çıkar. Bu tecrübe bireyi tatmin eder, hatta ona yaratıcı olma ve diğerlerine yardım etme hususunda ilham kaynağı olur.[127] Bu konuda farklı bir yaklaşım sergileyen O'Flaherty'e göre yoga, Şiva'nın, erkeksi gücü, zihinsel güce dönüştürmesi tekniğidir. Bu yüzden Şiva yoganın kaynağı kabul edilir.[128] Bhagavadgita'da (XVIII.75) ise yogilerin efendisinin Krişna olduğu ifade edilir.[129]

Hindistan'da birçok manevî disiplin gibi yoganın da birçok çeşidi vardır. Ayrıca, Hindistan'da veya başka yerlerde ortaya çıkan sayısız geleneğin yoga ile bir arada kullanıldığı dikkati çekmektedir.[130] Samkhya, Vedanta, İntegral, İyengar, Bikram, Sivananda, Sahaja, Taoist, Tantrik, Tibet, Çin, Zen, Japon, hatta Yahudi, Hıristiyan ve İslam yogası bunlar arasında sayılabilir.[131] Yoga terimi birlikte kullanıldığı kavrama

---

125 Coomaraswamy, The Dance of Siva, s. 24.

126 Werner, Yoga, s. 93.

127 Werner'e göre bu izahlar çerçevesinden bakıldığında, yogayı sadece Hindistan'la sınırlamak doğru olmaz. Çünkü her insanda kendini aşma yönünde psikolojik bir güç vardır. Werner, Yoga, s. 94.

128 Wendy Doniger O'Flaherty, "Asceticism and Sexuality in the Mythology of Siva. Part I", **History of Religions**, Vol. 8, No. 4, 1969, (Asceticism and Sexuality), s. 307.

129 Tracy Pintchman, ss. 351-362; Jacobsen, Introduction, s. 9.

130 Whicher, Integrity, s. 6.

131 Yahudi, Hıristiyan ve İslam yogası hakkında şu kaynaklara bakılabilir: Steven A. Rapp, **Aleph-Bet Yoga: Embodying the Hebrew Letters for Physical and Spiritual Well-Being**, Jewish light Publications, Woodstock, 2002; Diane Bloomfield, **Torah Yoga: Experiencing Jewish Wisdom Through Classic Postures**, Jossey-Bass, San Francisco, 2004; Gold, Steven J. **Yoga and Judaism: Explorations of a Jewish Yogi**, Golden Grow Pro., 2009; Thomas Ryan, **Prayer of Heart and Body: Meditation and Yoga As Christian Spiritual Practice**, Pulist Press, New Jersey, 1995; Nancy Roth, **An Invitation to Christian Yoga**, Seabury Books, 2005; A. K. Mozumdar, Paul Tice**, The Life and the Way: The Christian Yoga Metaphysics**, Christian Yoga Society, New York, 2002; Jean Dechanet, **Yoga and God: An Invitation to Christian Yoga**, Abbey Press, 1975; Andrea Vidrine, **Jesus, Yoga, and the Way of Happiness: A Christian Yoga Daily Devotional**, Lifevest

göre farklı anlamlar kazanır. Klasik yoga denilince Yogasutra çerçevesinde gelişen sistem, Samkhya yoga denilince teori ve uygulamayı içeren sistem, Vedik yoga denilince Veda metinlerinden çıkarılan sistem anlaşılır.[132] Yoga ve *marga* sözcükleri eşanlamlı kabul edilebilir. Bu yüzden jnanayoga yerine jananamarga sözcüğü de kullanılmaktadır.[133]

Yoga sözcüğünün Bhagavadgita gibi kutsal metinlerde ve diğer eserlerde karma, jnana, bhakti, raja, hatha, mantra, dhyana, samadhi, buddhi, ananda, guru, kundalini gibi sözcüklerle birlikte kullanılmasıyla yeni kelimeler türetilmiştir. Yoga sözcüğünün anlam genişliğinin sebeplerinden birisi de budur. Doğrudan veya dolaylı olarak Hint etkisinde kalan değişik bölgelerdeki yoga uygulamaları Tibet Yogası, Çin Yogası, Japon Yogası gibi adlandırılırken, İslam Yogası, Yahudi Yogası, Hıristiyan Yogası veya Mısır Yogası gibi kullanımlar da ortaya çıkmıştır. Günümüzde Yahudi, Hıristiyan ve İslami uygulamaları, yoga düşünce ve egzersizleriyle birlikte kullanma teşebbüsleri olmasına rağmen, yoganın Hint manevî dünyasının bir ürünü olduğu unutulmamalıdır.[134] Yoga metinlerini okurken yoga kelimesinin bu çok boyutluluğun ve esnekliğinin daima hatırda tutulması okuyucu ve araştırmacıların yararına olacaktır.

Günümüz yoga araştırmacıları ve uygulayıcıları, yoga sözcüğünü daha ziyade metodun kendisi için kullanmakta ve tekniğin bütününe yoga adını vermektedirler. Bu bağlamda yoga, yoginin sergilediği her türlü davranış tarzı anlamına gelir. Bu metotla ulaşılan safha içinse, *kaivalya* (izolasyon/ayrılık) ve *mukti* (kurtuluş/aydınlanma) sözcükleri kullanılmaktadır.[135]

C- Yogi ve Yogini

Yogi kelimesi de, aynen yoga gibi *yuj* kökünden türemiştir ve "yoga yapan kişi" anlamına gelir. Yogi sözcüğü uygulamaya yeni başlayan acemi kişi, kendini geliştirmiş kişi, hatta kemâle ermiş, melekleşmiş veya kendini idrâk etmiş üstat için de kullanılır. Ancak o genelde yoga vasıtasıyla manevî aydınlanma yolunda ilerleyen bütün herkesi

---

Publications, Centennial, 2006; Atiqur Rehman, **Salat: An Islamic Yoga & Meditation**, Adam Publications, New Delhi, 2004.

132 Sarbacker, Samadhi, ss. 76-77.

133 P. T. Raju, "The Concept of the Spiritual in Indian Thought", **Philosophy East and West**, Vol. 4, No. 3, 1954, (The Concept of the Spiritual), s. 210; Singh ve Joshi, ss. 68-69.

134 Feuerstein, Yoga Tradition, s. 6.

135 Joshi, Meaning of Yoga, ss. 55-56; Feuerstein, Yoga Tradition, s. 6; Radhakrishnan, Indian Philosophy, Vol. II, s. 337.

ifade etmektedir.[136] Yoga yapan bayana ise *yogini*[137] denilir. Yogi, Hint halkı tarafından, gizemli güçlere sahip bir büyücü (*mahasiddha*) olarak kabul edilir. Eliade, mistik Hint tarihi bir bütün olarak ele alındığı zaman bu görüşün pek de hatalı olmadığını ifade eder. Çünkü büyücü ve sihirbaz mistik Hint tarihinde önemli bir role sahiptir. Hatta beşerî niteliğe sahip semavî varlıklar ve sihirbazlar, yogilerin ilk örnekleridir. Bütün hepsi beşerî konumu aşmak için çaba harcamışlardır.[138]

Yogi terimi, genel olarak bütün maneviyât gelişimini arayanlar için kullanılan bir terim olsa bile, bazen *yogi* (belli bir disiplinin uygulayıcısı), *sannyasin* (dünyadan el-etek çeken kimse) ve *jnanin* (gizemli bilgiyi arayan) arasında ayrımlar yapılmaktadır.[139] Yoga uygulamaları sayesinde mistik güç elde eden azizler için de *yogi* ismi kullanılır.[140] Şankara geleneğinin öncülerinden olan Gaudapada '*gözle görülemez, elle tutulamaz manevî yoganın (asparsha-yoga) bütün yogiler tarafından idrâk edilmesinin zor olduğunu*'[141] söyler. Burada *yogi* ile *jnanin* arasında bir ayrım yapılarak, *jnanin*in *yogi*den üstünlüğü vurgulanmaktadır.

Mahabharata'ya göre, yoganın prosedürünü ve işleyişini bilen kimseye yogi denir.[142] Bhagavadgita'da mükemmelliğe ulaşmış yogi şöyle tasvir edilir: "*Zihni acıdan etkilenmeyen, arzu ve isteklerden uzak olan, herhangi bir bağlılığı, korku veya öfkesi olmayan kişiye 'sağlam idrâk' bilgesi adı verilir.*"[143] Asanalar ve pranayamaya ağırlık veren Tantrik uygulamalarda *guru*, *sannyasin* ve *svami* için yogi sıfatı kullanılır.[144] Yogi'nin eşanlamlısı olan *yoga-vid* "yogayı bilen" anlamına gelir ve Hathayoga eserlerinde sıkça kullanılır. Yogada ilerlemiş kişi için *yukta* (kendini frenlemiş) kullanılırken, yeni başlayan çırak için *yoga-yuj* (yogaya yeni katılan) terimi tercih edilir.

---

136 Feuerstein, Yoga Tradition, s. 7; P. V. Kane, Vol. V, Part II, s. 1389.

137 Bu ifade, aynı zamanda, evrensel yaratıcı enerjinin (şakti) tezahürleri olarak 64 dişil tanrı grubunun – ki bunlar Tantra ile irtibatlıdır – her bir üyesi için de kullanılır. 64 yogini kültü M.Ö. 7-6. yy.'dan daha gerilere gider. Yogini sözcüğünün "büyücü, sihirbaz" gibi anlamları da bulunmaktadır. Bu sözcük aynı zamanda Durga'ya eşlik eden sekiz dişi şeytanı ifade etmek için de kullanılır. Feuerstein, Yoga Tradition, s. 7; Dowson, s. 377.

138 Eliade, Yoga, s. 88.

139 Feuerstein, Yoga Tradition, s. 7; Brandon, s. 659; Whicher, Integrity, s. 31.

140 Dasgupta, Indian Philosohy, Vol. I, s. 293.

141 Gaudapada, **Gaudapada-Karika**, Trans by., Raghunath Damodar Karmarkar, Bhandarkar Oriental Research Institute, Poona, 1953, III.39. Metin için bkz. Feuerstein, Yoga Tradition, s. 7.

142 Mahabharata, XII.294.14-17 veya 306.14-17; P. V. Kane, Vol. V, Part II, s. 1457.

143 BG, II.56; Feuerstein, Yoga Tradition, s. 8.

144 Sivaprasad Bhattacharyya, "Religious Practices of the Hindus", **The Religion of the Hindus**, (Ed. Kenneth W. Morgan), Motilal Banarsidass, New Delhi, 1987, s. 160.

Kemâle eren yogiye ise *yoga-raj* (yoganın kralı) ve *yoga-indra*, (yogilerin kralı) adı verilir.[145]

Yogiler ilk dönemlerden itibaren Hint dinî yaşamının temel taşlarından biri olmuştur. Tanrı Şiva, Yüce Efendi (Mahaşvera) veya Yüce Yogi (Mahayogi) formunda mitolojik olarak yogilerin efendisi veya patronu olarak kabul edilmiştir.[146] Şiva'nın kendi hizmetinde kullandığı yogini adı verilen dişi asketikleri vardır. Şiva yogilerin en yücesidir ve o yoga uygulamasını başlatan, kötülüğü ortadan kaldıran ve iyiliği tesis eden bir varlık olarak kabul edilir.[147]

Yoginin manevî olgunlaşması belirli bir süreç içerisinde gerçekleşir. Ortaçağ bilgelerinden ve yoga üstatlarından olan Vidyaranya basit bir sınıflama ile yogileri Ben'i aşanlar ve aşmayanlar olmak üzere iki sınıfa ayırır.[148] Ancak Yogiler genel olarak şu üç sınıfa ayrılırlar:

1) Çırak, uygulamaya yeni başlamış olan acemi kimse,
2) Öğrenci, uygulamada ilerlemiş ve olgunlaşmış kişi,
3) *Guru*, manevî aydınlanmanın zirvesine ulaşmış olan aydınlanmış usta.[149]

Bunun haricinde başka tasniflerle de karşılaşmaktayız. Meselâ, Vijnanabikşu, yogileri, yoga uygulamasındaki aşamalara göre üçe ayırır. (i) *Aruruksu*: Yoga'ya dayalı manevî bir yaşam biçimini arzulayan kimsedir. (ii) *Yunjana*: Fiilen yoga egzersizi yapan kişidir.[150] (iii) *Yogarudha*: Yoga'da ilerlemiş ve yükselmiş kişidir. Bu kişiye "duyularını kontrol altına almış" anlamında *yukta* ve "hikmeti elde etmiş" anlamında *sthita-prajna* adı da verilir. Bu safhaya dünyevî arzu ve isteklerinden arınmış olan kimselerin ulaşabileceği belirtilir.[151]

---

145 Feuerstein, Yoga Tradition, s. 8.

146 Siva Purana, 2.2.16.39; 2.5.18.44-51; O'Flaherty, Asceticism and Sexuality, s. 307; Ted J. Solomon, "Early Vaisnava Bhakti and Its Autochthonous Heritage", **History of Religions**, Vol. 10, No. 1, 1970, s. 36; Brandon, s. 659; Klaus K. Klostermaier, **Hinduism: A Beginner's Guide**, Oneworld Publications, Oxford, 2007, (Hinduism), s. 13; James B. Robinson, **Hinduism**, Chelsea House Publications, Philadelphia, 2004, s. 53.

147 Wendy Doniger O'Flaherty, "The Origin of Heresy in Hindu Mythology", **History of Religions**, Vol. 10, No. 4, 1971, (The Origin of Heresy), s. 311-312.

148 Feuerstein, Yoga Tradition, s. 7.

149 Whicher, Integrity, s. 31.

150 İlk iki sınıfa mensup olanlar yani istekli ve arzulu olanlar (arurukshu ve yunjana) Bhagavadgita'da şöyle tanımlanır: "*Yoga'da yükselme ve ilerleme isteyen kişi eylem yolunu seçmelidir. Yoga'da yükselen ve ilerleyen kişi ise sükûneti tercih etmelidir.*" BG, VI.13.

151 Üçüncü safhadaki kişi Bhagavadgita'da şöyle tanımlanır: "*Onlar her şeyi kendilerinde kendilerini de her şeyde görürler. Onlar kalplerinden her türlü arzu, istek ve bencilliği defetmiş yüce kişilerdir. Onlar, ne acı ve ızdıraptan sıkıntı duyarlar ne de mutluluktan haz alırlar. Onlar dünyevî şeylere bağlılıktan, öfke ve korkudan arınmış bilge kimselerdir. Onlar başlarına gelen iyilik ve kötülükten etkilenmezler, iyilikle karşılaşınca övünmez kötülükle karşılaşınca şikayetçi olmazlar. İşte gerçek bilgelik budur.*" Yine aynı metinde "*Zihnini kontrol eden, arzulardan uzak şekilde içindeki Ben'i idrâk eden kimseye*

Yogabhaysa'da yogilerin bir şeyi yerine getirebilme başarısı ve yeteneklerine göre dört sınıfa ayrıldıkları görülmektedir:

1) *Prathama-kalpika*: Yoga'ya yeni başlayan acemi kişidir. Bu kişi için bilginin ışığı yeni ağarmaya başlamıştır.
2) *Madhu-bhumika*: Hoş ve tatlı mertebeye ulaşmış olan kimsedir. Hakikata yönelme, o yönde çabalama sezgisine ulaşmıştır.
3) *Prajna-jyotis*: Bilginin ışığını veya aydınlatıcı sezgiyi elde etmiş ve duyu organlarını kontrol altına almış kişidir.
4) *Atikranta-bhavaniya*: Edinilmiş ve kazanılmış olan bütün şeylerin, ulaşılabilecek son noktanın ötesine geçmiş kişidir.[152] Son safha kişiyi, klasik yoganın mutlak hedefini doğrudan idrâke, yani, kâinatın değişmeyen boyutundan ötesine yönlendirir. *Kaivalya*, manevî açıdan en yüce noktadır, yani kemâle ermedir. Patanjali tarafından ortaya konulan yolu takip eden yoginin hayatının son aşamasıdır.[153]

Hathayoganın klasik metinlerinden olan Şiva Samhita'da, yoga yapan öğrenciler, kendilerini yogaya adamaları açısından dörde ayrılır:

1. Zayıf ve narin (*mrdu*) kimseler: Kararsız, isteksiz, hevessiz, cesaretsiz, tembel ve çaresiz kimselerden oluşan bu grup için mantrayoga (kutsal metinleri terennüm yolu) uygundur.
2. Ilımlı veya vasat (*madhya*) kimseler: Sabır, erdem ve güzel konuşma gibi meziyetlerle donatılmış bu kimseler için layayoga (tefekkür yolu) uygundur.
3. İstisnâî (*adhimatra*) kimseler: Doğru anlayış, kendine güven, cesaret, güç, iman, enerji, istek ve yoga egzersizinden haz alma gibi vasıflara sahip bu kimseler için hathayoga (fizikî egzersiz yolu) uygundur.
4. Sıra dışı, olağanüstü/fevkalâde (*adhimatratama*) kimseler: Gayret, enerji, heyecan, coşku, çekicilik, kahramanlık, korkusuzluk, kutsal metin bilgisi, arınmışlık, egzersize eğilimlilik, yetenek, doğru beslenme alışkanlığı, vesveseden uzak duruş, sabır, ahlâkî yasaya (dharma) itaat, güzel hitabet, Tanrı'ya ve guruya teslimiyet, duyuları kontrol ve her tür yogayı yapma

---

'boyunduruğa koşulmuş' (yukta) denir." denilmektedir. Metinler ve ilgili açıklamalar için bkz., BG, II.55-57; VI.4; VI.18; Vijnanabhiksu, **Yogasara-Sangraha**, çev. Ganganatha Jha, Bombay, 1894, s. 22; Whicher, Integrity, s. 32; Feuerstein, Yoga Tradition, s. 7.

152 **Yogabhaysa**, III.51; Whicher, Integrity, s. 32.

153 Feuerstein, Yoga Tradition, s. 8.

becerisi bu gruba ait kimselerin özellikleri arasında sayılır. Bu kimseler için rajayoga (kralların ve ustaların yolu) uygundur.[154]

Bir başka tasnife göre yogiler, arayışlarının ve takip ettikleri yöntemin yoğunluğuna göre hafif, orta ve ateşli/yoğun olmak üzere (3x3=9) dokuz sınıfa ayırır.

i. Hafif teknik ile hafif enerji ve yoğunluk
ii. Hafif teknik ile orta enerji ve yoğunluk
iii. Hafif teknik ile ateşli/coşkulu enerji ve yoğunluk
iv. Orta teknik ile hafif enerji ve yoğunluk
v. Orta teknik ile orta enerji ve yoğunluk
vi. Orta teknik ile ateşli/coşkulu enerji ve yoğunluk
vii. Ateşli/coşkulu teknik ile hafif enerji ve yoğunluk
viii. Ateşli/coşkulu teknik ile orta enerji ve yoğunluk
ix. Ateşli/coşkulu teknik ile ateşli/coşkulu enerji ve yoğunluk.[155]

D- Guru: Manevî Rehber

Guru sözcüğü, "cehâlet, karanlık" anlamındaki *gu* ile "yok eden, ortadan kaldıran" anlamındaki *ru* hecelerinin birleşiminden oluşur ve "karanlığı veya cehâleti yok eden" anlamına gelir. Terim olarak ise *guru*, manevî cehâlet başta olmak üzere öğrencinin her türlü cahilliğini ortadan kaldıran kişidir. Bu yüzden *guru* sözcüğü sadece manevî arayış içerisinde olan kimseler için değil, aynı zamanda müzik, dans, değişik sanat ve spor dallarında eğitim almak ve gelişmek isteyenlere dersler veren kişi anlamında da kullanılır.[156] *Guru* sözcüğü aynı zamanda "ağır, önemli, ciddi" anlamlarına da gelir. Bu, onların fevkalâde ve sıra dışı ağırlıklarına dikkat çeker. O, sahip olduğu özel bilgi sayesinde dikkat çekici bir saygınlık, ağırlık ve etki sahibidir. O, temel dayanak noktası ve bütün her şeyin etrafında döndüğü sarsılmaz bir merkez, manevî bir ağırlıktır. Popüler anlamıyla guru, bir kimsenin hayatındaki otoriter ağırlık anlamına gelir. Geleneksel Sanskrit edebiyatında bir toplumun yaşlısı *guru* kabul

---

154 The Shiva Samhita, V.10-14; Feuerstein, Yoga Tradition, s. 15; Whicher, ss. 317-318.

155 Vacaspatimişra'nın ifade ettiği üzere yoğunlaşma derecesi ve sürecin hızı yoginin geçmişteki eylemlerinin birikmiş etkilerinin (samskara veya vasana) yanı sıra gizli karmik etkilerine göre belirlenir. Bkz., YS, I.19-23; YB, I.19-23; TV, I.21; Whicher, Integrity, s. 33; Dasgupta, Yoga, s. 129; Feuerstein, Yoga Tradition, s. 8; . P. V. Kane, Vol. V, Part II, s. 1412.

156 Joel D. Mlecko, "The Guru in Hindu Tradition", **Numen**, Vol. 29, No. 1, 1982, s. 33; Whicher, Integrity, s. 319.

edilir.[157] Çok yaygın olmamakla birlikte *guru* sözcüğünün "çağıran, davet eden" anlamlarına gelen Sanskritçe *giri* kökünden türediğini ifade edenler de vardır. Sözcük bu bağlamda ele alındığında, "ilahî çağrıyı işiten ve bu çağrıya bağlı kalarak başkalarını da ona davet eden kişi"ye *guru* denilmektedir.[158]

Günümüz Hindu toplumunda önemli bir yere sahip olan ve Tanrı'yı idrâk ettiğine inanılan *guru*, aydınlanmadan doğan ve aydınlanmaya yol açan kutsal bilgiyi (divya-jnana) sunar. *Sat-guru* da "hakikati, varlığın gerçek mahiyetini öğreten" anlamına gelir ve lütûf kaynağı olmasından dolayı övülmüştür. *Hathayoga Pradipika*'da öğretmenin mahareti olmaksızın kemâle ermenin çok zor olduğu belirtilir.[159] Bir *guru*, manevî idrâki sayesinde kutsalın bedenleşmiş şekli ve aşkın Gerçeklikle aynı öze sahip varlık kabul edilir. Yani o, sıradan insanların yanlış tanımlamalarını ortadan kaldırarak aşkın, saf ve arınmış biçimde varlığını sürdürür. Hakikaten aydınlanmış bir varlıkta hiçbir bireysellik izine rastlanmaz, çünkü benliğin (ego) yerini öz (self) almış ve mevcut yanılgılar aydınlanma esnasında yok olmuştur.[160]

E- Şikşa: Öğrenci

Metinlerde değişik yazım biçimleriyle (shisya/shiksa/siksa/sishya/sisya) karşımıza çıkan bu sözcük "öğrenci, mürit, şakirt" gibi anlamlara gelir. Yoga, belli bir süre çıraklık veya müritliği gerektiren ve üyeliğe kabul töreni (inisiye) olan bir gelenektir. Bu süreçte öğrenci kendisini katı eğitim kurallarına ve *guru*ya adamak zorundadır. *Guru*, müridin kararlılığını gördükten sonra, onun yeterince ehil ve gerekli nitelikleri haiz olup olmadığını öğrenmek için kişisel ve geleneksel bir teste tâbi tutar. Eğer onda yeterli ışık görürse, öğrenciliğe kabul eder. Daha önce yogiyi ele alırken ifade ettiğimiz üzere, öğrenciler manevî yaşama olan bağlılıkları ve yeterlilikleri bakımından dört sınıfa ayrılmaktadır.[161]

Geleneğe göre şikşa, öğrenciliği sürecinde *guru* ile yaşamalı ve ona hizmet etmelidir. Bu tür öğrenciye *guru*nun "yanında oturan kimse" anlamında *antesavin* denilir. Birlikte yaşama, *guru*ya, öğrencinin her türlü davranışını gözlemleme ve

---

157 Jan Gonda, **Change and Continuity in Indian Religion**, Mouton and Co., The Hague, 1965, (Change), s. 237; Mlecko, ss. 33-34; Lipner, s. 157.

158 Kirpal Singh, **Godman**, Ruhani Satsang, Delhi, 1967, s. 8; Mlecko, s. 34.

159 HYP, IV.9; Tichenor, s. 85.

160 Feuerstein, Yoga Tradition, s. 10.

161 Bu konuda ayrıca bkz. The Shiva Samhita, V.10-15.

yanlışlarını düzeltme imkânını verir. Öğrenci ise, *guru*yu rehber alarak hayatını ona göre tanzim etme şansı elde eder. Geleneğe göre sadece aydınlanmaya ulaşmış ve kendini gerçekleştirmiş *guru*lar, öğrenciye yararlı olabilir ve onu aydınlanmaya ulaştırabilir.[162]

III- Hint Dinlerinde Arınma ve Aydınlanmayı İfade Eden Terimler

Yoga ve yogayla ilgili kavramların ardından, şimdi de Hint dinlerinde arınma ve aydınlanmayı ifade eden kavramları kısaca tanıtmak istiyoruz. Çalışmamızın ilerleyen bölümlerinde sıklıkla karşılaşacağımız bu kavram ve isimlerin açıklanması, konunun daha anlaşılır kılınmasını sağlayacaktır. Hint dinlerinde arınma için kullanılan kavramları seçerken yoga geleneğinde kullanılanları tercih ettiğimizi belirtmeliyiz. Hint dinlerindeki arınma ritüellerine (kurban, ateş, puja vb.) ise tezimizin kapsamına dahil olmadığı için temas edemedik. Ele alacağımız kavramların bazılarının (*mokşa*, *mukti*, *nirvana*, *kaivalya*, *apavarga* gibi) eşanlamlı kabul edildiği ve bazen birbirlerinin yerine kullanıldığı görülmektedir. Meselâ, *mokşa*, *mukti* ve *nirvana*[163] sözcükleri, bir takım nüanslara rağmen, sıklıkla yekdiğerinin yerine kullanılmaktadır. Ancak biz burada her bir sözcüğü ayrı ayrı ele almaya çalıştık.

1- Suddhi/Shuddhi

Suddhi/Shuddhi sözcüğü "arınma, arınmış, temizlenme" anlamlarına gelir ve manevî yaşamın temel unsurlarından biridir. Bu sözcük, Hinduizm'den dönen kimselerin yeniden Hinduizm'e girişleri esnasında uygulanan arınma seromonisi için kullanıldığı gibi, herhangi bir sebeple kast dışına itilenlerin kasta yeniden kabul edilmesini de ifade eder.[164] Arya-Samaj hareketinde, Hindu olmak isteyen Müslüman ve Hıristiyanlar için *suddhi* adı verilen bir arınma seremonisi gereklidir.[165] Bu sözcüğe "element veya canlı varlık" anlamındaki *bhuta* ifadesinin ilave edilmesiyle oluşan

---

162 Feuerstein, Encyclopedia, ss. 276-278.

163 *Nirvana*, *mokşa* ve *mukti*nin aynı şey olduğu birçok metinde dile getirilir. Bu kavramlar, insanların ulaşabileceği bilinç hallerini ifade eder. Bu hâlin elde edilmesinde yoga egzersizlerine büyük önem verilir. Ancak, bu kavramlar arasında çok küçük farklılıkların bulunduğunu ifade eden araştırmacılar da mevcuttur. Bu bağlamda, acı ve ızdırabın sona ermesi hâline nirvana; doğum ve ruh göçünden kurtuluş hâline mokşa veya mukti denilir. M. P. Levine, ss. 117-118; Stephen H. Phillips, "Could There be a Mystical Evidence for Nondual Brahman? A Causal Objection", **Philosophy East & West**, Vol. 51, No. 4, 2001, s. 493; Singh ve Joshi, s. 115.

164 Hinduizm'e girenler için gerçekleştirilen arındırma ritüelini (suddhi), vaftize benzetenler de vardır. Gauri Viswanathan, "Colonialism and the Construction of Hinduism", **The Blackwell Companion to Hinduism**, (Ed. Gavin Flood), Blackwell Publications, United Kingdom, 2003, s. 36; Klostermaier, Encyclopedia, s.177; Klostermaier, Survey, s. 606.

165 Klostermaier, Hinduism, s. 168.

Bhuta-shuddhi ise "elementlerin arınması" anlamına gelir ve *kundalini yoga* ile eş anlamlı kabul edilir. Bununla, en *alt çakra*dan (*muladhara*) başlayarak *taç çakra*ya (*sahasrara*) kadar devam eden kademeli bir arınma ve temizlenme süreci kastedilir. Manevî yol, kirlerden kurtulmak ve kutsala ulaşmak için kademeli bir arınma sürecini kapsar. Buna göre beden, yüce yetiler kazanarak kademeli bir şekilde *kutsal*a dönüşür. *Bhuta-shuddhi* sürecinde sembolik anlamda maddî elementlerden arınıldığı da düşünülür. Böyle bir arınma süreci, bedeni aydınlanmaya ulaşma ve kutsala dönüşme yolunda hazır hale getirir.[166] Vişnu geleneğinde meditasyon yoluyla kişinin bedenini elementlerden arındırma (bhutasuddhi) ritüeli gerçekleştirilir.[167]

2- Sauca/Shauca

"Temizlenme, arınma" anlamına gelen bir diğer sözcük *sauca*, klasik yogada yerine getirilmesi gereken beş kuraldan (*niyama*) birisidir.[168] *Sauca* Yogasutra'da arınmayı elde eden kimsenin kendi bedeninden nefret etmesi ve başkalarıyla ilişki kurma arzusunun sona ermesi[169] şeklinde tarif edilir. Yogabhasya'ya göre arınma, maddî ve manevî olmak üzere iki türlüdür. Maddî temizliğe, su, toprak ve bunlara benzer nesnelerle yapılan temizliğin yanısıra temiz yiyecek tüketmek de dahildir. Manevî temizlik ise zihindeki kusur ve hataların (mala) ortadan kaldırılmasıdır.[170] Bhagavadgita'ya göre *sauca* bilginin tezahürünün ve fizikî asketizmin bir parçasıdır.[171] Manu Kanunnamesi'nde (X.63) arınma (*sauca*) dört kasta ait *dharma* kuralları arasında sayılır.[172] Fizikî temizlik, zihinsel arınmışlık ve ahlâkî dürüstlük (*sauca*) insan sağlığı ile doğrudan alâkalıdır. Arınma (*sauca*) için insanın banyo yapması tavsiye edilir. Çünkü temizlik, fizikî sağlık ve esenlik getirir, duyuların kontrolünü ve konsantrasyonu kolaylaştırır.[173]

3- Dhauti/Dhauta

"Yıkama, temizlenme" anlamına gelen bu kavram, *hathayoga*daki altı eylemden (shat-karma) birisidir. *Gheranda Samhita*'ya göre içsel temizlik/arınma, diş

---

166 Hint geleneğinde, Aşkın gerçeklik saf ve arınmış kabul edilir. Oysa insan zihni veya bilinci ben(cil)lik/ego nedeniyle kirlenmiştir. Manevî yol, kirlerden kurtulmak ve kutsala ulaşmak için kademeli bir arınma süreci ihtiva eder. Samkhya ve Yoga'da bu süreç, tabiatın saf ve arınmış (*sattva*) yönünün ortaya çıkması şeklinde anlaşılır. Arınma süreci bütün karmik tohumlar yok edildiği veya zihin önündeki bütün kısıtlayıcı fikirler ortadan kaldırıldığı zaman gerçekleşir. Feuerstein, Encyclopedia, ss. 57-58, 235, 283.

167 Colas, s. 245.

168 Bkz., YS, II.33-34; Klostermaier, Encyclopedia, s. 168.

169 YS, II.40.

170 YB, II.32.

171 BG, XIII.7; XVII.14; Bina Gupta, s. 385.

172 Lipner, s. 222.

173 Fields, s. 109; Klostermaier, Survey, s. 347. Fizikî arınma teknikleri için bkz., HYP, II.21–37.

temizliği, kalp temizliği ve boşaltım organlarının temizliği olmak üzere dört teknik içerir.[174] Hathayoga Pradipika'da *dhauti* "elbise temizleme tekniği" olarak tasvir edilir.[175] Hint toplumunda çamaşır yıkayarak geçimini temin eden kimselere de *dhobi* denilmektedir. Bu sözcükle ilişkili olan *dhoti*, Hinduların tapınağa girerken bellerine kuşandıkları geleneksel elbisedir.[176] Bazı Hindu tapınaklarında *dhoti* giymeyen kimselerin içeri girmesine izin verilmez.

4- Shodhana

Bu sözcük "temizlenme, temizlik" anlamına gelir ve *Gheranda Samhita*'ya göre yedi dilimli disiplinin (sapta-sadhana) ilk basamağıdır.[177] Yine aynı metne göre o, altı eylem (shat-karma) vasıtasıyla tanımlanır.[178] Arınma, temizlenme ve temiz olma Manu'da sayılan on emir arasında yer almaktadır.[179] Hopkins'e göre, Manu'daki on kural gelişi güzel düzenlenmişken, Budizm'de bunlar belli bir düzene göre sıralanmış; önce üç fizikî günah (bedenle işlenen öldürme, çalma, zina etme), ardından dört kavlî günah (dille işlene yalan, kırıcı, kötü niyetli, boş konuşma), son olarak da üç zihinsel günahtan (aç gözlü, kızgın/öfkeli, sapık/kâfir) uzak durulması zikredilmiştir.[180]

5- Mokşa

Hint dinlerinin temel kavramlarından birisi olan *mokşa* (moksa/moksha) "kurtulmak, özgürleşmek, azâde olmak" anlamındaki *muc* kökünden türer, "acı ve ızdırap dolu samsara çarkından kurtuluş"[181] anlamına gelir. *Mokşa*, *dharma* tarafından idare edilen bütün kurulu düzeni aşma veya terketme anlamına gelir. Bu, kargaşa veya anarşi anlamında bir terkediş değil, kendini keşfetme anlamındadır.[182] *Dharma* ve *mokşa* arasında yakın bir ilişki vardır. *Mokşa*ya ulaşmak için dharma olmazsa olmaz şarttır. *Mokşa*, *dharma*nın doğal bir sonucu sayılabilir. Patanjali ve Şankara gibi filozoflar *dharma* kurallarını yerine getiren bir kimsenin *mokşa* için uygun ve yeterli bir

---

174 The Gheranda Samhita, I.13.

175 HYP, II.24; Feuerstein, Encyclopedia, s. 87.

176 Karel Werner, **Popular Dictionary of Hinduism**, Taylor & Francis e-Library, 2005, (Dictionary of Hinduism), s. 41.

177 The Gheranda Samhita, I.9.

178 The Gheranda Samhita, I.10-12; Feuerstein, Encyclopedia, s. 280.

179 **Manusmriti**, VI.92; X.63.

180 E. Washburn Hopkins, "A Buddhistic Passage in Manu", **Journal of the American Oriental Society**, Vol. 43, 1923, ss. 244-245.

181 Brandon, s. 448; A. M. Esnoul, "Moksa", **Encyclopedia of Religion**, (Ed. Mircea Eliade), Macmillan Publications, New York, 1987, (ER), Vol. 10, s. 28; Feuerstein, Encyclopedia, s. 187; J. A. B. Van Buitenen, "Dharma and Moksa", **Philosophy East and West**, Vol. 7, No. 1, 1957, ss. 33-40, (Dharma and Moksa), s. 33; Parrinder, Dictionary, s. 189; Dasgupta, Yoga Philosophy, s. 316; Bîrûnî, Tahkik'in bir bölümünü, Hint düşüncesinde dünyadan kurtuluşun mahiyeti ve ona götüren yola ayırmıştır. Ebu Reyhan el-Birunî, **Alberuni's India**, (Ed. Edward Sachou), New Delhi, 1964, Vol. I, ss. 68-88.

182 Van Buitenen, "Dharma and Moksa", s. 33.

konuma geleceğini belirtirler.[183] Acıdan, arzudan ve değişimden kurtuluş anlamına gelen *mokşa*, bir tutum veya tavır değil bir hedeftir.[184] *Mokşa* ifadesi, *Veda*larda ve *Brahmanalar*da yer almamakla birlikte eski Upanişadlarda ve ilk dönem Budist düşüncede yer almaktadır. Dolayısıyla ifadenin M.Ö. 8 veya 6. yy.'da *karma* ve *samsara* düşüncesi ile ortaya çıktığı tahmin edilmektedir.[185]

6- Mutki/Jivanmukti

Hint felsefe sistemlerinin temel kavramlarından birisi olan *mukti*, aynen *mokşa* gibi "kurtulmak, özgürleşmek" anlamına gelen *muc* kökünden türer. Dolayısıyla *mokşa*nın eş anlamlısı ve aynı zamanda dişil/müennes formudur. *Mukti*, "*madde (prakriti) ile herhangi bir ilişki ve bağlantısı kalmayan 'Ruh'un gerçek ve aşkın tabiatı*"nı ifade eder. Mukti hâli, herhangi bir kirlilik veya pislik içermez ve bu noktaya ulaşan 'Ruh' bütün maddî etkilerden uzak bir halde tamamen kendisiyle baş başa kalır.[186] *Markandeya Purana*'da mukti, gerçek bilginin elde edilmesiyle manevî cehâletin ortadan kalkması[187] şeklinde tanımlanır. *Şiva Purana*'da *mukti*nin dört tür veya derecesinden bahsedilir.[188]

*Mukti*den türeyen ve yine Sanskritçe bir terim olan *jivanmukti* "yaşarken kurtuluşa ulaşma" anlamına gelir. Bunu elde eden kişiye de *jivanmukta* denilir. Hint dinî düşüncesinin erken dönemlerinden beri yaygın biçimde kullanılan kavramlardan biri olmasına rağmen *jivanmukti*, Şankara ve taraftarlarının kullanımlarıyla popüler hale gelmiştir. Upanişad düşüncesinde Brahman'ın yegâne hakikat olduğunu kavrayan kişi de bu minvalde *jivanmukta* olarak adlandırılır.[189] "Yaşarken kurtuluşa erme" (*jivanmukti*) genelde Hint düşüncesinin, özelde ise Advaita Vedanta ekolünün ayırt edici bir özelliğidir. Daha ziyade Vedanta, dolayısıyla Hindu düşüncesine özgü bir kavrammış gibi görülse de, Budizm, Caynizm, Samkhya ve Yoga ekolü ile ortak unsurlar içermektedir.[190] Sonuçta, *mukti* ve *karma* doktrini Hindu düşüncesinin en

---

183 Hint düşüncesinde dharma-mokşa ayrımının tarihsel arkaplanı ve felsefî bağlamda izahı için bkz. Karl H. Potter, "Dharma and Moksa from a Conversational Point of View", **Philosophy East and West**, Vol. 8, No. 1, 1958, ss. 49-63; Van Buitenen, Dharma and Moksa, ss. 33-40.

184 Daniel H. H. Ingalls, "Dharma and Moksa", **Philosophy East and West**, Vol. 7, No. 1, 1957, s. 45.

185 A. M. Esnoul, s. 28; Yitik, Karma, ss. 37-38.

186 Dasgupta, Yoga Philosophy, s. 316.

187 Markandeya Purana, 39.1.

188 Söz konusu türler şunlardır: (i) Tanrıyla aynı mekânda yaşamak veya kutsal ortama dâhil olmak suretiyle kurtuluş. (ii) Tanrıya yakınlık sayesinde kurtuluş. (iii) Tanrıyla aynı formu kazanmak veya bazı yönlerden ona benzemek suretiyle kurtuluş. (iv) Mükemmel biçimde Tanrıya bağlanmak suretiyle kurtuluş. **Siva Purana**, IV.41.3; Feuerstein, Encyclopedia, s. 189; Lipner, ss. 266-267.

189 Sanjukta Gupta, "Jivanmukti", **ER**, Vol. 8, ss. 92-93.

190 Arvind Sharma, "Jivanmukti in Neo-Hinduism: the Case of Ramana Maharsi", **Asian Philosophy**, Vol. 9, No. 2, 1999, s. 93.

önemli iki ayağını oluşturur. Bunlar, diğer birçok farklılığa rağmen, Hindu felsefesinin farklı ekollerini bir araya getirir.[191]

7- Nirvana/Nibbana

Sanskritçe bir sözcük olan *nirvana* (Pali dilinde *nibbana*) "fırtınanın dinmesi veys mumun sönmesi"[192] anlamına gelir. *Nirvana*, Batı'da çok meşhur olan ama çoğunlukla yanlış anlaşılan bir terimdir.[193] *Nibbana*, Theravada ekolüne ait Sutta Nipata gibi en eski Budist metininlerde yer alır. Mahayana ekolünde ise sözcüğün kullanımı Sanskritçe'de olduğu gibi *nirvana* biçimindedir. *Nibbana* kullanım ve anlam itibarıyla "üfleyerek söndürme" anlamına gelen *nibbati* sözcüğüyle ilintilidir. Yine onunla irtibatlı bir sözcük olan ve ilk dönem Budizm'inde sükûnete ermiş ideal kişiyi ifade eden *nibbuta* terimi, Sutta Nipata'da *nirvana*dan daha sık kullanılır. Buradaki sönme veya sükûnete erme, Budizm'deki üç temel kötülük olan hırs, nefret ve hileden kurtulma olarak anlaşılır. Bu açıdan sözcük, bazen eski Hindistan'da hastalıktan uzak olma hâli anlamında kullanılmıştır. Budizm'de *nirvana*, ideal konuma, yani *nibbuta* hâline ulaşmış insanın seviyesi için kullanılır. Zira, *nirvana*ya ulaşan insan, yaşamını sürdürmekle birlikte kötülük ve kusurlardan (klesa) kurtulup aydınlanmaya ulaşmıştır. Budda'nın, *klesa-nibbana* adı verilen bu seviyeye ulaştığına inanılır. *Nirvana*ya ulaşan kişi yaşamını yitirince *nirvana* nihayete ermiş olur ve bu konuma da *parinibbana* adı verilir. Budda'nın bu konumu, *Manaparinibbana Sutta* isimli eserde anlatılır. Pali metinlerde *nirvana*, dinginlik, huzur, saflık, arınmışlık, ölümsüzlük şeklinde tasvir edilir. Batılılar ise *nirvana*yı yanlış bir şekilde "yok olma" veya "nesli tükenme" gibi algılamaktadırlar. Bu yanlışlığın nedeni, nirvanadan kötü düşünce, eylem ve ihtirasların ortadan kaldırılmasının değil yaşamın sona erdirilmesinin anlaşılmasıdır.[194]

8- Kaivalya

Kelime anlamı "yalnızlık, soyutlanma, izolasyon" olan *kaivalya*, yoga ekolünde kurtuluşu ifade eden bir kavramdır. Kaivalya, yoga sisteminde kritik bir öneme sahiptir ve yoginin yegâne kurtuluş hedefidir.[195] *Kaivalya*ya muhtelif fizikî ve zihinsel teknikler aracılığıyla gerçekleştirilen psiko-fiziksel arınma süreci ile ulaşılır. Fizikî ve zihinsel tekniklerin zirvesinde *samadhi* (vecd hâli) vardır. Bu teknikler aklın/zihnin arınmasına

---

191 Dasgupta, Yoga Philosophy, s. 10.

192 F. Max Müller, **Selected Essays on Language, Mythology And Religion**, (I-II), Longmans, Green, and Co., 1881, Cilt: II, s. 283; Parrinder, Dictionary, s. 204.

193 Batı dünyasında nirvana kavramıyla ilgili herkesin farklı fikirler ortyaya atması kavramın özünün anlaşılmasını engellemiştir. G. Richard Welbon, "Comments on Max Müller's Interpretation of the Buddhist Nirvana", **Numen**, Vol. 12, No. 3, 1965, s. 180.

194 Brandon, s. 469; Dasgupta, Indian Philosohy, Vol. I, s. 100.

195 Mikel Burley, "'Aloneness' and the Problem of Realism in Classical Samkhya and Yoga", **Asian Philosophy**, Vol. 14, No. 3, 2004, (Aloneness), s. 223; Zaehner, Hinduism, s. 89.

yardımcı olur. Bu süreç *puruşa*nın net olarak bilinmesini sağlar. Yoginin puruşa üzerine hakimiyet kurması, onun mahiyetini tam manasıyla bilmesine bağlıdır. Bu bilgi onun *prakriti*ye bağlılığını ve *samsara* çarkındaki esaretini sona erdirir. Bu konumdaki yogi, *jivanmukti* hâline, yani "yaşarken kurtuluş" konumuna ulaşır, daha önceki *karma*ların etkisinden kurtulur. Kurtuluşa erişen ruh, ilelebet *kaivalya* konumunda kalır. Mükemmel huzur, dinginlik ve acının yokluğu anlamına gelen bu hâl, Tanrı ile birleşme olarak anlaşılmamalıdır. Çünkü kurtuluşa erişen her ruh, kendine ait bir konumda, diğerleriyle temastan uzak bir hâlde yaşar.[196]

9- Kevala/Kevalin:

Kelime anlamı itibarıyla "yalnız" demek olan kevala, kusurlardan (dosha) münezzeh olan ruh (jiva) anlamına gelir. Bu terimin Caynizm'de kullanıldığı ve yogaya oradan geçtiği ifade edilmektedir.[197] Sözcüğün Yogabhasya'da (I.24) ruhu dünyaya bağlayan üç bağdan (gunadan) kurtulma anlamında kullanıldığı da görülmektedir.

10- Bodhi/Boddha

Budizm ve Caynizm'de aydınlanmaya ulaştıran hikmet anlamına gelen bu terim, aynı zamanda altında aydınlanmaya ulaşılan ağaç için de kullanılır.[198] Aydınlanma veya kurtuluş, bilgi (prajna) sayesinde elde edilir. Budizm'de aydınlanma için kullanılan sözcük "bilmek", "farkına varmak", "uyanmak", "gözünü açmak" anlamlarına gelen *budd* kökünden türeyen *bodhi*dir. "Aydınlanmaya ermiş kişi" anlamındaki *buddha* da aynı kökten türemiştir.[199]

11- Dhyana/Jhana/Ch'an/Zen

Sanskritçe kökenli bir sözcük olan *dhyana*, "meditasyon, derin düşünce" anlamına gelir ve klasik yoga sisteminde aydınlanmaya ulaşma basamaklarından yedincisini teşkil eder. Bununla özellikle derin ve etkileyici dinî meditasyon kastedilir. Bhagavadgita'nın altıncı bölümüne *dhyanayoga* denilir. Dhyana sözcüğü, Pali dilinde *jhana* olarak bilinir ve Budizm'deki zihinsel gelişim süreçlerini ifade eder.[200] Jan Gonda'ya göre *dhyana* sözcüğü, *dhi* (vizyon) fiilinden türeyerek *dhya* kelime grubu içerisinde yer almıştır. *Dhi* fiili, Hint dinlerindeki dinî uygulamaların önemli bir kısmını

---

196 "Söndürmek, kesmek" anlamına gelen *apavarga* ile "zabt-u rabt altına almak veya kontrol altında tutmak" anlamındaki nirodha sözcükleri de *mokşa*, *mukti* ve *kaivalya* ile yakın anlamlara sahiptir. Brandon, ss. 388-389; Feuerstein, Encyclopedia, ss. 30, 202.

197 Feuerstein, Encyclopedia, s. 154.

198 Parrinder, Dictionary, s. 48.

199 B. L. Suzuki, **Mahayana Buddhism: A Brief Outline**, George Allen & Unwin Ltd., London, 1959, s. 62.

200 Parrinder, Dictionary, s. 78.

teşkil etmektedir. Dhyana Yogasutra'da, yoga tekniği anlamında ve kurtuluşu vurgulamak üzere kullanılmıştır.[201]

12- Samadhi

Yoga ile ilgili metinlerin çoğu, felsefî tartışmalar için uygun bir dil olan Sanskritçe ile yazılmıştır. Bu dilde ayrıntılı bir düşüncenin özet biçiminde anlatılması mümkündür. Hatta Sanskritçe bir kelimenin diğer dillerde birkaç anlamı söz konusu olabilir. Buna güzel bir örnek olan *samadhi* kelimesi, *dha* kökünden türeyen ve "koymak, yerleştirmek, birleştirmek" anlamına gelen *dhi*, "bir araya, birlikte" anlamlarını muhtevi *sam* ve pekiştireç ifade eden *a* ön eklerinden oluşur. Kelime sözlüklerde "bir araya toplamak, yerleştirmek, birleştirmek" anlamına gelir.[202] *Samadhi*nin terim anlamı, hem bilinci birleştirme ve toparlama teknik ve uygulamasını hem de algılanan obje ile birleşme hâlini ifade eder.[203] Burada, 'birleşme' sözcüğü ile, "mistik birleşme hâlinin temeli olan obje ve sujenin birleşmesi", 'toparlama' ile de "düşünceyi konsantre etme veya yoğun tefekkür" kastedilir.[204] Bu ifadenin çoğunlukla "vecd hâli, cezbeye gelme" (ecstasy) biçiminde çevrildiğini görürüz. Eliade, *samadhi*nin "*ecstasy*" değil "*enstasy*" anlamına geldiğini söyler.[205] Grek kökenli "ecstasy" sözcüğü sıradan benliğe karşı (ex) koyma; "enstasy" ise benliğe dahil olma (en) anlamına gelir. Whicher, bu yorumlardan her ikisinin de geçerli olduğunu ifade eder.[206] Ancak, Eliade'nin önerisi olan "enstasy" araştırmacılar arasında daha fazla kabul görmüştür.[207] Samadhi, "*her türlü Hint meditasyonunun ayırt edici özelliği olan 'bilgi'den 'hâl'e geçiş sürecidir*". 'Bilmekten' 'olmaya' geçiş, samadhi sayesinde gerçekleşir.[208]

Buraya kadar ele almaya ve açıklamaya çalıştığımız aydınlanma ve kurtuluşa dair sözcükler, çoğu zaman birbirinin yerine kullanılmaktadır. Çünkü aydınlanma kurtuluş için yeterli ve gerekli bir koşuldur.[209] Kurtuluş, arınma, aydınlanma,

---

201 *Dhyana*nın etimolojisi ve farklı çevirileri için ayrıca bkz., Jan Gonda, **The Vision of the Vedic Poets**, Mouton & Co., The Hague, the Netherlands, 1963, ss. 289-296; Sarbacker, Samadhi, ss. 17-18.

202 Feuerstein, Yoga Tradition, s. 3; Georg Feuerstein, "Samadhi", **ER**, (Samadhi), Vol. 13, s. 32; Feuerstein, Yoga Tradition, s. 3; Parrinder, Dictionary, s. 241; Whicher, Integrity, s. 28.

203 Whicher, Integrity, s. 28.

204 Parrinder, Dictionary, s. 241.

205 Eliade, Yoga, s. 77; Alexander Wynne, "Enstasis and Ecstasis: A Critical Appraisal of Eliade on Yoga and Shamanism" **Journal for the Study of Religion**, Vol. 15, No. 1, 2002, ss. 21-37.

206 Whicher, Integrity, s. 28.

207 Feuerstein, Samadhi, s. 32; Feuerstein, Yoga Tradition, s. 3; Sarbacker, Samadhi, s. 73.

208 Eliade, Dinsel, Cilt: II, s. 78.

209 Jeffery D. Long, s. 607.

özgürleşme, uzaklaşma ve soyutlanma gibi sözcükler birbiriyle yakın ilişki içerisindedir.[210]

IV- Hint Dinlerinde Aydınlanmaya Ulaşmış Kişileri İfade Eden Terimler

Hint dinlerinde kendilerini dinî yaşama adayan kimselere yogi dışında muni, keşin (keshin), sannyasin, sadhu, şramana, siddha, boddhisattva, arhat gibi farklı isimler verilmektedir. Şimdi, tezimizin ilerleyen bölümlerinde karşılaşacağımız bu terimleri kısaca açıklayalım.

1- Muni

Muni, "aziz, bilge" anlamına gelen Sanskritçe bir isimdir. Sessizlik için kullanılan bir kelime olan *mauna*, Rigveda'da "*sarı elbiseler içerisinde Tanrı'yı arayan kişiler*" olarak zikredilen *muni* ile yakından ilişkilidir. Ayrıca, Grekçe'deki "coşkunluk" anlamındaki *mania* sözcüğüyle de ilişkili olduğu söylenmektedir. Muniler en kâmil insanlar kabul edilmiştir.[211] Kutlu kişi, aziz, dindar ve eğitimli olduğu ifade edilen bu kimselere, bazı ilahî nitelikler bahşedildiğine veya sahip oldukları nitelikleri katı riyazet ve mücahede ile kazanmış olduklarına inanılır. Muni sözcüğü, rişiler için de kullanılır. Aynı zamanda Valmiki, Vyasa ve Panini gibi önemli eserleri kaleme alan kimselere de muni denilir ve tabiat üstü güçlere sahip oldukları ifade edilir.[212] Budizm'in kurucusu Budda'ya da "sakya kabilesinin bilgesi" anlamında *sakyamuni* ünvanı verilmiştir. Bu yüzden *muni* sözcüğü, Budizm'de çok önemli bir yere sahiptir.[213]

2- Keşin

Keşin sözcüğü, *Rigveda*'da uzun ve matlaşmış saçlarıyla sıra dışı bir görünüme bürünmüş kişileri ifade etmek için kullanılır. Bu kimselerin, Caynizm, Budizm ve yogada yer alan gezgin din adamları (şramana) ve asketiklerle aynı kategoride oldukları düşünülür. Onları Vedik azizlerden (rişi) farklı kılan, mistik bir yapıya ait olmaları[214] ve sahip oldukları mistik hâli yoga egzersizi sayesinde elde ettiklerini iddia etmeleridir. Onların, kötülüklerle dolu maddî dünyadan etkilenmeksizin varlıklarını sürdürme yetenekleri olduğu düşünülür. *Kesin*in tanrı Rudra ile ilişkisi, Vedik dönemdeki yoga uygulamalarının varlığını destekleyen başka bir delildir. Çünkü

---

210 Kenneth Surin, "Liberation", **Critical Terms for Religious Studies**, (Ed. Mark C. Taylor), The Univ. of Chicago Press, Chicago 1998, s. 173.

211 RV, X.136; Feuerstein, Encyclopedia, s. 191.

212 Dowson, s. 212.

213 Parrinder, Dictionary, s. 194; Werner, Dictionary of Hinduism, s. 74; Wayman, Two Traditions, s. 389.

214 RV, X.136; Werner, Dictionary of Hinduism, s. 59; Feuerstein, Encyclopedia, ss. 153-154.

Rudra, sonraki dönemlerde Şiva'ya dönüşmüştür ve Şiva da yogilerin kralı veya yüce yogi (mahayogi) olarak bilinir.[215] Rigveda'da Rudra'ya sadece üç ilahi tahsis edildiği için o, Vedaların önemsiz veya ikincil tanrısı kabul edilir. Bu yüzden *keşin*, Veda topluluğunun dışından birisi biçiminde yorumlanmıştır. *Keşin*lerin böyle yorumlanmasının bir başka nedeni, Budda'nın aynen *keşin*e benzeyen bir grup olan *muni*lerden kabul edilmesidir.[216]

3- Sannyasin

Sannyasin veya *samnyasin*, "vaz geçmek, bir kenara koymak, bırakmak, feragat etmek" anlamlarına gelir. Bu terim genel olarak, dünyevî işleri terk eden bütün asketikler ve dilenciler için kullanılır.[217] Bhagavadgita'ya göre onlar, ne nefret eder, ne de bir şey arzular; iyi-kötü, acı-haz gibi çift kutuplu şeyleri aşmışlardır.[218] Hindu sannyasinlerinin belli bir mekânları yoktur ve daima ellerinde bir dilenci kasesiyle dolaşırlar. Onlar bu özellikleriyle göçmen kuşlara benzetilir. Caynist sannyasinler çıplak dolaşırken, Budist olanlar, H. Smith'in tanımlamasıyla, toplumdan dışlanan ve ölüme mahkum edilen suçluların giydiği gibi, koyu sarı renkte bir elbise giyer.[219]

4- Sadhu

Sadhu, "iyi, kutsal" anlamına gelen Sanskritçe sözcüktür. Hindistan'da katı asketik yaşamı tercih edenlerden sıradan gezginlere kadar her türden dindar kişiler için kullanılan genel bir terimdir. Bunlar arasında yoga egzersizini uygulayanlar olduğu gibi uygulamayanlar da vardır. Ellerinde bir asa veya üç dişli mızrak taşırlar, safran rengi bir kaftan veya sıradan bir peştamal giyerler. Kimisi çıplak gezerken kimisi de bedenlerine kutsal kül sürer. Bazıları saçlarını kazırken, bazıları keçeleşmiş uzun saçlara sahiptir. Sadhular, kutsal nehirlerin kıyısında, ormanlık bölgelerde, toplumdan uzak yerlerde yalnız ve sade bir yaşam seçmişlerdir. Bir kısmı ise, bir topluluğa dahil olarak manastırda (aşramda) yaşamayı tercih eder; çoğunluğu bekâr olmakla birlikte bazılarının eşleri vardır. Kurtuluş (*jivanmukti*) için kendi manevî uygulamalarını (*sadhana*) geliştirmişlerdir.[220]

---

215 RV, I.114; Flood, Hinduism, ss. 77-78; Karel Werner, "Yoga and Rg Veda: An Interpretation of Kesin Hymn", **Religious Studies**, Vol. 13, 1976, ss. 289-293.

216 Flood, Hinduism, s. 78.

217 Klostermaier, Encyclopedia, s.163; Parrinder, Dictionary, ss. 244-245; Werner, Dictionary of Hinduism, s. 90.

218 BG, V.3; Feuerstein, Encyclopedia, s. 256; Bhattacharyya, s. 204.

219 Huston Smith, **The Religions of Man**, Harper & Row Publications, New York, 1965, s. 65.

220 Werner, Dictionary of Hinduism, s. 89; Parrinder, Dictionary, s. 240; Klostermaier, Encyclopedia, s. 158; Feuerstein, Encyclopedia, s. 247; Charles S. J. White, s. 313; Flood, Hinduism, s. 92.

5- Şramana

Şramana (Samana/Samanera/Sramana), Pali dilinde asketikler için kullanılan bir isimdir. M.Ö. 6 ve 5. yy.'da meditasyon ve züht tekniğiyle kurtuluş arayan asketiklere "çabalayanlar, uğraşanlar, didinenler, gayret sarfedenler, mücadele edenler" anlamında *şramana* denilmiştir. Bunlar evi barkı olmayan gezginler sınıfıdır, halkın verdiğiyle geçinirler ve gündelik ihtiyaçlarının ötesinde hiçbir mala sahip değildirler. Brahmanizm'in öğretilerini reddeden ve belli bir lider etrafında toplanan küçük gruplardır. Budizm ve Caynizm gibi dinler ve Ajivika gibi gruplar bu topluluklar arasında ortaya çıkmıştır. Nitekim Budist metinlerde, Budda'dan *Samana Budda* olarak bahsedilmiştir.[221]

6- Siddha

"Başarılı, mükemmel, kusursuz kimse" anlamına gelen *siddha* sözcüğü, belli bir manevî uygulama (*sadhana*) içerisinde mükemmeliğe ermiş kimseyi ifade eder. Ayrıca kutsal ve arınmış olduklarına inanılan, yeryüzü ile güneş arasındaki gök katmanında yaşadıkları ve sayılarının 88.000 civarında olduğu söylenen yarı-ilahî/semavî varlıklar için de kullanılır. Sözcük, Tantrik ekollerde tabiat üstü güçler (siddhi) elde etmiş yetenekli yogi üstadları için de kullanılır. Bu yeteneğe sahip seksen dört siddha nesli vardır.[222]

7- Budda

Budda, akla ilk geldiği biçimiyle bir şahıs ismi olmayıp, Budizm'de dinin temel hedefi kabul edilen aydınlanmaya ulaşmış kişilere verilen bir lâkaptır. "Gözünü açmak, farkına varmak, uyanmak" anlamındaki Sanskritçe *budh* kökünden türeyen bu sözcük, eşyanın mahiyetini doğru algılamayı ifade eder. Bunu başaramayan kimseler ise, "beşerî konumu kavrayamayanlar" olarak tanımlanır. Budda, konumuna erişenlerin şehvet (kama), nefret ve cehâlet (avidya) gibi asıl engelleri aşarak nirvanaya ulaştıkları kabul edilir. Bütün arzu ve istekleri defettikleri için samsara döngüsünden kurtulurlar ve bir daha yeniden doğuşa maruz kalmazlar.[223] Sakyamuni, karma ve cehâletten kurtulduğu için Budda adını almıştır. Bu kurtuluş içsel bir aydınlanmadır.

---

221 Johannes Bronkhorst, **The Two Traditions of Meditation in Ancient India**, Motilal Banarsidass, New Delhi, 1993, ss. 68-111; Flood, Hinduism, s. 76; Keown, A Dictionary of Buddhism, s. 277; Parrinder, Dictionary, s. 241; Cybelle Shattuck, **Hinduism**, Routledge, London, 1999, s. 30.

222 *Yogasikha Upanişad*'a göre bir siddha tabiat üstü güçlere sahip olmasıyla tanınabilir. **Yogasikha Upanishad**, I. 159; Klostermaier, Encyclopedia, s. 171; Werner, Dictionary of Hinduism, s. 94; Feuerstein, Encyclopedia, s. 285; C. S. J. White, s. 313; Keown, A Dictionary of Buddhism, s. 266; Dowson, s. 292; David Gordon White, **The Alchemical Body: Siddha Traditions in Medieval India**, University of Chicago Press, Chicago, 1996, (The Alchemical Body); Annemarie Schimmel, **The Mystery of Numbers**, Oxford Univ. Press, Oxford, 1993, s. 269.

223 Keown, A Dictionary of Buddhism, s. 42; Werner, Yoga, s. 79.

Zaten bu içsel aydınlanma olmaksızın bir Budist yaşantısından söz etmek anlamsızdır.[224]

8- Boddhisattva

Mahayana Budizmi'nde aydınlanmaya ulaşmış ideal varlığı ifade eden *boddhisattva*, "aydınlanma" anlamındaki *bodhi* ve "varlık" anlamındaki *sattva* sözcüklerinin birleşmesinden oluşmuştur. Budist terminolojide, kendini aydınlanma yoluna adamış, Budda'nın yolunu takip eden kimse için kullanılır. Zaten Budda, aydınlanmaya ulaşmadan hemen önce bu terimi kendisi için kullanmıştır. Bu yola giren kimsenin hedefi nirvanadır ve nirvanaya ulaşan kimseler, kendilerinden sonra gelenlere yol göstererek, herkesin kurtuluşa ulaşmasını hedeflerler.[225]

9- Arhat

Arhat/Arahat, sözcüğü "değerli kimse" anlamına gelmekte olup, Theravada Budizmi'nde aydınlanmaya ulaşmış ideal varlık için kullanılır. Bu terim, kendi çabasıyla nirvanaya ulaşmak için sekiz dilimli yolu aşan ve bütün engellerden kurtulan Budist keşişi ifade eder. Mahayana ekolü, bireysel aydınlanmaya ağırlık verdiği için arhatlık anlayışına eleştiriler yöneltmiştir.[226]

10- Jivanmukta

Jivanmukta, "yaşarken kurtuluşa ermiş" anlamına gelir ve yeniden doğuş çemberinden kurtuluşu ifade eder. Brahman'a dönüş veya nirvanaya ulaşma safhasına ulaşan aziz veya bilgenin kurtuluşun bütün koşullarını yerine getirdiği ve dünyadaki son varoluşu yaşadığı kabul edilir. Brahmanizm'de bireysel varlığın, Budizm'de ise varoluşun nedeni olan arzu ve yanılsamalardan yorulan insan sonlu alemden sonsuz aleme geçer. Bu aşamada düşünceler ve eylemler son bulmakla birlikte dünyevî yaşam devam eder. Bu, çömlekçinin testiyi tamamlamasından sonra, çarkın kazanmış olduğu hızdan dolayı dönmeye devam etmesine benzetilir.[227] Zira, *Jivanmukta*, henüz ortaya çıkmamış *karma*larının (sancita karma) muhtemel etkilerinin hepsinden azâdedir.[228] Karmik tortular varlığını sürdürse bile, bilge kişi kurtuluşa ermiştir. Ancak, ölüm anında o bedeni terk eder ve ***puruşa*** tamamen kurtulur.[229]

---

224 B. L. Suzuki, s. 63.

225 Keown, A Dictionary of Buddhism, s. 38; Parrinder, Dictionary, s. 48.

226 Werner, Yoga, s. 79; Keown, A Dictionary of Buddhism, s. 18; Parrinder, Dictionary, s. 26.

227 L. De La Vallee Poussin, "Jivanmukta", **ERE**, Vol. 7, ss. 563-564.

228 Werner, Yoga, s. 84.

229 **Samkhyasutra**, III.82; **Samkhyakarika**, 67-68; Eliade, Yoga, s. 30.

11- Jina

"Muzaffer, fatih" anlamına gelen Sanskritçe bir sözcüktür. İnsanı samsara çemberinde esir tutan bütün olumsuz ve kötü güçlerin üstesinden gelmeyi ifade eder. Caynizm'de Mahavira'nın, Budizm'de de Budda'nın şehvetli ve şeytanî varlık tarafından ayartılma çabaları karşısında onu yenmeleri biçiminde sembolize edilir. Bu sembolik anlatım Caynist ve Budist sanatına ilham kaynağı olmuştur. Terim, Caynizm'de daha dar çerçevede aydınlanmaya ulaşmış kişi için kullanılır.[230]

12- Kevalin

"Yalnızlığa ulaşmış kişi" anlamına gelen bu sözcük, terim olarak "aşkınlığı mükemmel tarzda keşfederek aydınlanmaya ulaşmış kişileri" ifade eder. Bu kişilerin aydınlanmaya ulaşmanın önündeki engelleri başarılı bir şekilde aştıkları ve bağlardan kurtuldukları düşünülür.[231]

Hint dinlerindeki kutsal kişiye bütün bunların dışında *rişi*, *pandit*, *tapasvin*, *pandit*, *jitendriya*, *yatendriya*, *svami*, *acarya*, *upadhyaya, bhikku* gibi isimler de verilir. Bunların hepsi dinî uygulamalarla, yoga egzersizleriyle, tapas ve yama uygulamalarıyla mükemmel bilgiye ulaşmışlar veya bu yönde çaba harcamaktadır.[232] Yogi ve *sannyasi*, kılık (don) değiştirmek sûretiyle şifa dağıtan ve mucizeler gösteren sihirbaz, büyücü, gezgin, fakir, asketik ve mistik kılığına girebilir. Bütün insanların yogi ile iç içe geçmiş olması yoganın Hint manevî uygulamalarınnın pek çoğundan etkilendiğinin[233] ve aynı zamanda yoganın bütün gruplar tarafından kabul edildiğinin bir göstergesidir.

---

230 Keown, A Dictionary of Buddhism, s. 126.

231 Feuerstein, Encyclopedia, s. 154.

232 Monier Williams, "Buddhism and Jainism", **Contemporary Review**, Vol. 36, 1879, (Buddhism and Jainism), s. 653; Bhattacharyya, ss. 157-159.

233 Eliade, Yoga, s. 294.

BİRİNCİ BÖLÜM
HİNDUİZM'DE YOGA

Hinduizm, Veda otoritesine dayalı bir geleneği benimseyen, sürdüren ve dönüştüren insanların dinidir.[234] Hinduizm yüce bir din, gelişmiş bir kültürel gelenek ve sosyal bir yapı olarak kabul edilir. Hindistan'daki zengin manevî yapı içerisinde Hinduizm baskın konumdadır. Bu din, değişik manevî, kültürel ve sosyal yapıları kendi bünyesinde eritebilmiş ve sürekli bir gelişim seyri içerisinde olmuştur. Bu yüzden Hinduizm'i, bir takım sabit öğretilerden ibaret saymayıp, sürekli değişen ve gelişen bir gelenek olarak görmek lâzımdır.[235] Diğer dinî ve kültürel unsurlar gibi, yoga da bu tekâmül süreci bağlamında değerlendirilmelidir.

Hinduizm, Budizm, Caynizm ve Sihizm'de yoga, dinî inanç ve uygulamaların önemli bir parçasını teşkil eder.[236] Hinduizm'de, insanın tabiatını mutlak anlamda aktüel hale getirmenin yolu yogadan geçer.[237] Ortodoks Hint düşüncesi bağlamında yoga, diğer Hint düşünce ekolleri gibi salt bir felsefî sistem değildir. O, çok sayıda Hint inanç ve uygulamasını kendi bünyesine dâhil etmiştir. Yoga konusuna, klasik dil Sanskritçe'nin yanı sıra, yerel lehçelerle kaleme alınmış birçok eserde rastlamak mümkündür. Ayrıca o, sözlü halk edebiyatında da mevcuttur. Bütün bunlar yoganın Hint manevî yaşamının temel unsurlarından biri olduğunu gösterir. Ancak yoganın bu çok boyutluluğu, her ne kadar bazı benzerlikler içerse de Patanjali'nin klasik yogası kadar sistematik olmadığından, yoganın kökeniyle ilgili bazı soruları da beraberinde getirmektedir. Bu sorulardan bazıları şunlardır: Yoga sadece yerli Hintliler tarafından mı icat edilmiştir, yoksa Ari ırkının yoganın ortaya çıkışında bir katkısı var mıdır? Onun tarihi Arilerden daha önceye gider mi? Eliade'ye göre yoga, evrensel geçerliliğe sahip iki tekniği kendi bünyesinde eriterek ortaya çıkmıştır. Bunlardan ilki, *Rigveda*'dan bu yana varlıklarından haberdâr olunan asketiklerin ve vecd hâline ulaşanların teknikleri, ikincisi de, Brahmanalar'ın sembolizmi ve özellikle de kurbanın benimsenmesini savunan teorilerdir. Asırlar süren bu bütünleşme süreci, mistik Hint geleneği içerisindeki en büyük sentezlerden birisi olan yoga ile sonuçlanmıştır.[238]

---

234 Brian K. Smith, "Exorcising the Transcendent: Strategies for Defining Hinduism and Religion", **History of Religions**, Vol. 27, No. 1, 1987, s. 40.

235 Berry, ss. 3-4.

236 Feuerstein, Yoga Tradition, s. 83.

237 Smith, The Religions of Man, s. 33.

238 Eliade, Yoga, ss. 101-102.

Yoga'nın kaynağıyla ilgili olarak, Mohenjadaro, Harappa ve Chanhudaro'da yapılan kazılarda bulunan mühürler üzerindeki oymalar ve kabartmalar ile heykelciklerde dönemin dinî yaşamını gösteren bazı ipuçlarına rastlanmıştır. Bunlar yogaya kaynaklık eden ilk deliller olarak değerlendirilmektedir. Puta tapma, fallus (linga) ibadeti, hayvanlara hürmet, Şiva olduğu varsayılan tanrıya saygı ile yoga meditasyonu bu dönemin inanç ve uygulamalarından bazılarıdır.[239] Mohenjadaro kazılarında elde edilen bulgular, Hindistan'da ana tanrıça ve Şiva kültünün, Vedalara hatta Ariler öncesi döneme kadar gittiğini göstermiştir. Harappa'da bulunan bir mühür üzerinde Şiva'nın aynen bir yogi gibi, bağdaş kurarak alçak bir platformda oturur biçimde resmedilmesi, yoganın Vedalar öncesi dönemde uygulandığının delili kabul edilmiştir. Şiva'nın, ilk yogi (protoyogi) veya yüce yogi (mahayogi) olarak adlandırılması bu yüzdendir. Bulunan mühürdeki kabartmanın üç yüzlü olması, yogi pozisyonunda oturması, etrafının vahşi hayvanlarla çevrili olması ve boynuzlarının oluşu onun Şiva'yı temsil ettiği kanaatini güçlendirmiştir.[240]

Yoga metinlerinde de yer alan Hindu tanrı ve tanrıçalarına Budist ve Caynist inancında da hürmet gösterilir. Bu tanrılardan birisi olan Şiva, aşkın, biçimsiz/formsuz ve niteliksiz (nirguna) olarak tasvir edilir. O, mükemmel yogilerin tanrısıdır ve genellikle keçeleşmiş uzun saçları, küllerle kaplanmış vücudu ile bir yogi görünümündedir.[241] Saçındaki hilâl, mistik bilgiyi, üç gözü ise güneş, ay ve ateşi sembolize eder ki, bu sayede geçmişi, şimdiyi ve geleceği bilir. Onun saçlarından doğan Ganj nehri, temizlenme ve arınmanın sembolüdür ve bu yüzden Ganj'ın sularının arındırıcı olduğuna inanılır.[242] O, rüzgâr, fırtına, şimşek gibi bir takım tabii olayları kontrol eden Rudra ile de yakın ilişki içerisindedir. Zaten Vedaların önemli ilahlarından birisi olan Rudra, daha sonra Şiva adını almıştır. O, "yok edici" tanrıdır ve bu yüzden ona *Hara* da denilir. Ona verilen diğer isimler arasında, *Mahesvara* (Yüce Rab), *Şankara* (neşe, huzur ve sükûnet veren), *Şambu* (keyif ve zevk mekânı),

---

239 Berry, s. 6; Judith E. Walsh, **A Brief History of India**, Facts On File, New York, 2006, ss. 13-14.

240 Herbert P. Sullivan, "A Re-Examination of the Religion of the Indus Civilization", **History of Religions**, Vol. 4, No. 1, 1964, ss. 115- 125, ss. 115-119; O'Flaherty, Asceticism and Sexuality, ss. 307-308; James B. Robinson, s. 53; Zaehner, Hinduism, s. 16; Walsh, ss. 13-14.

241 Şiva, keçeleşmiş saçlara sahiptir ve mükemmel bir yogidir. Solomon, s. 36.

242 Ganj arındırıcı dinî ritüellerin yapıldığı bir nehirdir. Hindistan'da nehirlerde banyo yapmanın günahlardan arındırdığı gibi, bir takım erdemler kazandırdığına ve şans getirdiğine inanılır. Arvind Sharma, "Did The Hindus Lack Sense of History", **Numen**, Vol. 50, 2003, s. 216; Couture, s. 42; Vasudha Narayanan, ""One Tree Is Equal to Ten Sons": Hindu Responses to the Problems of Ecology, Population, and Consumption", **Journal of the American Academy of Religion**, Vol. 65, No. 2, 1997, ss. 305-306; Wendy Doniger O'Flaherty, "Sacred Cows and Profane Mares in Indian Mythology", **History of Religions**, Vol. 19, No. 1, 1979, (Sacred Cows), s. 17.

Paşupati (hayvanların Rabbi), *Ihsana* (hükümdar), *Mahadeva* (yüce Tanrı) yer almaktadır. Şiva ile ilintili bir diğer sembol de, kozmik varlığın yaratıcı özü olan *linga*dır.[243] *Linga* sözcüğü Hinduizm'de çok önemlidir ve "saban, pulluk" anlamındaki *langula* sözcüğüyle yakından ilişkilidir. *Langula*, "kürek, bel ve erkek üreme organı" anlamındaki *lak* kökünden türemiştir.[244]

Hint düşüncesinin etkin ekollerinden Advaita Vedanta'da yoga uygulamasının hedefini Brahman ile özdeşleşme oluşturduğu için bu gelenekte soyut, hayal edilemez ve yaratıcı Tanrı olan Brahman önemlidir. Ancak bu, klasik yoga geleneğinde önemsenen bir durum değildir. Bozulan dünya düzenini yeniden kurmak için yeryüzüne inen Vişnu ise, koruyucu tanrı olup *Hari*, *Narayana*, *Vasudeva* gibi isimlerle anılır.[245] Hindistan'ın değişik bölgelerinde yapılan kazılarda, yogi Narayana heykellerine ve resimlerine rastlanmıştır. Bu resim ve heykellerde Vişnu, iki eli kucağında bağdaş kurmuş bir biçimde oturarak (*yogasana*) meditasyon yapmaktadır.[246] Tanrıçalar arasında ise Mutlak'ın dişil formunu temsil eden Lakşmi, kozmik yok ediş enerjisini temsil eden Durga ve onun öfkesinin kişileştirilmiş hâli olan Kali sayılabilir.[247]

Hinduizm'in ayırt edici yönlerinden birisi kabul edilen yoga uygulaması,[248] Hint geleneğinde zatî tanrı için kullanılan iki belirgin isim olan *İşvara* veya *Bhagavan*'a ulaşmanın doğal bir yolu sayılır.[249] Hindu düşüncesinde sanat uygulamaları da bir tür yoga biçimi telakki edilir. Coomaraswamy'e göre, sanatın bir tür yoga biçimi olduğu konusunda sayısız edebî anlatım mevcuttur. Valmiki, Ramayana destanını kaleme

---

243 Şiva, sahip olduğu bazı nitelikleri Veda tanrılarından almıştır. Meselâ o, yaratıcı vasıflarını Prajapati'den, cinsel içerikli karakterini Indra'dan, asketizm ve tutku ateşini Agni'den, yok edici yönünü ve diğer sıradan vasıflarını da Rudra'dan almıştır. Bu konuda bkz., Feuerstein, Yoga Tradition, ss. 83-84; Wendy Doniger O'Flaherty, "Asceticism and Sexuality in the Mythology of Siva. Part II", **History of Religions**, Vol. 9, No. 1, 1969, (Asceticism and Sexuality: Part II), s. 1; Berry, s. 21; Mahadev Chakravarti, **The Concept of Rudra-Siva Through The Ages**, Motilal Banarsidass, Delhi, 1994; A. L. Basham, "Hinduism", (Ed. R. C. Zaehner), **The Concise Encyclopedia of living Faiths**, Hutchinson, London, 1977, ss. 218-219.

244 Kelimenin türediği kök, güney ve güney doğu Asya dil ailesine aittir. Bu dil ailesinin geliştirdiği terminoloji, kültler, semboller ile Dravidyen öncesi inanç ve uygulamalar Hint kültür ve manevî yatını beslemiş ve zenginleştirmiştir. Eliade, Yoga, ss. 352-353.

245 Feuerstein, Yoga Tradition, ss. 84-86.

246 R. C. Agrawala, "A Unique Image of Yoga-Narayana from Rajaputana", **Artibus Asiae**, Vol. 17, No. 3, 1954, s. 235.

247 Bir başka tanrıça olan Şiva'nın eşi Sati, bir kurban töreni esnasında Dakşa'nın kendisine kızgınlıkla bakması ve eşine hakaretler etmesi üzerine yoga gücünün ateşiyle (tapas) bedenini yakarak intihar etmiştir. Bkz., Feuerstein, Yoga Tradition, ss. 87-88; Wendy Doniger O'Flaherty, "Dionysus and Siva: Parallel Patterns in Two Pairs of Myths", **History of Religions**, Vol. 20, No. 1, 1980, s. 97.

248 D. S. Sarma, The Nature and History of Hinduism, s. 34.

249 Huston Smith, **Why Religion Matters: The Fate of the Human Spirit in an Age of Disbelief**, HarperCollins Publications, London, 2001, (Why Religion Matters), s. 248.

almadan evvel sessiz bir yere oturmuş, yönünü doğuya dönmüş, yoga konsantrasyonu içerisinde derin düşünceye dalarak yazacağı konuyu kafasında tasarlamıştır. Yoga gücü sayesinde destanın bütün kahramanlarını gözünün önünden geçmiş ve böylece destanı yazmaya başlamıştır.[250] Yoga uygulamasının Hindu mezheplerinde nasıl ele alındığına geçmeden önce, tekniğin kutsal metinlerindeki gelişim seyrini ortaya koymaya çalışacağız. Daha sonra yoganın Hinduizm'deki yerini söz konusu dinin temel esasları çerçevesinde ele alacağız. Bu bölümü, Sihizm'deki yoga anlayışına değinerek sonlandıracağız.

I. HİNDU KUTSAL LİTERATÜRÜNDE YOGA

Yoga tekniğinin, M.Ö. 1500'lü yıllarda Rigveda döneminde sistematik olmayan fikirler ve uygulamalar biçiminde ortaya çıktığı ifade edilmekle birlikte, uygulamanın ilk örneklerinin Indus vadisi medeniyetinde (M.Ö. 3000-2000) bulunduğunu ileri sürenler de vardır. Çağdaş araştırmacıların kabulleri ve eğilimleri de ikinci görüşü destekler mahiyettedir.[251]

M.Ö. 2000 ile 1500 yılları arasında Doğu Avrupa bozkırlarından kopup gelen Arilerin, Hint yerlileri üzerinde egemenlik kurarak Hint dinî ve kültürel hayatının temellerini attığı varsayımı uzunca bir süre kabul edilmiştir. Ancak M. S. Vats tarafından Harappa'da ve John Marshall tarafından da Mohenjadaro'da 1920 ile 1930 arasında yapılan kazılar bu görüşü çürütecek ciddi bulgular ortaya koymuştur.[252] Bu kazılar yapılıncaya kadar, Hint yerlilerinin üstün bir medeniyete sahip olmuş

---

250 Coomaraswamy, The Dance of Siva, ss. 19, 23; Heinrich Zimmer, **Artistic Form and Yoga in the Sacred Images of India**, Translated by Gerald Chapple and James B. Lawson, Princeton University Press, Princeton, 1984.

251 Eliade, yoganın Antik İndus medeniyetine dayandığını ve kazılardaki bulgulara dayanarak Ariler öncesi döneme kadar gittiğini ifade etmiştir. Buna karşın, yoganın M.Ö. 7 veya 6. yy.'da Upanişad düşüncesi ile ortaya çıktığını iddia eden Hindologlar yanılgıya düşmüşlerdir. Son görüşü destekleyen Filliozat, İndus medeniyetinde somut delillerin eksikliği ve onlara ait metinsel ifadelerin bulunmamasından dolayı yoganın kaynağı konusunda tatmin edici bir sonuç ortaya konulamayacağını ifade etmektedir. Ayrıntılar ve tartışmalar için bkz Eliade, Yoga, s. 236; Jean Filliozat, **Religion, Philosophy, Yoga**, Motilal Banarsidass, Delhi, 1991, s. 379; Whicher, Integrity, s. 309; Sarbacker, Samadhi, s. 22; Werner, Yoga; Maryla Falk, **The Unknown Early Yoga and the Birth of Indian Philosophy**, University of Madras Press, Madras, 1941.

252 İndus medeniyetinin başlıca yerleşim bölgelerini gösteren açıklamalar ve haritalar için bkz., John Marshall, **Mohenjadaro and the Indus Civilization (I-III) Being an Oficial Account of Archaeological Excavations at Mohenjadaro Carried out by the Government of India Between the Years 1922 -27**, Indological Book House, Delhi, 1931; M. S. Vats, **Excavations at Harappa***,* 2 vols., Government of India, Delhi, 1940. Walsh, s. 11; Gregory L. Possehl, **The Indus Civilization: A Contemporary Perspective**, AltaMira Press, Oxford, 2002, ss. 1-2; Jane McIntosh, **The Ancient Indus Valley: New Perspectives**, Abc-Clio Publications, California, 2008, ss. XI-XV.

olabilecekleri hiç akla gelmemiştir. Bulgular, Hint medeniyetinin günümüzden 5000 yıl kadar gerilere gittiğini, hatta o dönemdeki Mısır ve Mezopotamya medeniyetinden daha üstün niteliklere sahip olduğunu,[253] dolayısıyla İndus vadisinde yaşayan yerli halkın, Ariler bölgeye gelmeden çok önce, hayli gelişmiş bir kültüre sahip olduklarını kanıtlamıştır.[254] İndus vadisi medeniyetinde rastlanılan en önemli dinî uygulama yoga (asketizm) ve meditasyon (dhyana) egzersizleridir. Kazılarda yogi konumunda oturan heykelciklere ve mühürlere rastlanılmıştır.[255]

İndus Vadisindeki bulgulara temas ettikten sonra Hinduizm'in kutsal metinlerinde yoganın nasıl tasvir edildiğini ele alarak Hindu yoga anlayışının gelişim seyrini ortaya koymaya çalışacağız. *Vedalar*, *Upanişadlar*, *Destanlar*, *Dharmaşastralar* ve *Puranalar* burada inceleyeceğimiz temel metinler arasındadır.

Veda metinleri, bir takım asketik uygulamaların (tapas) yanı sıra *vratya* ve *kesin* veya *muni* adı verilen bazı asketik grupların varlığından da söz eder. Ayrıca Vedalarda düzenli nefes alıp-vermenin öneminden de bahsedilir.[256] Brahmanalarda nefes tutmanın önemi vurgulanırken, Atharvaveda'da zikredilen "nefes ve yaşam enerjisi" yogaya yapılan bir atıf kabul edilir.[257] Zihinsel konsantrasyon, bir kurtuluş yolu

---

253 20. yy. başlarında İndus vadisinde yapılan kazılar, MÖ 2500-2000 yılları arasında oldukça gelişmiş bir medeniyetin varlığını ispatlamıştır. Bu kazılarda, İndus nehri kıyısında Mohenjadaro ve İndus'un bir kolu olan Ravi nehri kıyısında Harappa isminde iki şehre rastlanmıştır. Çok gelişmiş olan bu şehirlerin hem ticari hem de dinî açıdan imparatorluğun merkezi konumunda olduğu düşünülmektedir. İki şehirdeki kültürel süreklilik ve tekdüzelik dinî otoriteye dayalı bir rejimin hakim olduğu iddialarını doğrular niteliktedir. Bölgede kullanılan teknoloji en azından zamanın iki önemli merkezi olan Mezopotamya ve Mısıra eşit derecededir. Marshall, vol. I, s. V; Yan Y. Dhyansky, "The Indus Valley Origin of a Yoga Practice", **Artibus Asiae**, Vol. 48, No. 1, 1987, s. 89; Singh ve Joshi, ss. 4-5; Eliade, Yoga, s. 353; Eliade, Dinsel, Cilt: I, s. 157.

254 Arilerin, söz konusu bu medeniyeti yok ettikleri yönünde bazı iddialar da vardır. Ancak medeniyetin varlığını kanıtlayan bazı izler bakidir. Bu konuda bkz., Singh ve Joshi, ss. 4-5; Sten Konow and Poul Tuxen, **The Religions of India**, G. E. C. Gad Publisher, Copenhagen, 1949, s. 13.

255 Mohenjadaro ve Harappa'da yapılan kazılar esnasında M.Ö. 3000 ve 2000 yıllarında hüküm sürmüş Indus vadisi medeniyetinde yoga uygulamalarının varlığına işaret eden bir takım mühürler bulunmuştur. Bulunan 2500 mühür arasında en dikkat çekeni *Mahayogi* (yüce yogi) ve *Paşupati* (hayvanların efendisi) olarak tasvir edilen ilk Şiva figürüdür. Bulguda Şiva bir yogi gibi oturmaktadır. Zaehner'e göre Şiva'nın Atharvaveda'da Paşupati yani "hayvanların kralı" olarak sunulması ile Harappa mührü arasında yakın bir ilişki vardır. Yapılan kazılar sonucu ulaşılan ve tapınak olma ihtimali yüksek olan az sayıdaki yapının içlerinde oturur vaziyette bir takım figürlerle karşılaşılmıştır. Söz konusu bulgular yoganın kökeninin Ariler öncesi döneme dayandığının delili kabul edilir. Daha sonraları Hint dinleri yoga uygulamalarını benimsemiştir. Ernest John Henry Mackay, **Further Excavations at Mohenjadaro, Being an Oficial Account of Archaeological Excavations at Mohenjadaro Carried out by the Government of India Between the Years 1927-1931**, (I-II), Gov. of India Press, 1938, vol. I, s. 336; Sullivan, ss. 115- 125, s. 118; O'Flaherty, Asceticism and Sexuality, s. 308. Zaehner, Hinduism, s. 16; Eliade, Dinsel, Cilt: I, s. 157; Singh ve Joshi, ss. 6-7.

256 Arthur Berriedale Keith, **The Religion and Philosophy of the Veda and Upanishads**, Oxford University Press, London, 1925, s. 401.

257 AV, V.15.15.1-2. Bu konuda bkz., Eliade, Yoga, 108; Flood, Hinduism, s. 94; Singh ve Joshi, s. 69; Jacobsen, Introduction, s. 6.

olarak Upanişadlarda ortaya çıkmakla birlikte Veda kurban törenlerinde bunun antik izlerine rastlamak mümkündür.[258] "Bağlamak, birleştirmek, bir araya getirmek" anlamındaki *yuj* kökünden türeyen yoga sözcüğü, Veda metinlerinde dinî ve tarihsel anlamından uzak olarak kullanılır. Yoga sözcüğünün Rigveda'daki anlamı ile (zihin konsantrasyonu ile ilgili kullanımlar dâhil) Upanişadlar ve klasik Sanskrit metinlerdeki kullanımları arasında büyük farklılıklar vardır.[259] Vedalarda ayrı bir uygulama olarak geçmezken Upanişadlarda onun uygulanışıyla ilgili nispeten sistemli bilgiler verilmektedir. Başka bir deyişle, ilk Upanişadlarla birlikte yoga sözcüğüne dinî bir anlam yüklenmiştir. Burada yoga, meditasyon anlamında kullanılır ve beden, zihin ve duyuları kontrol altında tutmayı ifade eder. Yoga egzersizleri samadhi ile sonlanır ve bu aşamaya ulaşan kimseye yogi adı verilir. Asketik bir yaşam tarzı ortaya koyan yoga egzersizleri, dinî, psikolojik ve sihirsel boyuta sahiptir. Yoga egzersizlerine hem Samkhya, Caynizm ve Budizm gibi Tanrı anlayışına vurgu yapmayan sistemlerde hem de Vişnuizm ve Şivaizm gibi teist sistemlerde, rastlamak mümkündür.[260]

Çandogya Upanişad'da bedende beş tür havanın bulunduğundan (prana, vyana, apana, samana ve udana) bahsedilir. Yine aynı metinde zikredilen "bedenin derûnî sesi" birçok yoga uygulamasının temelidir.[261] Prasna Upanişad'da nefes ve damarlar yoga yorumu olarak sunulur.[262] Yoga geleneği, Katha ve Svetasvatara Upanişad arasındaki Hindu düşüncesinin etkin olduğu bir dönemde gelişmiştir.[263] Katha Upanişad'daki *adhyatmayoga* ifadesi sonraki felsefî yaklaşımların temeli olmuştur. Yine aynı metinde, yoga zihni değil de duyuları kontrol etme vasıtası olarak (*sthira indriyadharana*) sunulmuştur.[264]

Mahabharata destanının bazı bölümleri (Bhagavadgita gibi) yoga konusuna tahsis edilmiştir. Büyük destanda yogaşastra ve yoga öğretmenleri bağlamında sistematik bir yoga bilgisi aktarılır. Yoga Upanişadlar, yoga uygulamaları hakkında ilginç detaylar ihtiva eder. Yoga sözcüğü, sonraki Upanişadlarda kurtuluşa (mokşa) ulaşmak için uygulanan teknikler anlamını kazanmıştır.[265]

---

258 Jacobsen, Introduction, s. 5.

259 P. V. Kane, Vol. V, Part II, s. 1386.

260 Chapple, Yoga and the Luminous, s. 2; Singh ve Joshi, s. 69.

261 **Chandogya Upanishad**, III.13.1-6; VIII.6.6.

262 **Prasna Upanishad**, I.3-12; Jacobsen, Introduction, s. 6.

263 Flood, Hinduism, s. 96.

264 Katha Upanishad, II.12; VI.11; E. Washburn Hopkins, "Yoga-Technique in the Great Epic", **Journal of the American Oriental Society**, Vol. 22, 1901, (Yoga-Technique in the Great Epic), s. 333.

265 Flood, Hinduism, s. 96; Hopkins, Yoga-Technique in the Great Epic, s. 333; Fred W. Clothey, **Religion in India: A Historical Introduction**, Routledge, London, 2006, s. 68.

M.Ö. 350'den itibaren bazı Budist ve Caynist metinlerde yoga ile ilgili uygulamalar liste hâlinde verilmeye başlanmıştır. Takribi olarak M.Ö. II. yy.'ın ortalarında Patanjali tarafından kaleme alınan Yogasutra ile yoga öğretisi sistemli bir biçimde ortaya konulmuştur.[266]

A. Vedalarda Yoga

Veda sözcüğü "bilmek, bilgi" anlamındaki *vid* kökünden türer ve "ilahî bilgi" anlamına gelir. Vedalar, Hinduizm'in temelini oluşturan kutsal kitap külliyatıdır. Hindu kutsal literatürünün en eski eseri olan Veda ilahilerinin özellikle de *Rigveda*'nın ne zaman ortaya çıktığı kesin olarak tespit edilememiştir. Sanskritçe ilahileri ihtiva eden bu metinlerin M.Ö. 1500-1000 tarihleri arasında kompoze edildiğine, ilahilerin bir kısmının ise Ariler Hint alt kıtasına gelmeden önce kaleme alındığına dair iddialar vardır. Hindular başlangıçta siyasi başarıları ve dinî uygulamaları hakkında kayıtlar tutmadıklarından metinler şifahen nakledilmiştir. Dolayısıyla mevcut metinlerin sözel tarihi çok gerilere gitmektedir. Vedaların kaynağı konusunda da farklı görüş ve değerlendirmelerle karşılaşmaktayız. Bazılarına göre bu ilahiler aynen nefes gibi Brahminlerin ağzından çıkmıştır. Hindu inancına göre Vedalar, insan eseri olmayıp Tanrı'dan *rişi*ler denilen azizlere ilham edilmiş ve onlar tarafından sözel olarak aktarılmıştır. Bu yüzden Vedalara "işitilenler" anlamında *şruti* denir.

Veda ilahileri dörde ayrılmakla birlikte, *Veda* denilince genelde Rigveda anlaşılır. Vedalar bütün Hindular için tüm zamanlarda en otoriter dinî metin olagelmiştir. Hinduların doğum, evlilik ve ölüm esnasındaki dinî görev ve yükümlülükleri bu metin çerçevesinde şekillenmiştir. Brahminlerin törenlerde okudukları dualar Vedalar içerisinde yer almaktadır. Ailevî, sosyal ve dinî gelenekler Veda öğretilerine göre şekillenmiştir. Vedalar modern şiir ve drama hariç bütün Hint literatürünün kaynağı ve kökeni kabul edilir.[267] Vedalar, ritüellerin icra edilmesi esnasında başvurulan metinlerdir. Her bir Vedaya eklemlenmiş konumda açıklayıcı, yorumlayıcı ve kuramsal eserler vardır. Bunlardan Brahmanalar, Veda ilahilerini ve ritüellerini açıklayan, Aranyakalar, Vedaların gizemli ve ezoterik boyutlarını ortaya

---

[266] Chapple, Yoga and the Luminous, s. 2; Clothey, s. 68.

[267] Dowson, ss. 344-345; Dasgupta, Indian Philosohy, Vol. I, ss. 10-11; Ali İhsan Yitik ve Hammet Arslan, "Vedalar ve Kaynağı Üzerine", **Milel ve Nihal**, Cilt: 8, Sayı: 1, 2011, ss. 225-250.

koyan, Upanişadlar da ritüelleri ve kozmik düzeni kuramsal tarzda tartışan metinler olarak tanımlanır.[268]

Yoga uygulamasının kökeni, 1028 ilahi ve toplam 10.600 dize ihtiva eden Rigveda'ya kadar gider.[269] Rigveda'da yoga "boyunduruk vurma, koşum takma, başarılmayanı başarma, bağlantı" vb. olmak üzere değişik anlamlarda kullanılır.[270] Rigveda'da akıllı kimselerin, rahiplerin ve kurban sunumu yapanların zihinlerini yoğunlaştırdıkları ifade edilir.[271] Yoga sözcüğü *Rigveda*'da "elde olmayanı elde etmek" ve "Agni'nin kurban sunucuların düşüncelerine nüfuz etmesi"[272] anlamında da kullanılır. Evlerde yapılan kurban sunumları tekniğine *yoga* adı verilir.[273] Rigveda'da yoga ile ilgili çok önemli pasajlar vardır. Bunlardan birisinde, yoga, "*binicinin savaş atını iyi bir şekilde dizginlemesine*"[274] benzetilmiştir. Bir başka ilahide ise şöyle denilir: "*Rişilerin güneş yogası, derûnî bilinç dünyasının aydınlanmasında bir yol olarak kullanılmıştır.*"[275] Ölümsüzlük tanrısı Soma'ya adanan bu ilahi, tanrı gibi ölümsüz olmak isteyen yogiler için önemlidir. İlahide, süt ile suyun karışımıyla elde edilen soma içeceğini içenlerin ölümsüzlüğe kavuştuğu, aydınlanmaya eriştiği, tanrılara ulaştığı ve düşmanların onlara hiçbir şey yapamayacağı ifade edilir.[276]

Rigveda'da günümüzdeki yogi türlerine dair ifadelere de rastlanır.[277] Vedalar döneminde çile hayatı yaşayanlar önemli bir yer tutar. Vedalar'da ilham yoluyla Veda metinlerini ortaya koyan azizlerin (*rişi*) dışında *keşin/muni* ve *vratya* (insan-tanrı suretindeki gezici grup) olmak üzere iki dinî gruptan bahsedilir.[278] Rigveda'da uzun saçlı (keşin), vücudu kahverengi toza bulanmış, kirli, çıplak, içinde "tanrılar olan" bir çileciden (muni) bahsedilir. Çileci şöyle haykırır:

---

268 Walsh, s. 18.

269 E. Washburn Hopkins, "Notes on the Çvetaçvatara, the Buddhacarita, etc", **Journal of the American Oriental Society**, Vol. 22, 1901, s. 384.

270 RV, I. 34. 9; VII. 67. 8; III. 27. 11; X. 30.11; X. 114. 9; IV. 24. 4; I. 5.3; I. 30.7; X.101.4; AV, II.8.4 SB, XIV.7. 1.11. Bu konuda bkz., Dasgupta, Indian Philosohy, Vol. I, s. 226; Radhakrishnan, Indian Philosophy, Vol. II, s. 337.

271 RV, V.81.1; I.18.7; IV.1.1.1; II.51; XV.36; P. V. Kane, Vol. V, Part II, s. 1385.

272 RV, I.5.3; I.18.7.

273 Yoga sözcüğü *Rigveda*'da *ksema* sözcüğüyle birlikte kullanılır. Ahenklilik (yoga-ksema) anlamındaki bu kullanımın bazen bitişik (X.166.5) bazen de ayrık olduğu (VII.54.3; VII.86.8) görülür. P. V. Kane, Vol. V, Part II, ss. 1385-1386; David Gordon White, The Alchemical Body, s. 20; Clothey, s. 68.

274 RV, III.38.

275 RV, V.81.

276 RV, VIII.48.

277 Konow ve Tuxen, s. 109.

278 Wendy Doniger O'Flaherty, **The Rig Veda**, Penguin Books, New York, 1981, ss. 137-138; Flood, Hinduism, s. 77.

> "*Cezbe halinde rüzgârlara bineriz. Siz ölümlüler, ancak bedenlerimizi algılayabilirsiniz…Muni, gözyüzünde uçar. Rüzgar onun atıdır, rüzgar tanrısı Vayu'nun arkadaşıdır…O güneşin doğduğu ve battığı iki okyanusun üzerinde ikamet eder. O…vahşi hayvanlarla yolculuk eder, başkalarının düşünceleri okur. O, zehir kasesinden Rudra ile birlikte içer.*"[279]

Rigveda'da kirli ve yırtık elbiseli *muni*lerin, vecd hâlindeki insanlar olduklarından söz edilir.[280] Yogilerin varlığının ilk örnekleri olarak kabul edilebilecek bir başka topluluk ise *keşin* adı verilen gruptur.[281] "Uzun saçlı kişi" anlamına gelen *keşin*, iyi bir gözlemcidir ve gördüklerini kaydedecek kadar keskin bir zekaya sahiptir.[282] Onların, yogilerin öncüleri olduğu söylenir.[283] Uzun saçlı bilge, bütün kâinatı aydınlatan güneşe ve güneş ışığına benzetilir. Keşin'in belli bir mekânı yoktur, daima dolaşır, üzerinde eski püskü giysiler vardır ve bedeni toz içerisindedir. O, meleklerin (deva) dostudur. Başka bir dünyada yaşadığı için diğerleri sadece onun bedenini görür, ancak anlayamazlar. O, vahşi hayvanlarla arkadaştır ve karanlık da dahil olmak üzere kâinatın tüm güçlerini ve tehlikelerini kontrolüne almıştır.[284]

Eliade'ye göre, Rigveda'da bahsedilen *muni* ile yogi arasında çok az benzerlik vardır. *Muni*ye atfedilen güçler şaman teknikleri ile de benzeşmektedir. Aslında *muni*nin tecrübeleri, profan alanı aşması ve yapısal olarak kozmik bilinç hâlinde olması açısından önemlidir.[285] Yoga tekniklerinde, aralarında bazı benzerlikler olsa bile bütünüyle yerli kabilelerden alınmış bir uygulama yoktur.[286] *Keşin* ve *muni*lerin benimsedikleri katı hayat koşulları, *tapas* uygulamalarının o dönemde de varolduğunun göstergeleridir. Zaten Veda ilahilerinde katı bir asketizm vardır. Rigveda'da Indra'nın *muni*lerin arkadaşı ve *muni*lerin de bütün tanrıların arkadaşı olduğu zikredilir.[287] *Keşin* veya *muni* adı verilen kimseler geç dönem Hinduizm'indeki asketikleri akla getirir. Bunlar ya çıplak gezer, ya da kırmızı bir bez parçası kuşanırlar ve aynen sonraki dönem yogilerine atfedilen, başkalarının zihinlerinden geçeni okuma ve aynı anda değişik yerlerde bulunma gibi bazı yeteneklere sahiptirler. Munilerden

---

279 RV, X.136.2-7; AV, XI.5.5-6, XV.7.1; Eliade, Dinsel, Cilt: I, ss. 288-289; Eliade, Yoga, ss. 102-103.

280 RV, X.136.23.

281 RV, X.136.

282 Werner, Yoga, s. 104.

283 RV, X.136.

284 Werner, Yoga, s. 105.

285 Eliade, Yoga, ss. 102-103.

286 A. E. Gough, **Philosophy of the Upanishads: Ancient Indian Metaphysics**, Trübner, London, 1882, ss. 18-19; Keith, Samkhya, s. 54.

287 RV, VIII.17.14; X.136.4.

daha karmaşık bir yapıya sahip gezgin dilenciler olan *sannyasin*ler, evi-barkı, çoluk-çocuğu hatta hiçbir şeyi olmayan kimselerdir. Sadece bir elbise, sopa ve dilenme kâsesine sahiptirler.[288]

Yoga'da kurtuluşun temel unsurlarından olan yaşam enerjisi (prana) Atharvaveda'da övülmektedir.[289] Yoga'daki bedensel egzersizler, Veda geleneğindeki asketik uygulamalarla, özellikle tapasla çok yakından ilişkilidir. Veda rahiplerinin kurban sunumları için yaptıkları hazırlıklar da yoga uygulamasını anımsatmaktadır. Atharvaveda'daki asketik grupların uzun süre ayakta durma gibi tapas egzersizlerini icra ettikleri söylenir. Bu tür fizikî uygulamaların *asana*nın kaynağı olduğu ileri sürülmüştür.[290] Vedalarda yer alan bu tür asketik uygulamalar klasik yoganın öncüleri kabul edilir. Vedalarda zikredilen asketik uygulamalar, Asya'da ve dünyanın değişik bölgelerinde uygulanmakta iken, yoganın sadece Hindistan'da ve Hint mistisizminin yaygın olduğu kültürlerde bulunduğunu hatırda tutmak konunun daha iyi anlaşılması açısından önemlidir.[291]

Atharvaveda'da *keşin*lerle ilişkisi olan, *vratya* (insan-tanrı) adında gezici bir gruptan bahsedilir. Bu grup *vratyastoma* adı verilen bir arınma ritüeline sahiptir. Haklarında net bilgi bulunmayan bu grubun mensupları sarık/türban takar, siyah renkli giysileri tercih eder ve omuzlarında koç postu taşırlar. Vedalarda bazı asketiklerin ilahlaşmış arketipini temsil eden *ekavratya*, *brahmacarin*, *vena* gibi mitolojik figürlerle bağlantılı olağanüstü tecrübelerden de bahsedilir. Bunlardan, *ekavratya*nın, *vratya* isimli mistik grubun ilk örneği olduğu iddia edilir. Onun, bir Şiva asketiği, yogilerin öncüsü veya Ari olmayan halkların temsilcisi olduğunu savunanlar da vardır.[292] *Atharvaveda*'nın bir bölümü (XV) bu gruba ayrılmıştır. Eliade'nin belirttiği üzere, *vratya*nın uyguladığı asketizm, nefes egzersizine benzer ve bedenlerini evren ile uyumlu hale getirmeye çalışır.[293] Onların gündönümünde at veya katırın çektiği bir araba üzerinde icra ettikleri ritüel (*vratyastoma* ve *mahavrata*) esnasında kullandıkları sarık, omuzlarındaki siyah beyaz kepenek, sivri uçlu mızrak, ipsiz yay gibi nesneler

---

288 P. V. Kane, Vol. V, Part II, s. 1386; O'Flahety, **The Rig Veda**, ss. 137-138; Flood, Hinduism, s. 77; Berry, ss. 8-9.

289 AV, XI.4.7–9; Fields, s. 87.

290 David M. Knipe, **In the Image of Fire: Vedic Experiences of Heat**, Motilal Banarsidass, Delhi, 1975; Jacobsen, Introduction, s. 6.

291 Eliade, Yoga, s. 102.

292 Bkz., Eliade, Yoga, s. 384.

293 AV, XV.

Asya Şamanlarınca da kullanılmıştır.[294] *Vratyal*arın riyazet tekniğini bildikleri (bir yıl ayakta durma) ve soluk alıp-verme disiplinini başarıyla uygulayabildikleri ileri sürülmektedir.[295] Brahmacarin de Vedalarda, uzun sakallı, antilop derisi giyen, durmadan dolaşan bir karakter şeklinde tasvir edilir. O, yogadaki ahlâkî ilkelerden *tapas* egzersizini uygulamasından dolayı, yoga açısından önemli kabul edilir.[296]

Adı geçen bu sınıflar daha sonra Hinduizm'le bütünleşmiştir. Kitaplardaki çileciler ve cezbe/vecde ulaşanlardan bazıları uzun saçları, yırtık elbiseleri ya da ağaç kabuğundan giysileri ile dikkat çekerken, diğerleri ise çıplak yaşamakta, inek pisliği yemekte ve mezarlıklarda yaşamakta idiler. Hindistan'da, eski zamanlardan beri farklı riyazet biçimlerine, cezbe deneyimlerine büyüsel ve dinsel tekniklere rastlanmaktadır. Cezbe yöntemlerinin temelinde aşka getirici içecekler (soma) içme ve sarhoş edici maddeler kullanma yatar ve bunlar bazı mistik uygulamaların öncüllerini oluştururlar. Riyazet ve çileyi benimseyen disiplinler de yoga tekniklerinin gelişimine zemin hazırlamıştır.[297]

Hint düşüncesinde fizikî ve zihinsel güçlerin kontrol altına alınması, acıdan kurtuluşun elde edilmesine yardımcı olur. Vedalarda vecd hâliyle ilgili bazı kavramlara ve meditasyona dair ifadelere rastlanır.[298] Atharvaveda'da tabiatüstü güçlerin, züht ve riyazet uygulamalarıyla elde edilebileceği ifade edilmiştir. Daha sonra *tapas* kavramının gelişmesi, disipline ahlâkî bir yapı kazandırmıştır.[299]

Veda ilahilerinde kurban ritüellerini tasvir eden açıklamalarda yoga uygulamalarının gizli olduğunu savunan araştırmacılar vardır.[300] Onlara göre, kurban ritüeli, Vedik dönemin başlarında temel bir öneme sahiptir.[301] Vedalarda kurban için kullanılan temel kelime, "ibadet etmek, hürmet göstermek" manasındaki *yaj* kökünden

---

294 Eliade, Yoga, ss. 103-104; Sudhir Kakar, **Shamans, Mystics, and Doctors: A Psychological Inquiry into India and Its Healing Traditions**, University of Chicago Press, Chicago, 1982.

295 AV, XV; Eliade, Yoga, s. 103; Flood, Hinduism, s. 79; Eliade, Dinsel, Cilt: I, s. 289.

296 AV, XI.5.6-7; Eliade, Yoga, s. 105.

297 Eliade, Dinsel, Cilt: I, s. 290.

298 RV, X.136.4-5; III.3.9, 10; **Samaveda**, II.8.12.

299 Radhakrishnan, Indian Philosophy, Vol. I, s.121, Vol. II, ss. 338-339.

300 Hatha Yoga Pradipika'ya (I.11) göre yoga uygulamaları gizli tutulmalıdır, çünkü gizli tutulduğu müddetçe o gücünü muhafaza edecektir. Ancak bu ifadenin tam tersine, Hindu uygulamalarından hiçbirisi Batı dünyasında yogadan daha meşhur ve tanıdık değildir. Jacobsen, Introduction, s. 24

301 Veda inananları kurban töreni vasıtasıyla tanrıların (deva) sevgisini kazanmayı amaçlamaktaydılar. Rigveda'da tasvir edildiği üzere, *Puruşa Sukta* ismindeki kozmik insanın kurban edilişi sonucunda dünya ortaya çıkmış, onun bedeninin farklı parçalarından kastlar ile Güneş ve Ay gibi semavî varlıklar doğmuştur. RV, X.90.12-13; Whicher, Integrity, ss. 9-10; Feuerstein, Yoga Tradition, s. 101; Eliade, Dinsel, Cilt: I, ss. 277-280; Monier Williams, **Indian Wisdom: Examples of the Religious, Philosophical, and Ethical Doctrines of the Hindus**, Cambridge University Press, Cambridge, 2009, s. 24.

türeyen *yajna*'dır. O, bir süreci diğerine bağlayan eylemdir ve zihni, ibadet objesine bağlayan zihinsel konsantrasyon gücünün kullanılmasıdır. Bilge kişinin böylelikle zihnini bütünleştireceği, manevî kavrayışı elde edeceği[302] söylenir. Kurban töreninde zihin, soyut gerçekliklere, herhangi bir tanrıya, ya da kozmik düzen kavramına (*rta*) kilitlenerek aşkın aleme doğru yönelir ve derin bir kavrayış elde edebilir.[303] Kurbanın temel fonksiyonu, kurbanı icra edenin bedenindeki sıcaklığın ortaya/dışarı çıkmasını sağlamaktır. *Tapas*[304] olarak isimlendirilen bu sıcaklık, kurbanı icra edenin niyeti ve düşüncesi tamamen kurban objesine kilitlendiği zaman ortaya çıkar.[305] Sadece kurbanla değil, aynı zamanda asketizmle de ölümsüzlüğe ulaşılabileceğinin benimsenmesinin ardından kurban anlayışı *tapas*a dönüşmüştür. Bu, klasik yoganın nihâî aşaması olan tefekkür hâlinin Vedalar dönemindeki ifadesi olarak yorumlanabilir.[306]

Veda ibadet anlayışında tanrılara, tereyağı, süt, vb. gibi somut nesneler sunulurken, riyazet uygulamasında bu nesnelerin yerini soluk alıp-verme gibi fizyolojik işlevler almıştır. Upanişadlara göre ise, gerçek kurban soluk kurbanıdır.[307] Soluğun tutulmasıyla elde edilen "ısınma", Veda ritüeli ile yoga uygulaması arasında bir

---

302 RV, V.81.1.

303 R. Panikkar, **The Vedic Experience: Mantra-manjari**, University of California Press, Los Angeles, 1977, (The Vedic Experience), ss. 350-351; Whicher, Integrity, s. 10.

304 Vedalar dönemindeki asketik uygulamaların adı olan *tapas*, "ısıtmak, kaynamak, yanmak, tutuşmak" manasındaki *tap* kökünden gelir ve "derûnî/içsel ateşi tutuşturma" veya "vecde gelme" gibi terim anlamlarına sahiptir. *Tapas* genel olarak bütün asketik çabalar için kullanılan bir terimdir. *Tapas*, sözcük ve uygulama olarak Rigveda'da net bir şekilde ifade edilirken, Manu'da tapasa övgüler yağdırılır. RV, VI.5.4; VIII.59.6; VIII.60.16; X.16.4; X.87.14; X. 109.4; 136.2; 154.2-5; 167.1; 183.1; 190.1; SB, VI.1.1.13; **Aitareya Brahmana**, XI.6.4; **Taittiriya Upanishad**, III.5; BAU, IV.4.22; Manusmriti, XI.234-244; P. V. Kane, Vol. V, Part II, s. 1413; Eliade, Dinsel, Cilt: I, ss. 286-287.

305 Whicher, Integrity, s. 10; James B. Robinson, s. 18.

306 *Tapas* ve yoga uygulamaları uzun tarihsel süreçte birbiriyle harmanlanmıştır. Başlangıçtaki yoga ve *tapas* arasındaki ayrım, bir taraftan Vedik asketiklerinin, diğer taraftan da Vedik olmayan yani şramana asketiklerinin hem kendi aralarındaki hem de birbirlerine karşı geleneklerinden kaynaklanmaktadır. *Tapas* tarzı uygulamalara ayrıca *fakir*ler, *hekim*ler *şaman*lar, Kuzey Amerika ve Asya yerlileri arasında da rastlanır. Eliade, Yoga, ss. 106-112; Jacobsen, Introduction, s. 7; Johannes Bronkhorst, **The Two Sources of Indian Asceticism**, Motilal Banarsidass, Delhi, 1998; G. C. Pande, **Sramana Tradition: Its History and Contributions to Indian Culture**, L.D. Institute of Indology, 1978; G. C. Pande, **Foundations of Indian Culture: Spiritual Vision and Symbolic Forms in Antient India**, Motilal Banarsidass, Delhi, 1990, ss. 60-103; Mircea Eliade, **Şamanizm: İlkel Esrime Teknikleri**, çev. İsmet Birkan, İmge kitabevi, Ankara, 1999, s. 369 vd.; Eliade, Dinsel, Cilt: I, ss. 283-287; R. Garbe, "Yoga", **ERE**, Vol.12, s. 833; James B. Robinson, s. 18; Uma Vesci, **Heat and Sacrifice in the Vedas**, Motilal Banarsidass, Delhi, 1998.

307 Ritüeldeki bu dönüşüm, Hinduizm'de çok önemli bir yenilik meydana getirmiştir. Çünkü, bu sayede en sıra dışı çileci ve mistikler Hinduizm bünyesinde kalmışlardır. Benzer uygulamalar "ormanda yaşayan" çileciler (sannyasin) tarafından da benimsenmiştir. Chandogya Upanisad, V.19-24; Eliade, Dinsel, Cilt: I, ss. 286-287.

benzerlik olduğu fikrini akla getirir.[308] Neticede tapas, Hint halkının manevî yaşamının bir parçası olmasından dolayı yoga tekniklerine[309] dâhil olmuştur.

Yoga uygulamasının temeli olarak kabul edilebilecek olan meditasyon/derin düşünce disiplinine Vedalar döneminde rastlanmaktadır.[310] Vedalarda meditasyon için *brahman* ve *dhih* olmak üzere Sanskritçe iki kavram kullanılır. Bunlardan ilki "gelişme, yayılma" anlamındaki *brih* kökünden türemekte olup, "yalvarma ve kutsal sürece aktif bir katılım"ı ifade eder. *Dhih*, sözcüğü "düşünce, ilahî sevgi ve hürmet" anlamının yanında "önsezisel kavrayış, düşünceyi kışkırtan önsezi, yoğun düşünce veya düşünsel vizyon" gibi anlamlara da sahiptir. Sözcük, şairlerin söyledikleri şiirler, ilahiler ve dualaların derinliğini kavramalarına imkân veren manevî bir güç anlamına gelir.[311] Klasik yoganın temel uygulamasını ifade eden *dhyana* (meditasyon) terimi, *dhyai* kökünden türemiştir ve *dhih* kökünden türeyen muhtelif Vedik terimlerle bağlantılıdır.[312]

Vedalar döneminde meditasyon, üç farklı tarzda gerçekleşmiştir: (i) Mantra meditasyonu: Melodi veya kutsal metin okuyuşu (mantra) vasıtasıyla zihinsel yoğunlaşmadır. (ii) Önsezi (vizyon) meditasyonu: Burada özel bir tanrı tahayyülü ve onu zihinde canlandırma söz konusudur. Sonraki dönemde *dhyana* terimine öncülük eden *dhih* kavramıyla özdeşleştirilmiştir (iii) Zihin ve kalpte meşguliyete dalma: En soyut ve en yüce meditasyon aşamasıdır. Veda ilahilerinin kompoze edilebilmesi için gizemli kozmik güçleri ve azizin yükselen tecrübelerini içerir.[313]

Veda ilahilerine göre, başarılı meditasyon, azizin ölümsüz aydınlanmayı (jyotir amrtam) idrâk ettiği hâl ile neticelenir.[314] Bu aşamaya ulaşan Aziz Atri, "*güneşi*

---

308 Eliade, Dinsel, Cilt: I, s. 286.

309 YS, II.1, 32, 43; IV.1; Eliade, Yoga, s. 108.

310 Vedalarda meditasyon konusunda daha fazla bilgi için bkz., Jeanine Miller, **The Vedas: Harmony, Meditation and Fulfilment**, Rider And Company, 1974, London, (The Vedas), s. 45; Antonio de Nicholas, **Meditations Through the Rg Veda**, Nicolas Hayes, New York, 1976; Whicher, Integrity, s. 11; Feuerstein, Yoga Tradition, s. 104.

311 Vedik bir sözcük olan *dhih* ve ondan türetilmiş olan *dhitih* hakkında bilgi için bkz. Jan Gonda, The Vision of the Vedic Poets, ss. 68-69, 171; Corrado Pensa, "On the Purification Concept in Indian Tradition, with Special Regard to Yoga", **East and West**, Vol. 19, No. 1, 1969, ss. 195-196.

312 "*'Dhitih'in çoğulu olan dhitayah cisimleşmiş/gerçekleşmiş önseziyi, çoğunlukla ilham edilmiş ilahileri ifade eder. Dhita terimi önsezisel bir görüş nesnesini ifade eder; dhira sıfatı "önsezi bahşedilmiş" anlamındadır. Dhira ile ifade edilen nitelik/vasıf hakîm veya bilge kişiye muhtelif pratik zorlukların üstesinden gelmesini kolaylaştırır. Böylece Rigveda, dan türeyen bütün bir kavram ailesi vardır ve bu klasik dönemin önemli bir terimi olan 'dhyana'dan çok önce ortaya çıkmıştır.*" Whicher, Integrity, ss. 11, 311.

313 Meditasyon başarılı olduğu zaman aydınlanmaya yol açar. Feuerstein, Yoga Tradition, s. 104; J. Miller, The Vedas, s. 61; Whicher, Integrity, s. 11.

314 J. Miller, The Vedas, s. 354.

karanlıkla örtülü olarak bulduğunu"[315] söylemiştir. Bu, samadhiye eşit olan ibadetin dördüncü aşamasında gerçekleşir. Burada gerçeklikle coşku hâlinin kaynaşması ve ölümsüz bilgiye ulaşma görülür.[316] Samadhi, Rigveda'da olmamasına rağmen Miller, samadhinin bir parçası olan ölümsüzlük bilgisinin açıkça ifade edilişinden hareketle "*rişilerin, samadhiyi tecrübe ettikleri kesindir, fakat onlar daha sonraki çağlarda Patanjali'nin yaptığı gibi bu terimi analiz etmemişlerdir. Bu, onlar için güneşi tefekkür etmek belki de onunla birleşip onda kaybolmak anlamına geliyordu*" der.[317]

Vedaların ilk döneminde azizlerin derin düşünceye dalma şeklindeki yoga formlarını bilip bilmedikleri hakkında kesin bilgi yoktur. Bu nedenle klasik yoga anlayışı ile (yani konsantrasyon, meditasyon ve cezbe hâli) rişilerin uygulamaları arasında bir münasebet kurmak zordur. Ancak bu, hiçbir ilişki olmadığı anlamına gelmez. Nitekim, zihni bütün hâline getirmek, konsantrasyon, meditasyon gibi, daha üstün aşkın bir hedefe yönelme pratiklerini içeren zihinsel bir yoga disiplinine işaret edilmektedir. Azizliğin temel özelliği derin düşünme ve kendi içine yönelebilme yeteneğine sahip olmaktır. Yoga ve Veda azizleri hedefleri açısından ayrılırlar. Yoga azizleri dünyevî veya kozmik varlığın sınırlarından kurtulmayı hedeflerken, Veda azizleri, dünyadaki engellerden ve sıkıntılardan kurtulmak yerine onun hakkındaki bilgilerini arttırmaya yoğunlaşırlar.[318]

Veda azizlerinin ilk yogası (proto-yoga) kurban mistisizminin erken/ilk formudur ve daha sonraki yoganın karakterine özgü şu unsurları bünyesinde barındırır: Konsantrasyon, derin düşünce, asketik uygulamalar, ritüel esnasında kutsal ilahileri okuyarak nefes kontrol egzersizi yapmak, mistik tecrübe, kendini kurban etme fikri, kutsal ifadeleri hatasız bir şekilde okumak (mantra yoganın ilk örneği), psiko-fizikî kimlikten öte gerçeklik ile iştigal etmektir.[319] Klasik yoga sisteminin temel ahlâkî ilkeleri arasında yer alan "doğru sözlü olmak" (satya) anlayışının Rigveda'da yer aldığını görmekteyiz.[320] *Rigveda*'nın dokuzuncu kitabı, yoga uygulamasının da nihâî amacı olan aydınlanmakta olana ithaf edilmiştir.[321] Vedalar döneminde rişilerin, tefekkür, uyanıklık, sadelik, düzenli nefes, yanlışsız ezberden okuyuş, kendini adayarak

---

315 Güneşin karanlıkta gizlenmesi anlatımı için bkz., RV, V.40.6; I.50.10; I.164.21; J. Miller, The Vedas, s. 100.

316 J. Miller, The Vedas, s. 97; Whicher, Integrity, s. 11.

317 J. Miller, The Vedas, s. 92; Whicher, Integrity, ss. 12, 311.

318 Whicher, Integrity, s. 12; Arthur Berriedale Keith, The Religion and Philosophy, s. 311.

319 J. Miller, The Vedas, s. 191; Whicher, Integrity, s. 12; Sarvepalli Radhakrishnan, **An Idealist View of Life**, George Allen and Unwin, London, 1932, s. 113; Conger, s. 238.

320 James B. Robinson, s. 18.

321 Eliade, Dinsel, Cilt: I, s. 255.

yalvarma, önsezisel tecrübe, fedakârlık, benmerkezcilikten uzaklaşma gibi uygulamaları klasik yogaya özgü birçok temel unsuru bünyesinde barındırır.[322] *Atharvaveda*'da yer alan "her şeyin tek bir formu vasrdır"; "mistik idrâk, varlık ve yokluğun keşfi mümkündür"; "derûnî mistik yapı mevcuttur"; "derûnî , ruhsal kurban, (aynı zamanda ilk upanişadların ana konusudur) uygulanmalıdır"; "yaşam gücü (prana) ciddi öneme sahiptir"; "brahmacarin dinî uygulamaları yapan kişidir, inisiasyon ve manevî egzersiz yapılmalıdır"[323] gibi pasajlar, yoga uygulamasının izlerini sürme açısından dikkat çekicidir.

Veda kurban törenlerini açıklayan ve sistematik hale getiren Brahmanalar (M.Ö. 1000-800), seçkin rahipler sınıfının ortaya koyduğu nesir tarzındaki eserlerdir. Tarihte birçok Brahmanadan bahsedilse de bunlardan sadece az bir kısmı bugüne gelebilmiştir. Bunlardan en meşhurları Taittriya, Kaushitaki, Aitareya ve Sathapahta Brahmana'dır. Sonuncusunun tashihli iki nüshası vardır ve Yajnavalkya ve Sandilya baş üstad konumundadır. Her ne kadar yoga zikredilmese de gizemli ateşle ilişkisi olan Shandilya'nın öğretisinde nefes alış-veriş-tutuş teknikleri yogayı anımsatması açısından önemlidir. Ayrıca bu metin Brahmanaların katı ritüel yapısından Upanişadların derûnî ritüel anlayışına geçişte bir köprü vazifesi görür.[324]

Brahmanalarda yoganın hiçbir formundan bahsedilmemekle birlikte, Veda kurban ritüelini açıklayan, onları sistematize eden ve derûnî güç olan Brahma'nın önemi üzerinde duran yorumsal çalışmalar vardır. Brahmanaların kurban ritüelinde geç dönem yoga geleneğinin anahtar unsurlarını görebiliriz.[325] "Nefesi ateşe kurban etme veya kurban olarak sunma"[326] (*prana-agni-hotra*) seremonisi uygulama boyutu ve din adamı sınıfının dışındakilere bir düşünce tarzı ortaya koyması bakımından ve nefes kontrolü uygulaması/disiplini (pranayama) için bir temel oluşturur. "Nefesi ateşe kurban etme" uygulaması, sıklıkla icra edilen ve bu yüzden bütün ritüellerin en popüleri olan ilk dönem Veda ateş ritüelinin (agni-hotra) sembolik olarak yerine geçmiştir. Nefesi ateşe kurban etmedeki görülemeyen ve net olmayan hayat gücü veya yaşam enerjisi, görülen ve net olan ritüel ateşinin yerini alır. Nefes (prana) aşkın öz, atman veya manevî Ben ile irtibatlandırılır. Buradaki ezoterik vurgu, benliği veya zihni kurban etmede olduğu gibi meditasyonun tamamıyla gelişmiş bir şeklini

322 Feuerstein, Yoga Tradition, s. 105.

323 Bu alıntılar için sırasıyla bkz., AV, II.1; IV.1; V.1; VII.5; XI.4-5.

324 Feuerstein, Yoga Tradition, s. 124.

325 SB, I.3.2.1; Panikkar, The Vedic Experience, ss. 392-393; Whicher, Integrity, s. 12.

326 SB, II.3.1-39.

oluşturmaz. Ancak, kurbanın içselleştirilmesi yönünde köşe taşı vazifesi görür. Burada dikkati dış merkezli rit(üel)lerden iç merkezli veya zihnen harekete geçirilen/yönlendirilen ritüele yönlendirmek esastır.[327]

Evlerini terk ederek ormanda yalnızlık ve sessizlik içerisinde yaşamayı seçen Brahminlerin ritüel kitabı olan Aranyakalar ise, mistik ve derûnî tefekkür yaşamına adanmış eserlerdir. Ormanda yaşayan bu kişiler dünyadan el-etek çekenlerin (sannyasin) ilk örneklerini teşkil eder.[328] Aranyakalar ritüellerin somut gerçekliğine değil, kurban töreninin öznesine (atman-benlik) vurgu yaparlar. Onlara göre Tanrı insanın içinde gizlidir. Kurbanın içselleştirilmesi adakların hem "iç" hem de "dış" tanrılara sunulabilmesini sağlamaktadır. Nihâî hedef, değişik tanrısal-kozmik düzeylerle insanın psiko-fizyolojik işlevleri arasındaki birleşmedir (samhita). Birçok benzeştirmenin ardından "*benlik bilinci (prajnatman), Güneşle bir ve aynı şeydir*" sonucuna varılır. Bu ifade Upanişadlarda daha da geliştirilir.[329]

Eliade, yoganın gelişimini Brahmanizm'in kurban geleneklerine ait uygulamalar ve ritüel biçimleriyle ilişkilendirerek izah etmeye çalışmıştır. O, Vedalardaki rişiler ve muniler gibi asketik tiplerin Hindu ve Budist (Theravada, Mahayana, Klasik Yoga) geleneklerdeki yoga uygulamalarının temelini oluşturduğunu iddia eder. O, yoga ve meditasyonun geniş Hint kültürü içerisindeki rolünün daha iyi anlaşılmasını sağlamak amacıyla yogayı tarihsel gelişim içerisinde ele almıştır. Brahmanik yoga, klasik yoga, Budist yoga ve Tantrik yoga bu dönemler arasında sayılmaktadır.[330]

B. Upanişadlarda Yoga

Kelime anlamı itibarıyla "öğretmenin dizinin dibine oturarak onun anlattığı gizemli bilgiye kulak vermek" anlamına gelen Upanişad sözcüğü çoğunlukla M.Ö. 8 ile 4. yüzyıl arasında kaleme alınmış metinler için kullanılır. "Gizemli bilgi veya öğreti" anlamında da kullanılan bu sözcük, öğretmen (*guru*) ile öğrenci (*şikşa*) arasındaki bir tür bilgi alış-veriş tarzını ifade eder. Upanişad öğretisi, gurudan öğrenciye bir silsile (*guru-parampara*) halinde aktarılmak sûretiyle korunmuştur. Kişisel dinî tecrübenin elde edilmesi için derunî meditasyonun yanı sıra bir gurunun yardımı da gereklidir.

---

327 Whicher, Integrity, s. 13.

328 Aranyakalar, köylerden uzakta, ormanın içinde gizlice öğretilen bilgiler içerir. Feuerstein, Yoga Tradition, s. 125.

329 **Aitareya Aranyaka**, III.2.3; Eliade, Dinsel, Cilt: I, s. 285.

330 Eliade, Yoga, 101-138; Sarbacker, Samadhi, s. 22.

Upanişad düşüncesinde, her ne kadar öğreti nesilden nesile aktarılsa ve bir gurunun rehberliğine ihtiyaç duyulsa bile, kurtuluş bireysel bir olgudur. Aynen Vedalar gibi, vahiy ürünü veya işitilenler (*şruti*) kategorisine dahil edilen bu metinlerin sayısı yüzden fazla olup, bazıları nesir bazıları manzumdur.[331]

Veda ilahilerinin mistik anlamını ortaya koymayı ve sorgulamayı hedefleyen Upanişadlarda, alemin kaynağı, kutsalın mahiyeti, ruhun niteliği, zihin-madde ilişkisi gibi anlaşılması zor konular yer alır. Veda ritüellerinin metafizik boyutta tartışıldığı bu metinler aracılığıyla İşvara, alem, ruh, kurtuluş, yoga gibi kavramlar dinî düşünceye girmiş ve yerleşmiştir.

Upanişadlar, Vedalarda ortaya konulan eylem yolu (karma-marga) yerine bilgi yolunu (jnana-marga) önerirler.[332] Bir başka ifadeyle Veda ilahileri, Vedik mirasın ritüel bölümünü (karma-kanda), Upanişadlar hikmet/bilgi bölümünü (jnana-kanda) meydana getirir. Dolayısıyla Upanişadlara göre, kurtuluşa ulaşmak için mutlak hakikat bilgisi gerekir. Upanişadlar üst düzey bir entelektüel ve sezgisel yapıya sahiptirler ve dünyadan el-etek çekerek meditasyon yoluyla kurtuluş ve aydınlanmayı dileyen kimseler için yazılmıştır. Şankara'ya göre Upanişadlar, dünyevî ve uhrevi arzuların ötesinde olan ve Veda uygulamalarının kendilerine bir anlam ifade etmediği yüce insanlar içindir. Dasgupta'nın ifade ettiği üzere, Upanişadlar büyük bir çağın entelektüel birikim ve başarılarının toplamıdır. Upanişadların bilgi ve idrâk/sezgi anlayışı, Vedik kurban sisteminin şekillendirdiği mitolojik teolojiyi aşan ve ondan üstün

---

331 Dasgupta, M.Ö. 700 ile M.S. 600 arasında kaleme alınmış 112 Upanişad olduğunu, ancak bazı metinlerde toplam 108 Upanişaddan söz edildiğini ifade etmektedir. Babür hükümdarı Evrengzib'in kardeşi Dara Şukuh'un çevirisini yaptı(rttı)ğı koleksiyon bunlar arasından elli Upanişad içerir. Bunlardan ilk on üçü (Brihadaranyaka, Chandogya, Taittiriya, Aitareya, Kaushitaki, Kena, Katha, Isa, Mundaka, Prasna, Mandukya, Svetasvatara, Maitri) hariç diğerleri daha sonraki tarihlere tekabül eder. İlk on üç Upanişad klasik Upanişad olarak kabul edilirken sonraki dönemde yazılanlar Şiva, Vişnu, Şakti ve Yoga düşüncesi çerçevesinde oluşan öğretileri ortaya koyar. İlk Upanişadlar Upanişad düşüncesini büyük oranda ihtiva eder. Sonraki Upanişadlar zaman içerisinde karşılaşılan problemlere çözüm üretmek gayesiyle kaleme alınmıştır. Ayrıntılar için bkz., Dasgupta, Indian Philosohy, Vol. I, ss. 28-39; **The Thirteen Principal Upanishads**, çev. Robert Eernest Hume, Oxford University Press, Delhi, 1990; **The Early Upanisads: Annotated Text and Translation**, Trans. & (Ed. Patrick Olivelle), Oxford University Press, Oxford, 1998; **The Principal Upanisads**, çev. Sarvepalli Radhakrishnan, Allen & Unwin, London, 1953; Paul Deussen, **The Philosophy of the Upanishads**, Translated by A. S. Geden, T. & T. Clark, Edinburgh, 1906, (The Philosophy of the Upanishads), ss. 10-15; Flood, Hinduism, s. 83; Steven J. Rosen, **Essential Hinduism**, Praeger Publishers, USA, 2006, (Essential Hinduism), s. 15; Whicher, Integrity, s. 14; Berry, ss. 24-25, 83; Dowson, ss. 325-326; D. S. Sarma, **Hint Dini Tarihine Giriş**, çev. Fuat Aydın, Ataç Yayınları, İstanbul, 2005, s. 16; Ali İsra Güngör ve Cemil Kutlutürk, "Upanişadların Temel Kavramları, Getirdiği Yeni Yaklaşımlar ve Hint Dini ve Felsefi Dünyasına Katkıları", **Dini Araştırmalar**, Sayı: 35, Cilt: 12, 2009, ss. 31-46.

332 Upanişadlarda bilgi, arzulanan hedefe götüren bir araçtır. Buna göre, bilen, her şeyi elde etmeye muktedirdir. Franklin Edgerton, "The Upanishads: What do They Seek and Why", **Journal of the American Oriental Society**, Vol. 49, 1929, (The Upanishads), ss. 109-110.

nitelikleri haiz olduğundan, Vedaların kurban sistemi, Upanişadlar karşısında dinsel önceliğini yitirmiştir.[333]

Upanişad bilgeleri, Vedaların ritüel anlayışının dinî bir öneme sahip olmakla birlikte insanları kurtuluşa ulaştırma potansiyeli taşımadığını düşünür.[334] Vedalarda hakikat veya yaratıcı dış dünyada iken, Upanişadlarda hakikat insanın derunundadır.[335] Upanişadlarda, Vedalardaki somut dinî uygulamalara sembolik anlamlar yüklendiği görülür. Örneğin kurban törenlerinde sunulan at, âlem olarak algılanmaya başlanmıştır. Vedalardaki kurban uygulamaları Upanişadlarda yerini meditasyona bırakmıştır.[336] Upanişadlar, geleneksel dinî törenlere tepki gösterip, tecrübe ve meditasyona vurgu yapar. Katı ritüellerin tatmin edici olmadığını savunan Upanişad *riş*ileri, yogilere benzer bir tarzı benimsemiş, kurban sunumundan ve sosyal yaşamdan uzak durarak Mutlak Gerçeklik arayışına yönelmişlerdir. Bazı yoga teknikleri rişiler tarafından da kullanılmıştır. Ancak, *riş*iler metafizik boyuta daha çok ağırlık verirken, yogiler asketizm ve meditasyon tekniklerine önem vermişlerdir.[337] Veda tanrılarının Brahmanalarla başlayan gözden düşme süreci ve Prajapati'nin önem kazanması Upanişadlarda zirveye ulaşmıştır. Bazı Upanişadlarda, meditasyonla desteklenmeyen kurban törenlerinin eksik kalacağı, hatta kurban törenleri sayesinde kurtuluşu düşleyenlerin zavallı kimseler oldukları ifade edilir.[338] Upanişadlarda gerçek bir rişinin hedefi şöyle ifade edilir: "*Ey İlahi! Beni yokluktan (asat) varlığa (sat) götür, beni karanlıktan (tamas) ışığa (jyotir) götür, beni fenadan (mrtyor) ölümsüzlüğe (amritam) götür.*"[339]

---

333 "Bilgi/sezgi/idrâk/anlayış" üzerine kurulu Upanişad sistemi de Hint dinî ve düşünsel dünyasında üstünlüğünü ve geçerliliğini uzun süre koruma başarısı gösterememiştir. Meselâ "yogi"ler riyazete ve mistik yaşam deneyimine önem verirken bazı vecde gelmiş kişiler ve kendini tanrı sevgisine adayanlar (bhakti mensupları) hem kurban ritüellerine, hem Upanişadların metafizik tartışmalarına hem de riyazet ve yoga tekniklerine karşı çıkmışlardır. Eliade, Dinsel, Cilt: I, ss. 285-288; Dasgupta, Indian Philosohy, Vol. I, ss. 29-30; Dowson, ss. 325-326; Walsh, s. 25; G. S. Sidhu, **Sikh Religion and Hinduism**, Guru Nanak Charitable Trust, London, Tarihsiz, s. 28; Berry, ss. 24-25; Whicher, Integrity, s. 14; Mysore Hiriyanna, **Hint Felsefesi Tarihi**, çev. Fuat Aydın, İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları, İstanbul, 2011, s. 35.

334 Feuerstein, Yoga Tradition, s. 183.

335 Çandogya Upanişad'da (VI.1-15) üstat, oğluna evrenin ve insanın ilk varlık tarafından yaratıldığını açıklar. Varlık, yaratılışı müteakiben kozmik bölgelerin ve insan bedeninin içine yerleşir. O, su içinde erimiş bir avuç tuz gibidir. Atman insanın içindeki tanrısal tözü temsil eder. Ders şu meşhur ifadeyle sona erer: "Sen O'sun (tat tvam asi) Svetaketu!" Karşılaştırma ve ayrıntılar için bkz., BAU, III.7.3; RV, X.82; Eliade, Dinsel, Cilt: I, s. 294.

336 Dasgupta, Indian Philosohy, Vol. I, ss. 32-37.

337 Eliade, Yoga, s. 114. Vedalar ve Brahmanalarda kozmik kurban ve ritüelle ilişkili olan ilk varlığı Rişiler bilginin yönlendirdiği bir meditasyonla bulma çabasına düşmüşlerlerdir. Eliade, Dinsel, Cilt: I, s. 294

338 Maitri Upanishad, I.1; I.2.9-10.

339 Söz konusu ifadeler günümüz Hindistan'ında yoga uygulamasının başlangıcında guru eşliğinde okunmaktadır. BAU, I.3.28; Eliade, Dinsel, Cilt: I, s. 291.

Upanişadlar dönemi azizleri Veda dönemindeki kurumsallaşmış ve belli bir şekle bürünmüş kurban törenlerine ciddi biçimde karşı çıkmışlardır. Vedalar ve Brahmanalardaki ritüeller yerini içsel kurban diyebileceğimiz meditasyona ve tefekküre bırakmıştır. Geleneksel Brahmanizm'in dinî törenlerinin sosyal hayatta önemli bir yeri olsa da Upanişad bilgeleri onun kurtuluş için bir öneme sahip olmadığını düşünmüşlerdir.[340] Upanişad bilgelerinin, Veda ritüellerini yoğun tefekkür biçiminde içselleştirmeleriyle kurbanın sembolik boyutu olağanüstü bir önem kazanmış ve kutsal olana herhangi bir özel araç olmaksızın, arınmış bir zihin ve kalple dua edilmiştir. Bu yöntemi geliştiren yenilikçi bilgeler arasında, Yajnavalkya gibi ünlü brahminler ve ormanda inziva hayatı yaşayanların yanı sıra Janaka ve Ajatashatru gibi haşmetli krallar da vardı. Onların ortak noktası, kendilerini ölümlü dünyanın ve Veda ritüellerinin vaat ettiği cennetin ötesine yani mutlak Hakikati (Brahman) idrâke götüren gizemli ve aşkın bilgiye olan eğilim ve tutkularıydı.[341] Upanişad bilgeleri, aşkın bilgiyi elde etmenin temel vasıtası olarak tefekküre yönelmişlerdir.[342]

Upanişad, yukarıda da açıklandığı gibi, bir üstadın yanına diz çökerek öğrenilen bir bilgidir. Saygı, hürmet ve tevazu dolu uzun süreli bir müritlik gerektirir. Uzun bir hazırlık sürecinden sonra üstat, öğrencisine bu bilgiyi yüksek sesle değil fısıldayarak nakleder. Upanişad öğretisi, birbiriyle ilişkili dört kavramsal nokta etrafında döner. (i) Mutlak Hakikat insanın derûnî tabiatıyla özdeştir. Yani, brahman atmandır. (ii) Sadece brahman/atmanı idrâk, bir kimseyi acıdan yani, doğum-ölüm-yeniden doğum çemberinden kurtarır. (iii) Karma yasası: Bir kimsenin düşünesi ve eylemleri kendi kaderini belirler. (iv) Yüce bilgi sonucunda brahman/atmanın biçimsiz varlığını idrâk edip kurtuluşa eremeyenler zorunlu olarak beşerî veya şeytanî alemde yeniden doğarlar.[343]

Upanişadlar aynı zamanda, *atman* ile *brahman*[344] arasındaki özdeşliği sistematik tarzda ifade eden ilk eserlerdir. Onlara göre bu gizemli bilgiye ulaşabilen herkes ölümsüzlüğe kavuşabilir. Bilgi, evrenin ve benliğin gizemini ortaya

---

340 Whicher, Integrity, s. 13.

341 Feuerstein, Yoga Tradition, ss. 125-126; Flood, Hinduism, s. 83.

342 Feuerstein, Yoga Tradition, s. 126.

343 Karma yasası Hinduizm, Budizm, Caynizm ve Sihizm'in temel inancı konumundadır. Karma yasasının sonucu olan yeniden bedenlenmeden kurtuluş için her bir dinî gelenek kendi manevî kurtuluş yolunu geliştirmiştir. Feuerstein, Yoga Tradition, s. 126.

344 İlk varlık hayal dünyasının ötesinde, ezelî ve ebedîdir. O dünyanın yaratıcısıdır, hem bir, hem de bütündür. Ona verilen isimlerden dikkat çekeni Brahmandır. Çandogya Upanişad'da, (III.14.2-4) Brahman bütün istek, koku, tatları içinde barındıran bütün dünya olarak tasvir edilir. Eliade, Dinsel, Cilt: I, s. 294.

koymasından dolayı kutsal bir güçtür. Antik Hindistan'da gizemli bilgi, ritüelleri yöneten Brahmin kastının imtiyazında idi. Bu açıdan evrensel prensip olan *brahman* ile insan Brahmin'in özdeşleştirildiği "*brahma hi brahmanah*" ifadesi, Veda sonrası metinlerinin temel konularındandır. Brahmin evrenin oluşumu ve yapısını bildiği için *brahman* ile özdeşleştirilmiştir.[345] Birçok gerçeklik formunun arkasında değişmeyen bir Hakikatin olduğu, daima değişen kâinatın ötesinde hiç değişmeyen tek bir varlığın mevcudiyeti Vedalar döneminden beri biliniyordu.[346] Rigveda'da insanların kurban sundukları şahsi tanrıların aslında birleştirici bir prensibin farklı isimleri ve tezahürleri olduğu ifade edilir: "*Varlık tektir (ekamsat) fakat azizler onu farklı isimlerle anarlar.*"[347]

Meditasyon egzersizleri, Atman-Brahman özdeşliği üzerine bir "mantık yürütme" zinciri değil, tinsel bir çabadır. İnsanın kendi benliğini yakalamasına bir "iç aydınlanma" deneyimi eşlik eder ve ışık hem atmanın hem de Brahmanın en mükemmel imgesidir. Rigveda'da "*güneş her şeyin hayatı veya atmanıdır. Soma içenler ölümsüzleşir, ışığa ulaşır ve tanrılarını bulurlar*"[348] denilir. Upanişadlar'da ise, "*bu duru varlık kendi bedenimden yükselip en yüksek ışığa erişince kendi biçiminde görünür. Atman O'dur. O, ölümsüz ve korkusuzdur. O, brahman'dır*"[349] denilir. Atman-Brahman özdeşliğinin kavranması sayesinde rişiler, hem yaratılışın hem de kendi varoluş biçiminin gizemini çözmüşlerdir. İnsanın bir yandan karmanın esiri olması diğer yandan da ölümsüz bir benliğe sahip olması, Brahmanın da aynı durumda olduğu bilgisine götürür. Dolayısıyla brahmanın iki farklı var oluş biçiminden (mutlak-göreli, tinsel-maddî, şahsî-gayr-i şahsî) söz edilebilir. Upanişadlar'da da brahman, ölümlü ve ölümsüz olmak üzere iki surette görünür.[350] Rişi, brahmanın karmaşık yapısı üzerine meditasyon yaparak kendi varoluşsal durumunu anlamaya çalışır. Bu noktada düşüncenin hem duygusal/algısal hem de zihinsel/psikolojik düzlemleri fenomenler aleminin ötesindedir. Maitri Upanişad'da taslak halinde olan bu husus Samkhya ve Yoga felsefesi tarafından geliştirilmiştir.[351]

---

345 Eliade, Yoga, ss. 114-116.

346 Whicher, Integrity, s. 14; Feuerstein, Yoga Tradition, s. 126.

347 RV, I.164.46.

348 RV, I.115.1; VIII.48.3.

349 Chandogya Upanishad, VIII.3.4.

350 BAU, II.3.3.

351 Rigveda'daki (X.90) puruşa gibi, brahman da hem içkin hem de aşkın bir varlıktır. Hem evrenden ayrıdır hem de kozmik gerçekliklerin içindedir. O, atman formunda insanın yüreğinde yaşar. Bu gerçek, benlik ile evrensel varlık arasında özdeşlik olduğunu gösterir. Bilge kişi ölünce atmanı Brahmanla birleşir, aydınlanmamış olanların ruhları, ruh göçü yasasına tabi olmaya devam edeceklerdir. Benzer izahlar için bkz., Eliade, Dinsel, Cilt: I, ss. 294-296.

Yoga uygulamaları Upanişad yazarları veya redaktörleri tarafından bilindiğinden Upanişadlarda yoga tasvirlerini bulmak mümkündür. Hatta Yoga teorisinin gelişiminin Upanişadlar ile başladığı bile söylenebilir.[352] Dasgupta, yoganın Upanişadlardaki kökeni hakkında şöyle der: "*Mutlak gerçekliğin varlığından etkilenmiş olan azizler, dış güçler (güneş, rüzgar) ve derunî güçleri (duyular, can) denedikten sonra mutlak hakikatin benliğin iç dünyasında olduğunu keşfetmişlerdir.*"[353] Upanişadlar'da yoga, terim olarak ilk defa *yoga atma*[354] ve *adhyatma yoga*[355] biçiminde kullanılır, ancak bunlar Patanjali'nin kullanımından farklıdır. Bununla birlikte, daha önceki Upanişadlarda değişik yoga uygulamalarını[356] bulmak mümkündür. *Katha Upanişad*'da ölüm tanrısı Yama, kutsal bilgi ve yogayı birlikte sunar. Bu açıdan yoga tekniği de aynı amaca yani ölümsüzlüğe ulaştırmaya yöneliktir.[357]

Upanişadlarda yoga egzersizi, "bilinçli, derûnî araştırma veya hakikat bilgisine ulaşmak için çalışma" anlamında kullanılır. Ruhun doğrudan bilgisini elde etmek için meditasyon ve konsantrasyona vurgu yapılır[358]; tapas ve brahmacarya, yüce güçler üreten erdemler olarak kabul edilir.[359] Çandogya'da en yüce yoga hâli, "duyular, zihin ve idrâk gücünü durma noktasına getirme" olarak tanımlanır.[360] Maitri'de, Patanjali'nin sistemindeki teknik terimlerinin kullanıldığı altı aşamalı bir yoga tekniği vardır.[361] Bunlar, her ne kadar mütekâmil olmasa bile, Patanjali sisteminin ilk izlerinin Upanişadlar'da bulunduğunun göstergeleridir.[362] Şimdi, R. E. Hume'un on üç temel

---

352 Keith, Samkhya, ss. 9, 12, 55.

353 Upanişadlardaki kavramlarla (atman, brahman, om vs.) daha sonraki dönemlerde ortaya çıkan düşünce sistemlerindekiler görünüşte aynı olsa da, aralarında anlam farkı bulunmaktadır. Hint düşünce sisteminde kendisini Upanişadlar ile özdeşleştirmek veya onu temel almak isteyen düşünür ve ekoller, Upanişadlara gereksiz yüklemeler yapmaktadır. Hindistan'ın muhafazakâr yapısı herhangi bir fikir veya düşüncenin Upanişad kaynaklı olmasını zorunlu kılmıştır. Bu nedenle herhangi bir fikrin taraftarları kendi düşüncesinin doğru veya yanlış olduğuna bakmaksızın, Upanişad kaynaklı olduğunu iddia etmişlerdir. Dasgupta'ya göre, bir sistemin tamamen Upanişadlarla bağlantı içinde olması mümkün değilken, bütün sistemlerin temel unsurlarına Upanişadlarda rastlamak mümkündür. Bkz. Dasgupta, Yoga Philosophy, ss. 15-16.

354 **Taittiriya Upanishad**, II.4.

355 Katha Upanishad, II.12; Maitri Upanishad, VI.10.

356 Çandogya Upanişad'da (VIII.15) pratyahara ve Brihadaranyaka Upanişad'da (I.5.23) pranayama zikredilir.

357 Upanişadlarda bilgi ölümden kurtaran bir araçtır. "Beni ölümden ölümsüzlüğe yönelt…" ve "Bunu bilenler ölümsüz olurlar..." BAU, I.3.2; Katha Upanishad, VI.9; Eliade, Yoga, ss. 118-119.

358 BAU, III.5; IV.4; Katha Upanishad, III.12; Prasna Upanishad, V.5.

359 Chandogya Upanishad, III.17.4; BAU, I.2.6; III.8.10; Taittiriya Upanishad, I.9.1; III.2.1; III.3.1; SB, XI.5.8.1.

360 Chandogya Upanishad, VI.8.6.

361 Maitri Upanishad, VI.18.

362 Radhakrishnan, Indian Philosophy, Vol. II, s. 339.

Upanişad çevirisinde yer alan sıralamaya göre Upanişadlarda yoga öğretisine bir göz atalım.

Brihadaranyaka Upanişad (M.Ö. 800), bu literatürün en eski metni kabul edilir. *Brihadaranyaka*, kralların uzun yaşaması ve hükümranlıklarının bolluk ve başarı içerisinde geçmesi için organize edilen at kurbanı törenleri hakkındaki bazı talimatlarla başlar ve bu yönüyle tefekkür yoluna geçiş metni sayılır. Brihadaranyaka'da bahsedilen, Vedaları öğrenen, kurban sunan, takdime yapan, züht hayatı yaşayan, oruç tutan muni, tıpatıp bir yogi örneğidir.[363]

Upanişad bilgeleri, tek olan aşkın Varlığın bir kimsenin kendi varlığından veya Benliğin aslî özünden farklı bir şey olmadığına dair yeni ve derin bir bakış ortaya koymuşlardır. Bu, antik Hindistan'ın en ünlü düşünürlerinden biri sayılan Yajnavalkya tarafından Brihadaranyaka Upanişad'da açık bir şekilde ifade edilmiştir. Yajnavalkya, Ben/Nefsin nasıl algılanabileceği sorusuna şu cevabı vermiştir: "*Görmeyi göreni göremezsin, işitmeyi işiteni işitemezsin. Düşünmeyi düşüneni düşünemezsin, anlamayı anlayanı anlayamazsın. O, her şeyde olan senin Nefsin/Benliğindir, başka hiçbir şey mühim değildir.*"[364] Bu pasaj, aydınlanmış mürşitten (guru) müride (sikşa) sözel olarak aktarılan Upanişad öğretilerinin özünü ortaya koyar. Dünyanın aşkın kaynağı, beşerî varlığın aşkın özüyle aynıdır. Brihadaranyaka Upanişad'da zikredildiği üzere, Brahman ve Atman özde birdir (*aham brahmasmi*).[365] Bu aşkın gerçekliği geniş bir şekilde tanımlama ve tasvir etmenin başka bir yolu yoktur. Benlik (atman) veya şuur/bilinç/idrağin (Brahman) tam olarak aydınlandığı bu hâle erişen bir kimse, Yajnavalkya'nın yaptığı gibi, "*Ben mutlağım/mükemmelim*" demektedir.[366]

Upanişad bilgeleri terk-i dünya (sannyasa) ve derin meditasyon (dhyana)[367] üzerinde durmalarına rağmen ilk Upanişad'da meditasyon uygulamaları hakkında çok az açıklama vardır. Meditasyon, öğretmen ile öğrenci arasında bir husus olarak

---

363 BAU, IV.4.22; Hopkins, Yoga-Technique in the Great Epic, s. 334; O'Flaherty, Sacred Cows, s. 12; Feuerstein, Yoga Tradition, ss. 128-129.

364 BAU, III.4.1-2.

365 BAU, I.4.10.

366 Hayatın mutlak özü; (i) saf kişilik, yani bilinemeyen bilen, görülemeyen gören vb. (ii) teklik, yani bütün çoğulculuğu aşan, (iii) saf bilinç, yani sıradan tecrübenin özne-nesne ikilemi içerisindeki sınırlamalardan ve herhangi bir kölelik veya bağımlılıktan azâde ve uzak olmaktır. Whicher, Integrity, ss. 14-15.

367 Dünyadan feragat yolunu seçerek kurtuluşa ulaşmayı arzulayan grupların ortak noktalarından biri, eylemden uzak durmak iken, bir diğeri de meditasyon yapmaktır. Flood, Hinduism, s. 77.

algılanagelmiştir. Meditasyon uygulaması manevî cehâletten (avidya[368]), acı-ızdırap-memnuniyetsizlik (dukkha) yaratan doğum-ölüm-yeniden doğum çemberinden kurtuluşu ve bunu başarılı bir şekilde aşmayı hedefler. Samsara çarkından tamamen kurtulmak çok zor olmakla birlikte, Upanişad bilgeleri, bazı araçlarla değişim dünyasının, sonsuz yeniden doğum halkasının ve bir kimsenin hakikî kimliği hakkındaki cehâletinin aşılabileceğini ifade etmektedir.[369]

Yajnavalkya'nın iddia ettiği gibi, mutlak hakkındaki bütün tasvirler kelimelerden, fikirlerden veya kavramlardan ibarettir. Bütün sorulara "bu değildir, bu da değildir" (neti neti) teziyle cevap verilir.[370] Yajnavalkya gerçek ferdî ruhun (atman) bütün eylemlerin arkasında olduğu anlayışının, doğru veya yanlış fikirlerle değiştirilemeyeceğini söyler. Bu yüzden bir kimsenin yaptığı veya yapmadığı başka bir kimseyi bağlamaz veya etkilemez.[371] "Bu değildir, bu da değildir" (neti neti) olarak görülme noktasına ulaşılmasından sonra Ruh, her şeydedir, her yerdedir ve bir kimseyi kötülükten, pislikten, şüpheden, korkudan, kafa karışıklığından uzak tutar.[372] Yajnavalkya, aynı metnin başka bir yerinde şöyle der:

> "*Ruh'u bulan ve uyandıran, bu tehlikeli ve ulaşılamayan mekâna giren dünyanın yaratıcısı, kâinatın ve her şeyin failidir. Dünya ona aittir. O, gerçekte dünyadır….O sadece bir, tek, ölçülemez, daimi olarak görülmüş olmadır. Ruh kusursuzdur, doğmamıştır, uludur, ebedîdir ve mekândan münezzehtir.*"[373]

Gerçekliğin parçalanmış tabiatına bu tarz bir yaklaşımın hedefi, müridin gerçeklik hakkındaki yanlış tasavvurlardan kurtulmasını ve varlığın değişmeyen doğası ve bütün tasvirlerden uzak oluşu hakkındaki anlayışa ulaşmasını sağlamaktadır. Bu daha sonraları düaliteden uzak Yoga ve Vedanta ekollerine "çürütme/yalanlama/tekzib" (apavada) olarak geçmiştir.[374]

Ruhun ne olduğu ve nasıl algılanabileceğine ilişkin Brihadaranyaka Upanişad'da bazı izahlar yer alır. Ruh, nefes alıp verirken ve nefesi tutarken var olan şeydir. İnsan onu göremez, duyamaz, düşünemez, anlayamaz, o her yerdedir. Aşkın

---

368 Alex Wayman, *avidya* sözcüğünü "bilgisizlik" ya da "cahillik/cehâlet" (ignorance) olarak değil de "akılsızlık/erdemsizlik" (unwisdom) olarak çevirmektedir. Bu konuda bkz., Alex Wayman, "The Meaning of Unwisdom (Avidya)", **Philosophy East and West**, Vol. 7, No. 1, 1957, s. 21.

369 Whicher, Integrity, s. 15.

370 BAU, II.3.6; III.9.26; IV.2.4; IV.4.2; Whicher, Integrity, ss. 15-16.

371 BAU, IV.4.22.

372 Whicher, Integrity, s. 15.

373 **BAU,** IV.4.13, 20.

374 "*Bahsedilen bu metot Advayataraka Upanişad'da ve Şankara'nın didaktik şiiri Nirvana-Sakta'da kullanılmıştır.*" Whicher, Integrity, ss. 16, 312.

dünya, insanın özü ile özdeştir. Bu mutlak, saf ve biçimsiz gerçeklik tam olarak tanımlanamaz.[375] Upanişad bilgelerine göre, Ruhu idrâk etmek için dünyadan el-etek çekme ve yoğun bir tefekkür gerekir. Onlar kurtuluşa ulaştıran vasıta olarak eylemin yerine bilgiyi koymuşlardır, çünkü bilgi, aşkın Ben ile aynı tabiata sahiptir.[376]

İkinci eser olan *Çandogya Upanişad* (M.Ö. 8 veya 7. yy), Hinduizm'deki en kutsal ses (mantra) kabul edilen ve yogilerin meditasyon esnasında terennüm ettikleri kutsal OM hecesinin izahıyla başlar. Eserin üçüncü bölümünde, bütün dindar Hinduların sabah ve akşam ibadeti esnasında okudukları "gayatri mantrası" yer alır.[377] Bu mantra, yoga geleneği tarafından benimsenmiş ve özümsenmiştir. Yine üçüncü bölümde riyazet/inziva (tapas), yardım severlik (dana), dürüstlük (arjava), şiddetten uzak durma (ahimsa), doğru sözlülük (satya) gibi erdemlerin dindar kişilere ihsan edildiğinden bahsedilir ki, bunlar yoginin yaşam tarzını oluşturur. Çandogya Upanişad, kurban (yajna) ibadetinin geçirdiği değişim hakkında değerli bilgiler verir. Daha önce de işaret ettiğimiz gibi Vedalar döneminde oldukça önemli olan kurban törenlerine Upanişad bilgelerinin derunî bir boyut kazandırması, geleneksel Brahmanizm içerisinde yoganın gelişmesine kapı aralamıştır.[378] Ayrıca Vedalar döneminde kurban törenlerini icra eden Brahminler ve Upanişad döneminde bu kurban anlayışına derûnî bir anlam yükleyen bilge kişiler, karma ve jnanayoganın bazı seçkin kimselerce icra edildiğinin bir delili kabul edilebilir.

Çandogya Upanişad'da, içsel davranış boyutu, bir kimsenin hocasından öğrendiği en büyük mükâfattır. Yine, "manevî motivasyonu olan kimse, kurban olan kişidir"[379] denilir. Bu tanımlama, içsel veya manevî bir hayat kazanmış kurban anlayışının oluşmasına öncülük etmiştir.[380] Çandogya Upanisad'da, *mauna* sözcüğü "sessiz asketizm" anlamında, yüce benlik (aşkın Ruh) hakkında düşünme ve tefekküre dalmayı ihtiva edecek biçimde kullanılır.[381] Çandogya Upanişad'da, Prajapati Indra'ya şöyle der: "*Brahma dünyasındaki tanrılar nefse saygı gösterir. Bu yüzden bütün dünyalar ve arzular, onlar tarafından tahsis edilmiştir. O, ferdî ruhu anlayan ve*

---

375 BAU, III.4.1-2.

376 Feuerstein, Yoga Tradition, ss. 126-127.

377 Söz konusu mantra, daha evvel Rigveda'da "*Kutsal güneşin kusursuz ihtişamı üzerine tefekkür edelim. İnşallah o bizim zihnimizi, kalbimizi aydınlatır*" biçiminde geçer. RV, V.3.62.10.

378 Bu konuda bkz., Chandogya Upanishad, III.17.4; Feuerstein, Yoga Tradition, ss. 130-131; Feuerstein, Encyclopedia, s.104; Whicher, Integrity, s. 16.

379 Metinde "puruso vava yajnah" biçiminde geçer. Chandogya Upanishad, III.16.1.

380 Whicher, Integrity, s. 17.

381 Chandogya Upanishad, VIII.5.2; Wayman, Two Traditions, s. 389.

keşfeden bütün arzuları ve dünyaları ele geçirir."[382] Brihadaranyaka, ferdî ruhun konuşulamayan veya tasvir edilemeyen yönünü birleştirirken, Çandogya, dünyanın kazanımları ve arzulara nail olma bağlamında ferdî ruha hürmet gösterir. Her iki örnekte de ferdî ruh, görülende değil görende bulunmaktadır. Kendilik bilincine dair bu derin kavrayış yoga felsefesinde hayati öneme sahiptir.[383]

Brihadaranyaka ve *Çandogya* kadar eski olmayan Taittiriya Upanişad'ın üç bölümünden son ikisi yoga açısından önemli kabul edilir. Metnin ikinci bölümünde yoga kelimesi teknik manada ilk kez anlaşılır ve net bir şekilde "*bilgenin değişken duyularını kontrol altına alması*" anlamında kullanılmıştır.[384]

Aitareya Upanişad'da yoganın kaynağı ve gelişimi açısından kayda değer bilgi yoktur. Ama *Kaushitaki Upanişad*'da dikkat çekici birkaç husus vardır.[385] Ele aldığımız metinlerden *Kena Upanişad*'da konumuzla alâkalı çok fazla ifade yer almaz. *Katha Upanişad*'da ise yoga konusunda bol miktarda veri mevcuttur.[386] Zira *Katha Upanişad*, (M.Ö. 5. yy) yoga hakkındaki ifadelerin netleştiği en eski Upanişad'dır. Yoga terimi ilk olarak Katha Upanişad'da geçer.[387] Burada yoga ile ilintili anahtar öğretilerden birisi "içsel kişilik/benlik yogası" veya "derin Ruha ait yoga"dır (adhyatma yoga). Bu tür yoganın hedefi kalp mağarasının içerisinde gizlenmiş olan Mutlak Varlığı idrâk etmektir.[388] Katha Upanişad'da yoga meditasyonunun detayları verilir: "*Farkı görebilen, ayırt eden veya seçici insan konuşmayı zihninde, zihnini bilen/kavrayan benlikte, kavrayan benliği 'yüce benlikte', 'yüce benliği' de sakin ve huzurlu Benlikte fren/dizginlemeli, engellemeli ve kontrol altına almalıdır.*"[389] Yogadaki tefekkür süreci ile insan kaba halden latif hale, latif halden de mutlak öze yani puruşaya ulaşır.

---

382 Chandogya Upanishad, VIII.12; Whicher, Integrity, s. 17.

383 Whicher, Integrity, s. 17.

384 Taittiriya Upanishad, II.4.1. Ayrıca bkz., Whicher, Integrity, s. 17; Feuerstein, Yoga Tradition, ss. 131-132.

385 Muhtelif ritüelleri içeren dışsal kurban formları Veda döneminde insanların cennete erişmesinde bir araçken, Upanişad azizleri ve otantik yoga uygulayıcıları için nefsi veya benliği kurban etmek özgürlüğe ulaşmanın en önemli yolunu oluşturmaktaydı. Hem cennete (svarga) hem de özgürlüğe (mokşa) ulaşmanın yolu konsantrasyon, meditasyon, zihin meşguliyeti (düşünceye dalma) ve birleşme gibi yoga-merkezli temel uygulamalarla örtüşmekteydi. Vedik ritüelin meditasyon uygulaması şeklinde içselleştirilmesi Kaushitaki Upanişad'da, "içsel ateş kurbanı" şeklinde ifade edilmiştir. Ayrıca bkz., **Kaushitaki Upanishad**, II.5; Whicher, Integrity, ss. 13-14.

386 *Katha*, *Svetasvatara* ve *Maitri* gibi Upanişadlar büyük ölçüde Samkhya terminolojisini yansıtırlar. Jacobsen, Introduction, s. 7.

387 Katha Upanishad, II.3.10-11.

388 Katha Upanishad, I.2.12; Whicher, Integrity, s. 18; Dasgupta, Indian Philosohy, Vol. I, s. 227.

389 Katha Upanishad, I.3.13. Ayrıca bkz., J. Bader, **Meditation in Sankara's Vedanta**, Aditya Prakashan, Delhi, 1990; Michael Comans, "The Question of the Importance of Samadhi in Modern and Classical Advaita Vedanta", **Philosophy East and West**, Vol. 43, No. 1 (Jan., 1993), ss. 24-25.

Katha Upanişad'da şöyle denir: "E*ğlence ve üzüntüden elini çeken bilge bir kimse yoga teknikleri sayesinde, bedende yerleşik olan kalp mağarasında oturan aşkın ve görülmesi zor ilk tanrıyı veya Mutlak Varlığı idrâk eder…Bu ferdî ruha eğitim, düşünce veya işitme yoluyla ulaşılamaz. Ona sadece onun seçtiği kişi ulaşabilir. Böyle bir kişiye ferdî ruh kendi doğasını ifşâ eder.*"[390] Buradan anlaşıldığı üzere Ruh, tecrübe ve tahlil edebildiğimiz diğer nesnelere benzemez. O, her şeyde bulunan *aşkın Fail*'dir ve kendisini istediği kişiye açar. Yani, selfi idrâk tamamen lütûfdur.[391] Ferdî Ruh (atman) tecrübe veya analiz edilebilecek, üzerinde spekülasyon yapılabilecek diğer objeler gibi değildir. Aşkın bir öz, otantik bir tabiat ve her şeyin aslî kimliği olduğu için Ruh'a ulaşmak için yapacak hiçbir şey yoktur. Peki, insan bunu nasıl elde edebiir, buna nasıl ulaşabilir? Ruh'u idrâk etmek, kendisini ifşâ eden atmanın problemidir. Dinî terminolojide bu, manevî kurtuluşun "inayet" unsuruna bağlı olduğu anlamına gelir. Katha Upanişad'a göre atmana "onun seçtiği bir kişi" vasıtasıyla ulaşılabilir. Bu, manevî hayata kendini adayanın kurtuluşa ulaşmak için bütün çabaları terketmesi anlamına gelmez. Tam tersine mürit inayeti elde etmek için gerekli bütün hazırlıkları yapmak zorundadır. Aydınlanma yolunda ilerleyen bir kimse için uygulama, hayati değere sahip bir araçtır. Kurtuluş hedefine ulaşılıncaya kadar, zihnin ve bedenin arınması da dahil bütün çabalar ortaya konulmalıdır.[392]

Katha Upanişad'ın üçüncü bölümünde, atmanın varlık hiyerarşisinin zirvesinde olduğu söylenmektedir. Başka bir yerde ise şu mecazî ifadelere rastlanır:

> "*Ruhun at arabasının sahibi olduğunu ve bedenin bir at arabası olduğunu aklından çıkarma. Ayrıca aklın (buddhi=intellect) sürücü, zihnin de (manas=mind organ) dizgin/yular olduğunu bil. Duyular attır ve duyu nesneleri veya arzular da onların yoludur. Bilge kişi için sevinçli hal Atman'ın beden, zihin ve duyularla birleşmesidir. Anlayıştan uzak olan ve zihnini kontrol edemeyen kişinin duyuları bir sürücünün zaptedilemeyen atlarına benzer. Fakat zihnini kontrol eden kişinin duyuları sürücünün itaatkâr atları gibidir. Bir kimsenin anlayış yetisi gelişmemişse, zihni kararsız ve kalbi kötülüklerden arınmamışsa, asla nihâî hedefe ulaşamaz, daima yeniden doğuş ve ölüm çarkında döner durur. Ancak anlayışı gelişmiş, zihnini kontrol altında tutan ve kötülüklerden arındıran kişi nihâî amaca ulaşır ve bir daha dünyaya gelmez. Duyuları kontrol altına alabilecek bir zihne sahip olan kişi, yolun sonunda Vişnu'nun mutlak mekânına ulaşır. Nesneler duyulardan, zihin nesnelerden, akıl zihinden, ego veya yüce ruh akıldan, madde veya ilk kaynak (pakrti) egodan, Puruşa ise maddeden veya ilk kaynaktan üstündür. Hiçbir şey Puruşadan üstün değildir. O, var olan her şey için bir sondur, nihâî hedeftir*."[393]

---

390 Katha Upanishad, I.2.12, 23.

391 Feuerstein, Yoga Tradition, ss. 134-135; Whicher, Integrity, s. 18.

392 Whicher, Integrity, s. 18.

393 Katha Upanishad, I.3.3-11; Whicher, Integrity, s. 18; Hopkins, Yoga-Technique in the Great Epic, s. 354.

Bu ifadelerde her ne kadar yoga terimi zikredilmiyorsa da, bahsedilen şeyin yoga olduğunu söyleyebiliriz. Çünkü, "dizginlemek, ata hamut vurmak, sürücü" için kullanılan sözcüklerin hepsi *yuj* kökünden türemektedir.[394]

Manevî pratik, varlığın aşkın kaynağına geri dönüş veya bilincin kaynağına geri gitmek şeklinde anlaşılabilir. Katha Upanişad'a göre manevî gelişme, belli bir süreç içerisinde ve kademe kademe gelişir. Bu metinde varlıklar, hiyerarşik bir şekilde duyular (indriya), duyu objeleri (visaya), zihin (manas), akıl (buddhi), yüce ruh veya heyüla (mahatma/mahat), âlem veya psiko-fiziksel varlık dahil olmak üzere bütün mevcudatın aşkın kaynağı (prakriti) ve bilincin ölümsüz hâli olan fıtrî kimlik/kişilik yani ilahî ruh (puruşa) biçiminde yedi kademeye ayrılır.[395]

Puruşa, prakritinin[396] açık veya gizli bütün hareket ve değişimlerinin arkasındadır. Katha Upanişad'da, Upanişadların self (atman) fikri ile Samkhya'nın puruşa fikri bir arada bulunmaktadır. Katha Upanişad'da, metafizik tartışmalardan ziyade, yogadaki içselleştirme sürecine yardımcı olan bir derin düşünce ve bilincin daha soyut varlık seviyelerine doğru yayılması söz konusudur. Bütün çabaların hedefi, otantik kimliği puruşa (aşık ruh) olarak ortaya çıkarmaktır. Bu sayede samsara çarkından ve sonlu alemden kurtularak, aşkına ulaşmak mümkün olacaktır.[397]

Yoga, Katha Upanişad'da şöyle tanımlanır:

> "*Bilge kişilerin söylediği üzere, beş duyu organı zihinle birleştiği ve akıl meşguliyeti terk ettiği zaman nihâî hedefe ulaşılmıştır. Duyuları ve zihni sıkı bir şekilde kontrol altında tutmaya Yoga denir. Duyularını ve zihnini kontrol altında tutmayı başaran yogi, bütün zihinsel kuruntu ve yanılgılardan kurtulmuş olur. Zihnini yeterince kontrol edemeyen kişi için ise bu durum geçicidir.*"[398]

Görüldüğü gibi burada yoga, bir kimsenin dikkatini tek noktaya yoğunlaştırmasına bağlı istikrar veya denge hâlini ifade etmektedir. Zihin, şüphe, vesvese ve kuşkudan uzak bir denge hâlinde olduğu zaman varlık ve bilincin "içsel" veya görülemeyecek kadar küçük boyutlarını keşfeder ki, bu ancak gayretli müritler için mümkündür. Bununla birlikte, bu küçük keşifler ve dikkatlilik bile özgürlüğü getirmez.[399] Bu konuda şöyle denilir: "*Kişi kötülüklerden arınmadıkça, duyularını*

---

394 Eliade, Yoga, ss. 119-120.

395 Katha Upanishad, I.3.10-11; Whicher, Integrity, ss. 18-19.

396 Prakriti, Tanrının (Rudra-Şiva) mayası, bütün bireysel varlıkları zincirleyen yaratıcı büyüdür. Sonuçta, kozmik yaratılış, ya sudur ya da bir tür oyundur (lila). Cehâletin esiri olan insanlar bu oyuna gelir. Bundan kurtuluş ise Samkhya ve Yoga ile yani felsefî kavrayış ve psiko-fizyolojik meditasyon tekniği ile mümkündür. **Svetasvatara Upanishad**, IV. 9-13; Eliade, Dinsel, Cilt: I, s. 297.

397 Whicher, Integrity, s. 19.

398 Katha Upanishad, II.3.10-11.

399 Whicher, Integrity, s. 19.

kontrol altına almadıkça, derin tefekküre dalmadıkça, zihnini huzura kavuşturmadıkça sadece bilgi ile ona ulaşamaz."[400]

Pratik ve teorik açıdan yoganın bazı temel fikirlerinin bulunduğu Katha Upanişad, Hindu yoga geleneği için önemli açılımlar sunar. Katha Upanişad, Yoga geleneği açısından hem ilk Upanişadlar ile Svetasvatara ve Maitri gibi geç dönem Upanişadlar hem de Mahabharata ve Bhagavadgita arasında önemli bir geçiş metnidir. Katha Upanişad öncesinde yoganın ezoterik ve monistik eğilimleri, sonrasında ise klasik dönem öncesi yoga biçimleri öne çıkar. Bu metin ayrıca Veda etkileri taşıyan Upanişadlar öğretisi ile klasik yoga anlayışı arasında da bir köprü görevi görür. Yoga açısından, herhangi bir formal yapı ve sistemden uzak olsa da Katha Upanişad, yoganın temelini oluşturan felsefî düşünceleri ve aslî unsurları biçimlendirir. Katha Upanişad'ın yoga disiplini açısından diğer metinlere nazaran daha önemli olması bu yüzdendir.[401] Yoga, bu aşamanın ardından sistematize olmaya başlamış ve tanınan bir gelenek haline gelmiştir.[402]

Temel Upanişadlar içerisinde yer alan *Isa*, *Mundaka* ve *Prasna Upanişad*'da konumuzla alâkalı anlatımlar yok denecek kadar azdır. Bu yüzden adı geçen eserlere değinme lüzumu görmedik. Ele aldığımız bir başka eser olan *Mandukya Upanişad*'ın yazarı olan Gaudapada'nın, Şankara'nın da dahil olduğu ilmi silsilenin üstadlarından birisi olduğu kabul edilir. Bu Upanişad, monizmi sistematik tarzda ele alan ilk eserdir. Metinde ifade edildiği üzere, kurtuluşa ulaşmak için bütün Upanişad hikmetinin özünü ihtiva eden Mandukya'yı tamamıyla hazmetmek yeterlidir. Bu yüzden Upanişadların tamamını okumaya ve anlamaya gerek yoktur. Mandukya, on iki kıtadan oluşur ve kutsal hece OM'un gizemli sembolizmini ele alır. Eserde "*Om! Bu hece bütün dünyadır*"[403] denilir. Bu gizemli hece *a-u-m-m* olmak üzere dört birimden oluşur. Eliade de, OM hecesinin *a, u, m* harfleri ile *Om* sesi olmak üzere dört parçadan oluştuğunu ve *Mandukya Upanişad*'da geçtiği üzere bunların, uyanıklık, rüya, uyku ve aşkın bilinç olmak üzere bilincin dört temel hâlini temsil ettiğini söyler. Şankara ise, bu dörtlü kategoriyi ineğin dört ayağına benzetir ve onların Hint düşüncesindeki dört büyük çağa (yuga) denk geldiğini savunur. Eserde, elle tutulamaz, gözle görülemez bir yogadan (asparsha-yoga) bahsedilir. Bu yogada ikilikten uzak (nondual) Ben'e, dış

---

400 Katha Upanishad, I.3.24.

401 Whicher, Integrity, s. 19; Dasgupta, Indian Philosohy, Vol. I, s. 227; Feuerstein, Yoga Tradition, ss. 134-136.

402 Whicher, Integrity, ss. 19-20; Feuerstein, Yoga Tradition, ss. 134-136.

403 **Mandukya Upanishad**, 1.

dünyanın etkilerinden uzak ve onunla irtibatlı olmayan bir hâle vurgu yapılır. Buradaki yoganın hedefi, dört üniteli OM hecesinin sonuncusu olan, her şeyi kuşatan aşkın Ben'i kavramaktır ve bunu elde etmek her an mümkündür.[404]

Burada zikretmemiz gereken bir başka eser olan *Svetasvatara Upanişad*'ın (M.Ö. 3. yy) yazarı, duyularını kontrol eden, meditasyonla meşgul olan bir üstaddır ve yogayı panenteistik bir tarzda izah eder. Şankara'ya göre, Svetasvatara aslında metnin yazarının adı değil, "duyularını kontrol altında tutup zihnini ve kalbini arındıranlara" verilen bir ünvandır.[405] *Svetasvatara* Upanişad'ın üçüncü bölümünde klasik yoganın temel kavramlarından "durdurma, kontrol altına alma" (nirodha) ele alınır. Altıncı bölümde ise, ilk Upanişadların öğretisi, Samkhya teorisi, Yoga egzersizi ve Rigveda ilahilerinin içyüzü teistik bir çatı altında bir araya toplanmıştır.[406] Metinde, kurtuluşa ulaşmak için bir metot sayılan yoga (asana) detaylıca anlatılmaktadır[407] ve ilk kez burada zikredilen "düşünsel yoga" (dhyana) sayesinde nihâî hakikat bilinir. Metinde yoganın tasviri, oturuş stilleri ve nefes kontrolü nihâî aydınlanmadan önce gelir.[408]

Svetasvatara Upanişad'a göre mokşaya ulaştıran Tanrı bilgisi, yoga sayesinde elde edilir ve bu metinde ifade edilen yoga teknikleri Yogasutra ve Bhagavadgita'dan çok da farklı değildir. Onun hedefi, duyuları ve zihni kontrol altına alarak kalpte gizli olan Tanrı'yı ortaya çıkarmaktır.[409] Bu husus metinde şöyle anlatılır:

> "*Yoga meditasyonu (dhyana) uygulamak sûretiyle kendilerinde gizli olan Tanrısal gücü algılarlar. O, zaman ve bireysel ruh (atman)la bağlantılı bütün sebeplerin üzerindedir ve onları idare edendir…Tanrı bozulan ve bozulmayan, görülen ve görülmeyenden oluşan bu kâinatı ayakta tutar…Tanrıyı bilmek sûretiyle bütün prangalar çözülür. Acı ve ızdırabın sona ermesiyle (cehâlet ve ürünlerinin ortadan kalkmasıyla) doğum ve ölüm ortadan kalkar. Onu tefekkür etmek sûretiyle bedenden ayrılarak evrensel üstünlük safhasına ulaşılır. Böylece yogi bütün arzularını gerçekleştirmiş bir münzevi (kevala) olur…Yoga kaymaktaki tereyağı, susamdaki yağ, nehirdeki su, kibrit çöpündeki ateş gibi her şeye sinmiş olan Brahmanı idrâktir*."[410]

Svetasvatara Upanişad'da, meditasyon esnasında OM (pravana) sözcüğünün terennüm edilmesi tavsiye edilir. Disiplinli meditasyon uygulaması (dhyana), farklı içsel tecrübelere öncülük eder ki, bu özgürlüğün bizâtihi kendisiyle karıştırılmamalıdır.

---

404 Eliade, Yoga, ss. 123-124; Feuerstein, Yoga Tradition, s. 207; Jayant Burde, **The Mystique of Om**, New Age Books, Delhi, 2007.

405 Feuerstein, Yoga Tradition, s. 136; Whicher, Integrity, ss. 19-20.

406 Svetasvatara Upanishad, VI. 5-13; Zaehner, Hinduism, s. 82.

407 Svetasvatara Upanishad, II.8-13; P. V. Kane, Vol. V, Part II, s. 1388.

408 Dasgupta, Yoga Philosophy, s. 39; Dasgupta, Indian Philosohy, Vol. I, s. 227.

409 Zaehner, Hinduism, s. 84.

410 Svetasvatara Upanishad, I.3, 8-16.

Metinde en yüksek noktaya ulaşan kişinin durumu şöyle tasvir edilir: "*Yüce Ruh (Puruşa) karanlığın ötesindeki güneş gibi ihtişamlıdır. Onu idrâk eden kişi ölümü yenmiştir. Doğum-ölüm-yeniden doğum (samsara) kısır döngüsünü aşmanın başka yolu yoktur.*"[411] Katha Upanişad'da olduğu gibi, burada da en yüce hedef mutlak/aşkın Ruh'u kavramaktır.[412]

Yoga tekniği, *Svetasvatara Upanişad*'da yer alan anlatımlar ile Upanişad düşüncesinin ayrılmaz bir parçası hâline gelmiştir.[413] Zira burada bahsedilen yoga tekniği Yogasutra ile büyük bir benzerlik arzetmektedir. R. E. Hume, *Svetasvatara Upanişad*'daki altı kıtayı çevirirken "yoganın kuralları ve sonuçları" başlığını tercih etmiştir. Zira metin şöyledir:

> "*Üç organ (göğüs, boyun ve kafa) dimdik olduğu halde bedeni sabit tutarak,*
> *Duyular ve zihnin gönle/kalbe yönelmesini sağlayarak,*
> *Bilge kişi Brahman kayığı ile karşı sahile ulaşır*
> *Böylece bütün korkular yok olup gider.*
>
> *Nefesini bedeninde tutan ve hareketlerini kontrol eden*
> *Azaltarak burundan nefes alan*[414]
> *Huysuz atlara koşulmuş bir at arabası gibi*[415]
> *Bilge adamın zihni dağılmaksızın kontrol altına alınmalıdır.*
>
> *Çakıl taşları, toz ve ateşten uzak, temiz ve düzgün bir ortamda*
> *Dere kenarında veya su sesine yakın yerlerde*
> *Düşünmeye uygun ve göze çirkin gelmeyen yerlerde*
> *Rüzgâr almayan kuytu bir yerde, bir kimse Yoga yapabilir.*
>
> *Sis, duman, güneş, ateş, su*
> *Ateş böcekleri, şimşek, cam, ay-*
> *Bunlar ilk görüngülerdir,*
> *Yoga'da Brahman'ın tezahürünü sağlarlar.*
>
> *Ne zaman ki yoganın beş dilimli niteliği ortaya çıktı,*
> *Toprak, su, ateş, hava, ve fezadan ileri gelen,*
> *Ne hastalık, ne yaşlılık ne de ölüm o kişiye uğrar,*
> *O, Yoga ateşinden yapılmış bir bedene sahiptir.*
>
> *Atiklik, sağlık ve sabitlik (ya da arzulardan kurtuluş),*
> *Surattaki berraklık ve sesteki hoşluk*
> *Kokunun güzelliği ve nâdiren boşaltım*
> *Bunların, Yoga sürecinin ilk aşaması olduğunu söylerler.*"[416]

---

411 Svetasvatara Upanishad, III.8; Karş., RV, V.40.6; BG, VIII.9.

412 Whicher, Integrity, s. 20; Feuerstein, Yoga Tradition, ss. 136-137.

413 Bu konuda bkz., Eliade, Yoga, ss. 120-122.

414 Benzer ifadeler için Bhagavadgita V.27'ye bakılabilir.

415 Bu konu, Katha Upanisad I.3.4'te de zikredilmektedir.

416 Svetasvatara Upanishad, II.8-13.

Görüldüğü üzere, burada yoganın metodu ve sonucu şiirsel tarzda ortaya konulmaya çalışılmıştır. Patanjali'nin sekiz dilimli klasik yoga teknikleri arasında kabul edilen uygulamalardan *asana*, *pranayama* (nefes kontrolü) ve *pratyahara* (duyuları kontrol) burada zikredilmektedir. Bedenin dik olması ve nefes kontrolü önerilir. Bedensel enerjinin rahatça dolaşmasına imkân veren asanalar ve nefes kontrolüyle ilgili talimatlar yer alır. Zihni kontrol, sürücünün huysuz atları kontrolüne benzer ve bu içsel aydınlanmaya götürür. Bedeni kontrol ise sağlıklı bir beden ve acıdan kurtuluşu getirir. Başarılı bir Yoga egzersizlerinin ilk belirtileri atiklik, çeviklik, sağlık, sarsılmazlık, açık tenlilik, hoş seslilik, saygınlık ve nâdiren tuvalet ihtiyacı hissetmektir. Aydınlanma veya kurtuluş, özne (zihin) ile nesne (madde) arasındaki uçurumun ortadan kalkmasıyle elde edilen ölümsüz bir hâldir. Uygun çevresel koşullara vurgu yapılan Svetasvatara'ya göre yoga, mağaralar ve ormanlar gibi sessiz bir yerde, rüzgar almayan, düz, temiz, çakılsız, ateşsiz, tozsuz bir mekânda, zihni dinlendiren, gözleri rahatsız etmeyen ve sakince akan bir nehir kıyısında yapılmalıdır. Bu tavsiyelere uyulduğunda, zihnin dinginleşeceği ve bütün içsel vizyonların ortaya çıkacağı varsayılır.[417]

Burada ele alacağımız son eser, konumuz açısından önemli bilgiler ihtiva eden *Maitri Upanişad*'dır. Yoga tekniği ve düşüncesini diğer Upanişadlara göre daha özenli ve ayrıntılı bir şekilde işleyen *Maitri* veya bir diğer isimle *Maitrayaniya Upanişad*, yaygın kanaate göre, aşağı yukarı Bhagavadgita ile aynı tarihte (M.Ö. 2.yy) veya ondan çok az bir süre sonra kaleme alınmıştır. Ancak, eserin Budizm öncesi döneme ait olduğunu (M.Ö. 6. yy.'dan önce) kabul edenler olduğu gibi M.Ö. 5. asırdan sonra yazıldığını söyleyenler de vardır. Brahmanalar kategorisinde değerlendirilen bu eser Siyah Yajurveda külliyatına dâhildir. Bu metinde, bilge Shakanyanya, ormanda züht hayatını yasaklayan Magadha kralı Brihadratha'ya bireysel ben ve aşkın Ben ayrımıyla ilgili izahlarda bulunur. Kral, aşkın Ben'e ulaşmak için züht hayatı, kutsal metin okuma ve tefekkürün gerekliliği yönünde yapılan açıklamalardan tatmin olmuştur.[418] Maitri Upanişad daha önceki metinlere nazaran oldukça belirgin ve sistematik bir yoga portresi ortaya koyar. Ayrıca burada yogayı ilgilendiren birçok merak uyandırıcı ve şaşırtıcı fikirler vardır. Bunlar yoganın gelişmesinde daha ileri bir aşama kabul edilebilir. *Maitri Upanişad*'ın bütününde yoga ile ilgili atıf ve imalara

[417] Eliade, Yoga, ss. 121-122; Flood, Hinduism, s. 95; Fields, ss. 88-89; Feuerstein, Yoga Tradition, ss. 136-137.

[418] Flood, Hinduism, s. 95; Feuerstein, Yoga Tradition, ss. 183, 206; Hopkins, Yoga-Technique in the Great Epic, s. 341.

rastlanmakla birlikte, yoga tekniği açısından özellikle altıncı bölümü önemlidir. Bu metindeki uygulamalar, Yogasutra içerisinde yer alan klasik formülasyonun temelini oluşturur. Maitri Upanişad'da, Patanjali'nin sistemindeki aşamalardan önce zikredildiği kabul edilen altı dilimli bir yoga uygulaması vardır. Bunların içerisinde klasik yogadaki sekiz safhadan üçü (*yama, niyama, asana*) yer almazken, *tarka*, yani "doğru düşünme ve hüküm verme gücü"[419] altıncı unsur olarak karşımıza çıkmaktadır. Maitri Upanişad'daki altı aşamalı yoga, Patanjali'nin sekiz dilimli yogasına dönüşmüştür.[420]

Altı bölümlü yoga (sadhana-yoga) metinde şöyle ifade edilir:

> "*Ruh/Self ile birleşme veya tek olma kuralı şöyledir: Nefes kontrolü (pranayama), duyuları çekme (pratyahara), meditasyon (dhyana), konsantrasyon (dharana), tefekkür (contemplation-tarka), birleşme (samadhi). Bu, altı aşamalı yogadır. Aziz/Bilge mükemmel ustayı, kralı, yaratıcı Tanrının Kaynağını (brahma) gördüğü zaman bir bilen olur, iyiyi ve kötüyü silkip atar, mutlak olarak Yok edilemeyende her şeyi bir hâline getirir.*"[421]

Maitri Upanişad'da geçen bu liste "tarka"[422] hariç Patanjali'nin sekiz dilimli klasik yogasında da aynen yer alır. Yama ve niyama gibi ahlâkî ilkelerin metinde yer almakla birlikte altı dilimli listede zikredilmemiş olmasının sebebi, Jacobsen'e göre, bu iki basamağın yogaya özgü olmaması ve genelde *dharma* kuralları içerisinde yer almasıdır. Asana ve tapasın zikredilmediği metinde yoga daha ziyade nefes ve zihinle alâkalı bir süreçtir.[423]

Yoganın bazı fizyolojik teorileri yine bu metnin altıncı bölümünde, kutsal hece Om üzerine meditasyonla birlikte bulunur. Bu konuda şöyle denir: "*Dilin ucunu damağa dokundurarak, sesi, zihni ve nefesi kontrol altında tutarak, bir kimse derin düşünce sayesinde Brahmayı görür.*"[424] Eliade'ye göre, *Maitri Upanişad*'da meditasyon esnasında OM hecesine yapılan vurgu, işitsel meditasyona (auditory meditation) verilen önemi göstermektedir. OM hecesiyle yapılan meditasyon

---

419 Yoga metinlerinde pek yer almayan bu ifade, *Amrtabindu Upanişad*'da "meditasyon fıkıh kurallarına (*sastra*) muhalif olamaz" biçiminde geçmektedir. Amrtabindu Upanisad, 16.

420 Georg Feuerstein, Maitri ve Mandukya Upanişad'daki yoga konusunu kronolojik olarak, ilk Upanişadlardan daha sonra yani Budizm, Caynizm ve Mahabharata, Bhagavadgita, Mokşadharma konusunu işledikten sonra ele alır. Çünkü ona göre bu eserler, Destanlar dönemine aittir. Biz, klasik Upanişadlar arasında kabul edilmelerinden dolayı burada ele almayı uygun gördük. Ayrıntılar için bkz., Feuerstein, Yoga Tradition, ss. 183, 206; Eliade, Yoga, s. 125; Whicher, Integrity, s. 20; Dasgupta, Indian Philosohy, Vol. I, s. 227; Flood, Hinduism, s. 95; Hopkins, Yoga-Technique in the Great Epic, s. 341.

421 Maitri Upanishad, VI.18; R. E. Hume, s. 435.

422 Burada geçen tarka da antik bir sözcüktür ve "geleneğe uygun olan akıl yürütme" anlamına gelir. Klasik yogada, ileride izah edeceğimiz üzere, savitarka samadhi safhasına denk düştüğü ifade edilmektedir. Hopkins, Yoga-Technique in the Great Epic, s. 335; Feuerstein, Encyclopedia, s. 305

423 Jacobsen, Introduction, s. 8.

424 Maitri Upanishad, VI.20.

sayesinde kurtuluşa ulaşılır, brahman vizyonu ve ölümsüzlük elde edilir.[425] Dasgupta şöyle der:

> "*Nefes bilimi ilk Upanişadların birçoğunda dikkat çekmesine rağmen, yoga sistemindeki pranayama uygulaması kadar sistematik bir form kazanamamıştır. Zaten genel anlamda Yoga metodu, Maitri Upanişad ile sistematik bir gelişme elde etmiştir.*"[426]

Maitri Upanişad'da "esas ruh" (bhutatman) kaçınılmaz biçimde samsara çarkına yerleştirilir ki, buradaki hüzünlü şahsiyet hallerinde kazanma ve kaybetme ya da mutluluk ve ızdırap gibi birbirine zıt unsurlar nedeniyle bir mücadele ve çatışma mevcuttur. Sonuçta insanın ruhu, daimi bir değişim içerisindedir ve kendisini çaresiz bir acının ve memnuniyetsizliğin (dukha) içerisinde bulur. Bununla birlikte aşkın Ruh, bu daimi değişikliklerden etkilenmez.[427] Maitri Upanişad'da insan, iyi ve kötü karmanın ürettiği zincirlerle bağlı, hapis hayatı yaşayan, sarhoş, tutkularının esiri bir varlık olarak tanımlanır.[428] Bu hususlar onun "Mutlak hâl"e ulaşılmasının önündeki engellerdir. Cehâlet, insanın kendisi hakkındaki bilgisizlik ya da gerçek benliğin (atman-puruşa) unutulmasıdır. İrfan (jnana, vidya) cehâleti ortadan kaldırarak kurtuluşa ulaştırır. Gerçek/hakikî bilgi, aydınlanmayla aynı şeydir ve bunun en mükemmel örneği Budda'dır.[429]

Maitri Upanişad'la aynı dönemde kompoze edilen *Culika Upanişad*'da, yoganın teistik boyutu basitçe ele alınır. Bu iki Upanişadı, hem Vedanta hem de Yoga taraftarlarının takip ettiği nesir biçimindeki Sannyasa ve manzum tarzdaki Yoga Upanişad grubu takip eder. Aslında yoga geleneği açısından önemli bir yenilik getirmeyen *Sannyasa Upanişad* metinleri arasında, *Brahma*, *Aruneya*, *Kanthasruti*, *Jabala* ve *Paramahamsa Upanişad* sayılabilir. Bu metinlerde, tefekkür yaşamı için dünyadan el-etek çeken asketikler (*sannyasin*) övülür. Bireysel ruh ile evrensel ruh arasındaki ilişkinin bilinmesinin, sabah ve akşam duasının yerine geçeceği ifade edilir.[430] Aslında dünyadan feragat bütün Upanişadlarda sıkça tekrarlanan bir husustur. *Aruneya Upanişad*'da Brahma, Arjuna'ya sadece dünyadan değil aynı zamanda yedi kat semadan ve yedi kat yeraltından uzaklaşmasını tavsiye eder. Duyularının esiri olan ve bilgiden uzaklaşanlar *Maharauvara* adındaki bir cehenneme

---

425 Ayrıca OM hecesinin Vişnu ve diğer bütün semavî varlıklarla özdeş olduğu da ifade edilir. Maitri Upanishad, VI.5, 21-24; Eliade, Yoga, ss. 125-126.

426 Dasgupta, Indian Philosophy, c.1, s. 227.

427 Maitri Upanishad, III.2; II.7; IV.1, 4. Açıklamalar için bkz., Whicher, Integrity, s. 21.

428 Maitri Upanishad, IV.2.

429 Eliade, Dinsel, Cilt: II, s. 61.

430 **Paramahamsa Upanisad**, I.2.

gideceklerdir. *Brahma Upanişad*'da *puruşa*nın ikamet ettiği yerler arasında gösterilen göbek, kalp, boyun ve başın, dört bilinç hâline denk geldiği belirtilir. Dört bilinç hâli de sırasıyla Brahma, Vişnu, Rudra ve Akşara'ya tekabül eder.[431]

Upanişadlarda gelişen yoga fikri, Brahmanik ritüeller, uygulamalar ve basit meditasyondan ayrı, yüce bir bilgi olarak ortaya çıkmıştır.[432] Upanişadlarda bulunan uygulamalar, Caynist ve Budist meditasyon teknikleriyle de benzerlik arzeder.[433] Yoga sisteminin Upanişadlarda eksik bırakılan yönleri, Mahabharata destanında tamamlanmış ve sonra Patanjali klasik bir sisteme dönüştürülmüştür.[434]

Yoga tekniği, Upanişadlar ile dikkat çeken bir şekilde yükselişe geçmiş; arınma, aydınlanma, kurtuluş ve ölümsüzlük yolu olarak Hint inanç ve uygulamaları arasındaki yerini sağlamlaştırmıştır. Bu süreçte yoga uygulamasının hem Hinduizm'in fıkhî ve teolojik metinlerde hem de *Mahabharata* gibi destansı eserlerde peyderpey geliştiğini görüyoruz. Bu safhada, gittikçe mükemmel noktaya yaklaşan yoga egzersizi ile yine hızlı bir şekilde gelişen bhakti anlayışının uyumu özellikle dikkat çekicidir. Yoga, ortodoks Hindu anlayışının krizde olduğu bir dönemde kök salmış; zamanla ortodoks Brahminler, kendi inanç ve uygulamalarına zıt bazı unsurları barındıran mistik hareketleri onaylamak zorunda kalmışlardır. Brahmanizm içerisinde daha önce de bu tür dönüşümler yaşanmıştır. Brahmanizm'den Hinduizm'e geçiş sürecinde, antik Veda tanrılarının yerini Şiva, Vişnu ve Krişna almıştır. Bu dönüşümlerin en büyük nedeni, sanırız, daha somut, algılanabilir ve samimi olana yönelme ihtiyacıdır. Yoga tekniğinin somut, uygulanabilir bir mistik deneyim boyutuna sahip olması onun popülerleşmesini kolaylaştırmıştır.[435]

Yoga tekniklerinin ortodoks Brahmin yapı içerisine yerleşmesi, yine de oldukça zor olmuştur. Yogiler, yürüttükleri faaliyetler sebebiyle birçok mukavemetle karşılaşmıştır. Onların uygulamalarına karşı, Vedanta fıkıhçıları ve filozoflarının desteklediği ortodoks Brahmanizm'in resmi kanadı, önemli eleştiriler getirmişlerdir. Bu bağlamda Manu Kanunnamesinde şöyle denir: "*Organlarını ve bilincini kontrol altında tutan kişi, yogayla bedenine daha fazla eziyet vermeksizin de nihâî kurtuluşa ulaşır.*"[436] Yine filozof Şankara "*yoga olağanüstü güçlerin kazanılmasını sağlar, ancak*

---

431 Eliade, Yoga, ss. 128-129.

432 Hopkins, Yoga-Technique in the Great Epic, s. 335.

433 Bronkhorst, Two Traditions, s.45-53; Flood, Hinduism, s. 83.

434 Hopkins, Yoga-Technique in the Great Epic, s. 335.

435 Eliade, Yoga, ss. 143-144.

436 Manusmrti, II.98.

en yüce, salt mutluluk yoga sayesinde elde edilemez"[437] demiştir. Eliade, bu tür karşı çıkışların ve eleştirilerin çok nâdir olduğunu ifade eder. Vedanta geleneğine göre yoga uygulamaları, bir takım mucizevî güçlerin kazanılmasını sağlar ve nihâî kurtuluşa ulaşma sürecinde arındırıcı bir role sahiptir. Ancak bu, nihâî kurtuluşa ulaşma konusunda yeterli değildir. Nihâî kurtuluşa sadece metafizik bilgi ulaştırır. Bütün bunlarla birlikte, yoga uygulamalarını onaylayan ve öven fıkhî-dinî eserler de yok değildir. Meselâ *Vasistha Dharma Shastra*'da "*ne günlük Veda okumaları ne de kurban sunumu, iki kere doğanları Yoga uygulamasının ulaştıracağı konuma ulaştırır. Kurallara uygun olarak nefes egzersizini üç kez uygulayan kişinin gündüz ve gece boyunca işlediği günahlar silinir*"[438] denilmektedir. Bir diğer dinî-hukukî metin olan *Visnusmrti*'de, yoganın kazandırdığı mucizevî güçlerden ve nihâî kurtuluşa ulaşmak için uyulması gereken şartlardan bahsedilir.[439]

C. Destanlarda Yoga

Yoganın Hindu düşüncesindeki gelişimi açısından ilk Upanişadları takip eden ve Patanjali'nin sistematik yoga öğretisi ile tahmini olarak aynı tarihlere denk düşen sürece destanlar dönemi (M.Ö.200-M.S.300) denir. Bu dönemde yoganın gelişim seyri açısından önem arzeden birçok kutsal metin vardır.[440]

Destanlar (Itihasas), kurtuluşa ulaşma yönünde önemli bir rehber görevi görürler. Kurtuluş ahlâkı konusunda destanlarda çeşitli ifadelere rastlanır.[441] Mahabharata destanında Samkhya ve Yoga'ya büyük bölümler tahsis edilmiştir.[442] Destanın özellikle Mokşadharma bölümü[443] yogaya tahsis edilmiştir. Destanlar döneminin Yoga açısından en önemli metni, şüphesiz ki, Mahabharata'nın bir bölümü

---

437 **The Vedanta Sutra with Sankara's Commentary**, çev. George Thibaut, SBE, vol. XXXIV, Part I, ss. 223, 298; Eliade, Yoga, ss. 144-145.

438 **The Sacred Laws of the Aryas**, çev. Georg Bühler, SBE, Clarendon Press, Oxford, 1882, vol. XIV, ss. 125-126; **Dharmasutras: The Law Codes of Apastamba, Gautama, Baudhayana, and Vasistha**, çev. Patrick Olivelle, Motilal Banarsidass, 2000.

439 **The Institutes of Vishnu**, çev. Julius Jolly, Clarendon Press, Oxford, 1880, SBE, VII, ss. 285-290. Ayrıntılı bilgi için bkz., Eliade, Yoga, s. 145.

440 Dönemin iki ünlü metni olan Ramayana ve Mahabharata destanlarının ne zaman kayda geçirildikleri tam olarak bilinmemektedir. Metinlerin tarihini, Vedalar dönemine kadar götürenler olmakla birlikte, genel kabule göre M.Ö.200 ile M.S.300 arasında yazıldıklarını varsayılır. Feuerstein, Yoga Tradition, s. 183; Yitik, Karma, ss. 20-21.

441 Lipner, s. 103.

442 Ramayana destanında ne Samkhya ne de Yoga'dan bahsedilir. John Brockington, "The Sanskrit Epics", **The Blackwell Companion to Hinduism**, (Ed. Gavin Flood), Blackwell Publications, United Kingdom, 2003, s. 124

443 Mahabharata'nın XII.168-353 bölümleri arasında yer alır.

olan Bhagavadgita'dır.[444] Mahabharata, Yoga teknik ve uygulamaları hakkında önemli bilgiler içerir. Destanın onikinci bölümü olan Santiparva'da yoga yolundaki beş engelin, arzu (kama), nefret (krodha), açgözlülük (lobha), korku (bhaya) ve uyku (svapna) olduğu ifade edilir.[445] Bu bölümde dikkat çeken bir husus, en alt kasta mensup insanların ve hatta kadınların bile yoga yolunu takip etmek sûretiyle nihâî hedefe ulaşabileceklerinin vurgulanmasıdır.[446] Aynı yerde sessiz dağlar, mağaralar, tapınaklar ve evlerin yoga için uygun mekânlar olduğu ifade edilmiştir. Destanda yoginin ulaştığı hâllerden, manevî gücü sayesinde binlerce bedene girebileceğinden, onlar sayesinde yeryüzünde dolaşabileceğinden ve bunun ulaşılması çok güç bir yol olduğundan bahsedilir.[447]

1. Ramayana Destanı

Milattan önceye tarihlenen Ramayana Destanı, yedi bölüm ve 24000 beyitten müteşekkildir, Valmiki tarafından yazıldığı kabul edilir. Hint edebiyatındaki ilk şiirsel eser sayılan bu destanda kahramanlık, iffet ve zahitliğe vurgu yapılır. Prens Rama ile karısı Sita arasındaki trajik aşk hikayesi, manevî öğretilere ve halk bilgeleğine nesiller boyunca ilham kaynağı olmuştur.[448]

Kardeşinin krallığa hizmet etmesi teklifinin aksine, Rama,ormandaki bilgeleri ve zahitleri rahatsız eden ve korkutan şeytanlarla savaşma yolunu seçmiştir. Şeytanların kralı Ravana, ondan intikam almak için karısı Sita'yı kaçırmıştır. Rama, maymunlar kralı Hanuman'ın [449] yardımıyla Ravana'yı öldürür ve eşi Sita'yı kurtarır. Ancak Sita'nın şeytanlar tarafından kirletilip kirletilmediği şüphesi kafasını kurcalar. Sita iffetini ispat için ilahî takdire uyarak alevler içerisine girer ve bir kılına dahi zarar gelmez. Ancak halkın onun masumiyetine inanmaması üzerine Rama, Sita'yı hamile olduğu halde sürgüne yollar. Çocukların kendine ait olduğunu öğrenince vicdan azabı

---

444 Feuerstein, Yoga Tradition, s. 184.

445 Mahabharata, XII.232.407.

446 P. V. Kane, Vol. V, Part II, ss. 1399-1400.

447 Mahabharata, XII.289.37; 304.1-7; P. V. Kane, Vol. V, Part II, s. 1400.

448 Feuerstein, Yoga Tradition, s. 184; Feuerstein, Encyclopedia, s. 242; Korhan Kaya, **Hint Mitolojisi Sözlüğü**, İmge Kitabevi, Ankara, 1997, ss. 132-133.

449 Yoga egzersizi sayesinde elde edilen güçlere sahip olan Hanuman, ölümsüz ve sağlıklı bir beden, bazı tedavi yöntemleri, tabiatüstü güçler, bekarlık/iffet gibi yogilerin sahip olduğu özellik ve vasıflarla bezenmiştir. Philip Lutgendorf, "My Hanuman is Bigger Than Yours", **History of Religions**, Vol. 33, No. 3, 1994, ss. 212, 227.

çeker ve krallığı terk ederek inziva hayatını seçer. Hindular için Rama bir kahramanlık, feragat ve zahitlik sembolü, Sita da arınmışlık, iffet ve sadakâtin timsalidir.[450]

Ramayana, ahlâkî değerlere yaptığı vurgu nedeniyle yoga geleneğinde önemli kabul edilir. Zira metinde, dürüstlük, erdemlilik, incitmeme, doğru sözlülük gibi hususlar övülür. Ramayana, karmayogayı öne çıkarmakla[451] birlikte Upanişadlarda olduğu gibi kendini gerçekleştirmenin nihâî aracı olarak eylemden ziyade bilgi ve hikmeti vurgular.

2. Mahabharata Destanı

Mahabharata kelime olarak "Büyük Hindistan (Savaşı)" anlamına gelir. Dünyadaki en uzun destanlardan birisi olan bu eser, onsekiz kitaptan (parva) oluşur ve 220.000 dize içerir. Destan birçok düzeltme ve eklemeye maruz kalmış olmasına rağmen hikaye ve efsanelerin çoğunun Veda karekterini yansıttığı ve geçmişe ait olduğu görülür. Destan çok farklı zamanlarda bir araya getirilmiştir. Metni kayda geçiren, Vedaları da kompoze eden, Vyasa yani Krishna Dwaipayana'dır.[452] Metnin ana konusu Pandular ve Kuruların iktidar mücadelesidir. Panduoğulları ve Kuruoğulları arasındaki taht kavgası, dünyadaki veya insanların kalplerindeki iyi ile kötünün, doğru ile yanlışın, haklı ile haksızın mücadelesi, sembolik veya mecazî anlatımı kabul edilir. Bütün bu düalist yapının üzerine mistik bir yapı inşâ edilir. Özgürlük ve ölümsüzlükle eş anlamlı olan bu konum, bütün insanların arzuladığı en yüce hâldir.[453]

Mahabharata toplumun ahlâk düzeyini yükseltmeyi hedefleyen bir eserdir. Bütün insanlara hitap etmesinden dolayı çağlar boyunca popülaritesini korumuştur.[454] Hindular için Mahabharata, kahramanlar, zahitler, yogiler hakkında olduğu kadar ahlâk dışı davranışlara dair ilginç hikâyeler içeren didaktik bir eserdir. Hindu inanç, fikir, gelenek ve göreneklerini ihtiva etmesinden dolayı Dinler tarihçileri için eşsiz bir kaynaktır. Bu destan yoga konusunda araştırma yapanlar için de son derece önemlidir. Mahabharata, hem din, mitoloji, felsefe, ahlâk, gelenek ve görenek

---

450 Feuerstein, Yoga Tradition, ss. 184-185; Rosen, Essential Hinduism, s. 85.

451 Feuerstein, Yoga Tradition, s. 185.

452 Vyasa ismi, Yogasutra yorumu da dahil olmak üzere birçok Hindu metninin yazarı kabul edilir. Bu ismin bilge kişiler için kullanıldığı ya da aynı nesle mensup kişilere verildiği dikkatleri çekmektedir. Dowson, s. 183.

453 Dowson, s. 183; Feuerstein, Yoga Tradition, s. 187.

454 Eliade, Yoga, s. 148.

açısından kıymetli bir hazine, hem de kabileler, krallar, hanedanlar, bilgeler ve azizler hakkında önemli bir bilgi kaynağıdır. Ona "beşinci Veda" veya "Krişna'nın Vedası" gibi isimler verilmesi de bu yüzdendir. Eser, hacim itibariyle İlyada ve Odisse destanının yedi katıdır. İki kardeş kabile arasında onsekiz gün süren bu savaşın tarihini Vedik döneme kadar geri götürenler vardır.[455]

Yoga egzersizlerinin Hindu dinî ve yaşamı içerisine yerleşme süreci tam olarak *Mahabharata* ile başlar. Uzun bir yazım süreci geçiren metne birçok eklemeler yapılmıştır. Özellikle M.S. 1-2. yy.'da mistik, dinî, felsefî ve fıkhî karakterde birçok metin destana ilave edilmiştir. Bunlar ya müstakil bölümler (XII, XIII. kitaplar) ya da bölümler içerisine yapılan eklemeler şeklindedir. Konumuz açısından önemli olan eklemelerden biri *Bhagavadgita* (VI.23-40), diğeri ise *Mokşadharma* (XII.168-353)'dır. Bu bölümlerde yogayla ilgili daha önceki öğretileri ortaya koyan birçok atıf dikkati çeker. Metne eklenen didaktik bölümler, Hint dinî ve felsefî tarihi açısından çok önemlidir. Metin, ortodoks Brahmanizmi ve mevcut popüler anlayışları harmanlaması açısından da dikkate değerdir. Hint teizmiyle ilgili ilk çabaya da bu metinde rastlanır. Çünkü *Bhagavadgita*'da Upanişadların Brahman'ı ile Vişnu ve onun avatarası Krişna özdeşleştirilir.[456]

Mahabharata'ya çağlar boyunca yapılan ilaveler hem metnin bütünlüğünü bozmuş hem de bazı çelişkili ifadelerin ortaya çıkmasına sebep olmuştur. Bir taraftan Vedaların otoriter eserler olduğu kabul edilirken, diğer taraftan da "yalan dolan dolu" olduğu belirtilen ifadeler de yer almaktadır.[457] Bunun sebebi, farklı ekollere mensup yazarların kendi görüşlerini doğrulatma ve yayma çabasıdır.

Mahabharata'nın son kitabında yoga, Vişnu ve Krişna'yı yüceltmek, medhetmek için kullanılmıştır.[458] Mahabharata'da yoga uygulamalarını içeren egzersizler arasında, klasik yoga ile kısmi benzerlik varsa da, fikir birliği yoktur. Bu açıdan Mahabharata'da sekiz dilimli yoganın yanında on iki yoga ve yedi *dharana*dan bahsedilmektedir.[459] *Mahabharata*'da yoga, ruhu Brahman'a yönelten ve aynı zamanda sayısız güç kazandıran herhangi bir eylemdir. Bu eylem, duyuları kontrol, asketik bir yaşam tarzı veya farklı kefaret türleri olabilir. Yoga, "metot, feragat, güç,

---

455 Feuerstein, Yoga Tradition, ss. 186-187; Dasgupta, Indian Philosohy, Vol. I, s. 8.

456 Eliade, Yoga, ss. 146-147.

457 Mahabharata, XII.329.6; X.508; Eliade, Yoga, ss. 147-148.

458 Eliade, Yoga, s. 148.

459 Ian Whicher and David Carpenter, "Introduction", **Yoga: The Indian Tradition**, (Ed. Ian Whicher and David Carpenter), RoutledgeCurzon, New York, 2003, s. 2.

eylem, meditasyon" gibi farklı anlamlarda kullanılmıştır.[460] Eliade bu duruma işaret etmek üzere, "*şayet yoga birçok anlama geliyorsa bu yoganın birçok şey olmasından kaynaklanıyordur*" der. *Mahabharata* destanı, her biri farklı yoga anlayışına sahip sayısız asketik ve popüler geleneğin buluşma yeri olmuştur.[461] *Mahabharata*'da yogayla ilgili anlatıları üç sınıfa ayırabiliriz. İlki, Veda çileciliğini andıran uygulamalar ve teoriler ile asketizmi (tapas) içeren bölümler; ikincisi, yoga ve asketizmi benzer sihir teknikleri kabul eden bölümler; üçüncüsü de yogayı kendi felsefî terminolojisi ile sunan eğitici söylevlerdir.[462]

Mahabharata'ya göre yoga sistemi, Samkhya gibi antik bir sistemdir.[463] Hem Samkhya'nın hem de Yoga'nın lâyıkıyla takip edildiği takdirde kurtuluşa ulaştıracağı ifade edilir. *Bhagavadgita*'da bunlardan herhangi birini takip edenin hedefine ulaşacağı ve ikisinin bir olduğu belirtilir. Aslında *Mahabharata*'da bütün kurtuluş yolları yeni bir manevî sentez içerisinde bir araya getirilmeye çalışılmıştır.[464]

Yogiler, semavî varlıkları etki altına alabilmek için antik sihir yöntemlerini kullanmışlardır. "Aşırı eziyet" ve "bedeni çürütme" gibi yöntemler yogilerle birlikte yöneticiler tarafından da kullanılmıştır. *Mahabharata*'da *samadhi* ile hipnoz, yoga ile *tapas* karıştırılmıştır.[465] Yogi ve asketikler zihni yoğunlaştırmak için kutsal metni değil mistik OM hecesini seçmişlerdir. Destanda yoga yoluna girdikten sonra geri dönenlerin suçlu ve günahkâr olduğu belirtilir. Yoginin uzak durması gereken beş günah arasında cinsel arzu, öfke, hırs, korku ve uyku sayılır.[466] Yoga pasajlarında genellikle duyuların kontrol ve disiplininden bahsedilir. Yogilere tabiatüstü güçleri kullanmaktan kaçınmaları tavsiye edilir. Çünkü yegâne hedef Brahman ile birleşmektir.

Mahabharata'da yoga egzersizi, henüz klasik yoga kadar sistemleşmemiştir ve dört temel unsur ihtiva eder. Bunlardan ilki, genel ahlâkî ilkeleri içeren hazırlık safhasıdır. İkincisi, doğru beslenme, oturuş kuralları ve uygun bir çevre seçimidir. Üçüncüsü, nefes kontrolü iken, sonuncusu da, duyuların kontrol edilmesi, konsantrasyon ve meditasyondur. Ahlâkî davranış, "meditasyon, ders çalışma, sadaka, hakikat, alçak gönüllülük, dürüstlük, sabır, arınmışlık, temiz yiyecek ve

---

460 Kullanımlar için bkz., BG, III.3; VI.2.

461 Eliade, Yoga, ss. 149-150.

462 Eliade, Yoga, s. 150.

463 Keith, Samkhya, s. 54.

464 BG, V.4-5; Eliade, Yoga, ss. 148-149.

465 Mahabharata, I.123.26; XII.153.36.

466 Mahabharata, XII.241.3; **Dhammapada**, 369, 370; Eliade, Yoga, ss. 150-151.

duyuları kontrol" gibi bir takım olumlu emirlerin yanında, Mahabharata da *dosa* ve Yogasutra da *klesa* adı verilen beş kusurdan kaçınma gibi olumsuz emirler de sıralanır. Yogi perhiz yapmalı, sebze ve meyveyle yaşamını sürdürmeli, yoga yapmak için bir dağ başını, mağarayı, tapınağı veya boş bir yeri tercih etmelidir.[467] Yogi işitmeyen, koklamayan, tatmayan, görmeyen, hissetmeyen ve dokunmayandır. Mahabharata'da ifade edildiği üzere, beş kusur ortadan kaldırıldıktan sonra yoganın oniki hususu dikkate alınmalıdır. Mahabharata'da zihni yoğunlaştırılacak objeler arasında göbek, boyun, baş, kalp, karın, göz, kulak, burun vs zikredilmektedir. Yogi günde bir kez kuru arpa, pirinç veya susamla beslenir, çok az süt ve su içer.[468]

Mahabharata'da İşvara'nın varlığı kabul edilmekle birlikte pek aktif olmadığı dikkat çekmektedir. İşvara aydınlanmaya ulaşmış ruha eşdeğer kabul edilir. Mahabharata'da yoganın çarpıcı iki yönü mevcuttur. Bunlardan ilki ölüm teknikleriyle ilgilenmesi, ikincisi de ışık görüntüsünü kullanmasıdır.[469] Bu ikisi bazen Drona'nın ölümüyle birleştirilir. O, ölümü esnasında yoga yapmaya başlamış ve bir ışık hüzmesi şeklinde gökyüzüne yükselmiştir.[470]

Mahabharata'da Vyasa, yogiye dağda kuytu bir mağara bulmasını, duyuları ve zihninin kontrol altında tutmasını önerir.[471] Böylece fiili, sözel ve düşünsel olarak başkalarıyla muhatap olmayacaktır.[472] Yoga uygulamaları sayesinde bir takım tabiatüstü güçler kazanılır. Mahabharata'da tabiatüstü güçlerin elde edilmesi bir süreç olarak sunulur. Ancak aydınlanma yolunda bu süreç aynen öncekiler gibi bir tarafa itilmelidir. Bu safhaya takılıp kalmak kötü bir iş olarak görülür.[473]

Mahabharata'da yoga, hem genel olarak disiplin hem de yoga tekniği anlamında kullanılmıştır. Mahabharata'daki asketik ve azizler uyguladıkları yoga teknikleriyle dikkat çekerler.[474] Mahabharata'da yoga, atı koşturan bir teçhizattır.[475] Yoga, techizat anlamının yanı sıra, techizatı "ustalık ve dikkat isteyen bir şekilde

---

467 Ayrıntılı bilgi için bkz., Mahabharata, XII.232.4-10, 23; 289.11, 43–44; 180.28; 208.21; John Brockington, "Yoga in the Mahabharata", **Yoga: The Indian Tradition**, (Ed. Ian Whicher and David Carpenter), RoutledgeCurzon, New York, 2003, ss. 19-20.

468 Mahabharata, XII.294.15-25; 237.3; 301.39; Hopkins, Yoga-Technique in the Great Epic, ss. 349-350.

469 Mahabharata, VII.165.35-40.

470 Brockington, The Sanskrit Epics, ss**.** 125-126.

471 Mahabharata, XII.232.25-27.

472 Jacobsen, Introduction, s. 9.

473 Mahabharata, XII.326.8.

474 Mahabharata, XIII.96.12.

475 Mahabharata, III.67.6.

kullanma" (*dambha-yoga*)[476] ve bunu "tarıma uygulama" (*krsi-yoga*)[477] anlamında da kullanılır. Mahabharata'da yoga egzersizi esnasında nefes tekniğinin önemine vurgu yapılır, Yogasutra'da adı geçen asanalardan bahsedilir.[478] Yogiye eşdeğer bir terim olan *yati*, "zihnini yoğunlaştırma arzusunda olan kişi" anlamına gelir.[479]

Mahabharata'daki sihirsel uygulamaları, hakikî yoga tekniğinden ayırt etmek gerçekten zordur. Patanjali ve klasik yoga taraftarları doğaüstü güçleri ve kerametleri (siddhi) kurtuluşa götüren birer vasıta saymamalarına rağmen, yogilerin sahip olduğu bu güçler Hint halkı arasında büyük etki yaratmıştır. Hipnozla ilgili en meşhur örnek, Vipula'nın gurusunun eşini korumasıdır. Yoga uzmanı *rişi* Usanas da kendisini servet tanrısı Kubera'nın bedenine sokarak tanrıların hazinelerinin sahibi olmuştur.[480] Bir diğer mucizevî olayda asketik Vidura tam ölmek üzere iken Yudhisthira'nın bedenine girerek onun bütün erdemleri elde eder.[481] Benzer şekilde *Yogasutra*'da yogilerin siddhi sayesinde "bir bedenden diğerine geçtiği"nden bahsedilir.[482]

Mahabharata'da yoganın hedefi, (i) Ruh ve maddeyi ayıran bilgi, (ii) Brahman âlemine katılmak ve (iii) Her şeye sinmiş olan atman veya brahmanı algılamaktır.[483] Yukarıda ifade edildiği gibi, Mahabharata'nın altıncı bölümündeki Bhagavadgita ve on ikinci bölümündeki Mokşadharma yoganın gelişmesini ortaya koyması açışından önemlidir. Bundan ötürü onları detaylıca ele almak yerinde olacaktır.

a. Bhagavadgita'da Yoga

Kelime olarak "Tanrı'nın şarkısı/ezgisi" anlamına gelen Bhagavadgita, kutsala ibadet etmeyi ve kutsalla bütünleşmeyi vurgulayan bir dinî metindir. Mahabharata'nın altıncı kitabında (VI.23-40) yer alan, on sekiz bölümlü ve 700 beyitli bir eserdir.[484] Tahminen M.Ö. 200-150 arasında kompoze edilen Bhagavadgita, Hindu dinî edebiyatının köşe taşıdır ve yoga metinleri arasında en popüleridir.[485] Bhagavadgita,

---

476 Mahabharata, XII.105.25.

477 Mahabharata, XIII.83.18.

478 Mahabharata, XII.317.5; XIII.142.8-10; YS, II.46.

479 Upanişadlarda yati, dünyevî işleri terk eden, yogayla meşgul olan kimsedir. Ayrıca bkz., Mahabharata, XIII.36.14-16; II.55.14; P. V. Kane, Vol. V, Part II, ss. 1386-1387; Hopkins, Yoga-Technique in the Great Epic, ss. 337-349.

480 Mahabharata, XII.290.12.

481 Mahabharata, XV.26.26-29.

482 YS, III.38; Eliade, Yoga, ss. 152-153.

483 Mahabharata, XII.192.20; XII.228.38; XII.231.17-18; Jacobsen, Introduction, s. 9.

484 Feuerstein, Yoga Tradition, s. 188.

485 Whicher, Integrity, s. 21; Berry, s. 31.

yogasastra (manevî bilgiyi öğreten bir dinî disiplin kitabı) diye tanımlanır ve onun her bir bölümüne yoga denir.[486]

Bhagavadgita'nın içeriği ve tarihi konusunda araştırmacılar arasında görüş birliği yoksa da, onun bütün Hindular için nesiller boyunca popüler bir eser olduğu konusunda fikir birliği vardır. Bhagavadgita bütün Hindu mezhepleri tarafından önemsenen, en kutsal metindir ve üzerine birçok yorum yazılmıştır. En eski yorumlardan birisi Şankara'ya aittir. Onun yanı sıra, Ramanuja, Madhva, Sri Aurobindo, Swami Parabhupada, M. Gandhi, S. Radhakrishnan gibi Hint düşüncesinin önemli simalarının Bhagavadgita şerhleri metne atfedilen önemin kanıtıdır.[487] M. Gandhi şöyle der: "*…teselli ve huzuru Bhagavadgita'da buldum*."[488]

Bhagavadgita vahiy ürünü olmayıp (şruti), hatırlama ve muhakeme sonucu (smriti) kaleme alınmıştır. Fakat vahyedilmiş eserler kadar hürmet görmüştür. Bhagavadgita, Tanrı Vişnu'ya ibadeti temel kabul eden Vişnuizm mezhebinin kutsal metnidir. Zira bu metinde Tanrı Vişnu, Krişna formunda bedenlenmiştir. O, Krişna ve yakın arkadaşı Arjuna arasında geçen ahlâkî, mistik ve metafizik öğretiler üzerine bir diyalogtur. Bhagavadgita, karma, jnana, bhaktiyoga yoluyla manevî kurtuluşa ulaşılabileceğini söyler.[489] Ancak kurtuluş için yegâne yöntem insanın kendisini Tanrı yoluna adamasıdır. Bu, insanlar için çok basit ve sade bir kurtuluş yoludur.[490]

Bhagavadgita, yogiler ve azizler tarafından kullanılan bir bilgi ve inziva hazinesidir.[491] Larson'a göre, Bhagavadgita, Budizm ve Caynizmi, Samkhya ve Yoga'yı, Veda ve Upanişad düşüncesini sentezlemek için çaba sarf eder.[492] Bhagavadgita, Hinduizm içerisindeki farklı manevî düşünce biçimlerini bütünleştirme çabasıdır. Bu metin, Vedik kurban ritüeli ile Upanişad gizemli öğretleri arasında arabuluculuk eder.[493]

---

[486] Meselâ, BG, VIII.8 ve XII.9'da *abhyasayoga*, III.3,7'de *karmayoga*, XIV.26'da *bhaktiyoga* ve III.3'te *jnanayoga* zikredildiği için bu isimlerle anılmaktadırlar. P. V. Kane, Vol. V, Part II, ss. 1426-1427; Singh ve Joshi, s. 59; Sidhu, ss. 223-227.

[487] Dasgupta, Indian Philosohy, Vol. II, s. 437; Feuerstein, Yoga Tradition, s. 188

[488] M. Gandhi, **Young India**, Delhi, 1925, s. 1078.

[489] Whicher, Integrity, s. 22.

[490] Bk. BG, IX.26-27; XI.44; XI.53-55; Berry, ss. 34-36. Yamuna'ya göre BG'da yoga denilince, bhaktiyoga anlaşılır. Dasgupta, Indian Philosohy, Vol. III, s. 100.

[491] Kashi Nath Upadhyaya, "The Bhagavad Gita on War and Peace", **Philosophy East and West**, Vol. 19, No. 2, 1969, s. 160.

[492] Gerald James Larson, "The Bhagavad Gita as Cross-Cultural Process: Toward an Analysis of the Social Locations of a Religious Text", **Journal of the American Academy of Religion**, Vol. 43, No. 4, 1975, s. 659; Shattuck, s. 39.

[493] Feuerstein, Yoga Tradition, s. 188.

Yogayı tam anlamıyla ele alan ilk eser kabul edilen Bhagavadgita, aynen Yogasutra gibi Samkhya terimlerini kullanarak gerçek Yoga geleneğini sunmaya çalışır.[494] Bhagavadgita'da ruh-madde düalizmi hariç Yogasutra'nın temel esasları korunmuştur.[495] Bhagavadgita, yoga metni veya yogayı öğreten, eski hakikatleri yeniden şekillendiren ve ifade eden bir kitap olarak tanımlanır.[496] Yoga'nın birçok anlamda kullanıldığı metinde en sık kullanım "katılmak, birleşmek" gibi anlamlara sahip *yujir yoge* kökünden türemiştir.[497] Bhagavadgita'da yoga, bir kimsenin görevini karşılık beklemeden ve bencillikten uzak bir şekilde ifa etmesi, tanrıya tam teslimiyet, takip edilmesi gereken en yüce yol ve mokşaya ulaşmanın yolu gibi farklı şekillerde tanımlanır. Yoga, bencillikten uzak ve sonuçlara (mükâfatlara) kayıtsız kalma yönteminin adıdır.[498]

Bhagavadgita hem bütün Hint manevî dünyasının zirvesini, hem de o ana kadar mevcut olan bütün kurtuluş yollarının sentezini oluşturur. Yoga geleneği bu eserle birlikte doruğa ulaşmış kabul edilir. *Bhagavadgita*'daki yoga anlayışı ne Patanjali'nin klasik tekniğine ne de sihirsel tekniklere benzer. Aksine burada yoga mistik birleşmeyi (*unio mystica*) hedefleyen bir metottur. Krişna'nın ortaya koyduğu teist yapı, yoganın işlevini netleştirmiş, artık yoga beşerî ve ilahî ruhların birleşmesini hedefleyen mistik bir disiplin olarak anlaşılmaya başlanmıştır. Bu değişimin yansımalarını *Mahabharata*'ya sonradan yapılan eklemelerde de görmek mümkündür.[499]

Nihâî kurtuluşa götüren yolları anlatan *Bhagavadgita*'da "yok edilemez yoga"'dan (*yogam avyayam*) bahsedilir. En yüce gizem olan "antik yoga" (*puratanah yogah*) aslında bir yenilik değildir. Bu bilgi Vivasvat'a (güneş tanrısı) öğretilmiş, o Manu'ya, Manu da kral İksvaku'ya aktarmıştır. Bilge krallar sayesinde nesilden nesile aktarılan bilgi zamanla unutulmuş ve yok olmuştur. Krişna böyle durumlarda yer

494 Berry, s. 113.

495 Berry, s. 114.

496 Feuerstein, Yoga Tradition, s. 188.

497 Bhagavadgita'da yoga sözcüğü hem *yuj samadhau* hem de *yujir yoge* köküne uygun biçimde kullanılmıştır. Dasgupta, Indian Philosohy, Vol. I, s. 227; Vol. II, s. 444.

498 Kashi Nath Upadhyaya, **Early Buddhism and the Bhagavadgita**, Motilal Banarsidass, Delhi, 1998, (Early Buddhism), ss. 122-123; Fields, s. 90; Klostermaier, Survey, ss. 79-90; Franklin Edgerton, "The Meaning of Samkhya and Yoga", **The American Journal of Philology**, Vol. 45, No. 1, 1924, (The Meaning of Samkhya and Yoga); Edgerton, The Upanishads; Jacobsen, Introduction, s. 10.

499 Eliade, Yoga, s. 153.

yüzüne müdahale edeceğini, sapıklığın, bozulmuşluğun, kötülüğün önüne geçeceğini ve düzeni yeniden inşa edeceğini vadettiğinden[500] yogayı yeniden ortaya koymuştur.

Bhagavadgita'da dikkat çeken en temel özelliklerden birisi kurtuluşa götüren yolun belirlenmesidir. Bu konuda eylem (karma) ve mistik tefekkür (sama) arasında bir çatışma yaşanmıştır. Vedalar sonrası dönemden itibaren ciddi bir sorun olarak duran bu ikilem, söz konusu iki metodun da eşit değerde olduğu, mevcut karmik konumuna göre bunlardan dilediğini seçen kişinin kurtuluşa ulaşabileceği[501] yorumuyla ortadan kaldırılmıştır. Manevî hayat ile dünyevî hayat arasındaki bu uyumun yoga sayesinde bütünsel bir yaşam temelinde oluşturulması mümkündür.[502]

Krişna, öğretisinin özünü "beni anla, beni taklit et" diyerek ortaya koymuştur. Onun davranışları, sözleri ve düşünceleri, birinci ödevi Krişna'nın kim olduğunu ve ne yaptığını anlayıp, ona göre davranmak olan Arjuna için örnek teşkil etmiştir. Bunlara uymak sûretiyle Arjuna, hayatın anlamını keşfeder ve kurtuluşa ulaşır. Krişna, Arjuna'ya yine kendisini örnek alarak, sadece kendisi için değil başkaları için de çalışmasını önerir. Çünkü o, bir model olduğu için daima iyi olanı yapmalıdır ve şayet o çalışmazsa tüm dünya yok olacaktır.[503] Şu örnekte de görüleceği üzere, Krişna'nın yoga öğretisinin temeli eylemdir:

> "*Bir kimse eylemde bulunmayarak eylemden kurtulamaz; ya da dünyadan el-etek çekerek mükemmelliğe ulaşamaz. İnsan bir an bile eylemsiz duramaz, istemeyerek de olsa insan tabiat yasaları gereği eyleme yönelir. Bir yandan hareket organlarını kontrol altında tutup diğer yandan zihnini duyu nesnelerine yönelten kişi kesinlikle kendini aldatır ve yapmacık davranır. O ikiyüzlü olarak isimlendirilir. Diğer tarafta kutlu kişi eğer aklıyla etkin duyularını kontrol etmeye çalışır ve sonuçlarına bağımlı olmaksızın yogaya yönelirse bu yolla yücelir.*"[504]

Bhagavadgita'da dikkat çeken bir başka nokta, kişiye, başkasının işini değil, eksik de olsa kendi işini yapmasının tavsiye edilmesidir. İnsanın kendi işini yaparken ölmesi, başkasının işini yaparken yaşamasından daha efdaldir. Krişna, insanları yapabilecekleri işlere göre dört kasta ayırarak yarattığını ifade eder. Ayrıca insana doğru ve yanlış eylem türlerini öğrenmesini ve ona göre davranmasını tavsiye eder.[505]

Krişna, Arjuna'ya yapacağı eylemlerden hiçbir menfaat beklememesini, şayet böyle bir beklenti içerisine girerse yapacağı eylemin hiçbir değerinin kalmayacağını anlatır. Eylemlerden en yücesi, tanrılara yapılan sunumlardır. İnsan sunumlarla

---

500 BG, IV.1-8; Eliade, Yoga, s. 154.

501 Eliade, Yoga, ss. 154-155.

502 Whicher, Integrity, s. 22.

503 BG, III.21-24.

504 BG, III.4-7.

505 BG, III.8, 35; IV.13, 17; Eliade, Yoga, ss. 155-157.

tanrıları mutlu ederse tanrılar da insanları mutlu eder. Böylece en yüce olana ulaşılır. Tanrıya sunulan farklı kurban biçimleri vardır. Bazıları maddî şeyler, bazıları ruhlarını sunar; bazıları duyularını kontrol altına alırken, bazıları nefesini dahi durdurur; kimileri dünyadan vazgeçerken, kimileri de kendini kutsal metinlere adar. Ancak Tanrıya sunulan şeylerden en yücesi bilgeliktir. Zira bilgeliğe ulaşan artık yanılmaz. Bilgi en günahkâr kimseyi bile kötülük ırmağının ötesine geçirir. Ateşin odunu kül edişi gibi bilgi de eylemi yok eder. Bu bakımdan bilgiden daha arındırıcı bir şey yoktur. Bu noktada profan eylemi ritüel olana dönüştürme yoga sayesinde olur.[506] Eliade'ye göre, *Bhagavadgita*'nın en orijinal yanı "eylem yogası"nı ortaya koymasıdır. Sosyal bir yaşama ve aileye sahip olan insanın bir sonuç beklemeksizin eylemde bulunması zordur. Sadece, yoga sayesinde insan eyleminin sonucunu beklemeksizin soğukkanlı bir şekilde eylemde bulunabilir.[507]

Bhagavadgita, yoganın bütün temel unsurları ihtiva etmekle birlikte, henüz Yogasutra gibi sistematik bir yoga ortaya koyabilmiş değildir. Krişna'nın vurguladığı yogaya göre günlük yaşam Mutlak Varlığa göre düzenlenmelidir. Her şey Kutsal'ın aydınlığında icra edilmeli; bütün hayat, devam eden bir yoga süreci olmalıdır. Buna göre yogi, her şeyde kutsalı görerek ve dünyevî şeylere bağlılıktan uzaklaşarak[508] kendini ve hayatını arındırır. Zihnini Mutlak olana yönlendirmiş bir yogi, dünyada aktif olarak bütün insanların huzuruna katkı sağlar. Bu "dünyayı müreffeh kılmak" (loka-samgraha) biçiminde tanımlanan ideal Hindu anlayışıdır.[509]

Bhagavadgita'da karma, jnana ve bhakti olmak üzere kurtuluşa götüren üç yoga yolu vardır. Karmayoga, iyi eylemlerde bulunma ve eylemin semeresinden vazgeçerek dünyevî meşguliyet ile kurtuluşu uzlaştırmak anlamına gelir.[510] Bhaktiyoga sayesinde ise kadınlar ile alt kasta mensup olanlar bile kurtuluşa ulaşabilir. Bu açıdan bhaktiyoga, geleneksel Brahmancı düşüncenin "sadece iki kez doğanlar kurtuluşa erişebilir" biçimindeki anlayışına karşıt bir tez ortaya koymuştur. Vişnu geleneği içerisinde ortaya çıkan bhakti anlayışı, zamanla bütün Hint düşüncesine dahil olmuştur. Bhagavadgita'daki jnanayoga ise, Atman-Brahman özdeşliğini idrâk veya brahman bilgisine ulaşma anlamına gelir.[511] Karmayoga, dinî uygulamaları, haccı,

---

506 BG, III.9-12, 25-38, 41.

507 Eliade, Yoga, ss. 157-158.

508 BG'da (VI.2) arzularından vazgeçmeyen bir kimsenin yogi olamayacağı ifade edilir. Dasgupta, Indian Philosohy, Vol. II, s. 444.

509 Feuerstein, Yoga Tradition, s. 190.

510 BG, IX.33.

511 A. M. Esnoul, s. 28; Flood, Hinduism, ss. 126-127; Singh ve Joshi, ss. 68-69.

hediye vermeyi ve kurban takdimini; jnanayoga benliği kontrol ve arınmış bir zihni; bhaktiyoga da Tanrı'yı tefekkürü ve kendini onun yoluna adamayı içerir. Hepsinin hedefi de benliğin gerçek mahiyetini keşfetmek olan bu üç yol, karşılıklı olarak birbirlerine götürürler.[512] Ramanuja, Bhagavadgita'da geçen "*Eylem, eylemsizlikten iyidir. Bu nedenle üzerine düşeni yap. Sırf bedenini canlı tutmak için bile eylem gereklidir*"[513] ifadesini *karmayoga*nın, *bhaktiyoga*dan daha üstün olduğu biçiminde yorumlar. Çünkü eylem yolu bilgi yolunun ortaya çıkmasını sağlar. Bilgi eylemde mündemiçtir. Üstelik, eylemsiz yaşamak da mümkün değildir.[514] İnsan bu üç yoga türünden birisini seçerek hakikate ulaşabilir. Hint düşüncesinin öne çıkan şahsiyetlerinden olan Gandhi karmayogayı, Ramakrişna bhaktiyogayı, Şankara ise jnanayogayı tercih etmiştir.[515]

Krişna'nın Arjuna'ya karmayogayı[516] anlatması Bhagavadgita'nın ikinci bölümünde şöyle geçer: "*Eylemini yoganın verdiği huzur ve sükunet içerisinde yap.Bencilce arzulardan uzak bir şekilde başarın veya başarısızlığın kendini etkilemesine müsaade etme. Yoga tam bir denge, istikrar ve her daim aynı kalan bir dinginlik hâlidir.*"[517] Bu beyit metnin özü olarak kabul edilir ve metnin ama temasını ortaya koyar. Aydınlanma ve huzuru elde etmek için terk-i dünyaya veya sorumluluklardan kaçmaya - savaşta bile - gerek yoktur. Eylemsizlik özünde iyidir, ancak eylemde feragat daha da iyidir. Bu, karmayoganın temeli olan "eylemsiz eylem" veya "eylemde eylemsizlik"tir. Dünya hayatı ve manevî hayat birbirinin zıddı değildir; her ikisi de aynı anda gerçekleşebilir. Metinde Krişna, aydınlanma yolunda örnek

---

512 Karmayoga eylemin semeresinden uzak kalarak yapılan davranış anlamı taşır. Jnanayoga Krişna'nın eylemleri, kişiliği hakkında bilgi sahibi olunmasını da içerir. Bhaktiyoga, ulaşılması gereken en yüce hedeftir. Bhagavadgita'daki her biri diğerine götüren üç yoga türüne bazen *gitayoga* adı verilmektedir. Üç yoga türünden her biri diğerine götürür. Karma, bhakti ve jnanaya; bhakti, karma ve jnanaya; jnana da, karma ve bhaktiye götürür. Bu yollardan her biri farklı ve birbirine tezat yollar olarak görülebilir ve metinde değişik yerlerde serpilmiş kabul edilebilir. Bu onların kesin çizgilerle ayrıldığı anlamına gelmez çünkü bunlar aynı bağlam içerisinde kullanılmıştır. Üç tür arasındaki Karşılıklı etkileşim için bkz., BG, XVIII.49-54; IV.38; XVIII. 49-50; X.10; X.11; XI.54; XIII.18; XVIII.55; X.7; IV.42; IX.13; X.8; XV.19; XVIII.54-57; Robert N. Minor, "The Gita's Way as the Only Way", **Philosophy East and West**, Vol. 30, No. 3, 1980, ss. 340-347; Upadhyaya, Early Buddhism, ss. 477-478.

513 BG, III.8.

514 Dasgupta'ya göre BG'nın yazarı, Patanjali'nin Yogasutra I.2'deki yoga tanımından habersizdir. Dasgupta, Indian Philosohy, Vol. II, s. 441-443.

515 Zikredilen üç kurtuluş yolunun Hint düşüncesi içerisindeki gelişim seyri hakkında ayrıntılı bilgi için bkz., D. S. Sarma, The Nature and History of Hinduism, s. 26; Fuat Aydın, **Hint Dini Düşüncesinde İnsanın Özgürlük Arayışı**, Ataç Yayınları, İstanbul, 2005, ss. 119-151.

516 Krişna, ideal bir tanrı ve insan olmasının yanı sıra karmayogayı ideal biçimde uygulayan bir örnektir. Ursula King, s. 84.

517 BG, II.48

davranışı sergileyen kimse olarak görülür.[518] Arınmış bir zihni, hiçbir eylem kirletemez. Zihin aynen bir ayna misali nesneleri olduğu gibi yansıtır. Gerçek yogi daimi surette kutsal vizyona sahiptir ve her şeye aynı gözle bakar;[519] eylemlere bağlanmaksızın eyleme devam eder. Krişna'ya göre eylemler sadece bencillikten ve bağlılıktan uzak bir şekilde değil, aynı zamanda ahlâkî anlamda kusursuz bir şekilde icra edilmelidir.[520]

Krişna, karmayoga sonucunda aydınlanmaya ulaşmış biri olarak kendi eylemini şöyle dile getirir: "*Ey Arjuna! Üç gezegende benim için yapılacak hiçbir iş yoktur. Hiçbir şey istememe ve hiçbir şeye ihtiyacım olmamasına rağmen yine de başarılı bir şekilde görevimi yerine getirmekle meşgulüm.*"[521] *Karmayoga*nın gizemi, eylemin bizâtihi kendisinde değil bilâkis eylemin ortaya çıkmasına yol açan zihin hâlindedir. Eğer zihin saf ve berrak ise, yani yogi bütün bencil istek ve sıradan arzularını ve bağlılıklarını ortadan kaldırdıysa günlük hayattaki eylemlerinin hiçbiri ona zarar veremez. İnsanı samsara çarkında tutan şey, eylemin bizâtihi kendisi değil bilâkis bu bağlılıktır. Herhangi bir bağlılıktan azâde, berrak ve uyanık hâlde olan bir zihin, bencillikten, hırstan ve açgözlülükten uzak davranışlar ortaya koyarak özgürlüğü elde eder.[522]

Eylemler, sadece tarafsızlık veya diğergamlık ruhuyla icra edilmemeli, aynı zamanda ahlâken anlamlı ve tutarlı olmalıdır. G. Feuerstein şöyle der: "*Şayet eylem sadece kişinin zihin dünyasıyla alâkalı olsaydı o, ahlâk dışı davranışlar için en iyi özür olurdu. Bhagavadgita bu tür bir kaba öznelciliği onaylamaz. Eylemin iki yönü olmalıdır: 1- öznel/zati saflık, arılık (hiçbir şeye bağlı olmama), 2- nesnel ahlâk (ahlâkî dürüstlük)*".[523] Krişna ise eylemin tabiatı hakkında şöyle der:

> "*Hareketin gerçek anlamını anlamak çok zordur. Neyin doğru hareket, neyin yanlış hareket, neyin hareketsizlik olduğunu iyi bilmelisin. Toplumdaki bilge insanlar, harekette/eylemde hareketsizliği/eylemsizliği, hareketsizlikte hareketi görebilirler ve onlar hangi hareketle meşgul olursa olsunlar aşkın konumda bulunurlar.*"[524]

Yogi, eylemin meyvesine bağlılıktan (karma-phalasangam) vazgeçerek, içten gelen, zorlayıcı arzularından kurtulur, daimi bir mutluluk hâline sahip olur ve herhangi

---

518 BG, III.4-9, 22-25; Feuerstein, Yoga Tradition, s. 189.

519 BG, VI.29.

520 Zaehner, BG, VI.29'u, Upanişadların panteistik yaklaşımı özetleyen bir ifade olarak yorumlar. Buna göre kurtuluşa ulaşan kimse geçici olanda ebediliği ve ebedî olanda ise geçiciliği görür. Zaehner, Hinduism, s. 67.

521 BG, III.22.

522 BG, III.25; IV,18; Whicher, Integrity, s. 23.

523 Feuerstein, Yoga: The Technology of Ecstacy, 160.

524 BG, IV.17-18.

bir nesneye bağımlı olmaz.[525] Eylemsiz eylem, yogiyi yanlış kişilikten kurtarır ve o egonun aşkınlık kazandığı özel bir eylem formudur, eylem (karman) ve eylemsizlikte (akarman) karşılaştırılmamalıdır.[526]

Bhagavadgita'da kurban sunumu da uygun bir eylem modeli olarak zikredilir. Bilgi sunumu/kurbanı (janan-yajna), maddî şeyleri sunmaktan daha üstündür ve eylemin tamamlanmasını sağlar.[527] Tanrı, her yerde ve her şeyde bulunduğundan aydınlanma ve kurtuluşa ulaşmak için dünyadan el-etek çekme düşüncesi lüzumsuzdur. Bir kimse, Varlığın saflığını idrâk etmek, bu yolla özgürlüğe ulaşmak için üst düzey zeka ve anlayışa ihtiyaç duyar. Karmayoga ve jnanayoga vasıtasıyla elde edilen kavrayış ve algılamaları aşan, bazılarına göre ise Bhagavadgita'da hararetle tavsiye edilen yol, gönülden, yürekten bağlılık, adanma ve ihlas yogası yani bhaktiyogadır.[528] Krişna için yoga, temelde bir kimsenin gündelik hayatının kutsal Varlık ile tam bir bütünlük içerisinde olmasını ihtiva eder. Kısaca, yogi hayatının bütün aşamalarında yoga ile meşgul olmalıdır.

Bhagavadgita'da Krişna görülen ve görülmeyen bütün varlık türlerinin mutlak kaynağı olarak sunulmuştur. Tanrı her şeyden aşkın olduğu halde her şey Tanrı(da)dır. Krişna, Varlığın yok edilemez tabiatını kucakladığı gibi daima değişen ve yok olan varlık sahasını da kuşatır.[529] Bu, Bhagavadgita'da şöyle dile getirilir:

> "*Bütün bu evren benim tezahür etmemiş suretimle kaplıdır. Bütün varlıklar benim içimde meskûn oldukları halde Ben onların içinde mevcut değilim. Yine de yaratılmış olan bütün varlıklar Ben'de barınmaz. Ben'im mistik servetimi (asil ve muhteşem yogamı) gör. Bütün canlıları yaratmama ve her yerde bulunmama rağmen Ben bu varlık âleminin bir parçası değilim. Çünkü Ben bütün varlıkların kaynağıyım.*"[530]

Bhagavadgita'da, farklı bir değerlendirmeye göre, birbirini takip eden iki tür kurtuluş vardır. Bunlardan birincisi olan Brahmanirvana "dünyada yok olma, dünyada sönme" anlamına gelir. Buna göre, yogi zaman ve mekânı aşarak kendi gerçek özüne döner.[531] Bhagavadgita'nın ikinci bölümde, yogilerin zaman ve mekân boyutunu aştığı ve kendi gerçek tabiatlarında barış (santi) içerisinde yaşadıkları yer olan ve

---

525 BG, IV.20; Whicher, Integrity, s. 23.

526 Whicher, Integrity, s. 24.

527 BG, IV.33.

528 Whicher, Integrity, s. 24.

529 Whicher, Integrity, s. 24; Ali İhsan Yitik, "Bhagavad Gita'da Tanrı Anlayışı", **Hz. Meryem ve Efes: Dinler Tarihi Yazıları**, Tibyan Yayıncılık, İzmir, 2001, ss. 83-92.

530 BG, IX.4-5.

531 BG, II.71-72; V.24; VI.15, 31; Feuerstein, Yoga Tradition, s. 191; R. V. De Smet, "Early Trends in the Indian Understanding of Man", **Philosophy East and West**, Vol. 22, No. 3, 1972, s. 266.

brahmanirvana (mutlak olanda yok oluş) denilen bir tür kurtuluştan bahsedilir.[532] İkinci kurtuluş ise, Bhagavadgita öğretisinin ana kavramı kabul edilen, Tanrı'ya aşkla ve şevkle adanmadır (bhakti). Kurtuluşun ve kurtuluşa erenlerin hakikî doğası aşktır.[533] Hint din tarihinde Gita'nın ortaya koyduğu en önemli yenilik, Kutsal Zat'tan tezahür eden sonsuz aşkın yogilere ve bütün insanlara yayılmasıdır.[534] Eskiden kurtuluşa ulaşmak için dinî ritüelleri icra gerekli iken mevcut zamanda (*kali yuga*) Bhagavadgita'nın öğretisine göre, Krişna'ya yürekten bağlılık, kötü karmaları sona erdirir ve nihâî kurtuluşa ulaştırır.[535]

Bhagavadgita'nın altıncı bölümde, yoga egzersizinin mahiyeti, dört tür yogi, yoga metodu ve yoganın mutlak üstünlüğü ele alınır.[536] Burada "*bedenini, aklını ve eylemlerini sürekli olarak kontrol altında tutan yogi, maddî var oluşu terk ederek Tanrı'nın mekânına ulaşır*"[537] denilmektedir. On sekizinci bölümde ise, kurtuluş hakkında, şöyle denilir:

> "*Brahman ile özdeş olan ve bir ruhta sükûnetle dolan kişi ne üzülür ne de başka şeyleri arzular. Bütün canlı varlıklar temelde onun gözünde eşittir. Böyle bir kişi Bana mutlak surette adanmıştır. Kişi bu gönülden bağlılık yoluyla, yüce zat olarak Ben'i olduğum gibi anlayabilir. Beni tam idrâk edebilen kişi böylece benim mekânıma girebilir.*"[538]

Bhagavadgita'da gerçek yogiyi tanımlayan pasajlara da rastlamaktayız. Buna göre gerçek yogi, Tanrı ile irtibat sayesinde ortaya çıkan nihâî mutluluğun en üst noktasına kolayca ulaşır. Kemâle ermiş yogi, ferdî Ruh'un heryerde bulunma vizyonunun (sarvatma samadarsana) tadını, hazzını çıkarır; ona bütün her şey aslî şekliyle ifşa olur. Bu konuda "*yogayı gerçek manada yapan kişi, Ben'i her varlıkta ve her varlığı Ben'de görür, meditasyon vasıtasıyla benliği idrâk etmiş kişi, Ben'i Yüce Tanrı olarak heryerde görür*"[539] denilir. Hakikî yogiyi tasvir eden "*mükemmel yogi, sadece kendi dünyevî acılarından kurtulmayı değil, başkalarının acısını da kendisinin kabul eden kişidir*"[540] ifadesi hem Hint hem de Budist mistisizminin, özellikle de Mahayana mistisizminin temelini oluşturmaktadır. Bu hedefe ulaşamayan bir yogi, en azından bu yönde samimi çaba harcadığı için erdemli varlıklar arasında mutluluk

---

532 BG, II.71-72; Whicher, Integrity, ss. 24-25.

533 BG, VI.47.

534 Feuerstein, Yoga Tradition, s. 191.

535 Lipner, s. 211.

536 Dasgupta, Indian Philosohy, Vol. II, s. 440.

537 BG, VI.15.

538 BG, XVIII.54-55.

539 BG, VI.29; Whicher, Integrity, ss. 23-25; Eliade, Yoga, s. 160.

540 BG, VI.32.

içerisinde yaşamayı sürdürdükten sonra, zengin ve asil bir ailede yetenekli bir yogi olarak yeniden dünyaya gelir. Bu yogi, Veda ritüellerini uygulayan kimselerden dahi yücedir. Aydınlanma yolundaki çabalarının sonunda en yüce makama ulaşır. Bu nokta da artık o, dünyadan feragat edenlerden, bilgi peşinde koşanlardan, eyleminin semeresinden vazgeçenlerden de daha yüce konumdadır. Bu yogiler arasında da en yüce olan ise Krişna'ya en büyük imanla bağlı olandır.[541]

Yogi, Tanrı'da tam olarak dirilik kazandığında ölümlüyü ve ölümsüzü[542] altedebilen mutlak şahsiyeti (puruşa-uttama), sadece üst düzey bir kurtuluş formunda ve yüce bir bağlılık (para-bhakti) sayesinde idrâk edilebilir. Krişna şöyle der: "*Benim ve yüce Ruh'un bir olduğunu bilerek Bana ibadet eden yogi her ortamda, her zaman ve nerede yaşarsa yaşasın Benimle yaşıyor demektir*."[543] Yürekten bağlılık (bhakti) Krişna'nın öğretisinde temel unsurdur. En emin yolu takip eden yogiler, mutlak şahsiyete yakınlaşır ve böylelikle sükûneti, huzuru ve inayeti (prasada) elde ederler. Krişna bu hâli şöyle tasvir eder: "*Tam bir imanla bana ibadet eden, kendi içinde daima Ben'i düşünen, aşkın bir sevgi ile bana bağlı olan kişi, bütün yogiler içinde Ben'im görüşüme en yakın olandır.*"[544] Sonuç itibarıyla, kutsal olanı her yerde ve her şeyde görmeyi (panteizm-panenteizm) içeren bhaktiyoga, Bhagavadgita'da yoganın temel öğretilerinden biri olarak önemli bir mevki elde etmiş ve Brahmanik ibadet literatürüne kaynak teşkil etmiştir.[545]

Bhagavadgita'da sadece zihni sükûnete ermiş mistiklerin (muni) uyguladığı bir yoga tekniğinden de bahsedilir.[546] Budizm'deki konsantrasyon sürecindeki kademeli psikolojik safhalar hemen hemen aynı şekilde Bhagavadgita'da da yer almaktadır.[547] Örneğin Bhagavadgita'da, tıpkı Budizm'deki gibi hayatın acı ve ızdıraptan ibaret olduğu belirtilmiştir.[548] Bhagavadgita asana ve *ekagrata* gibi[549] *Yogasutra*'da geçen bazı uygulamaları ihtiva etse de, *pranayama*yı farklı bir bağlamda ele alır. Bir diğer fark, *Bhagavadgita*'da nihâî aydınlanmaya ulaşmak isteyen yoginin Krişna üzerine

---

541 BG, VI.41-47; Eliade, Yoga, ss. 160-161.

542 BG, XV.18.

543 BG, VI.31.

544 BG, VI.47.

545 Whicher, Integrity, s. 25.

546 BG, II.55-72.

547 Karşılaştırmalar için bkz., **Digha-nikaya**, (Digha), I. 73; **Majjhima-nikaya**, (Majjhima), I. 37; BG, II. 64-66.

548 BG, XIII.8; Kashi Nath Upadhyaya, "The Impact of Early Buddhism on Hindu Thought (With Special Reference to the Bhagavadgita)", **Philosophy East and West**, Vol. 18, No. 3, 1968, ss. 166-167.

549 BG, VI.10-13.

yoğunlaşması gerektiğinin vurgulanmasıdır.[550] Ayrıca, genel olarak *Bhagavadgita*'da Krişna'ya verilen mistik değer (bhakti), *Yogasutra*'da İşvara'ya verilenden fazladır. *Bhagavadgita*'da yegâne hedef olan Krişna, yoga meditasyonu ve uygulamasını savunur. Hedef, ruh ile Tanrı'nın mistik birleşme hâlidir. Bu hâl, Budizm'deki *nirvana* ve *Yogasutra*'daki *samadhi* hâlinden tamamen farklıdır.[551]

Krişna'nın ortaya koyduğu düşünsel ve eylemsel yoga süreci, zihnin nasıl kontrol edileceğini öğrenmekle başlar. Bu uygulama modern dönemde meditasyonla özdeşleştirilmiştir.[552] Bhagavadgita'da tasvir edilen bazı yoga uygulamaları, Svetasvatara Upanişad'daki anlatımları anımsatmaktadır. Ancak daha önce ifade ettiğimiz üzere, Bhagavadgita zihni sakinleştirirken dünyevî eylemleri devam ettirmeyi vurgular.[553]

Basham'ın ifade ettiği üzere, Bhagavadgita'da yoga, zihinsel ve manevî gelişmeyi hedefleyen pratik bir eğitim sistemidir. Bu sayede insan tam bir farkındalık elde edecektir. İlerleme kaydeden yogi, arkadaşı ve düşmanı, iyiyi ve kötüyü aynı görür. Yoginin, bedeni dik olmalı ve zihnini tek noktaya kilitlemelidir. Bunu başarmak için gözlerini burun ucuna sabitlemelidir.[554] Gita'da yogi haricinde başka tiplemeler de zikredilmiştir. Asketizmi (*tapas*) tercih eden *tapasvin*, ritüelleri benimseyen *karmin*, Tanrı'ya bağlılık ve sadakât yolunu seçen *bhakta*, sessizlik ve dinginliği tercih eden *sannyasin* kurtuluşu arayan kimseler arasında sayılır.[555] Yoga bir bakıma bunları içeren şemsiye bir kavram ve egzersizler bütünüdür.

Eliade'ye göre, yoga düşüncesi ve egzersizi *Bhagavadgita* ile zirveye ulaşmıştır. Yogaya atfedilen bazı sihirsel uygulamaların izleri de yine bu metinle silinmiştir. Gitayla birlikte *asana* ve *pranayama*ya verilen önem azalırken, onların yerini konsantrasyon ve meditasyon almış; bunlar, mistik birleşmeye (*unio mystica*) götüren yegâne araçlar olarak kabul görmüştür. Yoga, Vişnucular tarafından benimsemesiyle bütün Hindistan'da popüler hale gelmiştir. Günümüzde dünyanın değişik yerlerinde yoga hakkında yazılanların tahkikinde *Bhagavadgita* önemli bir ölçüttür.[556]

---

550 BG, VI.12-15.

551 BG, VI.15; Eliade, Yoga, ss. 159-160.

552 BG, XIII.25; Rosen, Essential Hinduism, s. 110.

553 BG, VI.10-13, 25; Jacobsen, Introduction, s. 10.

554 BG, VI. 9, 11-13; A. L. Basham, **The Sacred Cow: The Evolution of Classical Hinduism**, Rider, London, 1990, ss. 87-88.

555 Edgerton, The Meaning of Samkhya and Yoga, s. 5.

556 Bhagavadgita öğretisinin özetlenmiş hâli olan Anugita, Mahabharata destanının (XIV.16-50) bir bölümüdür ve "sonraki şarkı" anlamına gelir. Anugita'da yoga felsefesine atıflar vardır ve bunlar Yoga

b. Mokşadharma'da Yoga

Mahabharata destanının on ikinci kısmının (Santiparvan) 168-353 bölümlerinden müteşekkil olan Mokşadharma'da (M.Ö.2 - M.S.2. yy.), yoganın Patanjali tarafından sistemleştirilmesi sürecindeki destansı formu hakkında ipuçları vardır.[557] Meselâ, burada yoga metodu hakkında bilgi verilirken pranayama, dharana, ve ekagrata gibi yoga terimleri kullanılır.[558] Mokşadharma'da Vedanta, Pancatantra, Paşupata gelenekleri ile birlikte klasik öncesi Samkhya ve Yoga öğretileri ile de karşılaşırız.[559] Samkhya ve Yoga arasında bir takım benzerlikler olduğu söylense de, *Mokşadharma* dikkatlice incelendiğinde ikisinin tamamen ayrı olduğu ve birbirinden bağımsız geliştikleri görülür. *Mokşadharma*'da bu farklılık şöyle ifade edilir: "*Yoga'nın metodu sezgi iken Samkhya'nınki kutsal metindir.*"[560] Bu metne göre her iki gelenek de kendi teorik zeminine sahiptir. Dolayısıyla Patanjali'nin Yogasutra'sına asırlar boyunca yaşayan bir tecrübe öncülük eder. Yoga felsefe ve uygulamasının özlü bir şekilde ifade edilişi olan Yogasutra, üzerine inşa edildiği uçsuz bucaksız marifet/ustalık ile manevî yaratıcılığı harikulade bir şekilde göstermektedir.[561]

Yoga'daki bilişsel eylemi tasvir etmek için Mokşadharma'da "görmek, düşünmek" anlamındaki *drs* fiili kullanılır. Bu metinde tasvir edilen yoganın "durma/kesilme/sınırlama yogası" (nirodha yoga) olduğu hususunda araştırmacılar hemfikirdir. Buna göre, aşkın Ben veya otantik şahsiyet (puruşa) algılaması tam parlaklığıyla ortaya çıkıncaya değin duygu, düşünce ve tecrübe gibi bilinç halleri yok sayılır veya bunlar tamamen aşılır. Bu nedenle algıları ve duyguları kontrol, tefekkür, konsantrasyon ve meditasyon uygulaması yoganın özü kabul edilir.[562] Mokşadharma'da bunu vurgulayan bir bölüm şöyledir:

> "*Çileci, kutsal metinler üzerine yoğunlaşan düşüncesini (zihnini) bir tek noktaya kilitlemeli, duyuları zihinde bir araya getirmeli, oturduğunda ahşap bir çubuk gibi*

ile ilgili önemli unsurlar içerir. İki Gita arasında birçok benzerlik bulunmakla birlikte, Anugita'da sevgi/aşk (bhakti) öğretisinin yerine bilginin (jnana) vurgulandığını görülür. Eliade, Yoga, s. 161; Feuerstein, Yoga Tradition, s. 197; A. L. Basham, The Sacred Cow, s. 85; John Brockington, "The Sanskrit Epics", **The Blackwell Companion to Hinduism**, (Ed. Gavin Flood), Blackwell Publications, United Kingdom, 2003, (The Sanskrit Epics), s. 125; Bina Gupta, s. 388.

557 Whicher, Integrity, s. 25.

558 Mahabharata, XII.294.7-8; Whicher, Integrity, s. 315.

559 Feuerstein, Yoga Tradition, s. 197; Feuerstein, Encyclopedia, s. 187.

560 Mahabharata, XII.289.7.

561 Feuerstein, Yoga Tradition, s. 198; Whicher, Integrity, s. 25.

562 Alexander Wynne, **The Origin Of Buddhist Meditation**, Routledge, New York & London, 2007, s. 60; Feuerstein, Yoga Tradition, s. 199; Whicher, Integrity, s. 26.

dimdik oturmalıdır…Ne zaman ki o, duyuları ve düşüncesini bir araya getirir, bu benim tarafımdan (Bhisma) meditasyonun ilk aşaması olarak tasvir edilir."[563]

Bhisma (bilge öğretmen-kahraman savaşçı), yoginin düşüncelerindeki değişkenliği ortaya koyduktan sonra, ümidini yitirmemesi ve meditasyona devam etmesi yönünde yoga yapan kişiyi şöyle öğütler: "*Ümidini kaybetmeyerek ve üzülmeyerek, bıkkınlık ve bencillikten uzak bir halde meditasyon disiplinini (dhyana yoga) bilen bir kişi düşüncesini meditasyon aracılığıyla derinleştirebilir.*"[564] Sonraki cümlede Patanjali'nin klasik terminolojisine yakın olan meditasyon seviyeleri kısaca ortaya konulur. Bunlar, (i) düşünce, tartışmalı düşünme (vitarka), (ii) soyut düşünce, düşünme (vicara), (iii) ayırt etmedir (viveka). Aşamaları başarılı bir şekilde tamamlayan yogi, derûnî sükûneti tamamıyla elde etmiş olur. Bu hale ulaşmış yoginin bedeni başkalarına taş gibi sağlam ve sütun gibi dimdik gözükür.[565] Meditasyonda başarılı olan bir yogi, tam bir içsel huzur ve mutluluk hâline ulaşır. Yani, "*bahşedilen bu huzur ile o, meditasyon sürecinde mutlu bir şekilde yaşayacaktır. Bunun için yogayı uygulayanlar hastalık ve kötülükten kurtulmuş bir şekilde nirvanaya ulaşır.*"[566]

Mokşadharma'daki bir başka yoga türü de, zihin (manas) veya akıl (buddhi) gibi soyut nesneler üzerine uzun ve sürekli tefekkürü içeren "parıltılı bilgi yogası"dır (jnana-dipti-yoga). Yoginin, kalp, göbek, burun ucu gibi bedendeki değişik bölgelerin ardından, nihayet dikkatini kendi Ruh'una yoğunlaştırmasına *dharana* denilir. Yoga, güneş ışığını alan ve sonra onu yayan kusursuz bir mücevhere benzetilir. Işık kaynağı olan Güneş, Ruhu sembolize eder. Bu teşbih, temel yoga sürecini göstermesi açısından önemlidir. *Dharana* sayesinde ışınlar ve zihin karışıklıkları bir araya getirilerek Ruh üzerine yoğunlaşılır. Sonuçta, Ruh'un parlaklığı vecd hâlinde (samadhi) açıkca görülür ve yoginin bütün varlığını dönüştürür.[567]

Mokşadharma'da yoginin doğru sözlü, mütevâzi, cömert, nazik, affedici, merhametli olması istenir. Şehvet, öfke, hiddet, hırs, korku ve uyku yoginin başlıca düşmanlarıdır. Manevî arınma ve aydınlanma yolundaki diğer engeller arasında hayal görme, kara sevdaya tutulma, şüphe, kararsızlık ve memnuniyetsizlik yer almaktadır. Bu ilkeler sonraki dönemlerde yoganın köşe taşlarını oluşturmuştur. Yoginin kendini

---

563 Mahabharata, XII.188.5,10; Franklin Edgerton, **The Beginnings of Indian Philosophy**, Harvard University Press, Massachusetts, 1965, s. 261.

564 Mahabharata, XII.188.14.

565 Patanjali'de (YS, I.17) vitarka ve vicara bilişsel samadhinin aşamalarına delalet eder. Viveka ise göreni (purusa) ve görülebileni (prakriti) tefrik eden bilgidir. Mahabharata, XII.188.15; Whicher, Integrity, ss. 26, 315; Feuerstein, Yoga Tradition, s. 199.

566 Mahabharata, XII.188.22; Whicher, Integrity, ss. 26, 315.

567 Feuerstein, Yoga Tradition, s. 199.

veya bencilliği aşmasının önündeki başka bir engel de, *siddhi* veya *vibhuti* adı verilen mucizevî güçlerdir. Bu güçler meditasyon sayesinde doğal olarak elde edilir.[568] *Mokşadharma*'da ayrıca doğru diyet ve oruç kurallarının yanısıra yoga uygulaması için gerekli, uygun bir çevreyle ilgili bilgilerden ve nefes kontrolünü başarılı bir şekilde uygulayan üstatlardan bahsedilir. *Mokşadharma*'da yoga metodunun, Bhagavadgita sunulanın aksine, karşılık beklemeden yapılan bir davranış olduğu düşüncesi eleştirilir. *Mokşadharma*'da yoga, Bhagavadgita'daki sıradan eylemin aksine disiplinli eylemdir ve bu eylem, bedeni ve zihni disiplinli meditasyonla kontrol altında tutmayı gerektirir.[569]

Meditasyon uygulaması (dhyana), nefes kontrolü, konsantrasyon (dhrana) ve ahlâkî erdemleri (doğruluk, şiddetten uzak durma, şefkat vb.) edinmek gibi öğretiler, Mahabharata'nın o dönemdeki popülaritesini ve önemini açıkça ortaya koyar. Upanişadlar ve Destanlarla mukayese edildiğinde yoga, Hindu geleneği içerisinde güçlü ve meydan okuyan bir görünüş kazanmıştır. Böylelikle, Yoga felsefesi ve uygulaması başarılı, ahenkli ve sağlam bir temele oturmuştur.[570] Yoga, Budizm'in ortaya çıktığı ve yayılmaya başladığı dönemde Hinduizm'in manevî yönünü ortaya koyan bir teori ve uygulama haline gelmiştir. Bu süreçten sonra geriye sadece yoganın sistematik bir tarzda ortaya konulması kalmıştır. Bunu da ilerleyen bölümlerde ele alacağımız Patanjali, Yogasutra ile başarmıştır.[571]

D. Dharmaşastralarda Yoga

Dharmaşastralar, Hindu dinî yaşamını belirleyen kuralları ihtiva eden metinlerdir, *Manusmriti* ve *Yajnavalkya* gibi ahlâkî içerikli eserlerden oluşur. İnsan hayatının, dharma, artha, kama, mokşa (ahlâk, servet, haz, kurtuluş) olmak üzere dört amacı vardır. Bunlar bir sıraya tabidir, mokşa her zaman son ve en yüce hedeftir. Ancak ilk üç kazanımdan sonra kurtuluş arzulanır.[572]

Manu'da uygun Veda mantralarının, özellikle OM hecesinin, terennümü eşliğinde yapılan nefes kontrolünün yararlarından bahsedilir. Bu sayede bütün fizikî ve

---

568 Ancak Yogasutra'da geçtiği üzere bunlar, bencil bilinç tarafından elde edilen kazanım ve becerilerdir. Bunlar yoginin vecd hâline ulaşmasını engeller, aşkın Ben'e ulaşmadan ziyade bencilliğe yönlendirir. YS, III.37.

569 Feuerstein, Yoga Tradition, ss. 198-199; Jacobsen, Introduction, ss. 11-12

570 Whicher, Integrity, ss. 26-27.

571 Feuerstein, Yoga Tradition, s. 199.

572 Feuerstein, Yoga Tradition, ss. 207-208.

ruhî kusur ve rahatsızlıklar odunun ateşte yanması gibi yanıp kül olacaktır.[573] Ayrıca burada dünyadan el-etek çekme, günah ve pisliklerden arınmanın yoludur.[574] Nefes kontrolü havayı üretir, hava içsel/derûnî ateşi tutuşturur, o sayede su oluşur. Bu üç element (hava, su, ateş) arzulanan arınmayı beraberinde getirir.[575]

Yajnavalkaya'da asanadan meditasyona kadar bütün yoga süreci ortaya konulmuş; geçmiş yaşamları hatırlama, geleceği görme ve görünmez olabilme gibi bazı yoga güçlerinden (siddhi) bahsedilmiştir. Yajnavalkya'da bütün günahların defi için yüz *pranayama* önerilir. Öfke, hırs, riyakarlık, gevezelik, gurur ve kıskançlık gibi kötü huyları yenmek için meditasyon tavsiye edilir. Yoga sayesinde bütün bu kötü huylardan ve kusurlardan kurtulmak mümkündür.[576]

E. Puranalarda Yoga

Purana sözcüğü "eski, antik" anlamına gelir ve antik hikâyeleri ihtiva eden metinler için kullanılır. Geçmişteki efsanelerin anlatıldığı bu eserler mitoloji, tarih ve geleneğin buluşmasıdır. Puranalar, destanlardan sonra ortaya konmuştur ve onlardan ayrı bir kategoride değerlendirilir. Yazılı metinleri değilse bile sözel gelenek olarak Vedalar dönemine kadar götürülebilir. Nitekim Atharvaveda'da Purana adı verilen eserlerden bahsedilmektedir.[577] Bu nedenle bazıları bu metinlere "beşinci Veda" adını verir. Nesilden nesile hikâyeciler tarafından aktarılmasına rağmen onları okumak konusunda sadece brahminler yetkilidir. Puranalardaki mitolojik anlatıların temelleri Vedalardır. Ancak günümüzde Vedalardaki efsaneler neredeyse tamamen unutulmuşken, Puranalardakiler hâlâ canlılığını korumaktadır. Puranalar, Tanrıların eylemleri ve güçlerini ortaya koyması, Hinduizm'in geç dönem gelişimini sergilemesi açısından önemli kutsal metinlerdir. İnsanlara dinî gelenekleri öğretmeyi hedefleyen bu eserler halk üzerinde büyük etkiye sahiptir. Puranalar, alemin yaratılışı, yok oluşu

---

573 Manusmriti, VI.70.

574 Manusmriti, V.108.

575 Patrick Olivelle, "The Renouncer Tradition", **The Blackwell Companion to Hinduism**, (Ed. Gavin Flood), Blackwell Publications, United Kingdom, 2003, s. 283; Feuerstein, Yoga Tradition, ss. 208-209; **Dharmasutras: The Law Codes of Apastamba, Gautama, Baudhayana, and Vasistha**, çev. Patrick Olivelle, Motilal Banarsidass, 2000.

576 Yogasutra'daki on ahlâkî ilke (yama ve niyama) Yajnavalkya'da yirmi ilke olarak yer almaktadır. **Yajnavalkyasmriti**, çev. B. S. Bist, Chaukhamba Sanskrit Pratishthan, Delhi, 2004, III.195, 302-305; Feuerstein, Yoga Tradition, s. 209.

577 AV, XI.7.24.

ve yeniden ihyası, semavî varlıkların ve azizlerin soy kütüğü, Manu'nun hükümdarlığı, Güneş ve Ay hanedanlıkların soyağacı ele alan beş ana konuyla ilgilenir.

Puranalar devrik cümlelerle yazılmış olup, öğrenci ve öğretmen arasında diyaloglar halindedir. Günümüzde on sekiz Purana mevcuttur[578] ve bunların hepsinin bilge Vyasa tarafından yazıldığına inanılır. Puranalar sahip oldukları niteliklere (Sattva, rajas, tamas) göre üçe ayrılır.[579] Puranalar'da kurtuluşu elde etmek için çaba harcayan bilgelerin ve zahitlerin efsanevî yaşamları ve dinî uygulamaları ele alınır. Bu eserlerde, Tanrı Şiva'nın farklı bilgelerin kılığına girerek halkı aydınlatmaya ve onlara önderlik etmeye çalışması anlatılır. Örneğin, Kurma Purana'nın ikinci bölümünde Tanrı Şiva, çıplak bir derviş kılığına girmiştir. İnsanlar onun gerçek kimliğini idrâk edemedikleri için onu kınamış hatta cinsel organını parçalamak istemişlerdir. Yanıldıklarını anlayınca da, kendilerini affettirmek için onun cinsel organını sembolize eden *linga*ya ibadet etmeye başlamışlardır. Şiva da amaçlarına ulaşabilmeleri için onlara yoganın gizemini öğretmiştir.[580]

Puranalarda, yoga türleri hakkındaki açıklamalar farklılıklar göstermekle birlikte, Vişnu ve Şiva gibi tanrılara ibadet ortak noktadır. Dolayısıyla metin, özellikle dinsel törenler açısından önemlidir. Brahma Purana'da yoginin gurusuna hürmet etmesi, yoga metinlerini çalışması, Veda ve Purana gibi metinler hakkında otorite sahibi olması tavsiye edilir. Yogi egzersizlere, diyet uygulayarak, müsait zaman ve mekân seçerek, yoga engellerini ortadan kaldırarak başlayabilir. Böylece açgözlülüğü ve birbirine zıt unsurların olumsuz etkilerini yener.[581] Yogilerin dağınık kafayla, yorgun ve aç iken, soğuk, sıcak, rüzgârlı havada egzersiz yapmamaları önerilir. Ayrıca çok gürültülü, ateşe ve suya yakın yerlerde, hayvan ağıllarının kenarında, yol çatlarında, sürüngenlerin çok olduğu yerlerde, mezarlıklarda, nehir kıyısında, manastırda, karınca yuvalarının üzerinde, kuyu kenarında, kuru yaprakların örttüğü yerde ve akla gelebilecek diğer tehlikeli yerlerde yoga yapılmaması tavsiye edilir. Bu nasihatlere uymayanlar sağırlık, körlük, kasvet, akıl kaybı, lallık, tembellik ve yüksek ateş gibi bir takım sorun ve zorluklarla karşılaşabilirler. Yoga için uygun yerler arasında ise ıssız yapılar, temiz ve hoş tapınaklar sayılır.[582]

---

578 Puranalar, halihazırda 71 cildi çevrilen ve toplamda 100 cilt olarak planlanan, Antik Hint Geleneği ve Mitolojisi serisi içerisinde İngilizceye çevrilmektedir. Bu eserler, haklarında müstakil çalışma yapılmadığından yoga araştırmaları için çok kıymetlidir.

579 Dowson, ss. 245-246; Feuerstein, Yoga Tradition, s. 296.

580 Feuerstein, Yoga Tradition, s. 295.

581 **Brahma Purana**, 235.4-29.

582 Feuerstein, Yoga Tradition, ss. 296-297.

Yoga için en uygun zaman sabah, öğle ve akşamın ilk saatleridir. Yogi, doğuya dönerek çok yüksek veya çok alçak olmayan bir iskemleye oturmalıdır. Bağdaş kurarark (lotus) oturuş, burun ucuna bakma ve gözlerin yarı kapalı olması tavsiye edilir. Bunları başarılı bir şekilde yerine getiren yogi, aynen kaplumbağanın kabuğuna çekilmesi gibi kendi içine döner ve Mutlak'ı keşfeder.[583] Padma Purana'nın son bölümünün eki olan Kriya-yoga-sara'da (Ritüel Yoganın Özü) Vişnu'ya meditasyon aracılığıyla değil dua ve kurban ritüeli ile ibadet edilmesi önerilir. Buna karşılık Vişnu Purana'da yoga, meditasyon yolu olarak görülür. Vayu Purana'da yoga, Şiva'nın göksel ülkesine ulaşmanın bir aracıdır. Nefes kontrolü huzura (ataların günahı silinir), dinginliğe (kendi günahı silinir), aydınlanmaya (geçmiş, şimdi ve geleceği bilir), zerafete (duyuları ve zihni uzlaştırarak mutlak memnuniyeti elde etmek) götürür.[584] Bhaktiyogayı benimseyenler için önemli bir metin olan Bhagavata Purana'da, konsantrasyonun ok yapım ustasından öğrenildiğini belirten ifadeler vardır. Buna göre sanatkar/usta adayı arınma seromonisinin ardından ıssız bir yere çekilir.[585]

Linga Purana'da Patanjali'nin sekiz dilimli yogasının bilgiden (jnana) doğduğu söylenir. Yama, az ile yetinme iken, niyama uygulaması temizlik, kurban, züht, yardımseverlik, ders çalışma, cinsel güdüleri kontrol, ibadet, oruç, sessizlik ve banyo gibi uygulamalardan oluşur. Nefes kontrolünün üst safhalara yolculuğun hareket noktası olduğu kabul edilir. Mantralı ve mantrasız olmak üzere iki türlü uygulanan nefes kontrolü, terleme, titreme, baş dönmesi, ürperti ve havaya yükselme gibi bir takım belirtilere sebep olur.[586] Agni Purana'da, Patanjali'nin sekiz dilimli yogası izah edilir.[587] Bhaktiyoga açısından dikkate değer bir metin olan Garuda Purana'da ise Patanjali'nin usulünün anlatımı için üç devasa bölüm tahsis edilmiştir.[588]

Şiva Purana'da OM mantrasının 1.080.000.000 kez tekrarlanmasının arınma ve aydınlanmaya götüreceği ifade edilir.[589] Bu metinde ayrıca dinî ritüellerle meşgul olan kriyayogiden, asketizme meyilli olan tapoyogiden ve bu ikisini harmanlayan ve aynı zamanda beş heceli bir mantra olan *om namah shivaya*yı (Om, Şiva'ya hürmet)

---

583 Burada yoga, "zihnin duyularla birleşmesi" olarak tanımlanır. Bkz., Brahma Purana, 235.4-29.

584 Feuerstein, Yoga Tradition, s. 297.

585 Yogilerin yetişme tarzını andıran anlatımlar için bkz., **Bhagavata Purana**, II.25.13; III.28; Klostermaier, Survey, ss. 342-343; Feuerstein, Yoga Tradition, s. 297; Coomaraswamy, The Dance of Siva, ss. 21-22.

586 Feuerstein, Yoga Tradition, s. 298.

587 **Agni Purana**, 352-358.

588 **Garuda Purana**, 14, 19, 118; Feuerstein, Yoga Tradition, s. 298.

589 Siva Purana, I.17.

daima tekrarlayan yogilerden söz edilir. Şiva Purana'nın son bölümünde beş aşamalı bir yoga uygulamasından bahsedilir:

1. Mantra Yoga: Beş heceli mantra sayesinde dikkati toparlamaktır.
2. Sparsha (Bağlantı) Yoga: Mantra yogaya, yaşam enerjisinin kontrolünün dahil edilmesidir.
3. Bhava (Varlık) Yoga: Mantrayla irtibat sona erer, bilinç devreye girer.
4. Abhava (Yokluk) Yoga: Kâinatın bütünlüğü üzerine meditasyon yapılır.
5. Maha (Yüce) Yoga: Koşulsuz biçimde Şiva'yı tefekkür etmektir.[590]

Burada ele alacağımız son eser olan Markandeya Purana'da ise, yoga yapmaya elverişli olan bireylerin nitelikleri ve başarılı olunabilmesi için gerekli olan çevresel koşullar ele alınır. Buradaki en önemli vasıtalardan biri sağlıklı bir bedendir. Yogi, diğer varlıklardan, onlar da yogiden korkmamalıdır.[591] Görüldüğü üzere, Puranalarda farklı yoga uygulamalarına dair muhtelif bilgiler yer almaktadır.

F. Yogavaşişta'da Yoga

Vaşişta, Rigveda'nın yedinci kitabının birçok ilahisini kaleme alan bilgedir. O, yoga metninin yanı sıra Mahabharata, Ramayana ile değişik Upanişad ve Puranaların önde gelen figürlerindendir. Ortaçağda yogiler üzerinde çok etkili olduğu ileri sürülen *Yogavaşişta*, yaklaşık otuz bin kıtadan oluşan, didaktik bir metindir. Rivayete göre, Valmiki'ye ait olan ve mükemmel bir dille yazıldığı söylenen bu eser, prens Rama ile bilge Vaşişta arasında geçen diyaloglardan oluşur. Metnin M.S. 9 ile 11. yüzyıllar arasında yazıldığı ifade edilir.[592] *Vaşişta*'nın yogası olarak da bilinen *Yogavaşişta*, Vedanta, Budizm ve Yoga düşüncesini destansı tarzda bütünleştiren bir eserdir. Dolayısıyla *Yogavaşişta*, hem Vedanta tazında bir evrensel bilinç üzerinde durur, hem de yoga uygulamalarını tasvir eder. Yazarın şu ifadelerinden, onun Samkhya, Vedanta, Budizm ve Yoga'yı iyi bildiği anlaşılmaktadır:

> "*Bu, Samkhya filozofları tarafından Puruşa,*
> *Vedanta düşünürleri tarafından Brahman,*
> *Yogacara Budistleri tarafından Vijnaptimatra,*

590 Feuerstein, Yoga Tradition, ss. 298-299.

591 Markandeya Purana, 36-43; Feuerstein, Yoga Tradition, s. 299.

592 Feuerstein, *Yogavasistha*'nın üslup açısından daha önceki eserlere benzerliğine dikkat çeker. Meselâ, VI.53-58 yazılırken Bhagavadgita'nın örnek alındığı ileri sürülür. Bu konuda detaylı bilgi için bkz., Feuerstein, Encyclopedia, ss. 323, 349; Feuerstein, Yoga Tradition, ss. 303-310; Dasgupta, Indian Philosohy, Vol. II, ss. 228-268; P. V. Kane, Vol. V, Part II, s. 1408.

Ve Sunyavadin tarafından Sunya olarak kabul edilir."[593]

Yogavaşişta'da şöyle denilir: "*Yogavaşişta'yı işitip, düşünüp ve anlayan için züht hayatı, meditasyon ve mantra gereksizdir. Zira aydınlanmaya ulaşmak için daha fazla neye gerek vardır?*"[594] Yogavaşişta'nın temel iddiası, sadece bir tek Bilincin varlığıdır. O, şekilsiz, heryerde var olan ve her şeyi bilendir. Yogavaşişta'da benimsenen manevî yol, eylem ve bilginin harmanlandığı Jnanayoga tekniğidir; gelişi güzel ve amacı belli olmayan asketik yaşama önem verilmez. Bu esere göre zihin, kendi tutsaklığını ve özgürlüğünü yine kendisi yaratır. Bu yüzden fizikî olarak dünyadan uzaklaşmaya ihtiyaç yoktur, aslolan zihinsel kurtuluştur. Hakikî yogi, cazibeli şeylere yönelme veya onları elinin tersiyle itme konusunda özgürdür. Böyle bir yogi yan yana duran altın ve çöp yığınına aynı gözle bakar. Yogavaşişta'da yoga, "zihindeki gelgitlerin sona ermesi, duygusallıktan uzak olma, arzu-isteklerin zehirinin etkisinden kurtulma" gibi farklı şekillerde tanımlanır. Faydalı olan bilgi, aydınlanmaya götüren hikmet veya sezgidir.[595]

Ansiklopedik bir eser olan *Yogavaşişta*'da yedi aşamalı şöyle bir jnanayoga tekniği vardır:

1. İyi olanı isteme: Cahilliğin farkında olan kişinin hakikati aramasıdır.
2. Dikkate alma ve saygı: Yogi, çalışmasını derinleştirerek ve azizlerle irtibata geçerek davranışını geliştirir, kurtuluş arzusunu uyandırır.
3. Düşünceyi arıtma: Dünyevî şeylere karşı kayıtsız olmaktır.
4. Varlığa ulaşma: Yogi, meditasyon sayesinde saf Bilinçle temasa geçer.
5. Bağlardan kurtulma: Hakikî aydınlanmanın faziletiyle yogi dünyadan tamamen uzaklaşır.
6. Harici şeyleri düşünmemek: Dünyanın, aynen rüya gibi, gerçek olmadığını idrâk etmektir.
7. Dördüncü bilinç hâline (turya, turiya) demir atmak: Uyku, rüya ve uyanıklığı aşan bir hâl olduğu için dördüncü adı verilmiştir. Yogi her şeyi aşar ve sürekli saf Bilinç hâlinde kalır.[596]

Son safhaya ulaşan yogi, yaşarken kurtulmuş, yani jivanmukti olmuştur. Bu konumdaki yogi, benlik yanılsamasının tuzağına düşmez ve daima huzur içerisinde

---

593 Yogavasistha, III.5-7; Chapple, Yoga and the Luminous, ss. 9-10.

594 Yogavasistha, II.18.36.

595 Feuerstein, Yoga Tradition, ss. 303-304; Feuerstein, Encyclopedia, s. 349; Surendranath Dasgupta, **Indian Idealism**, Cambridge University Press, Cambridge, 1933.

596 Feuerstein, Yoga Tradition, s. 305; Subhash Kak, "Yoga", **Encyclopedia of India**, vol. 4, (Ed. Stanley Wolpert), Thomson Gale, New York, 2006, s. 256.

yaşar. Aydınlanma, bedenin aktif olduğu her an benliği aşmadır. Yogavaşişta'da kral Bhagiratha'nın ibret verici hikayesi anlatılır. Kral manevî aydınlanmaya ulaşmak amacıyla sarayı terk ederek meditasyon yapmak için ıssız bir yere gitmiştir. Aydınlanmaya ulaştıktan sonra krallık topraklarında dolaşırken halk onu tanımış ve tekrar idareye gelmesini talep etmiştir. Kral onları kırmamış, tahta geçerek adalet ve erdemi yaşatmıştır.[597]

G. Yoga Upanişadlar

Yoga tekniği ve yogiler için büyük önem arzeden *Yoga Upanişadlar*, Yogasutra'dan asırlar sonra kaleme alınan ve yoga öğretisini Vedanta temelinde açıklamaya çalışan yirmi adet Upanişad metnidir.[598] IX-XV. yüzyıllar arasında kaleme alınan[599] ve yoganın özetlenmiş biçimi kabul edilen bu eserlerde, çoğunlukla hathayoga ve kundaliniyoga üzerinde durulur.[600] Upanişad bilgelerinin üç vecizesi vardır: 1- *Tat tvam asi*: Sen O'sun, 2- *Aham brahma asmi*: Ben Brahmayım, 3- *Sarvam brahma asti*: Bütün her şey Brahmadır. Azizlerin iletişime geçtiği ve idrâk etmeye çalıştığı Gerçeklik tektir. O, bilinçüstü ve aşılması mümkün olmayan bir Varlık'tır. Upanişadlar'da *brahman* adı verilen bu varlık, aslında *satcitananda* yani mutluluk, bilinç ve mutlak hakikattir.

Yoga Upanişadlar incelendiğinde, yoga uygulamalarının ekollere göre farklılaştığı görülür. Bu metinlerdeki yoga tekniği Şiva, Şakti ve Tantra uygulamalarıyla uyum içerisinde gelişmiştir.[601] Yoga egzersizleri hem adı geçen ekollerde mantrayoga biçiminde hem de genel olarak hathayoga olarak bilinen farklı bir mecrada gelişmiştir

---

597 *Yogavasistha*'dan alınmış seçme metin çevirisi için bkz., Feuerstein, Yoga Tradition, ss. 305-310.

598 Yoga Upanişadlar şunlardır: *Advayataraka, Amrtanada, Amrtabindu, Ksurika, Tejobindu, Trisikhibrahmana, Darsana, Dhyanabindu, Nadabindu, Pasupatabrahma, Brahmavidya, Mandalabrahmana, Mahavakya, Yogakundali, Yogacudamani, Yogatattva, Yogasikha, Varaha, Sandilya, Hamsa*. Bunlar, T. R. Srinivasa Ayyangar tarafından İngilizceye çevrilmiştir. **The Yoga Upanisads**, çev. T. R. Srinivasa Ayyangar, Vasanta Press, Madras, 1938.

599 J.W. Hauer, bu metinlerin Budizm'in ortaya çıkışından hemen sonra yazıldığını ifade etse de, G. Feuerstein bunun pek mümkün olmadığını belirtir. Ona göre, Şankara bu metinlere atıf yapmamıştır. Dolayısıyla onlar yaklaşık olarak M.S. 800'den sonra yazılmış olmalıdır. Hatta *bindu* son eki ile biten metinler, gizemli öğretilerinden dolayı Tantra metinlerinin oluştuğu parlak döneme tarihlenir. Öyleyse bu metinlerin kaleme alınışı muhtemel 800-1500 tarihleri arasına tekabül eder. Ayrıntılı bilgi için bkz., Feuerstein, Yoga Tradition, ss. 311-312. Feuerstein, Encyclopedia, s. 348; Klostermaier, Survey, s. 344.

600 Eliade, bu metinlerden sadece üçünün (*Yogatattva*, *Nadabindu* ve *Dhyanabindu*) yoga uygulamaları açısından önemli olduğunu belirtir. Eliade, Yoga, ss. 128-130.

601 Sandilya, Yogatattva, Dhyanabindu, Hamsa, Amrtanada, Varaha, Mandala Brahmana, Nadabindu ve Yogakundali Upanişad bu metinler arasındadır. Dasgupta, Indian Philosohy, Vol. I, ss. 228-229.

ki, bu sayede bütün rahatsızlıklardan uzak, sağlıklı bir bedene sahip olma şansı doğmuştur. Hathayoga yapan kişi ayrıntılı beden ve nefes egzersizleri ile soluk alış-verişini, istek dışı kas ve vücut hareketlerini kontrol altına almış olur.[602] Onun hedefi, kundalini enerjisini mümkün olduğunca kontrol altına almaktır. Böylece Kutsal olanla vecd hâlinde birleşme gerçekleşir.[603] Yogiler nefesi aşkın yaşamın bir tezahürü olarak görürler. Nefes mutlak hakikatin daimi hatırlatıcısıdır. Eski zamanlardaki yogilerin günde 21.600 defa nefes alıp-verdikleri söylenir. Yogi, nefesi ve bunun sonucunda zihni kontrol etmek sûretiyle doğal sürece katkıda bulunur. Bundan dolayı, Yoga Upanişadlarda beş nefes doktrinine sıkça atıflar yapılmaktadır.[604]

Hindistan'da en eski ve kutsal sözcük olan OM hecesindeki "m" sesi genizden çıkarılır. Amrtanada, Amrtabindu, Tejobindu, Dhyanabindu, Nadabindu'dan oluşan beş Bindupanişad OM üzerine temellenmiş bir Mantra-yoga anlayışı ortaya koyar.[605]

Yirmi iki dörtlükten oluşan Amrtabindu Upanişad'da, OM sesi ile bunun dışındaki sesler arasında ayrım yapılır. OM mantrasının söylenen ve söylenmeyen yönleri üzerinde durulan eserde onun söylenmeyen yönünün zihni dinginliğe ulaştıracağından ve bu mantra sayesinde Mutlak ile özdeşleşebilmeden bahsedilir. Amrtanada Upanişad'da mantra, altı dilimli yoga uygulamasının bir parçasıdır. Pranayama üç gayatri-mantranın bir nefeste okunmasıdır. Bu metindeki kalp, rüzgâr, kafa, kurtuluş, boşluk, çukur ve çemberden oluşan "yedi kapı" öğretisinin yogiyi kurtuluşa ulaştıracağı söylenir. Anatomik yapıya işaret eden bu uygulamalardan son dördü, muhtemelen kafadaki gizemli mahalleri ifade eder.[606]

Nadabindu Upanişad'da, OM hecesinin gizemli anlamı üzerinde durulur. Onun a-u-m seslerinden oluştuğu belirtilir. Bu mantraya "muhteşem mırıldanış" anlamında *vairaja-pranava* adı verilir. OM sesi, okyanus, şelale, çıngırak veya flüt sesine, bu sürece yoğunlaştırılan zihinse, çiçeğin özünü alan arıya benzetilmiştir. Nihâî nokta mutlak zihinsel sükûnettir. Bu aşamaya ulaşmış yogiye "ruhen kurtuluşa ulaşmış" anlamında *videha-mukta* adı verilir.[607] Nadabindu Upanişad'da, mistik OM (aum)

---

602 Dasgupta, Yoga Philosophy, s. 50.

603 Feuerstein, Yoga Tradition, s. 328; David Gordon White, "Transformations in the Art of Love: Kamakala Practices in Hindu Tantric and Kaula Traditions", **History of Religions**, Vol. 38, No. 2, 1998, (Transformations in the Art of Love), s. 180.

604 Feuerstein, Yoga Tradition, s. 317; Jean Filliozat, **The Classical Doctrine of Indian Medicine: Its Origins And Its Greek Parallels**, çev. Dev Raj Chanana, Munshiram Manoharlal, Delhi, 1964, (The Classical Doctrine), s. 192.

605 Feuerstein, Yoga Tradition, s. 312.

606 Feuerstein, Yoga Tradition, ss. 312-313.

607 Sıradan bilinci dönüştürmek için ses titreşimlerini kullanan mantrayoga ve nadayoga gibi tarakayoga beyaz ve renkli ışıkların titreşimlerinden yararlanır. Feuerstein, Yoga Tradition, ss. 317, 320.

hecesinin müşahhaslaştırıldığını görürüz. *A* harfi bir kuşun sağ kanadı, *u* harfi sol kanadı ve *m* harfi de kuyruğu olarak tasvir edilir. Eliade'ye göre, bu metinlerin en güzel yanı, asana ve pranayama gibi yoga tekniklerinin yardımıyla sesler üzerine yoğunlaşarak cezbeye gelinmesini hedeflemesidir.[608]

Yoga Upanişadlar arasında mistik ve teknik boyut açısından en zengin metin olan Dhyanabindu Upanişad sihirsel bir karaktere sahiptir. Metinde dört asana, yedi çakradan bahsedilir.[609] *Dhyanabindu Upanisad*'da OM hecesi yaya, birey oka, Mutlak Olan da hedef noktasına benzetilir. Bu teşbihi idrâk eden birey, yaşarken bile kurtuluşa ulaşabilir.[610]

Tejobindu Upanisad, rajayogayı ayrıntılı bir şekilde izah eder. Bu eserde yoginin bütün eylemleri bir tarafa bırakması ve "Ben Brahmayım" sözünü defalarca tekrarlaması hatta bir süre sonra onu dahi terk etmesi tavsiye edilir.[611] Patanjali sonrası yoga geleneğinin temel karakteristiğini oluşturan ve Tantra'dan büyük ölçüde etkilenen Tejobindu'da on beş dilimli bir yoga anlayışı vardır.[612]

1. *Yama*: Kendini kontrol, her şeyin Brahman olduğu bilgisiyle algısal ve eylemsel duyuları kontroldur.
2. *Niyama*: Doğru davranış, özde var olanı uygulama, dış kaynaklı olanı reddetmektir.
3. *Tyaga*: Feragat, atmanın her yerde var olduğunu murakebe ederek fenomenler âlemini terk etmektir.
4. *Manuna*: Sükûnet, sessizliktir.
5. *Desha*: Doğru mekân, dünyaya sinmiş olan aşkın bilinçtir.
6. *Kala*: Doğru süre, zamandır.
7. *Asana*: Guru gibi oturmaktır.
8. *Mula-bandha*: Temel kontrol, zihni ve dünyevî şeyleri kontrol altına almaktır.
9. *Deha-samya*: Fizikî denge, Brahman'a karışmayı sağlar.
10. *Drk-sthiti*: Murakabede sebattır.
11. *Prana-samyama*: Nefes kontrolü, bilinçteki gelgitleri kontroldür.
12. *Pratyahara*: Nefesi tutmak, atmanın arzu edilmesidir.

---

608 Eliade, Yoga, ss. 132-133.

609 **Dhyanabindu Upanisad**, 42-44; Eliade, Yoga, ss. 133-134.

610 Bazı geleneklerin kabulune göre, yoganın başlıca hedefi kundalini enerjisini harekete geçirmektir. David Gordon White, Transformations in the Art of Love, s. 180.

611 **Tejobindu Upanisad**, VI.107; Klostermaier, Survey, s. 344.

612 Dasgupta, Indian Philosohy, Vol. II, s. 454.

13. *Dharana*: Nefesi durdurma, Brahman'ı her yerde görmektir.
14. *Atma-dhyana*: Atmana yoğunlaşma, nihâî mutluluğu ortaya çıkarır.
15. *Samadhi*: Brahman'a yoğunlaşma, bütün düşünsel hareketlilik ve çalkantıların ortadan kalkması yani, aşkın bilinç hâlidir.[613]

Brahmavidya Upanişad'daki mantraların münzeviler ve gezici yogiler için uygun olduğu söylenir. Bunlar hem manevî gelişimi hem de doğaüstü güç kazanılmasını sağlar. *Mahavakya Upanisad*'da, yoga uygulamasının sonucu mükemmelliğe ulaşmak, yani Brahman ile özdeşleşmektir. Aşkın gerçeklik sıklıkla "üst düzey parlaklık" şeklinde tasvir edilir. Bu açıdan o, güneşe benzetilir; hatta ona güneşin ötesindeki güneş de denilir. Kurtuluş da genellikle aydınlanma ile aynı anlama gelir. Aydınlanmış kişi ışıkla çevrelenmiştir. Bunu Hint sanatında görmek mümkündür.[614]

Mandalabrahma Upanisad'da sekiz dilimli yoga vardır.

1. *Yama*: Dört uygulamayı ihtiva eder.
   i. Yeme-içme, sıcak-soğuk gibi şeylere hâkimiyet,
   ii. Barış ve huzur,
   iii. Sarsılmaz zihin,
   iv. Duyuları nesnelerden uzaklaştırmaktır.
2. *Niyama*: Dokuz erdemi içerir.
   i. Guruya saygı,
   ii. Sadakât,
   iii. Zevk,
   iv. İffet,
   v. Bağlılıktan uzak olmak,
   vi. Züht,
   vii. Zihinsel eylemi sonlandırmak,
   viii. İstiğna,
   ix. Bütün arzuları terk etmektir.
3. *Asana-niyama*: Oturuşu kontrol altına almaktır.
4. *Pranayama*: Nefes alış 16 *mantra*, veriş 64 *mantra*, tutuş da 32 *mantra* uzunluğunda olmalıdır.

---

613 Tejobindu Upanisad, I.17-37; Metne göre, sunyata (boşluk) öğretisi kurtuluşun önünde bir engeldir. Bu, Mutlak Gerçekliğin Boşluk olduğunu savunan Mahayanistlerin görüşünü ret anlamına gelir. Feuerstein, Yoga Tradition, s. 318.

614 Görünmeyen bir ışığın vücudu kapladığına, bu nedenle aydınlanmanın mecazî değil gerçek olduğuna dair bir anlatım Bhagavadgita'da vardır. BG, 11.19; Feuerstein, Yoga Tradition, ss. 319-320.

5. *Pratyahara*: Zihnin dış nesnelere yönelmesine engel olmak.
6. *Dharana*: Bireysel bilinci aşkın Bilince (caitanya) sabitlemek.
7. *Dhyana*: Bütün varlıklarda gizli olan aşkın Bilince doğru yönelmek.
8. *Samadhi*: Vecd hâli, yani meditasyondaki kayıtsızlık hâlidir. Ben duygusu ortadan kalkar. Sadece varlık-bilinç-mutluluk vardır. Yani o, mutlu ve bilinçli varlıktır (satcitananda).[615]

Ksurika Upanişad'da yoga, tıpkı keskin bir jilet gibi insanı dünyaya bağlayan bütün bağları keser ve ruhu esaretten kurtarır, özgür bir kuş gibi Mutlak olana doğru uçurur.[616] Yogakundali Upanişad'da, bedeni güçlendirmeye yönelik kundalini enerjisini harekete geçirme ele alınır. Yogatattva Upanişad'da mantra, laya, hatha ve rajayoga konu edinilir. Mantra yoga, mantraları okumaktır. Layayoga, evrenin sembolik olarak bedende yok olmasıdır ve kundalini adı verilen bedensel enerjinin yükselmesidir. Hathayoga, farklı asanalar ve nefes kontrolü üzerine yoğunlaşmaktır. Eserde hathayoganın tanımı, uygulamaları, ulaşılacak doğaüstü güçler ile engeller ele alınır. Bütün bunlar rajayogaya hazırlık safhası olarak görülür. Rajayoga ise, en iyi yoga türü olarak bilinir, kralların yogasıdır ve Patanjalinin klasik sistemidir. Esas olan, zihni dinginleştirmek ve samadhiye ulaşmaktır. Bilgi ve uygulamayı birleştiren bu eserde hedef, ruhanî kurtuluştur.[617] *Yogatattva*'da, Yogasutra'dan daha zengin bir mistik fizyoloji ortaya konulur.[618] *Yogatattva Upanişad*, yoga tekniğini Vedanta diyalektiği çerçevesinde yeniden ele almıştır. *Puruşa* ve İşvara'nın yerini *jivatma* ve *paramatma* almıştır.[619] *Yogatattva*'ya göre bilgiden müstağni bir yoga uygulaması kurtuluşa ulaşmak için yeterli değildir. Metinde ayrıca, asana, pranayama, pratyahara, mantranın tanımına, sindirim gücünün arttırılmasına, yoginin güçlü ve güzel oluşu yanında iffetini koruması gerektiğine ve tabiatüstü güçler (siddhis) gibi konulara yer verilmiştir. [620]

Yogasikha Upanisad, manevî arayış içerisinde olanların Kali yuga'da karşılaştıkları zorlukları ele alan bir metindir. Mantrayogayı ele alan ikinci bölümde derûnî sesin en yüce mantra olduğu belirtilir. Üçüncü bölümde ise Mantrayoganın

---

615 **Mandalabrahma Upanisad**, I.3-10; Feuerstein, Yoga Tradition, s. 325.

616 Feuerstein, Yoga Tradition, s. 326.

617 **Yogatattva Upanisad**, 3, 19; Feuerstein, Yoga Tradition, s. 329; Dasgupta, Indian Philosohy, Vol. I, s. 229; Radhakrishnan, Indian Philosophy, Vol. II, s. 338; Flood, Hinduism, s. 96.

618 Eliade, Yoga, s. 130.

619 Eliade, Yoga, ss. 131-132.

620 Yogatattva Upanisad, 29-73; Eliade, Yoga, ss. 128-130.

metafizik boyutu vurgulanır.[621] Varaha Upanişad'ın ikinci ve üçüncü bölümlerinde Tanrı'ya bağlılık ve itaatin kurtuluşa ulaştıran gerçek yol olduğu belirtilir. Hedef, bu dünyada kurtuluşa erişmektir.[622] Darsana Upanisad, Patanjali'nin sekiz basamaklı yogasını temel alarak Hathayoga'yı izah eder. Yama ve niyamayı on alt kategoriden oluşturur.[623] Yoga'nın aydınlık/aydınlatıcı fenomen olarak tanımlandığı Hamsa Upanisad'da[624] zihni yoğunlaştırmanın ve aşkın hâle ulaşmanın en önemli vasıtasının mantra olduğu söylenir. *Ksurika Upanisad* ise, kısa olmasına rağmen, bütün yoga biçimlerinin ruhunu üst düzey bir üslupla özetler.[625]

II. HİNDU MEZHEPLERİNDE YOGA

Hinduizm'de Yoga, diğer dinsel uygulamaların aksine, bütün mezheplerce kabul edilen ve uygulanan bir tekniktir. Vişnu, Şiva ve Şakti geleneği içerisinde yoga, bir arınma, aydınlanma, kurtuluş ve ölümsüzlük yolu olarak kabul edilmektedir. Yukarıda da ifade edildiği üzere, kutsal metinlerde bu konuda birçok atfa rastlanır. Vişnu ekolüne ait kutsal metinler olan Samhitalar (derlemeler), Şiva ekolündeki Agamalar (gelenekler) ve Şakti ekolündeki Tantralar'da (kitaplar) yoga öğretilerine rastlanır. Patanjali sonrasında yoga literatürü, öncesine göre daha çeşitli ve içerik bakımından daha zengindir. Yoga, Hindu geleneği içerisinde değişik ekoller tarafından özellikle Şiva ve Vişnu geleneğince sıkça kullanılmıştır.[626] Şimdi bu geleneklerdeki yoga anlayışını ele almaya çalışacağız.

A. Şivaizm'de Yoga

Şivaizm, Hinduizm içerisinde en önemli tanrılardan birisi olan Şiva'ya iman ve ibadeti esas alan bir mezheptir. Bu mezhep daha çok Uttar Pradeş, Bihar, Gucarat, Keşmir, Karnataka gibi bölgelerde yaygındır. Şiva, kutsal şehir Kaşi'de (modern Varanasi) yaşamış bir asketik kabul edilir. Şiva, guru formunda ortaya çıkar, öğrencinin gözlerini açar, arındırıcı ritüelleri icra eder ve aydınlanmanın önündeki

---

621 Feuerstein, Yoga Tradition, s. 329. İçsel/derûnî ses yogası hakkında bkz., Flood, Hinduism, ss. 100-101.

622 Feuerstein, Yoga Tradition, s. 330.

623 **Darsana Upanisad**, I.6; II.1-2; Feuerstein, Yoga Tradition, s. 331.

624 **Hamsa Upanisad**, 1-12.

625 Feuerstein, Yoga Tradition, s. 311.

626 D. S. Sarma, The Nature and History of Hinduism, s. 26; Subhash Kak, Yoga, s. 256; Feuerstein, Yoga Tradition, s. 258; Flood, Hinduism, s. 102; Singh ve Joshi, ss. 19-20.

engelleri ortadan kaldırır. En yüce gerçeklik kabul edilen Şiva'nın sıfatları arasında, günahlardan arınmışlık, bağımsızlık, iffet ve kendini bilme sayılabilir.[627]

Yoga, mükemmel bir yogi olarak kabul edilen Şiva'nın (mahayogi) öğretisine dayandırılır. Şiva yüce bir asketik, yüce bir yogi ve yogilerin Tanrısıdır. Onun bedeni küllere bulanmıştır, uzun ve keçeleşmiş saçlarının buklelerinden Ganj nehri akar. Bazen de saçlarını kafasında toplamış ve üzerine bir hilâl yerleştirmiştir. Şivaistler, Himalayalar'daki Kailaş/Kailasa dağında bir kaplan derisi üzerinde derin meditasyon yaptığına inandıkları yoganın Efendisi Tanrı Şiva'ya ibadet ederler. Bu meditasyon sayesinde, dünya, varlığını sürdürmüştür.[628] Şiva'nın yogi karakterindeki ayrılmaz unsurlardan birisi de davuldur. Davul, dans esnasında çok önemli bir araçtır.[629] Tanrı Şiva, çift bir kimlik altında sunulur. O, bir taraftan yalnız başına meditasyon yapan bir yogi, diğer taraftan eşi ve çocukları olan bir aile reisidir. Yani dünyevî ve manevî yaşamı bir arada sürdürmektedir.[630] İnzivadaki yoga uygulamaları sayesinde o, birçok tanrı ve tanrıçanın karşı karşıya kaldığı entrikalardan uzak kalmıştır.[631]

Görüldüğü üzere, bu mezhepte yoga sistemi ve yogi düzeninin ortaya çıkışı Şiva ile ilişkilidir. Şivaizm'de yoga, zevk-sefadan ve süsten uzak sade bir hayat yaşama anlamına gelir. Bu tarz bir yaşam kurtuluşa ulaşmak için gerekli koşullardan birisidir.[632] Bu konuda şöyle denir: "…*Yoga meditasyonunu takip edenler mutlak makama ulaşır ve bir daha dünyevî varlıklar statüsüne düşmezler. Onlar Şiva ruhuna sahip olurlar ve gittikleri her yerde nur saçarlar*."[633]

Şivaizm'de ancak ve ancak Aşkın Ben (puruşa) veya Ruhu idrâk, kurtuluşa ulaştırır. Bu, özdeşlik olmayıp basit bir birleşmedir. Ben'i idrâk, yoginin otantik

---

627 Klostermaier, Survey, ss. 224-225; Klostermaier, Hinduism, s. 83.

628 Klostermaier, Survey, s. 229; Clothey, s. 58; Basham, The Wonder, s. 310; Flood, Hinduism, s. 151.

629 Mezhep mensuplarının kullandığı davul, şamanları hatırlatmaktadır. Şiva'nın ayrıca gizemli vratya çilekeşlerinin tanrısı olduğu da iddia edilir. Coomaraswamy, The Dance of Siva, s. 59; Mircea Eliade, **Shamanism: Archaic Techniques of Ecstasy**, Bollingen, Princeton, 1972; Eliade, Dinsel, Cilt: I, s. 258.

630 Şiva'nın üç yüzü olduğu söylenir ve onlardan birisi onun meditasyon yapan asketik yönünü, diğer ikisi ise yok edici ve çift cinsiyetli yönünü temsil eder. Bundan dolayı ona sırasıyla *Mahayogi*, *Aghori* ve *Ardhanarishvara* sıfatları verilir. Wendy Doniger O'Flaherty, **Siva: The Erotic Ascetic**, Oxford University Press, Oxford, 1981; Robin Rinehart, "Introduction: The Historical Backround", **Contemporary Hinduism: Ritual, Culture and Practice**, (Ed. Robin Rinehart), Abc-Clio Publications, California, 2004, ss. 40-45; Muzaffar Ahmad, **Culture of Indus Valley Civilization**, E-book, Tarihsiz, s. 17.

631 Rinehart, s. 42.

632 Klostermaier, Hinduism, ss. 81-83; Flood, Hinduism, s. 147.

633 **Brahmasutra**, IV.4.22; Klostermaier, Survey, s. 226.

varlığının farkına varmasıdır.[634] Ruh, yoga egzersizleri sayesinde kurtuluşa erinceye dek, cinsiyet fark etmeksizin karmasına göre, bedenden bedene dolaşır.[635]

Şiva ekolünün benimsediği kutsal metin koleksiyonu olan Agamalar, jnana/bilgi, yoga/meditasyon, kriya/ritüeller ve carya/gündelik yaşam isminde dört bölümden oluşur. Günlük yaşamı ve ibadeti etkilemesinden dolayı bunların son ikisi gelenek içerisinde çok önemlidir.[636] Şiva geleneğinde kurtuluş süreci birbirine bağlı şartlardan oluşur. Dinî uygulamaya dâhil oluş, yani, başlangıç (dikşa), kurtuluşun temelidir. Ancak bilgi olmaksızın başlangıç gerçekleşmez. Bilgi yogayı, yoga da ritüelleri gerektirir. Uygun bir yaşam tarzı olmaksızın ritüeller tam anlamıyla yerine getirilmiş kabul edilmez. [637] Anlaşılan odur ki, yoga kurtuluş yolundaki bilginin elde edilmesinde en önemli adımdır.

Şiva geleneğine mensup olanlar, sol el taraftarları, yani mutlak hakikatin kelimesi kelimesine uygulanmasını savunanlar ve hakikatin sembolik değerine vurgu yapan sağ el taraftarları olmak üzere ikiye ayrılır. Sağ el taraftarları, cinselliği manevî gelişimin önünde bir engel sayarken, sol el taraftarları ise, onu, manevî dönüşüm için zorunlu kabul ederler.[638]

Hindistan'da manevî aydınlanma arayanlar toplumdan uzaklaşarak, inziva hayatı yaşarlar. Modern insanlara tuhaf gelen bu tür uygulamalara hâli hazırda da rastlamak mümkündür. Bedenlerini toza bulamış veya tespih ve çiçeklerle donatmış çıplak asketiklerle karşılaşılaşmak her zaman ve mekânda mümkündür. Bu, Hindistan'da garipsenecek bir durum değildir. Bu tür uygulamaların kalıplaşmış bir tarzı veya kuralı yoktur ve herkes dilediğince giyinmek ve davranmakta özgürdür.[639]

Mahabharata destanında bahsedilen beş dinî gelenekten (Veda uygulamaları, yoga, samkhya, pancaratra ve paşupata) biri olan paşupata geleneği,[640] Tanrı Şiva'nın taraftarlarınca oluşturulmuştur ve bu geleneğin mensupları ellerinde taşıdıkları asa nedeniyle kolayca ayırdedilebilir. Geleneğin kurucusu, brahmin bir aileye mensup olan ve M.S. II. yüzyılda yaşayan zahid Lakulisha'dır. Hindu ikonografisinde o, sağ elinde limon, sol elinde asa ile lotus pozisyonunda oturur

634 Feuerstein, Yoga Tradition, s. 258.
635 Flood, Hinduism, s. 153.
636 Klostermaier, Survey, s. 49.
637 Klostermaier, Survey, s. 225.
638 Feuerstein, Yoga Tradition, s. 258.
639 Feuerstein, Yoga Tradition, s. 259; Şiva'nın asketik yönü için bkz., O'Flaherty, Asceticism and Sexuality: Part II, ss. 33-35.
640 Mahabharata, XII.337.59.

şekilde resmedilmiştir. Asa, kutsalın eril yönünü limonda dişil yönünü sembolize eder. Paşupata geleneğinin çok renkli yoga ritüelinde, şarkı söyleme, dans etme ve kahkaha atma gibi cezbe teknikleri vardır. Oldukça etkin olan bu gelenek üyelerine aidiyet hissini vermesi ve üyelerin ritüele aktif katılımı sebebiyle[641] Hindistan'ın her tarafına yayılmıştır.

Şivaya bağlı olan, Kalamuka ekolü mensupları, Patanjali'nin sistemleştirdiği ahlâkî ilkelere riayet eder. Şiva'nın bir alt kolu olan Lingayata mezhebine bağlı olanlar, günde iki kez sol ellerine yaratılışı temsil eden linga alarak meditasyona dalarlar.[642] Onların kurtuluş yolu şu altı aşamadan müteşekkildir:

1. Tanrıyı sevmek (*bhakti*): Tanrı sevgisini evde ve tapınakta göstermek.
2. Yüce Efendi (*mahesha*): Zihni kontrol etmek.
3. Lütûf (*prasada*): Her şeyde ve her yerde kutsalın tezahürünü görmek.
4. Yaşam sembolü (*prana-linga*): Tanrının lütfundan emin olmak, onu tecrübe etmek.
5. İnzivaya çekilme (*sharana*): Sadece tanrıya yönelmek. Aşığın maşuğu beklemesi gibi Tanrıyı arzulamak.
6. Tanrıyla bir olma (*aikya*): Son safhadır ve Tanrı'ya ulaşmaktır.[643]

Jeffrey Lidke'ye göre, Keşmir Şivaizmi'nde yoga iki safhadan müteşekkildir. İlkinde yogi kapalı gözlerle derûnî mistik tecrübeyi elde etmeye çalışır. İkinci safhada ise, gözler açık bir şekilde dışsal tecrübeyi elde etmeye odaklanır. Bu iki aşama bütünleştirildiğinde içsel-dışsal ayrımının ortadan kalktığı bilinç hâli gerçekleşir.[644] Keşmir Şivaizmi'nin bir kolu olan ve Samananda tarafından 9. yy.'da kurulan Pratyabhijna ekolünde otuz altı varlık kategorisinden bahsedilir. Bunlardan ilki, saf Bilinç kabul edilen Şiva'dır. Son yirmi beş (12-36 arası) ise Samkhya-Yoga'nın varlık kategorisi ile aynıdır.[645] Keşmir bölgesinde, Şiva geleneğine bağlı Krama sisteminde rajayoga yolu benimsenmektedir. Yama, niyama ve asana uygulamaları klasik yoga sisteminden farklı şeyler değildir. Upanişadlarda karşılaştığımız bir aşama olan *tarka*,

---

641 Feuerstein, Yoga Tradition, ss. 259-260.

642 Feuerstein, Yoga Tradition, s. 263.

643 Feuerstein, Yoga Tradition, s. 264.

644 Jacobsen, Introduction, s. 20; Paul E. Muller-Ortega, "'Tarko Yogarigam Uttamam': On Subtle Knowledge and the Refinement of Thought in Abhinavagupta's Liberative Tantric Method", **Theory and Practice of Yoga: Essays in Honour of Gerald James Larson**, (Ed. Knut A. Jacobsen), Brill, Leiden, 2005, ss. 181-212; Jeffrey S. Lidke, "Interpreting Across Mystical Boundaries: An Analysis of Samadhi in the Trika-Kaula Tradition", **Theory and Practice of Yoga: Essays in Honour of Gerald James Larson**, (Ed. Knut A. Jacobsen), Brill, Leiden, 2005, ss. 143-180.

645 Ayrıntılar için bkz., Feuerstein, Yoga Tradition, ss. 267-268.

manevî gelişim sürecinin bir safhası olarak kabul edilir.[646] Keşmir Şivaizmi'nin temel kutsal metni olan ve Vasugupta'ya atfedilen *Şivasutra*'da dört aşamalı bir yoga tekniği yer almaktadır:

1. *Anupaya*: Hiçbir çaba harcamaksızın, sadece gurudan öğretiyi dinlemek sûretiyle Ben'i keşfetmek.
2. *Shambhava-upaya*: Bu seviye, Tanrı'nın inayeti sayesinde yaşanılan bir tecrübedir ve kişisel çabanın sonucu değildir.
3. *Shakta-upaya*: Manevî olgunluk gerektiren bir mertebedir ve çok az kişi bunu başarabilir. Algısal farkındalık gerektirir ve kavramlar dünyası aşılır.
4. *Anava-upaya*: Nefes ve duyuların kontrolü, konsantrasyon ve meditasyona başvurulan bu aşama da ayrıca çeşitli mantralar da tavsiye edilir.[647]

Keşmir Şivaizmi'nde yoga, aşkın kaynağa doğru kademeli bir yükseliştir. Böylelikle maya prensibi sayesinde ortaya çıkan yanılsamalar bir bir ortadan kalkar. Aydınlanmaya ulaşmak için kendini aşmış bir guruya ihtiyaç olmasına rağmen, genel kabule göre Şiva hak ettiğini düşündüğü kimseye bu kurtuluş ve aydınlanmayı bahşeder.[648]

Güney Hindistan'da yaşayan ve Vedaları reddeden Tamil Şivaistleri, *Tirumurai* (bu metne Tamil Veda'sı da denir) adını verdikleri bir kutsal metin külliyatına sahiptirler. Bu külliyat içerisine dâhil olan ve V-VIII. yüzyıllar arasında ozan Tirumular tarafından yazılan *Tirumandiram*'da bilgi, adanma ve yoganın karışımı bir öğreti vardır. Metinde siddha, "*yoga sayesinde ilahî nuru tecrübe etmiş ve kutsal gücü kazanmış*" olarak tanımlanır. *Tirumandiram*'ın üçüncü bölümünde, Patanjali'nin sekiz dilimli yoga öğretisinin içeriği ve onu tam şekilde uygulayanların elde edecekleri yararlar izah edilmiştir. Bu eser, güney Yoga-Şiva geleneği açısından tıpkı Bhagavadgita'nın kuzey Yoga-Vişnu geleneğindeki önemin yansıtır.[649] Güney Şivaizmi'nin en saygı duyulan azizlerinden olan ve 7. yy.'da yaşayan Appar'a göre, kurtuluşa ve ebedî mutluluğa ulaşmak için hacc, kutsal metin okumaları gibi geleneksel dinî uygulamalara gerek yoktur. Sadece ve sadece Şiva'ya duyulan derûnî

---

646 **Shiva Sutras: The Supreme Awekening,** çev. Swami Lakshmanjoo, Universal Saiva Fellowship, USA, 2007.

647 Feuerstein, Yoga Tradition, ss. 265-266.

648 Keşmir Şivaizm'inde birçok mistik şair ortaya çıkmıştır. Bunlardan birisi olan mistik kadın Lalla/Lalded (14. yy) layayoga tekniğini benimsemiştir. O, Şiva'ya teslim olmuş, nefes kontrolü ve OM hecesi ile meditasyona dalmıştır. O, layayoganın gizemlerini keşfetmiş ve kendini aşmış bir mistiktir. Bireysel benliğin aşkın Benlikte yok oluşunu keşfetmiştir. Feuerstein, Yoga Tradition, ss. 268-269.

649 Daha fazla bilgi için bkz., T.N. Ganapathy and K.R. Arumugam, **The Yoga of Tirumular: Essays on the Tirumandiram**, Babaji's Kriya Yoga and Publications, 2005.

aşk bunun için yeterlidir. Appar'ın karşılaştığı birçok sıkıntı ve ölüm tehlikesinden "namah Shivaya" mantrasını okuyarak kurtulduğuna inanılır.[650]

Şiva Siddhanta olarak bilinen ve Güney Hindistan'da halen geçerliliğini koruyan bhakti geleneğinde Şiva sevgisi dört safhadan müteşekkildir.

1. *Dasamarga*: Geleneğe yeni dâhil olmuş kişilere mahsus hizmet yoludur. Bu yolda Şiva tapınağı temizleme, tapınağın zemini hayvan gübresi ile kaplama, Şiva heykelini çiçeklerle donatma, tapınağın ışıklarını yakma ve onu öven ilahiler söylemek vardır.
2. *Satputramarga*: Geleneğe sadık kimselerin yoludur. Şiva'ya ibadet için gerekli olan eşya ve malzemeyi hazırlamayı içerir.
3. *Sahamarga*: Dost, yoldaş ve arkadaşların yoludur. Duyu, nefes ve zihinsel eylemleri kontrol ile mantraları okumayı içerir.
4. *Sanmarga*: Hakikat ve gerçeklik yoludur. Şiva bilgisi tam anlamıyla gelişmiştir ve bu aşama kurtuluş ve mutluluğa özdeştir.[651]

Yoga egzersizlerinin ibadet sayıldığı Şivaizm'de insanlar kendilerinin yogi olduğunu ispatlamak için mitolojiye göre yüce yogi Şiva'nın yaşadığı yer olan Kaşi'ye (modern Varanasi) gelirler ve orada asketik bir yaşam sürerler. Çünkü Şiva'nın bir kimsenin yogi olduğunu kabul etmesi oldukça önemlidir.[652] Şiva geleneğinde değişik arınma (bhutasuddhi) tekniklerinin ve ritüellerin yanı sıra yoga ve meditasyon gibi kişiye özgü uygulamalar da halen varlığını ve canlılığını sürdürmektedir.[653]

B. Vişnuizm'de Yoga

Vişnu geleneği, Hinduizm'in önde gelen tanrılardan birisi olan Vişnu'ya samimi iman ve içten ibadeti esas alan bir mezheptir. Virindavan ve Mathura merkezli bu mezhep, bütün Hindistan'da yaygındır ve Hare Krişna hareketi sayesinde dünyanın bir çok yerinde taraftara sahip olmuştur. Vişnu'nun, Hindu kutsal şehri Mathura'da yaşadığı kabul edilir. Vişnu, Hinduizm'de dünyevî düzenin bozulduğu dönemlerde alemin işleyişine mühahele eden ve kötülüğü ortadan kaldıran bir tanrıdır. Bu yüzden o, "koruyucu" statüsündedir ve onun bütün aleme yayıldığı kabul edilir. O, gönülden,

---

650 Güney Şivaizmi'nde ozanlık yönü çok güçlü olan, Appar, Sambadhar, Sundarar ve Manikkavacakar isminde dört azizin öne çıktığı görülür. Feuerstein, Yoga Tradition, ss. 276-278.

651 **Saiva Siddhanta**, s. 250 vd.; Klostermaier, Survey, s. 193.

652 E. Washburn Hopkins, Notes on the Çvetaçvatara, s. 382; O'Flaherty, The Origin of Heresy, s. 303.

653 Gavin Flood, "The Saiva Traditions", **The Blackwell Companion to Hinduism**, (Ed. Gavin Flood), Blackwell Publications, United Kingdom, 2003, s. 221.

samimi ve içten yapılan ibadetin (bhakti) yegâne unsurudur. Onun için bu gelenek içerisinde gelişen uygulamaya *bhaktiyoga* adı verilmiştir.[654] Rigveda'da tanrı Vişnu'ya adanan beş ilahi, bu geleneğin erdeme yönelik ilk açılımlarını temsil eder. Bhagavadgita, hem bu geleneğin hem de yoga öğretisinin en önemli eserlerinden biridir.[655]

Vişnucuların geniş ve karmaşık kutsal kitap literatürünün başında yüz sekiz Samhita (Samhitalar, Şivaizm'deki Agamalara ve Şaktizm'deki Tantralara benzer) gelir. Eserde ele alınan konular dört bölüme ayrılır.

1- *Jnana-pada*: Bilgi ve metafizik,

2- *Yoga-pada*: Yoga teknikleri,

3- *Kriya-pada*: Tapınakların inşası ve kutsal sembollerin yapımı,

4- *Carya-pada*: Dinî uygulamalar.[656]

Anonim olan bu eserlerde temel amaç, Vişnu, Narayana veya Vasudeva formundaki Kutsal Varlıkla birleşmektir. Vişnu Samhita'da altı dilimli yogadan bahsedilmekle birlikte, diğer eserlerde Patanajali'nin sekiz basamaklı yogası övülür.[657]

Vişnu geleneğinde, takriben M.S. III. yy.'da yoga ve asketik uygulamalara rastlandığı, hatta metinlerde bu tarz uygulamaların teşvik edildiği ifade edilmektedir. Yoga'nın nihâî hedefi *samadhi*dir, yani üzerinde tefekkür edilen varlık ile bütünleşmektir. Vişnu geleneğinde, sadece klasik yoga geleneğini benimseyenler olduğu gibi, Vişnu'ya meditasyon yapanlar da vardır. Gelenek içerisinde yaygın olarak okunan iki mantra vardır. Bunlardan birisi sekiz heceli (*om namo narayanaya: Narayana'nın önünde saygıyla eğiliyorum*) *narayana mantra*, diğeri de on iki heceli (*om namo bhagavate vasudevaya: Efendi Vasudeva'nın önünde saygıyla eğiliyorum*) *mukti mantra*dır. Vişnuizm'de yogilerin uyması gereken, onu kişinin kendi iç dünyasıyla ilgili, onu da dış dünyayla ilgili yirmi kural mevcuttur.[658] Aydınlanma ve kurtuluş, kişinin Tanrıya yakınlığına göre, şöyle tasnif edilir:

1) *Salokya-mukti*: Göksel âleme ait en alt kademedir.
2) *Sarishti-mukti*: Şan, şeref ve güç açısından Tanrıya eşit olmak
3) *Samipya-mukti*: Tanrıya çok yakın konumda bulunmak
4) *Sarupya-mukti*: Tanrıyla mükemmel benzeşim hâlidir.

---

654 Feuerstein, Encyclopedia, s. 331.

655 *Anu*, *Uddhava*, *Ganesha*, *Rama* vd. değişik eserlere eklemlenmiş durumda yüzün üzerinde Gita'dan bahsedilir. Feuerstein, Yoga Tradition, s. 279.

656 Feuerstein, Yoga Tradition, ss. 279-280; Klostermaier, Survey, s. 224.

657 Feuerstein, Yoga Tradition, s. 280.

658 Colas, ss. 233-245.

5) *Ekatva-mukti*: Tanrıyla bir olmak ve nihâî kurtuluş. Tanrıyla birey arasındaki farkın tamamen ortadan kalkmasıdır.[659]

Bhagavata Purana veya diğer adıyla *Srimad Bhagavata* Vişnuizm'de önemli bir yere sahiptir. Bhagavadgita'dan sonra geniş bir kitlenin gönlünde taht kurmuş bir kutsal metindir. Birçok bölümünde yogaya atıflar bulunan eserde şu üç yoldan bahsedilir: i- Geleneksel dinsel törenleri icradan usanmış kişilerin tercih ettiği bilgi yolu, ii- Dünyevî faaliyete yönelik kişilerin benimsediği eylem yolu, iii- Ne bilgi ne de eylem yolunu benimsemeyip aşk ile Tanrıya bağlı olanların tercih ettiği samimiyet ve adanma yolu.[660] Bhagavata Purana'nın onbirinci kitabının 6-29. bölümleri olan Uddhavagita adanma ve aşk (bhakti) yogası açısından önemlidir. Burada şöyle denir: "*Alevli ateşin odunu küle dönüştürmesi gibi, bana bağlılık da bütün günahları yok eder…Bana sadakâtle bağlılığın dışında hiçbir şey kişiyi Bana ulaştıramaz…Bana aşk ile bağlılık onları kötü doğumlardan arındırır.*"[661] *Bhagavata Purana*'da Patanjali'nin sekiz dilimli yönteminin kısmî farklılıklarla benimsendiği görülür. Yama ve niyama ilkeleri bir takım ilaveler yapılarak on ikişer alt kural şeklinde düzenlenmiştir.[662] Ancak, kurtuluşa ulaşmak için samimi bir şekilde Tanrı'ya adanma tavsiye edilmiştir. Bu konuda şöyle denir: "*Zihin, bhaktiyoga sayesinde bana sımsıkı bağlandığında dingin ve sarsılmaz olur. Bhaktiyoga, dünyada nihâî hedefe ulaşmanın yegâne yoludur.*"[663]

Vişnuizm mezhebinde yoga uygulaması açısından dikkat çeken şahsiyetler ve bazı bilgeler tarafından kalem alınan eserler vardır. 12. yy.'da Bengalli şair Jayadeva tarafından kaleme alınan Gita Govinda'da insan ve Tanrı arasındaki aşk kinayeli bir dille anlatılır. Govinda, Krişna'nın isimlerinden birisidir ve sığır çobanı anlamına gelir. Bu ifadedeki "go" ön eki, hem sığır hem de bilgi anlamına geldiği için govinda bazen "bilgiyi arayan" anlamında da kullanılır.[664]

Güney Hindistan'a özgü Vişnuizm'de, ilahileriyle insanları coşturan ve bhaktiyoga anlayışını benimsemiş biri kadın on iki ozan ve aziz (alvar) vardır. Onların şiirleri ve ilahileri aynen Vedalar gibi değerlidir ve saygı görür. Feuerstein'a göre, bunlardan en meşhuru olan Namn Alvar, bir eserinde şöyle der: "*Bütün yükseklikleri*

---

659 Feuerstein, Yoga Tradition, s. 282.

660 Feuerstein, Yoga Tradition, s. 281.

661 Bhagavata Purana, XI.14.19-21. Uddhava-Gita'dan seçilmiş metin çevirisi için bkz., Feuerstein, Yoga Tradition, ss. 283-286.

662 Bhagavata Purana, XI.19.33 vd.

663 Bhagavata Purana, III.25.44Feuerstein, Yoga Tradition, ss. 281-282.

664 Feuerstein, Yoga Tradition, s. 287.

alçaltan kimdir? Cehâleti yok ederek aşkı ve bilgiyi bahşeden kimdir? Ölüleri idare eden kimdir? Bütün acıları sona erdiren O'nun nurlu ayağına kapanınız."[665]

Vişnuculuk geleneği içerisinde Alvar'ların coşku ile Tanrı'ya adanma (bhakti) öğretisi entelektüelleri derinden etkilemiştir. Nathmuni, Yamuna, Krishnamacharya, T.K.V. Desicachar, B.K.S. Iyengar, Indra Devi ve Pattabhi Jois gibi Hindu düşüncesinin önemli şahsiyetleri bu ekolden gelmiştir.[666]

En etkili Vişnu üstatlarının başında gelen Ramanuja (1017-1137) ise, dağınık haldeki Vişnu geleneğini bir araya toplamaya çalışmıştır. O, Bhaktiyoga öğretisinin başkahramanlarından birisidir.[667] Ramanuja'ya göre, yoga uygulamasında mükemmelleşen kimse en yüce amaca ulaşır.[668] Yoga metinlerine sıkça atıfta bulunan[669] Ramanuja'ya göre meditasyonun amacı, aşkı Tanrıya has kılmaktır. O, zihni sakinleştirdiği ve bu yüzden Tanrı'ya yönlendirmediği için Patanjali'nin sistemini eleştirir. Ona göre bhaktiyoga son safha, jnana ve karmayoga ise ona ulaşmak için gerekli araçlardır. Jnanayoga kişiyi yanılgıya düşmekten korurken, karmayoga konsantrasyon ve meditasyona yönelik hazırlıkların yapılması için elzemdir.[670] Ramanuja'ya göre kurtuluş, ben'i yok etme değil onun sınırlarını ortadan kaldırmaktır. Kurtuluşa ulaşan kişi, Kutsal'la aynı forma sahip olur. Zaten gerçek kurtuluş ancak ölümden sonra gerçekleşir. Aşk hem ulaşılması gereken bir hedef, hem de hedefe götüren bir vasıtadır.[671]

Madhva, Nimbarka, Vallabha ve Caitanya gibi Vişnuculuğun diğer önemli isimlerinin öğretilerinde de yogaya önemli yer verilmiştir. Onlara göre tanrıya adanmış sınırsız aşk (bhakti), kurtuluşa ulaşmanın yegâne yoludur. Kalp ve gönül manevî sürecin merkezidir.[672]

Pancaratra geleneğinin metinlerinden *Parama-samhita*'nın onuncu bölümde yoga ele alınır. Burada yoga sözcüğü "katılmak, dahil olmak veya bir kimseyi bir şeye bağlamak" anlamında kullanılır. Karma ve jnanayogadan bahsedilen eserde jnananın karmadan üstün olduğu vurgulanır. Jnanayoga, felsefî düşünce ile duyuları kontrol

---

665 Feuerstein, Yoga Tradition, s. 280. Alvar için bkz., Konow ve Tuxen, s. 167; Wendy Doniger, **The Hindus: An Alternative History**, Penguin, New York, 2009, ss. 338-340.

666 Bu konuda ayrıntılı bilgi için bkz., T. K. V. Desikachar, **The Hearth of Yoga: Developing a Personal Practice**, Inner Traditions, Rochester, 1995.

667 Feuerstein, Yoga Tradition, s. 288.

668 Lipner, s. 123.

669 Lipner, s. 156.

670 Feuerstein, Yoga Tradition, ss. 288-289.

671 Feuerstein, Yoga Tradition, s. 289.

672 Feuerstein, Yoga Tradition, s. 289.

altına almak; karmayoga ise Vişnu'ya ibadet etmek demektir. Pancaratra metinlerinden Vişnu Samhita'nın onüçüncü bölümünde yoga ve onun altı basamağından bahsedilir. Yoga bağlanma ve adanma yoludur ve bhagavata-yoga olarak adlandırılır.[673]

Maharashtra bölgesi azizlerinden olan Vişnuizm taraftarı Jnanadeva, sevgi ve aşk yolunu (bhaktiyoga) anlatmak için birçok şiir ve ilahi yazmıştır. Vişnu geleneğinde kutsal metin, azizlerin sözleri ve gurunun öğretisi olmak üzere üç tür bilgi vardır.[674] O bölgedeki bir diğer ünlü aziz olan bhaktiyoga taraftarı Eknath'ın (1533-1599), vecd hâlindeki birleşmenin verdiği neşeden dolayı gözyaşına boğulduğu söylenir.[675]

Hint kültür tarihinde Bengal, düşünsel, manevî ve sanatsal yoga yaratıcılığının merkezlerinden biri olmuştur. Bengal'deki Jayadeva, Candidas ve Caitanya gibi azizler ve ozanlar bhakti öğretisinin gelişmesine önemli katkı sağlamıştır. Yakın zamanlarda vefat eden Bhaktivedanta Svami Prabhupada (1896-1977), Caitanya'nın öğretisini yaşatmış ve dünyaya yayılmasında etkin olmuştur.[676] Bengal'de Caitanya ekolüne mensup *Bauls* adı verilen, dans ederek ve şarkı söyleyerek Kutsala ulaşmaya çalışan bir grup vardır.[677] Kuzey Hindistan'da bhaktiyoga anlayışının ortaçağdaki temsilcileri arasında Kabir (1440-1518), Nanak (1469-1539), azize, ozan ve aynı zamanda Rajput prensesi olan Mirabai (1498-1546), Ramayana destanını yerel lehçe ile yazan Tulsidas (1532-1623) ve Surdas (1483-1563) sayılabilir. Bunlar yazdıkları eserlerle birçok nesle ilham kaynağı olmuşlardır.[678]

C. Şaktizm'de Yoga

Kelime olarak "güç" anlamına gelen *şakti*, Tanrı Şiva'nın eşi kabul edilen dişi varlıktır. Onun dinamik ve yaratıcı bir yönü olduğu kabul edilir. Çok boyutlu olan alem, Şiva-Şakti ikilisi tarafından yaratılmıştır. Şakti olmaksızın Şiva'nın yaratma eylemini gerçekleştiremeyeceğine, hatta eşsiz bir Şiva'nın ölüden farkı olmayacağına inanılır. Şiva Purana'da "*Tıpkı, Güneş ışığı olmaksızın Ay'ın ışığını yansıtmasının mümkün*

673 Dasgupta, Indian Philosohy, Vol. III, s. 22, 24.

674 Steven J. Rosen, **Essential Hinduism**, Praeger Publishers, USA, 2006, s. 158.

675 Tukarama ve Ramadasa, Maharashtra bölgesindeki diğer yüce azizler arasında sayılırlar. Feuerstein, Yoga Tradition, s. 291; Justin E. Abbott, **The Life of Eknath**, Motilal Banarsidass, Delhi, 1981.

676 Feuerstein, Yoga Tradition, ss. 291-292.

677 Feuerstein, Yoga Tradition, s. 292.

678 Peter Gaeffke, "Karma in North Indian Bhakti Traditions", **Journal of the American Oriental Society**, Vol. 105, No. 2, 1985, s. 265; Feuerstein, Yoga Tradition, ss. 292-293; Mary Pat Fisher, **Living Religions**, Laurence King Publications, London, 2011, ss. 84-85.

olamayacağı gibi, Şakti olmaksızın Şiva da ışığını yansıtamaz"[679] denilmektedir. Şiva ve Şakti, Tanrı ve Tanrıça olarak birbirinden ayrı düşünülemeyen prensipler kabul edilirler. Şakti'nin eylem (kriya), niyet (iccha) ve bilgi (jnana) gücü olmak üzere üç temel yönünün olduğu zikredilir. Bu açıdan Şiva'ya "güç sahibi" (shaktiman) adı da verilir. Şakti'ye yukarıdaki niteliklere ilaveten bazen farkındalılık/bilinçlilik (cit) ve mutluluk (ananda) gücünün de atfedildiği görülmektedir.[680]

Hindistan'da iki yoga geleneğinin varlığından söz edilir. Bunlardan ilki, Samkhya, Budizm, Caynizm ve diğer geleneklerin yoga anlayışı, diğeri ise Şiva-Şakti ekolünün Tantrik yoga geleneğidir. Bunlardan biri "ayrılma, uzaklaşma yogası" diğeri ise "yücelme, ulvîleşme yogası"dır. İlkinde hedef, *prakriti*nin dönüşümünü ve gelişimini ortadan kaldırıp ondan uzaklaşarak *puruşa*yı idrâk etmektir. Burada, bilincin eylem boyutuna (kriya) değil bilme (jnana) yönüne vurgu yapılmaktadır. Tantrik yoga da ise bilinç, hem gören hem de yapan olarak algılanır. Şiva-Şakti birleşmesinin hedeflendiği Tantrik öğretinin temel yolunun bhaktiyoga olduğu söylenir. Uzmanlar tantrik öğretinin Samkhya-Yoga felsefesinden türediğini ve özellikle yoganın mistik yönünü benimsediğini ifade etmektedirler.[681]

Şaktizm, Hinduizm içerisinde dişi ilahî varlık Şakti'ye ibadet eden farklı gelenek ve gruplara verilen genel bir isimdir. Tanrıça ibadetinin aşağı kastlara mensup Hintliler arasında öteden beri yaygın olduğu ifade edilmektedir. Ancak bu uygulamanın M.S. beşinci yüzyıldan itibaren eğitimli kesimler arasında da yayıgınlık kazandığı görülmektedir. Tanrıçalar, aşkın gerçekliğin aktif yönünü oluşturmaktadır. Hindu panteonunda Kali, Durga, Sarasvati, Annapurna, Candi, Lakşmi, Parvati, Uma, Sati, Radha gibi popüler tanrıçalar (devi) yer almaktadır.[682]

Şaktizm geleneğinin kutsal metinleri Tantralardır. Tantra kelimesi "genişletmek, devam ettirmek, uzatmak, esnetmek" anlamlarındaki *tan* kökünden türemiştir ve "devamlılık, süreklilik" manasına gelir. Terim anlamı ise "bilginin ve anlayışın devam etmesini ve yayılmasını sağlayan şey"dir. Kelimenin bir diğer anlamı da "kitap veya metin"dir. Meşhur Hindu masalları olan Panca Tantra da (beş kitap) bu anlamda kullanılmıştır. Tantralar, Şiva mezhebindeki Agamalara benzer. Bu yüzden

---

679 Siva Purana, VII.2.4.10.

680 Bu konuda bkz., Feuerstein, Encyclopedia, ss. 269-270.

681 Kamalakar Mishra, **Significance of the Tantric Tradition**, Ardhanari-svara Publications, Varanasi, 1981, s. 141; Knut A. Jacobsen, "The Female Pole of the Godhead in Tantrism and the Prakriti of Samkhya", **Numen**, Vol. 43, No. 1, 1996, (The Female Pole), s. 60; Jacobsen, Introduction, ss. 19-20; A. S. Geden, "Tantras", **ERE**, Vol. 12, s. 193.

682 Feuerstein, Encyclopedia, s. 271.

Şaktizm ve Şivaizm arasındaki ayrım net değildir. Diyalog formatında olan orijinal Tantraların kutsal kaynaklı olduğuna inanılır. Uzmanlar, bu metinlerin Sanskrit dil kuralları açısından zayıf ve vezin bakımından yetersiz olduğunu, beşerî kaynaklı daha sonraki metinlerin ise gramer ve vezin açısından daha tutarlı ve nitelikli olduğunu söylerler. Vedik miras üzerine temellenen Hindu Tantra metinleri, yogadaki bazı süreçlerin, özellikle dhyananın, daha iyi anlaşılmasına katkı sağlar. Kularnava ve Mahanirvana Tantra bu metinlerin en meşhurlarıdır. Bu metinlerde dünyanın yaratılışı, eril ve dişil tanrıların isimleri ve işlevleri, ibadet biçimleri, sihir ve büyü gibi gizemli konuların yanında, kundalini gücünün harekete geçirilişi, bedensel ve zihinsel arınma teknikleri, aydınlanmanın mahiyeti ve kutsal cinsellik ele alınır. Tantra taraftarlarına göre kurtuluş bilginin ortaya çıkmasıyla elde edilir. Çünkü bilgi sayesinde sonlu ve sonsuzun sürekliliği kavranır. Ayrıca, Tantrik ekollerde Tanrı'ya ibadet önemli yer tutar.[683]

Tantrik geleneğin veya Tantrizm'in tanımlanması konusunda bazı problemlerle karşı karşıya kalınmaktadır. Çünkü Tantrik gelenek denilince Tantralar, Samhitalar ve Agamalardan oluşan kutsal metinler etrafında oluşan bir geleneğin mi, özü itibarıyla sihirsel/büyüsel karaktere sahip popüler dinî uygulamaların mı, hathayoga uygulaması çerçevesinde gelişen bir geleneğin mi, yoksa tanrıçalara önem veren Hindu ve Budist dinî geleneklerinin mi kastedildiği çok net değildir.[684] Lorenzen'e göre, Tantrik gelenek iki açıdan tanımlanabilir. Dar bir tanıma göre o, yukarıda adı geçen metinler çerçevesinde oluşan dinî gelenektir. Daha genel bir tanıma göre ise Tantrizm, tantrik metinlerde yer alan öğretilerle birlikte popüler inançları ve Hathayoga uygulamalarını bünyesinde barındıran dinî geleneğin adıdır.[685]

Tantraların M.S. 500'den itibaren kompoze edilmeye başlandığı ve metinlerinin 6 veya 7. yüzyılda oluştuğu düşünülmektedir. Ancak Geden'e göre tantrik uygulamalara bu metinlerden daha önceki dönemlerde rastlanmaktadır. Mahabharata'da Tantralara veya onlardan ortaya çıkan herhangi bir dinî sisteme atıf yoktur. Buradan hareketle, Tantraların mevcut kitaplardan sonra ortaya çıktığı ileri

---

683 Feuerstein, Yoga Tradition, s. 342; David Gordon White, Transformations in the Art of Love, s. 180.

684 Tantrizm'in tanımlanmasına dair çalışmalar için bkz., Teun Goudrian, "Introduction, History and Philosophy", **Hindu Tantrism**, (Ed. Teun Goudriaan, Sanjukta Gupta and Dirk Jan Hoens), E.J. Brill, Leiden, 1979, ss. 7–91; Teun Goudrian, "Hindu Tantric Literature in Sanskrit," **Hindu Tantric and Sakta Literature**, Ed., Teun Goudriaan and Sanjukta Gupta, Otto Harrassowitz, Weisbaden, 1981; Andre Padoux, "Tantrism," **ER**, Vol. 14, ss. 273–75; Andre Padoux, "What Do We Mean by Tantrism?" **The Roots of Tantra**, (Ed. Katherine Anne Harper), Robert L. Brown, State University of New York Press, Albany, 2002, ss. 17-24.

685 David N. Lorenzen "Early Evidence for Tantric Religion", **The Roots of Tantra**, (Ed. Katherine Anne Harper), Robert L. Brown, State University of New York Press, Albany, 2002, s. 25.

sürülebilir. Şankara (M.S. VIII. yy.) altmış dört Tantranın isimlerini vermesi bu görüşü destekler mahiyettedir.[686]

Tantralar, Hindu kutsal metinleri içerisinde beşinci veya altıncı sırada yer alırlar. Sahip oldukları nitelikler, içerikler ve ilham kaynakları açısından yapılacak bir sıralamada ise Tantrik metinler şruti, smriti ve efsanevî (puranik) metinlerden sonra dördüncü sırada yer alırlar. Tantralar, tıpkı Şiva ve Vişnu geleneğinin metinleri gibi, öğreti-vidya, ritüel-kriya, yoga ve doğru davranış-carya olmak üzere dört bölümden oluşur. Tantra metinlerinde gizemli yoga felsefesi halka özgü (popüler) teizmle harmanlanarak sunulmaktadır. Her Tantra'da, Puranalarda olduğu gibi, alemin yaratılışı, yok edilişi, tanrılara ibadet, tabiatüstü gücün kazanımı ve mutlak Varlıkla birleşmeden oluşan beş konu tartışılır. Onların içeriği büyük oranda sihirsel ve mistik olmakla birlikte, insanın ihtiyaç duyduğu bilimsel, dinî, tıbbî ve düşünsel bilgileri de ihtiva eder. Kast ve cinsiyet ayrımının olmayışı, muhtemelen Tantralara kitlelerce verilen değerin en önemli nedenidir. [687]

Tantrik metinler Brahma, Vişnu ve Şiva'nın avatarası olan Dattatreya'ya atfedildiğinden, bunlar üç mutlak varlığın ortak ilhâmının ürünü kabul edilir. Özellikle Şiva'nın Durga ve Kali ile diyaloğundan ortaya çıkan mistik öğretiler ve uygulamalar Tantra taraftarlarınca kabul görür ve icra edilir. Tantralar, Şaktaların ve onlardan ortaya çıkan grupların kutsal metnidir. Şiva ve Vişnu geleneğine mensup bir kimsenin aslında gizli biçimde Şakta olduğu ifade edilir. Caynistlerin ve Tibet Budistlerinin de tantrik formülasyon ve ritüelleri benimsedikleri görülür.[688]

Sutralar ve Şastralar, herkesin rahatça ulaşabileceği, yaygın metinler konumundadır. Ancak Tantralar, sadece belli bir gurunun eğitiminden geçmiş kimselerin anlayabileceği gizemli metinlerdir. Gurunun eğitiminden geçmemiş kimselerin bu metinlere ulaşmasına imkân vermek affedilemez bir suçtur. Onların içeriğini halktan korumak için gizemli ve sırlı bir dil kullanılır. Konumuz açısından tantraların dikkat çeken yönü, belli yoga egzersizlerinin öğrenilmesine yönelik bilgiler içermesidir.[689]

---

686 A. S. Geden, Tantras, ss. 192-193.

687 Flood, Hinduism, s. 160; Shattuck, ss. 52-53.

688 A. S. Geden, Tantras, ss. 192-193.

689 Edward Conze, **Thirty Years of Buddhist Studies**, Bruno Cassirer, Oxford, 1967, s. 52.

III. YOGA'NIN TEMEL HİNDU İNANÇLARIYLA İLİŞKİSİ

Hint kültürünün temel kabullerinden biri, insanların birbirlerinden farklı yetenek, meziyet ve anlama kapasitesi ile yaratıldığı anlayışıdır. Bu farklılık (i) İnsanın sosyal yapıdaki konumu ve vazifesi (kast sistemi), (ii) İnsan hayatının temel gayeleri, (iii) İnsan hayatındaki aşamalar ve (iv) Tanrıya ulaşmada izlenecek yollar (marga/yoga) açısından dörde ayrılır. Bunlardan her biri de kendi içerisinde dörde ayrılmaktadır.[690] Hinduizm'de arınma ve aydınlanma arayışında yoga uygulamasının öneminin anlaşılması için bunlara kısaca temas etmenin yararlı olacağını düşünüyoruz.

A. Kast Sistemi

Kast anlayışı Hinduizm'in belirgin özelliklerindendir. Rigveda'da ifade edildiğine göre kast sisteminin her bir unsuru tanrı Brahma'nın değişik uzuvlarından yaratılmıştır.[691] Bu farklılık sebebiyle insanlar farklı psikolojik, fizyolojik ve zihinsel niteliklere sahiptirler. Her kastın mensupları ayrı ayrı yetenek ve becerilerle donatılmışlardır. Mevcut yaşam süresince bir takım çaba ve gayretlerle kastını değiştirmek mümkün değildir. Bir üst kasta geçebilmek ancak bir sonraki yaşamda söz konusu olabilir. Bu yüzden herkes ancak mensup olduğu kastın gereklerini ve sorumluluklarını lâyıkıyla yerine getirmek sûretiyle bir sonraki yaşamında kast değiştirme şansı elde edebilir. Kast sistemini oluşturan dört sınıf şöyledir:

Brahminler, Hint medeniyetinin entelektüel ve manevî liderleridir. Beşerî yaşamdaki değerleri sezgisel olarak idrâk etme ve derinden algılama yeteneğine sahiptirler. Filozoflar, din adamları, öğretmenler bu gruptandır. Brahminin aslî mahiyeti ebedî arınmışlıktır. Kşatriya, "zayıf insanları zalimlerin zulmünden koruyan" anlamına gelir. İşleri organize eden, insanları yöneten ve koruyan gruptur. Vaisyalar, üretici sınıftır. Zanaatkarlar, esnaf, tüccarlar, çiftçiler ve üretim yapan işçiler bu gruba mensuptur. Sudralar ise, hiçbir yeteneği olmayan hizmetçi sınıfıdır. Bir idarecinin denetiminde zor ve ağır işleri yaparlar, hizmet sektörünü yürütürler. Bu insanlar

690 Smith, The Religions of Man, s. 66.

691 Rigveda'da ifade edildiği üzere din adamları (Brahminler) Tanrı'nın ağzından veya zihninden; yönetici ve askerler (Kşatriyalar) kollarından veya pazularından; esnaf, tüccar ve çiftçiler (Vaisyalar) karnından veya midesinden; hizmetçi ve temizlikçiler (Sudralar) ise ayaklarından yaratılmışlardır. RV, X.90. Bu konuda ayrıca bkz., Yitik, Hint Dinleri, ss. 16-17; Walsh, s. 22; Wendy Doniger O'Flaherty, **Hindu Mitolojisi**, çev. Kudret Emiroğlu, İmge Kitabevi, Ankara, 1996, s. 25.

kendilerinden ziyade başkalarına hizmet etmekle mutlu olurlar.[692] Yoga tekniği, Vedalar ve Upanişadlar döneminde üst sınıflara mensup elitlere özgü iken, Destanlar (Bhagavadgita) ve Puranalarla neredeyse bütün Hintliler tarafından uygulanır hale gelmiştir. Dolayısıyla Hinduizm'in ilk dönemlerinde havassa ait olan yoga geleneğinin bhakti hareketinin etkisiyle avam arasında da yaygınlaştığı görülmektedir.

B. Hayatın Gayesi

Hinduizm'de insan hayatının dört temel gayesi vardır. Bunlardan ilki olan *dharma*, "yol, şeriat, düzen, ahlâk, yasa" gibi anlamlara gelir ve dinî ve ahlâkî kurallara uygun tarzda bir yaşam sürdürmeyi ifade eder. İkinci sırada, kelime anlamı itibarıyla "maddî zenginlik" anlamına gelen *artha* gelir. Bu, bireyin dünyalık geçimini sürdürecek kadar maddî varlığa sahip olmasıdır. Bir diğer gaye olan *kama* ise, "haz ve mutluluk" anlamına gelir. Kişinin şehevî arzu ve isteklerini meşru yollardan tatmin etmesine yönelik bir gayedir. Hayatın nihâî gayesi ise *mokşa*dır ve doğum-ölüm-yeniden doğum (samsara) kısır döngüsünden kurtulup, nihâî aydınlanmaya ulaşmayı ifade eder.[693] Bunlardan ilk üçü dünyevî var oluşla ilgili olup daha ziyade sıradan insanların dünyevî hedefi olarak anlaşıla gelmiştir. Manevî aşama diyebileceğimiz sonuncu basamak ise ilk üçünü aşmayı başarmış nâdir kimselerin hedefidir. Bu açıdan bakıldığında mokşa, dinî bağlamda kurtuluş, felsefî bağlamda ise insanın ilk sebebe rücû edişi şeklinde tanımlanmaktadır.[694] Yoga açısından özellikle bu aşama önem arzetmektedir.

İnsanın dört hedefinden sonuncusu olan *mokşa*, sadece Hinduizm değil aynı zamanda Budizm, Caynizm ve Upanişad düşüncesinin önde gelen kavramlarından biridir. Hindu kutsal metinlerinde mokşaya benzer veya yakın anlamlarda farklı kelimeler kullanıldığı da dikkati çekmektedir. Meselâ Veda metinlerindeki "ölümsüzlük" anlamına gelen *amrta* sözcüğünün *mokşa*dan daha geniş bir kullanım alanı olduğu ifade edilir. Samkhya-Yoga sisteminde, yeniden doğuş çemberinden kurtuluş için *apavarga* ve *kaivalya* kullanılır. Eril karakterde olan *mokşa*nın dişil formu *mukti*dir.[695] İlk Upanişadlarda *mukti* biçiminde geçen ifade, Mahabharata ve Manu

---

692 Ayrıntılı bilgi için bkz., Smith, The Religions of Man, ss. 67-68; Klostermaier, Survey, s. 358; Max Weber, **Religion of India: The Sociology of Hinduism and Buddhism**, Trans. and Ed. By Hans Gerthand Don Martindale, The Free Press, Illinois, 1958, ss. 55-100.

693 Yitik, Hint Dinleri, s. 18.

694 A. M. Esnoul, s. 28; Brandon, s. 448.

695 Mokşa, kaivalya ve mukti benzer anlamları ihtiva eder. Bu konuda bkz., A. M. Esnoul, s. 28; Brandon, s. 448; Lipner, s. 131.

Kanunnamesi'nde yaygınlık kazanmıştır. Upanişadlarda kullanılan *vimokşa* sözcüğü de aynı anlama gelir. Farklı kavramlarla ifade ediliyor olsa da, vurgulanan husus daima bireysel ruhun kurtuluşudur. Bhagavadgita'da *mokşa* sözcüğü değil, onun yerine sözcüğünün sıfat formu olan *mukta* "zihni kurtuluşa ulaşmış kişiler"[696] kullanılır. Şankara, Ramanuja, Nimbarka, Madhva ve Vallabha gibi Vedanta yorumcuları *mokşa* sözcüğünü sıklıkla kullanmışlardır. Modern Hint felsefesinde de kavramın yine aynı bağlamda kullanıldığını görürüz.[697]

Hinduizm'in yegâne hedefi, bu dünyanın çekici, baştan çıkarıcı ve ayartıcı esaretinden yani samsara çarkından kurtuluştur.[698] Lipner, mokşa veya mukti anlayışının, bazı yorumcular tarafından aynen monistlerin yaptığı gibi, sadece mutlak bağımsızlık veya nihâî özgürlük şeklinde sınırlandırılmasının yanlış olduğunu dile getirir. Ona göre mokşa "kurtuluş" veya mutlak anlamda kemâle erme demektir. Hint geleneğinde üç tür *mokşa*dan söz edilir.

1) *Kaivalya* (İçe dönme): Patanjali öğretisini benimseyen yogilerin hedefidir. Şayet Patanjali'nin sekiz dilimli kurtuluş yolu eksiksiz bir şekilde uygulanırsa yogi hayatta iken *kaivalya* mertebesine erişir. Bu noktaya erişen yogi, ruhu bedene hâkim bir şekilde prakriti âleminde yaşar. Yogi dünyanın 'dışında' değil, 'içinde'dir. Puruşanın ilim, irfan, iyilik, lütûf, huzur, sükûnet, sabır, hoşgörü, tevazu gibi nitelikleri dış dünyayı aydınlatır. Böyle bir kişi, karmayı ve yeniden doğuma eşlik eden cehâlet ve sefaleti ortadan kaldırır. *Kaivalya*, sonsuz, tam anlamıyla mükemmel, tarif edilemez, ilişkilerden uzak bir tecrit hâlidir. Bu yüzden o, "yalnızlık" anlamına gelir.
2) *Ekatva* (Özdeşlik): Teistik ve gayri-teistik görünümden uzak olan mutlak ile özdeşleşme hâlidir ve monistlerin yegâne idealidir. Upanişadlar'daki "aham brahma asmi" (Ben Hakikatim) bu idealin sözsel ifadesidir.[699] Burada Atman ile Brahman'ın özdeşliği söz konusudur.
3) *Samadhi* (Tanrı ile bir olma): Dindar Hinduların birçoğunun hedefi Tanrı ile bir olmadır. Bu, sonsuz, samimi ve kişiye özel bir mutluluk hâlidir. Bhakti geleneğinde bu birleşmenin kutsal yaşamı paylaşma ve ona iştirak etme derecelerine göre farklı boyutlarından söz edilir.[700]

---

696 Mukta sözcüğü, zaten genel olarak "kutulaşa ermiş" anlamına gelir. BG, V.28.

697 A. M. Esnoul, s. 28; Parrinder, Dictionary, s. 192.

698 Lipner, ss. 192, 198.

699 BAU, I.4.10.

700 Lipner, ss. 266-267.

Mokşaya ulaşmak çok zordur ve çoğu kimse bunu başaramaz. Onlar için önemli olan, mensup oldukları kastın dinî ve sosyal gereklerini yerine getirmek ve bu sayede üst bir sınıfta dünyaya gelmektir. Görevlerini lâyıkıyla yerine getirenler, Brahmin, Kşatiriya ve Vaisya gibi iyi bir sınıfta bedenlenir. Tersi durumda ise kişi, köpek, domuz veya çandala (dokunulmaz) formunda bedenlenir. *Mokşa*ya ulaşan kimsenin bir daha bu dünyaya geri gelmeyeceğine inanılır. Bu dünyada iken kurtuluşa ulaşanlar için kullanılan kavram da, girişte açıkladığımız "yaşarken kurtulmuşlar" anlamındaki *jivanmukti*dir. Kurtuluş (*mukti*, *mokşa*) sürekli biçimde aşkın Ben'in vecd hâlinde tadına varmaktır ve bu, yoganın var oluş nedenidir.[701] Yogavaşişta'da kurtuluşun (mokşa) ne yerde ne gökte, yani hiçbir yerde olmadığı belirtilir. Başka bir ifadeyle kurtuluş manevî/ruhsal bir olaydır, mekânda gerçekleşen bir şey değildir. O, bütün düalitenin aşıldığı bir bilinç hâlidir. O noktada sadece Mutlak olan vardır. O, zaman ve mekândan uzak bir hâldir.[702] Caynizm'de mokşanın bazen cennet olarak isimlendirildiği görülür. Manu Kanunnamesi'ne göre de Veda metinlerini çalışmak, tapas, doğru bilgi, duyu organlarını kontrol, ahimsa, bir gurudan eğitim almak mokşaya ulaşmanın en önemli vasıtalarıdır.[703] Mokşa'nın beşerî çaba ile değil, Tanrı'nın lütfu ile elde edileceğine dair görüşler de vardır.[704]

C. Hayatın Evreleri

İnsan tabiatındaki farklılıklar, onları yaşamlarını sürdürme noktasında muhtelif yollara yönlendirmiştir. Farklılık sadece insanlar arasında değil, aynı zamanda her insanın yaşamında da değişik anlarda ortaya çıkmaktadır. İnsan bir günlük yaşamı esnasında, sabah, öğle, akşamüstü ve gece farklı davranış tarzları ortaya koyabilmektedir. Hinduizm'de insan yaşamı, kişilik yapısına ve yaşamın hangi safhasında olduğuna göre belirlenir.[705] Aynen kastın dörde ayrılışı gibi, ilk üç kasta mensup Hindular (iki kere doğanlar) için de ideal bir yaşamın dört safhası (aşrama dharma) vardır.[706] Hint düşüncesinde bu dört safha, öğrenci hayatı (*brahmacarin*), aile hayatı (*grhastha*), ormanda inziva hayatı (*vanaprastha*) ve son olarak da bütün her

---

701 Walsh, s. 26; Nicol Macnicol, **Hindu Scriptures**, E. P. Dutton, New York, 1963, s. 161; A. M. Esnoul, s. 28; Feuerstein, Yoga Tradition, s. 5.

702 Yogavasistha, V.9.48; VI.13.25; Feuerstein, Encyclopedia, s. 187.

703 Manusmriti, XII.83.

704 Walsh, s. 30; P. V. Kane, Vol. V, Part II, s. 1459; A. M. Esnoul, s. 28.

705 Smith, The Religions of Man, s. 61.

706 Zaehner, Hinduism, s. 111.

şeyi terk ederek evsiz-yurtsuz bir gezgin olarak (*sannyasin*) ömrünü tamamlama biçiminde ortaya konulmuştur.[707]

İlk aşama öğrenciliktir. Bu süreç 8-12 yaşları arasında, ergenlik ile başlar ve yaklaşık olarak on iki yıl sürer. Bazılarına göre bu süre sadece bir Veda'nın öğrenilme sürecidir ve toplam süre kırk sekiz yıldır.[708] Vedalara göre ergenliğe giren kişi, belli bir süre guru ile birlikte yaşamalıdır. Brahmin bu süre içerisinde bir gurunun denetimi altında uzmanlaşıncaya kadar kutsal metin dersi almalı, gurusunu aynen babası gibi görmeli ve ona gönülden itaat ve kusursuz hizmet etmelidir. Bu dönemin temel özelliği, öğrencinin belli bir eğitim sürecinden geçerek kendini yetiştirmesi, gelecekte işine yarayacak her türlü bilgiyi gurudan öğrenmeye çalışmasıdır. Öğrenci sadece teorik bilgileri öğrenmekle yetinmemeli, aynı zamanda bunları yaşayarak hazmetmelidir. Bu eğitim sayesinde iyi huylar kazanmalı ve karakterli biri haline gelmelidir.[709]

Öğrencinin (brahmacarin) kapasitesi ve bu çerçevede işleyeceği fiiller Vedalarda belirtilmiştir.[710] Ergenliğe giriş veya öğrenciliğe kabul töreniyle (Upanayana) ilgili ilkeler Satapatha Brahmana'da yer almaktadır.[711] Giriş töreninin ardından öğrenci, yeni bir baston, kuşak, antilop derisi ile birlikte yeni bir isim alır. Böylece onun gurusuyla olan ilişki ve yakınlığı öz ailesinden daha ileri bir seviyeye taşınır.[712] Brahmacarin aşramda yaşaması, bekârlığı benimsemesi ve *tapas* uygulamasından dolayı asketik olarak kabul edilir. Bu yüzden, *brahmacarin* ve *tapas* eşanlamlıdır. Brahmacarin, Brahmanik yaşantısını *tapas* sayesinde muhafaza eder.[713] Öğrenci eğitim sürecinde *tapas*ı meydana getiren *svadhyaya* (Veda metinlerini okuma) ve *pranayama* (nefesi tutma egzersizi) ile ilgilenir.[714] *Brahmacarin*in, tapas sayesinde

---

707 Walter O. Kaelber, "The "brahmacarin": Homology and Continuity in Brahmanic Religion", **History of Religions**, Vol. 21, No. 1, 1981, (The brahmacarin), s. 79; Rosen, Essential Hinduism, ss. 44-45; Shattuck, s. 32; Klostermaier, Hinduism, ss. 35-37.

708 Kaelber, The brahmacarin, s. 80.

709 Klostermaier, Survey, s. 149; Zaehner, Hinduism, s. 111; Smith, The Religions of Man, ss. 61-62.

710 AV, XI.5.

711 SB, XI.5.4.1-18.

712 Mircea Eliade, **Rites and Symbols of Initiation: The Mysteries of Birth and Rebirth**, çev. Willard R.Trask, Harper & Row, 1965, s. 53; Eliade, Dinsel, Cilt: I, ss. 269-270; Kaelber, The brahmacarin, ss. 79, 90; Gonda, Change, s. 231.

713 Gonda, Change, s. 295; Chauncey J. Blair, **Heat in the Rig Veda and Atharva Veda: A General Survey with Particular Attention to Some Aspects and Problems**, American Oriental Society Publication, 1961, s. 71; Kaelber, The brahmacarin, s. 81.

714 Hint düşüncesinde, kavramsal olarak birbirinden tamamen ayrı görünen iki sistem arasında gizli bir ilişki söz konusudur. Aynı şekilde, kavramsal olarak birbirinden farklı olan Vedik kurban anlayışı ile asketizm arasında da yakın bir ilişki vardır. Hint düşüncesinde bu süreklilik *brahmacarin*in eğitiminde de görülmektedir. Vedalar, Sutralar ve Dharma Sastralar'da bu sürekliliği görmek mümkündür. V. M.

elementleri kontrol ettiğine, yağmur yağdırdığına, toprağın verimliliğini arttırdığına inanılır.[715]

İkinci aşama, evlilikle başlayan aile hayatıdır. Bu aşamada kişi, ailesi, işi ve mensup olduğu çevreyle ilgilenir. Bir başka deyişle bu aşama, insanın üç isteğini (i) aile kurarak cinsel hazzı tatma duygusunu, (ii) iş sahasına atılarak başarı, kariyer ve makam-mevki duygusunu, (iii) bir vatandaş olarak sorumluluklarını yerine getirip görev bilinci kazanmasını temin eder. Bunları başarılı bir şekilde aşan kimse, sonraki aşamaya ulaşır.[716]

Üçüncü aşama, hayatın ve dünyanın terk edildiği emeklilik dönemidir. Bu aşama "ormanda züht hayatı" olarak bilinir. Şayet kişinin eşi, inziva hayatına onunla birlikte gelmek isterse bu hayatı birlikte sürdürürler. Eğer istemezse, benliği keşif yolculuğuna yalnız çıkar. Artık kişi, sadece kendinden mesuldür ve bu noktada, aile, iş, yaşam, gençlik hayalleri, ümitler vs. bütün her şey geride kalmıştır.[717] Kişinin kendisini tamamen meditasyona vakfetmek amacıyla toplumu terk edip, ormana yerleşme anlayışı Upanişad döneminden sonra yaygınlaşmıştır. İlk dönemlerde zahit ve yogi olmayanların ormana gitmeleri oldukça tuhaf karşılanmıştır. Uzun süreçte, nesilden nesile aktarılan bu davranış, modern Hindistan'da halen varlığını sürdürmektedir.[718]

Son aşama olan sannyasin dönemi, nefretin de sevginin de olmadığı hâl diye tasvir edilir. Bu seviyedeki kişinin hedefe fiilen ulaştığı kabul edilir. Dördüncü aşamadaki zâhit dünyaya dönüşten uzaktır. İnziva hayatı sonucunda arzuladığı şeylere ulaşmıştır. Hindular *sannyasin*i belli bir mekânı olmadığından dolayı mevsime göre yer değiştiren göçmen kuşlara benzetir. *Sannyasin*in herhangi bir mesuliyeti, mensubiyeti ve bedenle ilgili bir beklentisi de yoktur. Yoga uygulaması, hayatın dördüncü aşaması açısından çok önemlidir. Zira, yogi bu süreçte kendi ruhunu Mutlak ruh ile birleştirir.[719]

Apte, **Religious and Social Life in the Grihya Sutras**, Popular Book Depot, Bombay, 1939, s. 202; Kaelber, The brahmacarin, ss. 77-78, 83; Louis Renou, **Religions of Ancient India**, Schocken Books, New York, 1968, (Religions of Ancient India), s. 18; Eliade, Yoga, ss. 108-113.

715 Walter O. Kaelber, ""Tapas", Birth, and Spiritual Rebirth in the Veda", **History of Religions**, Vol. 15, No. 4, 1976, s. 378.

716 Smith, The Religions of Man, ss. 63-64.

717 Heinrich Zimmer, **The Philosophies of India**, Routledge & Kegan Paul, London, 1953; Smith, The Religions of Man, ss. 63-64.

718 Eliade, Dinsel, Cilt: I, s. 290.

719 Smith, The Religions of Man, ss. 64-65; Colas, s. 236.

J. Lipner, Hinduların dinî uygulamalara yönelik tavırlarında ekonomik boyutun önemli olduğunu vurgular. İnsanlar çocukluk devresinden sonra iyi bir eğitim, sonra iş, daha sonra da evlilik ve aile kurma peşinde koşarlar. Gerçekten de Hindular, genelde çocuklarını evlendirdikten sonra dinî uygulamalara yönelmekte ve yoga egzersizine daha fazla vakit ayırmaktadırlar.[720]

D. Kurtuluş Yolları

Hinduizm'de, bireyin arınma ve aydınlanmaya ulaşabilmesi için yoga, oruç tutma, dua etme, festivallere katılma, ritüellere iştirak, yeminlere riayet gibi çeşitli yollar önerilmektedir. Ancak bunlardan en yaygın olanı ve en çok bilineni yoga egzersizleridir.[721] Hinduizm'de yoga, tanrı gibi olma veya tanrıyla özdeşleşme yollarından birisi olarak kabul edilir. Yoga, insan bedeninin sınırlarının ve kapasitesinin aşıldığı ve beşer üstü yani ilahî bir konuma ulaştığı hâldir.[722]

Hinduizm'de bu hedefe götüren dört tür manevî yoldan söz edilir.[723] Hindu anlayışına göre, aktif/hareketli, düşünceli, duygusal ve deneyimci olmak üzere dört tür insan vardır. Bunlardan her birisi için yeteneklerine, kapasitelerine, mizaçlarına vs. göre ayrı bir yoga türü önerilir. Karma, jnana, bhakti ve rajayoga bu yolları oluşturmaktadır. Bütün yoga türlerinin ilk basamağını ahlâkî kurallara uygun bir yaşam oluşturur. Herhangi bir yoga türüne ilk adım olarak yogi, yama ve niyama kurallarını uygulamalı ve bunları alışkanlık haline getirmelidir.[724] Şimdi, her biri farklı nitelikteki insanlara mahsus olan yoga türlerini ele alacağız.

Karmayoga, hareketli bir mizaca sahip insanlar için uygundur. Karma sözcüğü, "eylem, fiil"[725] anlamına gelir. Karmayoga ise, kutsal metinlerde emredilen ritüelleri icra etmek, ahlâkî ve sosyal görevleri yerine getirmek, başkalarına özverili hizmet etmek, gündelik işlerini ve görevlerini eksiksiz yerine getirmektir. Ateş ritüelini icra etme, tanrılara sunum yapma ve hac yolculuğu birer karmayoga örneği olup, Tanrıya

---

720 Lipner, s. 213.

721 Bhargava, s. 83; Bhattacharyya, s. 157; Lipner, s. 135.

722 Zimmer'e göre, bütün Hint manevî egzersizlerinin pratik hedefi budur. Zimmer, The Philosophies of India, ss. 81-82; William Harman, "Hindu Devotion"**, Contemporary Hinduism: Ritual, Culture and Practice**, (Ed. Robin Rinehart), Abc-Clio Publications, California, 2004, s. 108.

723 Hedef tek olmasına rağmen yolların çeşitliliği, değişik vasıtalarla yolculuk yapmaya benzetilir. Bazıları yürüyerek, bazıları araçla (karayolu), bazıları gemi (deniz yolu) ve bazıları da uçakla (hava yolu) hedefe ulaşır. Sonuçta hepsi, farklı araçlarla da olsa aynı hedefe doğru yol alırlar. Smith, The Religions of Man, s. 34.

724 Smith, The Religions of Man, s. 35; Jeffery D. Long, s. 618.

725 Yitik, Karma, s. 41; Whicher, Integrity, s. 6.

çalışma yoluyla ulaşmak isteyenler bu yola yönelir. Hinduizm'e göre Tanrı bütün hayatın içindedir ve insan, yaptığı her eylemde onu bulabilir. Dolayısıyla insan kendisini yaptığı işe vermeli, bütün gücünü ve aklını bu yönde kullanmalıdır. Eylem yolu, bilişsel (jnana) ve duygusal (bhakti) olmak üzere iki safhada ilerler. Bu yolu seçenler bu ikisinden dilediğini tercih edebilir. Hindu anlayışına göre, dış dünyada yapılan her eylem, fâilin iç dünyasını gösterir. Duygusal eylem yolunun seçenler eylemlerini sadece Tanrı için yaparlar. Eylemlerin isteyerek yapılması ve bunlardan herhangi bir mükâfat beklenilmemesi gerekir. Çünkü yapılan her eylem kutsal bir ritüel sayılır.[726]

Yeni evlenen bir genç, sadece kendisi için değil, aynı zamanda eşinin mutluluğu için de çalışır. İşlerini yaparken bunu aklından çıkarmaz. İtaatkâr bir hizmetçi de böyledir. O da işlerini efendisinin mutluluğu için, lâyıkıyla yapar. Aynen bunun gibi, dindar kimse de fiillerini sadece Tanrı'ya adar ve Tanrı'nın iradesi onun için yegâne hedeftir. Karmayoga yolunu benimseyen yoginin önceki davranışlarından birikmiş olan izler veya tortular silinir ve yenileri ortaya çıkmaz. Eylemde bulunan kişinin entelektüel yeteneği onun bazı ayrımlar (örneğin tecrübî ben ve ezelî ben ayrımı) yapabilmesini mümkün kılar. Aydınlanmaya götüren davranış nefsaniyeti aşmalıdır.[727]

Mahatma Gandhi modern zamanlarda karmayogayı uygulayan ideal kişi olarak sunulur. Onun özellikle Hindistan'ın kurtuluşa ulaşma mücadelesinde benimsediği ve uyguladığı eylemlerin (satyagraha, tuz yürüyüşü) karmayoga anlayışı çerçevesinde gerçekleştiği iddia edilir. [728]

İkinci yol olan jnanayoga, bilgi aracılığıyla Tanrıya ulaşmaktır. Jnana sözcüğü "bilgi, hikmet, erdem, derin düşünce, analiz, çözümleme" gibi anlamlara gelir. Dolayısıyla jnanayoga, entelektüel eğilimleri ve yetenekleri olan insanlar için uygundur. Bu yolu seçenler, bilgi ve düşünceye ilgi duyan, öğrenme ve düşünmeye yetenekli ve hevesli kimselerdir. Onlar akıllarının dediği şeyi yapar ve akıllarına yatan yolu takip ederler. Budda bu yolun en meşhur örneğidir. Hinduizm insanlara mizaçlarına ve yeteneklerine uygun meditasyon uygulamalar sunar. Bu yolu

---

726 BG, V.10; BG, IX.27-28; Swami Nikhilananda, **Hinduizm: Ruhun Özgürleşmesindeki Anlamı**, çev. Aslı Özer, Ruh ve Madde Yayınları, İstanbul, 2003, ss. 113-128; Nasuh Günay, "Yoganın Mahiyeti ve Çesitleri", **Süleyman Demirel Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, Cilt: 2, Sayı: 19, 2007, s. 73.

727 Karmayoga hakkında açıklamalar için bkz., Jeffery D. Long, s. 621; James B. Robinson, ss. 59-60, 77; Smith, The Religions of Man, ss. 45-48.

728 Douglas Allen, "Mahatma Gandhi on Violence and Peace Education", **Philosophy East & West**, Vol. 57, No. 3, 2007, s. 291; Zaehner, Hinduism, s. 183; Steven Engler, "Science vs. Religion in Classical Ayurveda", **Numen**, Vol. 50, 2003, s. 445.

benimseyenlere göre, samsara çarkından kurtuluş bilgi ile mümkündür. Brahman'ın ve kişinin kendi benliğinin (atman) gerçek mahiyetinin kavranılması karmanın etkisini ortadan kaldırır ve kurtuluşa götürür. Mokşa'ya ulaştıran bu yüce bilgiyi elde etmek büyük çaba gerektirir. Yoga, sıradan beşerî bilinç hâlinin erişemeyeceği, üst düzey bilgiye götüren asketik bir disiplindir.[729]

Jnanayoganın hedefi, bilgi sayesinde insanı cehâletin kıskacından kurtarmaktır. Yoga sayesinde yüzeysel benlik ile onun arkasındaki yüce benlik arasındaki ayrım idrâk edilmiş olur. Bu farkındalık üç aşamada gerçekleşir:

a. İşitme: Guruları, kutsal metinleri ve felsefî açıklamaları dinleyerek temel varsayımlar hakkında bilgi edinilir.
b. Düşünme: Atman, Brahman ve bunların mahiyeti üzerinde kafa yormaktır. Yoginin kullandığı kelimelerin üzerinde düşünmesi, sahiplenme güdüsünden ve yanlış özdeşlikler kurmadan kurtulması istenir.[730] Yogi, düşüncesinde ve algısında istenen başarıyı yakalayabilirse onun zihninde su ve süt gibi bir arada bulunan şeyler, su ve zeytinyağı gibi ayrışır.
c. Benliği geçici olandan ebedî olana yönlendirme: Bunu başarmanın yolu, bir kimsenin ezelî ruh ve kendi kimliği üzerine meditasyon yapmasıdır. Bu, oldukça yüce, zahmetli, zor ve ayrıntılı bir sanattır. Yogi bu noktada kendi sonlu benliğini üçüncü bir şahısta düşünmeli, örneğin caddede yürürken "ben şunu yapıyorum" demek yerine "X caddede yürüyor" diye düşünmelidir. Böylece o, Upanişadların "Sen O'sun" ilkesine uygun tarzda hareket etmiş olur. Bilincin, bu arınmışlığı ve sezgiyi elde etmesinin yolu meditasyondur.[731]

Jnanayoganın diğer bir hedefi, kişinin iç dünyasındaki kutsal prensibi keşfetmesini ve onaylamasını sağlamaktır. Bu mistik bir hedeftir ve kişinin mutlak gerçekliği doğrudan tecrübe etmesine bağlıdır. İlgi ve dikkati tamamen iç dünyaya yönelten kişi, derin farkındalık safhalarına ulaşarak atmanı doğrudan tecrübe eder ve böylece Mutlak Gerçeklik ile birleşmiş (yoga) olur. Jnanayoga sayesinde doğru ile yanlış ve hakikî ve hayâlî arasındaki fark kavranmış olur. Jnanayogada ısrarla üzerinde durulan bilgi basit bir bilgilenmeyi değil, zihinsel dönüşümü ifade eder. Bu dönüşüm ise, üç safhada gerçekleşir: İlk aşamada bir gurudan dersler alınır. Daha

729 Whicher, Integrity, s. 6; Smith, The Religions of Man, s. 36; Shattuck, s. 29; Nikhilananda, ss. 148-160.

730 YB, I.28; Smith, The Religions of Man, ss. 37-38; Fields, s. 84.

731 Smith, The Religions of Man, ss. 38-39; Ninian Smart, **World Religions: A Dialogue**, Penguin Books, England, 1969, (World Religions: A Dialogue), s. 100.

sonra, kişinin kendi eleştirel düşüncesi ortaya çıkar. Son olarak da, Atman ve Brahmanın birliğine götüren meditasyon gerçekleştirilir.[732]

Üçüncü yol olan bhaktiyoganın hedefi, insanın gönlündeki sevgi ve aşkı tanrıya yönlendirmektir. Bhakti sözcüğü sözlüklerde, "adanma, sevgi, hürmet, dua, bağlılık, itaat, sadakât, ihlâs, fedakârlık" anlamlarına gelir.[733] Bhakti öğretisini benimseyen kişiye ise *bhakta* adı verilir. Bhaktiyoga, genel olarak kişinin kendisini yüce bir varlığa adaması ve onu her an kalbinde hissetmesi anlamına gelir. İbadet temelli bhakti sistemiyle yoga arasında yakın bir ilişki vardır ve *bhakta* ideal bir yogi kabul edilebilir.[734] *Bhagavata Purana*'da "*aynen Ganj'ın sularının sürekli olarak okyanusa doğru akması gibi bhaktaların zihinleri de sürekli olarak bana doğru akar*" denilir.[735]

Bhakti'nin kökenini Upanişadlara, hatta Vedalara kadar götürenler vardır. Kimileri Vedalardaki baba-oğul, karı-koca ve arkadaşlar arasındaki sevgi ve dostluk bağını bhakti anlayışının örnekleri arasında sayar. Bazıları ise, Upanişadlar'daki coşkun, ateşli ve gayretli meditasyon tekniğini bhaktinin kaynağı olarak sunar.[736] Bhakti uygulamasına sadece Hinduizm'de değil Budizm'de de rastlamak mümkündür. Sadece keşişler değil, din adamı sınıfına dâhil olmayan Budistler de kendilerini Budda'ya adamışlardır. Zaten Budda sevgisi, Budizm'in üç temel inancından birisini oluşturur.[737]

Bhaktiyoga, Hinduizm'in yüce tanrılarını yürekten sevmek, yüceltmek, onlara saygı göstermek ve dua etmektir. Bu yoga çeşidinde öncelikle Tanr'ya konsantre olunur, daha sonra onunla aynen yakın bir arkadaş gibi ilişki kurulur. Üçüncü aşamada yogi, tanrıyı kendi anne veya babası gibi görmeye başlar, ona saygı ve hürmette kusur etmez, yahut onu, besleyip büyüttüğü kendi çocuğu gibi görür. Yogi son safhada tanrıyı kendi eşi gibi görür ve ona yürekten bağlanır.[738] Bhaktiyoga'da tanrı, bir sebepten ötürü veya başka bir yüce hedefe (kurtuluş) ulaşmak için değil,

---

732 James B. Robinson, ss. 59, 64.

733 Bhakti sözcüğü "paylaşmak, ortak olmak, iştirak etmek, birlikte idare etmek" anlamlarına gelen *bhaj* kökünden türemiştir. Lipner, s. 254.

734 Smith, The Religions of Man, s. 39; Whicher, Integrity, s. 6; Dasgupta, Indian Philosohy, Vol. III, s. 32.

735 Smith, The Religions of Man, ss. 39-40.

736 RV, I.38.1; VIII.1.6; I.62.1; X.43.1; AV, V.11.9-10; Svetasvatara Upanishad, VI.18; Ramdas Lamb, "Raja Yoga, Asceticism, and the Ramananda Sampraday", **Theory and Practice of Yoga: Essays in Honour of Gerald James Larson**, (Ed. Knut A. Jacobsen), Brill, Leiden, 2005, ss. 317-332; R. G. Bhandarkar, **Vaisnavism, Saivism, and Minor Religious Systems**, Strasbourg, 1913, s. 28.

737 Balkrishna Govind Gokhale, "Bhakti in Early Buddhism", **Journal of Asian and African Studies**, Vol. 15, No. 1, 1980, ss. 16-17; Mlecko, s. 47.

738 James B. Robinson, ss. 59, 67; Nikhilananda, ss. 129-147.

sadece sevginin hatırına ve hiçbir şey beklemeksizin sevilmelidir. Bunu başarabilen tarif edilemez bir mutluluk yaşar ve bu mutluluk hiçbir şey ile karşılaştırılmaz. Tanrıya karşı sevgi bağları güçlendikçe dünyevî bağlar azalır.[739] İnsanı cezbeden ve dünyaya bağlayan şeyler sınırsızdır. Dolayısıyla bu, çok zor bir uygulama ve süreçtir. İlahiler okumak, dualar etmek, O'nun yüceliği ve şanı üzerine meditasyon yapmak, kutsal metinleri tilavet, kâinatın O'nun eseri olduğunu düşünmek, insanı nihâî amaca yaklaştırır.[740]

Ramanuja'ya göre karma ve jnanayoga uygulamaları bhaktiyogaya hazırlık amacıyla zihni arındırmaya yardımcı olur.[741] Tanrı yoluna adanma, bilgi ve eylemden daha üstün bir yoldur. Bu yüzden bhakta, yogilerin en üstünüdür. Jnanayogada insan, tanrı ile özdeşliği elde etmek ister. Bhaktiyogada ise durum farklıdır. Bu farklılık "*şekeri tatmak istiyorum, şeker olmak istemiyorum*"[742] özdeyişiyle izah edilir. Bhaktiyoga, hedef açısından da jnanayogadan ayrılır. Bhaktiyogada hedef Tanrı ile özdeşleşme değil bütün varlığıyla O'na hürmet etmektir.[743]

J. Lipner, "alt" (*apara*) ve "üst" (*para*) veya "dolaylı" (*gauni*) ve "doğrudan" (*mukhya*) olmak üzere iki tür bhaktiden bahseder. Alt veya dolaylı bhakti, tamamlanmamış ve kusurludur. Bu sınıfa dâhil olan kimseler, tanrıyı hastalıktan kurtulmak, kötülüklerden berî olmak, sınavı geçmek, iş bulmak, çocuk sahibi olmak, hatta bir düşmanı yenmek gibi kendi bencilce hedefleri uğruna severler. Üst veya doğrudan bhakti sınıfına dahil olanlarsa, hiçbir beklenti içerisine girmeksizin kendilerini tanrıya adayan kimselerdir.[744]

Bhakti, dış etkilerin mahsûlü olmayıp, yerel kültüre ait bir ögedir. Hatta onu Dravidyen devrinden daha öncelere götürenler vardır. Hinduizm'in aşırı sihirsel uygulamalardan ve skolastik ritüellerden arındırılmasında *bhakti* çok önemli bir rol üstlenmiştir. *Bhakti*, tanrılarla birlikte tanrıçalara da hürmet göstermeyi içerir.[745] Bhakti geleneğinin, kadınlar ve sudralar tarafından geliştirildiğini ve benimsendiğini ifade

---

739 Smith, The Religions of Man, s. 41.

740 Smith, The Religions of Man, s. 41; Jeffery D. Long, s. 617; Nrisinha P. Bhaduri, "Bhakti (Devotion) as an Aesthetic Sentiment", **Journal of Indian Philosophy**, Vol. 16, No. 4, 1988, ss. 377-410.

741 Dasgupta, Indian Philosohy, Vol. III, s. 89.

742 Huston Smith, **The World's Religions: Our Great Wisdom Traditions**, HarperCollins, London, 1991, s. 33.

743 Aydınlanma yollarından en meşhuru olan bhaktiyoganın diğer yoga türlerinin aksine çok taraftarı ve uygulayıcısı vardır. Çok eskilere dayanan bir uygulama olmasına rağmen Bhaktiyoganın en önde gelen temsilcisi 16. yy.'da yaşayan mistik şairi Tulsidas'dır. Smith, The Religions of Man, ss. 40-41; Singh ve Joshi, s. 71.

744 Lipner, s. 253.

745 Diğer taraftan bhakti, geleneksel kurban sunumu ritüelinin sonu anlamına gelmez. Lipner, ss. 249-250; Eliade, Yoga, s. 348.

edenler de vardır. Çünkü Veda ve Upanişad düşüncesini anlayabilme kapasitesine sadece üst kasta mensup insanlar sahiptir.[746]

Bhaktiyoga uygulamasında üç temel nitelik karşımıza çıkmaktadır:

a. Bu niteliklerden birincisi, tanrının adını, yapılan bütün gündelik işlerde hatırda tutmak ve sürekli tekrar etmektir.
b. İkinci nitelik, sevgi dolu sözleri defalarca söylemektir. Hindu düşüncesinde sevgi kategorilere ayrılır. İlk sırada koruyanın korunana, alanın verene, kölenin efendisine karşı sevgisi gelir. Bu aşamada tanrı, anne, baba veya efendi olarak görülür. İkinci aşama arkadaşlıktır. Tanrı, bir dost olarak görülür. Üçüncü sırada anne-babanın çocuklarına karşı tavrı gelir. Bu noktada tanrı, çocuğa duyulan sevgideki gibi karşılıksız sevilir. Son kategoride, aşıkların birbirini sevmesi gelir ki, tanrı aynen aşık-maşuk sevgisindeki gibi sevilir.
c. Sonuncu özellik ise, tanrıya ibadet etmektir. Hindular tanrıyı değişik formlarda telakki ederler ve bunun normal olduğunu düşünürler. Rama ve Krişna onlar için en iyi ideal ve en güzel örnektir.[747]

Narada, *Bhaktisutra*'da özü itibarıyla bir tane olmasına rağmen bhaktinin onbir çeşide ayrıldığı ifade eder.

i. Tanrı'nın yüce niteliklerine bağlılık.
ii. Tanrı'nın güzel biçimlerine bağlılık.
iii. Tanrı'ya ibadet ve dua ile bağlılık.
iv. Tanrı'ya daima hatırlayış yoluyla bağlılık.
v. Tanrı'ya kutsal hizmet yoluyla bağlılık.
vi. Tanrı'ya arkadaşçasına ve dostane bağlılık.
vii. Tanrı'ya ana-babaya olan sevgi gibi bağlılık.
viii. Tanrı'ya eşe ve sevgiliye olan sevgi gibi bağlılık.
ix. Tanrı'ya tam bir teslimiyetle bağlılık.
x. Tanrı'ya içli dışlı olurcasına bağlılık.
xi. *Tanrı'ya ayrılığın vereceği en derin acı ile bağlılık*.[748]

Burada verilen onbir *bhakti* türünün her biri müstakil olarak takip edilebileceği gibi, bir kaçı veya hepsi birlikte de uygulanabilir. Çünkü metinde bunların hiyerarşik bir düzeninin olup olmadığına dair bir ifade yoktur. Burada verilen liste, Vişnu geleneğine ait olsa da, *bhakti* konusunda yapılan tartışmaların ve çalışmaların temelini oluşturmaktadır.[749]

---

746 Jayant Lele, "The Bhakti Movement in India: A Critical Introduction", **Journal of Asian and African Studies**, Vol. 15, No. 1, 1980, s. 2.

747 Smith, The Religions of Man, ss. 42-44.

748 **Bhaktisutra**, 82.

749 Lipner, s. 254.

Bhakti yolu hem mensuplarının sayısı, hem de modern Hinduizm üzerindeki etkisinden ötürü önemlidir. Bazı yazarlar, bhaktiyoga uygulamasının günümüz Hindistan'ında çok yaygın olduğunu, hatta onun tapas ve diğer yoga türlerinden daha güçlü olduğunu ifade eder.[750] Hinduların büyük çoğunluğu, şöyle veya böyle bhakti öğretisini benimser ve onu ateşli bir şekilde savunur.[751]

Hinduizm'de insanı arınma ve aydınlanmaya ulaştırdığı kabul edilen sonuncu yoga uygulaması, fizikî egzersizlere dayalı olan rajayogadır. Büyüleyici, parlak ve göz kamaştıran yüceliklere götürmesinden dolayı bu isim (bütünleşmenin asil yolu, kralların yogası) verilmiştir. Rajayoga, aslında Patanjali'nin klasik yoga uygulamasını ifade eder. Bu isimlendirme, Patanjali'nin yoga ekolünü ifade etmek ve hathayoga ile aralarındaki farkı göstermek için sonraki dönemlerde ortaya çıkmıştır. Bu yoga fizikî egzersizlere yatkınlığı ve bedensel esnekliği olan kimseler için uygundur. Bu yol sabır, fizikî egzersizlerde süreklilik ve sonucu dikkatli bir biçimde gözlemlemeyi içeren bir tecrübeler serisidir.[752]

Rajayoga yolu, kutsalı idrâk etme veya hakikate/aydınlanmaya ulaşma açısından en kısa ama aynı zamanda en zor yoldur. Bu yol aklî ve manevî unsurların birleşiminden oluşması nedeniyle seçkin/elitlere özgüdür. Çünkü Hint kültüründeki kabule göre, insanların genelinde onları tanrıya ulaştıracak aklî melekeler zayıftır.[753]

Rajayoganın temelinde Hinduizm'in insan anlayışı vardır. Hinduizm'de insan dört katmandır. Öncelikle, o bedendir. İkinci katmanı, zihinsel ve tecrübî boyut meydana getirir. Bunun altında, insanın yıllardan beri işlediği fiiller neticesinde oluşan bireysel bilinçaltı yer alır. Bilinçaltı gizli olmasına rağmen bireyin hayatını belirler. Bu, beden, zihin, bilinçaltı, Batı'da da aynen kabul edilir. Hint düşüncesinin farklı yönünü dördüncü katman ortaya koyar. Diğer üçünün temeli olan bu katman, bilinçli bir zihin tarafından dahi algılanamaz.[754]

İnsan dünyanın görünen yüzünden, gerçek problemlerin ve cevapların yer aldığı derin ruhsal âleme yönelmelidir.[755] Bu noktada rajayoganın amacı, insanı, ondaki dört katmanın gerçekliğine işaret ederek iç dünyayı doğrudan keşfe götürmektir. Onun yöntemi iradeli içe dönüş/bakıştır. Hedefi ise, insanın ruhsal

---

750 Lamb, ss. 317-332; Jacobsen, Introduction, s. 22.

751 Bhakti, geleneksel kurban sunumu ritüelinin sonu anlamına gelmez. Lipner, ss. 249-250.

752 Whicher, Integrity, s. 6; Smith, The Religions of Man, s. 51; Nikhilananda, ss. 161-179.

753 Batı'da zannedildiğinin aksine Hindistan'da rajayoga sadece beden değil aynı zamanda ruh üzerindeki bir takım tecrübeleri içerir. Smith, The Religions of Man, ss. 39, 51-52.

754 Zimmer, The Philosophies of India, ss. 303-304.

755 Smith, The Religions of Man, ss. 52-53.

enerjisini iç dünyasına sürüklemek ve benliğinin pasif kısımlarını aktif hale getirmektir. Ancak bunda bazı riskler mevcuttur. Şayet bu girişimde, başarısız olunursa en iyi ihtimalle büyük bir zaman kaybı olacaktır. Daha da kötüsü, bilincin parçalanması sonucunda ruhsal denge bozukluğu (psikoz) veya sinir hastalığı (nevroz) ile karşı karşıya kalmaktır. Şayet uzman bir guru denetiminde yapılırsa, yogi, yeni güçleri elde edebilir.[756] Rajayoga uygulaması aynı zamanda astanga (sekiz dilimli) yoga ve Patanjali yoga olarak da bilinmektedir. Bu yüzden rajayoganın sekiz basamağını, çalışmamızın son bölümünde ayrıntılı olarak ele almaya çalışacağız.

Buraya kadar Hinduizm'de bireyi arınma ve aydınlanmaya götüren dört yoga uygulamasını kısaca izah etmeye çalıştık. Bu yolların temel niteliklerini aşağıdaki tabloda görmek mümkündür. Yukarıda da belirttiğimiz üzere, farklı kabiliyetlere sahip insanlar bu yollardan kendisine uygun olanı benimseyerek samsara çarkından kurtulmaya çalışır.

Yollar	Karma	Jnana	Bhakti	Raja
Özelliği	Eylemsel	Düşünsel	Duygusal	Tecrübî

IV. SİHİZM'DE YOGA

Sihizm[757] Pencab'da ortaya çıkmış ve gelişmiş bir dindir. Sihlerin büyük çoğunluğu bu halen bölgede yaşamaktadır. Pencab, günümüzde Hindistan'ın bir eyaleti olmakla birlikte, bundan daha geniş bir coğrafi alan için kullanılır. Hint alt kıtasının kuzey ve kuzey batıya açılan kapısı olmasından ötürü Pencab, tarih boyunca etnik ve kültürel çeşitliliğe sahne olmuştur.[758]

A. Sihizm'in Temelleri

Sihizm temelde, sekizinci asırdan itibaren kuzey batı Hindistan'da yayılmaya başlayan İslam ile geleneksel Hinduizm'i uzlaştırma çabasının bir ürünüdür. Sihizm'i farklı kılan bir diğer husus, Bhagavadgita'dan bu yana Hindu düşüncesi içerisine iyice

---

[756] Smith, The Religions of Man, s. 53.

[757] Sihizm ismi, söz konusu dine Batılı araştırmacılar tarafından verilmiş bir isimdir. Sihler kendi gelenekleri için "Guru'nun Öğretisi" anlamına gerlen *Gurmat* sözcüğünü kullanırlar. Ayrıca, topluluk anlamına gelen *Panth* (*Guru Panth*: Guru'ya Bağlı Topluluk ve *Nanak Panth*: Nanak'a Bağlı Topluluk) ifadesinin de nâdiren kullanıldığı görülmektedir. McLeod, Historical Dictionary of Sikhism, ss. 94, 160.

[758] Pencab, "Beş su, ırmak" anlamına gelir ve İndus nehrinin beş kolunu (Celum, Cenab, Ravi, Sutlej, Beas) ifade eder. Cole ve Sambhi, The Sikhs, ss. 1-2.

yerleşmiş olan bhakti[759] anlayışıdır. Sihizm, Hindu gelenek ve göreneklerini, çok tanrıcılığı, puta tapıcılığı ve toplumu ayrıştıran kast sistemini ortadan kaldırarak İslam ile Hinduizm arasında ortak bir yol bulma teşebbüsüdür. Buna göre kurtuluş, tek tanrıya inanma, aynen bhakti anlayışında olduğu gibi tanrıya gönülden bağlılık ve onu sevmekle mümkündür.[760]

Sihizm'de, Müslüman sûfîler ve Hindu mistiklerin temelini oluşturduğu yapıda aslında Kâbir ve Nanak'ın faaliyetleri etkin olmuştur. Nanak (1469-1539), öğretisini sevgi ve iman üzerine kurmuş; öğretisinin temeline tanrı sevgisini koymuştur. Nanak'ı takip eden dokuz gurunun çalışmalarıyla Sihizm, tipik bir din hüviyeti kazanmıştır. Sihizm, maya, samsara, mokşa gibi inançlarını kabul etmekle birlikte, tek tanrıcı bir din olmasından dolayı Hinduizm'den ayrılır. Sihlerin Kutsal metni olan Adi Grand'da tanrı, her şeyin kaynağı, yegâne Hakikat olarak tavsif edilir ve *Ram*, *Sat*, *Mohan*, *Hari*, *Hüda*, *Gobind* gibi isim ve sıfatlarla anılır. Varlığı ve birliği konusunda şüphe olmayan tanrı, kelimelerle tanımlanamaz. O, her şeye gücü yeten, her şeyi bilen, her şeyin kendisinden ortaya çıktığı yüce Varlık'tır.[761]

Bütün bunlarla birlikte, Sihizm denildiğinde genel de, Kşatriya kastına mensup Guru Nanak tarafından kurulmuş dinî-manevî bir gelenek anlaşılır. Antik Praklit dilindeki "sikh", Sanskritçe'deki *shishya* kelimesiyle irtibatlıdır ve "mürit, şakirt, talebe" gibi anlamlara gelir. Bu yüzden Sihler kendilerini tanrının müridi olarak görürler.[762] Sihizm senkretik bir dindir.[763] Onun öğreti ve uygulamalarının Hinduizm ve İslam'ın

---

759 Bhakti geleneği Hindistan'daki monoteist eğilimin temel kaynaklarından birisini oluşturur. O aynı zamanda *rta* anlayışının ve Müller'in henoteizm veya kathenoteizm anlayışlarının da köküdür. Konow ve Tuxen, s. 158.

760 Yitik, Karma, ss. 32-33; Abdurrahman Küçük, "Sihizm", **AÜİFD** Cilt: 17, ss. 414-415; Harbans Singh, **The Message of Sikhism**, Gurdwara Parbandhak Committee, Delhi, 1968, (**The Message of Sikhism**), s. 87; Günay Tümer ve Abdurrahman Küçük, **Dinler Tarihi**, Ocak Yayınları, Gen. III. Bas., Ankara, 1997 .

761 Yitik, Karma, ss. 32-33; W. Owen Cole and Piara Singh Sambhi, **The Sikhs: Their Religious Beliefs and Practices**, Vikas Publications, New Delhi, 1978, (The Sikhs), s. 64; W.H. McLeod, **Guru Nanak and the Sikh Religion**, Oxford University Press, Oxford, 1968, (Guru Nanak and the Sikh Religion) s. 163; Singh ve Joshi, ss. 183-184; Feuerstein, Encyclopedia, ss. 289-290; Berry, ss. XII, 64.

762 Dördüncü Guru Ram Das, bu bağlamda şöyle der: "*Benim hakikî gurum ezelî ve ebedîdir. O, doğmamıştır ve ölmeyecektir. O, ölümsüz Ruhtur. O her yeri kuşatandır.*" Feuerstein, Yoga Tradition, s. 333; Harbans Singh, **Guru Nanak and Origins of the Sikh Faith**, Asia Publishing House, Bombay, 1969, (Guru Nanak); Nikky-Guninder Kaur Singh, "The Myth of the Founder: The Janamsakhis and Sikh Tradition", **History of Religions**, Vol. 31, No. 4, 1992, s. 341; W.H. McLeod, **Who is a Sikh?**, Oxford University Press, Oxford, 1989, s. 1; Cole ve Sambhi, The Sikhs, s. 169. Ayrıca bkz., Konow ve Tuxen, ss. 178-179.

763 Bu konuda bkz., Ninian Smart, **The Religious Experience of Mankind**, Collins, Glasgow, 1978; Geoffrey Parrinder, **Worship in the Worls's Religions**, Faber and Faber Limited, London, 1961; John R. Hinnels and Eric J. Sharpe, **Hinduism**, Oriel Press, Virginia, 1972; William Theodore De Bary, Ed., **Sources of Indian Tradition**, Columbia Univ. Press, New York, 1958, (Sources of Indian

inanç ve uygulamaları rol oynamıştır. Sihizm bu dinlerin bazı özelliklerini kendi bünyesine dahil ederken, bazılarına ise şiddetle muhaledet etmiştir.

Sihizm'in ortaya çıkışında, en önemli katkı şüphesiz ki Guru Nanak'a aittir. Fakat bu anlayışın gelişimi analiz edilirken, Nath geleneğinin, Sant hareketinin ve Baba Ferid, Namdev, Ravidas, Kabir gibi mistiklerin katkılarının da ayrıca ele alınması gerekir.

Asketizm ve yoga uygulamalarına ağırlık veren Nath geleneği iki sebeple, Sihizm'in bünyesine dahil olmuştur. Birincisi, Guru Nanak'ın önde gelen temsilcisi olduğu Sant hareketinin, Nath geleneğinden etkilenmiş olmasıdır. İkinci sebep, Nath geleneğinin oluşturduğu rekabet ortamının ilk dönem Sih topluluğunun (Panth) gelişmesine ciddi katkılar sağlamasıdır.[764] Ortaya atılan bir başka iddiaya göre[765] Vişnu taraftarlarının meditasyon ve kutsal metin okuma uygulaması bir takım farklılıklarla Sihizm'e dahil olmuştur.

Sihizm üzerinde etkili olduğu düşünülen Sant hareketi aslında, birbirine muhalif olan Vişnucu bhakti anlayışı, Nath yogilerinin hathayoga uygulamaları ile sûfî geleneklerin etkisi altında oluşmuştur.[766] Sant, Kuzey Hindistan'da, alt sınıf kastların oluşturduğu bir harekettir. En etkili Sant üyesinin Kâbir olduğu kabul edilir. Onun yanı sıra, Namdev ve Ravidas gibi mistik şairler de Sant hareketine mensuptur. Bu yönüyle Sihizm, Kuzey Hindistan'da ortaya çıkmış bir Sant hareketi olarak kabul edilmektedir.[767] Sant Hareketinin birçok niteliği Sihizm'e geçmiştir. Buna göre tanrı tektir ve her yerdedir. Tanrı için Vişnu geleneğine ait isimlerin yanında, yaygın olarak *Hüda* ismi kullanılır. Tanrı'nın ismi (nam) ve Hakikat (sat) üzerine meditasyon yapılır. Bu sayede Tanrı ile bir olunur ve yanılsama hâli olan düalite yok olur.[768]

Tradition); Renou, Religions of Ancient India; John. B. Noss, **Man's Religions**, Macmillan, New York, 1980.

764 Nath geleneğinin kurucusu Matsyendranath, en büyük temsilcisi ise onun öğrencisi Gorakhnath'tır. Daha ziyade onun öğrencileri tarafından geliştirilmiştir. Flood, Hinduism, s. 98; Feuerstein, Encyclopedia, ss. 197-198; McLeod, Historical Dictionary of Sikhism, ss. 152-153; Cole ve Sambhi, The Sikhs, s. 11.

765 Daljeet Singh, **Essentials of Sikhism**, Singh Brothers Publications, Amritsar, 1994, ss. 14, 67, 69.

766 McLeod, Who is a Sikh?, ss. 7-8.

767 Kuzey Hindistan'da Sant hareketi ve onun önemi hakkında bkz., McLeod, Guru Nanak and the Sikh Religion, ss. 151-58, 189-190; McLeod, Historical Dictionary of Sikhism, s. 187; J. S. Grewal, **The Sikhs of the Punjab**, Cambridge University Press, Cambridge, 2008, (The Sikhs of the Punjab), s. 26; Eleanor Nesbitt, **Sikhism: A Very Short Introduction**, Oxford University Press, Oxford, 2005, s. 16; J. S. Grewal, **Guru Nanak in History**, Publication Bureau, Panjab University, Chandigarh, 1969, ss. 125-30; Fisher, ss. 440-441.

768 Charlotte Vaudeville, **Kâbir**, Oxford Univ. Press, Oxford, 1974, ss. 97-99; Cole ve Sambhi, The Sikhs, ss. 5-6.

McLeod'a göre Guru Nanak, kuzey Hindistan'daki Sant hareketinden büyük ölçüde etkilenmiş[769] ve bu gelenek içerisinde gelişen fikirleri ve öğretileri etkili biçimde dile getirmiştir. Sant geleneği kanalıyla Guru Nanak üzerinde etkili olan terimlerden biri de *sabad*'dır. Sabad, hathayoga tekniğinin zirvesinde işitilen mistik bir sestir. *Anahad sabad* ise "sessiz ses" anlamında olup sadece kundalini enerjisini harekete geçiren yogilerin hissetmeye muktedir oldukları mistik bir titreşimdir.[770]

İslam ve Hindu geleneklerine mensup Şeyh Ferid, Namdev ve Ravidas gibi mistik şahsiyetler Sihizm'in gelişmesinde büyük pay sahibidirler. Onların gönüllerinden coşarak yazıya dökülen ilahiler, Sih kutsal metinlerinde yer bulmuştur.[771]

Ortaçağda yaşamış azizlerinden birisi olan Kâbir, hem bhakti öğretisini benimsemiş hem de sûfî öğretilerle iç içe yaşamıştır. Kast sistemini ve puta tapımı reddetmiş ve kuzey Hindistan'da Sant geleneğinin en büyük önderlerinden biri haline gelmiştir.[772] Onun, hathayoga terminolojisini de sıkça kullandığı ve bazı düşüncelerinin Nath yogilerine benzediği dile getirilmektedir.[773] Kâbir ile yogilerin inanç ve uygulamaları arasındaki benzerlikleri metinlerden anlamak mümkündür. Jivanmukta, sahaja-samadhi ve sabad (söz) kavramları onun beyitlerinde önemli yer tutar.[774]

Sihizm'de yaratıcı bir Tanrı'nın varlığı kabul edilmekle birlikte onun inkarnasyonunun olmadığına inanılır. Bununla birlikte on gurunun[775] dinde büyük bir önemi vardır. Sih geleneği içerisinde yüce gurulara müritlik yapılmakta, onların saf ve sade yaşamları sayesinde tanrının tam lütfunu kazandıklarına, tanrıya gönülden teslim olduklarına inanılmaktadır. Bu yüzden onların öğretisi cehâlet ve bencillikle kirlenmemiştir, tertemizdir. Dolayısıyla gurular, tanrı yolunda ilerlemek isteyenlere güvenle rehberlik edebilirler. Sihizm'de ilk guru Nanak'ı müteakip dokuz guru mevcuttur. Bunların hepsi Kşatriya kastına mensuptur. Gurular arasında bir hiyerarşi vardır ve selef, haleflerine göre daha yüce bir konuma sahiptir. Buna göre en değerli

---

769 Singh, s. 342; McLeod, Guru Nanak and the Sikh Religion, ss. 151-52.

770 McLeod, Guru Nanak and the Sikh Religion, s. 191.

771 Ayrıntılı bilgi için bkz., Winand M. Callewaert and Peter G. Friedlander, **The Life and Works of Raidas**, Manohar, Delhi, 1992; McLeod, Historical Dictionary of Sikhism, ss. 78-79, 147, 179.

772 Feuerstein, Encyclopedia, ss. 142-143; McLeod, Historical Dictionary of Sikhism, s. 115.

773 McLeod, Guru Nanak and the Sikh Religion, s. 156; Feuerstein, Yoga Tradition, s. 292; Bhargava, s. 23.

774 Ayrıntılı bilgi için bkz., Grewal, The Sikhs of the Punjab, s. 27.

775 Guru sözcüğü iki heceden oluşur. Buna göre gu hecesi karanlık, ru hecesi yok eden, kaldıran anlamına gelir. Dolayısıyla guru sözcüğü kelime olarak "karanlığı ortadan kaldıran" anlamına gelir. Terim olarak ise, insana içinde bulunduğu cehâletten kurtulma noktasında rehberlik eden yüce şahsiyettir.

guru, Nanak'tır. O, yeni bir din kurucusu, yeni bir vaiz, mükemmel bir dindarlık örneği, ihlaslı bir şahsiyet kabul edilir. Sih düşüncede guru, bir öğretmen, aydınlanmaya götüren bir rehber, Kutsal Hakikatın mahiyetinin anlaşılmasına imkân veren kişi kabul edilir.[776]

Onuncu gurunun ölümünden sonra, kutsal metin Guru Grand Sahib guru rolünü üstlenerek insanlara rehberlik etmeye başlamıştır.[777] Guruların öğretisinin temel karakteristiği, mesaja yapılan vurgudur. Bu sayede guruluğun kutsal metne aktarılması mümkün olmuştur. Sihizm'de guru dünyayı yöneten değil, dünyayı aydınlatan kişi olarak görülür.[778]

İlk guru kabul edilen Nanak'ın yedi aylıkken bir yogi gibi oturabildiği anlatılır. Sanskritçe, Arapça ve Farsça eğitimde oldukça başarılı olmuştur. Gençlik dönemlerinde o, sabahları nehirde yıkanır, gün boyu çalışır, meditasyon yapar ve gece boyunca evinde toplananlarla kirtan[779] (ilahi) okurdu.[780] Nanak'ın düşünce dünyasının üzerinde hathayoga uygulamaları ve Kâbir'in hayli etkili olduğu belirtilir. Hinduların bir kısmı Sihizm'i bu yüzden bir Hindu mezhebi olarak görür ve bazı Sihler de bu görüşe katılır.[781]

Guru Nanak'ın öğretisinin içeriğini tanrıdan alışı ve insanlara aktarışını hikâye eden bir anlatım vardır. Buna göre o, her gün banyo yapmak için gittiği nehir kıyısında birgün sessizce ortadan kaybolmuş, üç gün sonra ortaya çıkmış; bu kayboluş (gaybubet) sürecinde, İslam'daki miraç hadisesi gibi tanrının huzuruna çıkmış ve bir misyonla görevlendirilmiştir. Bundan böyle kendisi ve takipçileri, daima kutsal isim olan "nam" sözcüğünü ağızlarından düşürmeden medhedecekler, yardımseverlik, hayır ve hasenatla (dana) meşgul olacaklar, tanrıya hizmet edecekler (seva), O'na dua edecekler (simran)[782] ve her sabah boy abdesti (ishnan) alacaklardır.[783] Nanak

---

776 Zaehner, Hinduism, ss. 140-141; Nikky-Guninder Kaur Singh, **Sikhism**, Chelsea House Publications, New York, 2009, ss. 12-13; Cole ve Sambhi, The Sikhs, s. 7; Feuerstein, Yoga Tradition, s. 333.

777 Feuerstein, Yoga Tradition, s. 334.

778 Cole ve Sambhi, The Sikhs, ss. 102-105.

779 *Kirtan*, kutsal metinden ilahiler okumaktır. Toplu olarak yapılanı, daha faziletli kabul edilir. Cole ve Sambhi, The Sikhs, s. 171.

780 *Janamsakhi* adı verilen eserler, Guru Nanak'ın hayatını sıra dışı bir şekilde resmeder. Sih gelenekte Guru Nanak'ın yaşam hikâyesi hakkında bilgi için bakınız. Singh, ss. 329-343; McLeod, Historical Dictionary of Sikhism, ss. 148-150; Singh ve Joshi, s. 186; Singh, Sikhism, s. 25; Cole ve Sambhi, The Sikhs, s. 8; Singh, Guru Nanak, 1969.

781 Feuerstein, Yoga Tradition, s. 334; Gaeffke, s. 265; W.H. McLeod, **Early Sikh Tradition**, Clarendon Press, Oxford, 1980, ss. 65-68; McLeod, Guru Nanak and the Sikh Religion, ss. 216-217; Singh, ss. 332-333; Grewal, The Sikhs of the Punjab, ss. 7-25; Singh ve Joshi, ss. 9-10; Eleanor Nesbitt, **Sikhism: A Very Short Introduction**, Oxford University Press, Oxford, 2005, s. 9.

782 Dua için kullanılan bir başka sözcük olan *ardas*, "istemek, dile(n)mek" anlamına gelen Sanskritçe *ard* kökünden türemiştir. Nanak, günde beş duanın önemine vurgu yapar. "*Günde beş kez yapılan beş*

Hindu ritüellerini ve inziva hayatını reddetmiştir. Çünkü ona göre hakikat biçimde değil insanın içindedir. Nanak ayrıca, kast sistemini yıkmak ve kadınların statüsünü yükseltmek için çalışmıştır.[784]

Guru Nanak 1539'da öldüğünde arkasında öğretiye bağlı, kutsal isim üzerine meditasyon yapan ve çalışmayı ilahî bir hizmet olarak addeden bir Sih topluluğu bırakmıştır. Bu topluluğun başına da II. Nanak olarak isimlendirilen Guru Angad'ı tayin etmiştir. İkinci Guru Angad (1504-1539-1552)[785], meditasyon uygulaması, inziva hayatı ve kötülükten kaçınması ile tanınan bir şahsiyettir.

Beşinci Guru Arjun (1563-1581-1606), Sih olarak doğan ilk gurudur ve gurulukla ilgili ilk eğitimini dedesinden almıştır. Onun döneminde Sihizm büyük gelişmeler kaydetmiştir. Babasının kurduğu bir şehir olan Amritsar'da Altın Tapınağı (Harmandir) inşa ettirmiştir. Tapınağın dört tarafında kapıların bulunuşu, onun dört kast sınıfına da açık olduğunu gösterir. Sihler Arjun döneminde hem nicelik hem de nitelik açısından gelişmişler ve daha etkin konuma yükselmişlerdir. Arjun, daha önceki guruların sözlerini toplamış ve kendi sözleriyle birlikte Adi Grand'ı oluşturmuştur.

Son guru Gobind Singh (1666-1675-1708) seleflerinin bütün üstün niteliklerini bünyesinde barındıran bir şahsiyettir. Onun eğitimli, iyi at binen, iyi ok atan ve cömert birisi ve Guru Nanak'tan sonra en başarılı ve Sihizm'in gelişmesine en fazla katkı yapan guru olduğu söylenir.[786] Gobind Singh, kast sistemini ortadan kaldırmış ve bütün Sihlerin *singh* (aslan) soyadını kullanmalarını istemiştir. Gobind Singh saldırılara karşı kendi inançlarını savunmak, sosyal ve kültürel bütünlüklerini korumak,

---

dua vardır ve onlara beş isim tahsis edilmiştir. Bunlardan birincisi, doğruluk ve dürüstlüktür. İkincisi, sadakât; üçüncüsü, Tanrı adına insanlara yardım etmektir. Dördüncüsü, zihinsel arınmışlık ve iyi niyet; beşinci ise Tanrı'yı sevme, övme ve O'na adanmadır. İyi ameller senin inancının temelini oluşturur/göstergesidir. Böylece sen hakikî Müslüman olursun." Cole ve Sambhi, The Sikhs, ss. 146-148, 180.

783 **Guru Grand Sahib**, (GGS), 150. Ayrıca bkz., Cole ve Sambhi, The Sikhs, ss. 9-10; Feuerstein, Yoga Tradition, ss. 333-334.

784 Araştırmacılar, Guru Nanak'ın öğretisinin sistematik olmadığı konusunda büyük oranda hem fikirdir. Bazıları, sistemsizlikten de öte onun düşüncelerinin tutarsız olduğunu ifade ederler. Buna karşın Mcleod, sistemsizliğin bir tutarsızlık olarak kabul edilemeyeceğini, hatta, Nanak'ın görüşlerinin Kâbir'in düşüncelerinden daha tutarlı olduğunu ve onun oluşturduğu sistemin, sonraki guruların da katkısıyla günümüze dek ulaşmış olmasının onun tutarlılığını gösterdiğini ileri sürer. Bu konudaki tartışmalar için bkz., J. E. Carpenter, **Theism in Medieval India**, London, 1921, ss. 477-478; J. N. Farquar, **An Outline of Religious Literature of India**, London, 1920, s. 337; Nicol Macnicol, **Indian Theism from the Vedic to Muhammadan Period**, London, 1915, ss. 146-153; McLeod, Guru Nanak and the Sikh Religion, ss. 149-150; Singh, The Message of Sikhism, s. XVII ; Cole ve Sambhi, The Sikhs, s. 12.

785 Burada verilen tarihlerden ilki Guru'nun doğum tarihini, ikincisi guru oluş tarihini, üçüncüsü de ölüm tarihini göstermektedir.

786 Sihizm'de guruların hayat hikayeleri ve faaliyetleri hakkında ayrıntılı bilgi için bkz., Cole ve Sambhi, The Sikhs, ss. 7-35.

Sihleri askeri bir ruhla ve üstün bir şahsiyetle yetiştirmek amacıyla 1699'da etkili bir askeri kardeşlik (khalsa) teşkilatı oluşturmuştur.[787]

Sihizm'in en dikkat çekici yönlerinden birisi, beşerî gurular ile başlayan sürecin kutsal yazıların bir araya getirilmesi ile son bulması ve bu yazıların dinde tam bir otoriteye sahip olmasıdır. Guru ne ise, kutsal metin de odur. Ne gurular ne de kutsal metin bir ibadet unsurudur. Ancak onlara büyük bir saygı gösterilir. Sih kutsal metinleri için iki isim kullanılır. Bunlardan ilki olan Adi Grand (AG), "ilk kitap" veya "ilk koleksiyon" anlamına gelir. Otoriter bir kutsal metin olup büyük ölçüde Guru Arjun tarafından derlenmiştir. İkinci isim Guru Grand Sahib (GGS) ise, 1708'den itibaren onuncu gurunun kendi halefi olarak kutsal metni seçmesi ile kullanılmaya başlanmıştır. Onuncu gurunun yazıları Adi Grand içerisinde yer almaz ve onun yazılarına Dasam Grand adı verilir.[788]

Sihler kutsal metinlerini vahiy ürünü kabul ederler. Çünkü gurular Tanrı tarafından aydınlatılmıştır ve kutsal bilgiye meditasyon aracılığıyla sezgisel olarak ulaşmışlardır. Dolayısıyla gurunun sözü vahiy ürünü kabul edilir ve Sih meditasyon uygulamasının temelini oluşturur. GGS'nin ilk ilk sayfasındaki ilahiler günlük meditasyon uygulaması esnasında okunur. GGS, dünyada kendi dinine mensup olmayanların sözlerini içeren tek kutsal metindir. Bu metinde yer alan Hindu ve Müslüman yazılarına "Bhakti'lerin Şiirleri" (*Bhagat Bani*) adı verilir.[789]

---

787 Bazı araştırmacılara göre, İslam doktrinel değil siyasi açıdan Sihizm'i etkilemiştir. Gobind Singh tarafından kurulan Militarist Sih kardeşliği (Khalsa) kurumu bunun bir sonucudur. Guru Nanak'ın pasifist olduğu ve bu anlayışın Gobind Singh'in askeri Khalsa teşkilatını kurması ile değiştiği söylenir. Ancak dönüşüm Hargobind'in babasının tavsiyesine uyarak taraftarlarını silahlandırması ile başlamıştır. Bu teşkilatın esası olan beş K kuralı (panc-kakar/kakke) şunlardır: *Kesh*: Saçları kesmemek. Bu, rişi ve yogilerin öncüsü kabul edilen Rigveda'daki (X.136) *keşin*i, hatırlatır. *Kangha*: Tarak taşımak. Saç günde iki kez taranmalıdır. *Kırpan*: Çakı, hançer veya kama taşımak. Asalet sembolüdür, kendini ve zayıfı korumak içindir. *Kara*: Çelik bileklik takmak: Koruma görevi vardır. *Kacch*: İç don giymek. İffeti simgeler. Feuerstein, Yoga Tradition, s. 334; Cole ve Sambhi, The Sikhs, ss. 42, 128-129, 138; McLeod, Historical Dictionary of Sikhism, s. 121.

788 Hükümdar Evrengzib'e yazılmış *Zafername* isimli bir mektup da Dasam Grand içerisinde bulunur. W.H. McLeod, **The Evolution of the Sikh Community**, Oxford University Press, Oxford, 1976, ss. 59-82; Cole ve Sambhi, The Sikhs, ss. 43-49; Rose, Granth, VI/389-390; McLeod, Historical Dictionary of Sikhism, ss. 21-25, 40, 96-97; Ayr bk, Cole ve Sambhi, Dictionary of Sikhism, s. 13; Brandon, ss. 311-312; Parrinder, Dictionary, s. 10; Feuerstein, Encyclopedia, ss. 289-290.

789 1430 sayfadan müteşekkil Sih kutsal metnine, Nanak 974, Angad 62, Amar Das 907, Ram Das 679, Arjun 2218, Tegh Bahadur 116, Kâbir 541, Ferid 134, Namdev 61, Ravidas 40 ilahi yazarak katkı sağlamıştır Cole ve Sambhi, The Sikhs, ss. 51-54, 189.

B. Sihizm'de Kurtuluş (Mukti) Öğretisi

Sih düşüncesine göre insan yaratılışı gereği mükemmeldir. Çünkü insan, Tanrı'yı yürekten sevebilecek ve onu diğerlerinden ayırt edebilecek yeteneğe sahip yegâne varlıktır. İnsan yaratılmışların efendisi olmakla birlikte aynı zamanda bencil (haumai) bir varlıktır. Bencillik, Sihizm'de bütün acıların sebebidir. Bireysellik ile doğallık arasında bir engel teşkil eden bencillik, kişinin aslî özüne ulaşmasını engeller. Bencillik, şehvet (kama), öfke (krodha), hırs (lobha), bağlılık (moha), gurur (hankar) olmak üzere beş tür kötülüğün ortaya çıkmasına yol açar. Hakikate bencilliğin üstesinden gelmekle ulaşılır. Hakikate ulaşma yani Tanrıyla birleşme insanın yegâne hedefidir. Guru Nanak'a göre bu kurtuluştur (mukti) ve doğum-ölüm-yeniden doğum döngüsünün sona erişidir. Bencilliğin bertaraf edilmesi için oruç, hac, katı riyazet gibi ritüeller veya diğer dinî uygulamalar pek yararlı değildir. Kurtuluş, aslında Hindu uygulamalarının reddedilmesi ve tanrının ismi üzerine tefekkür edilmesi ile gerçekleşir. Dışa yansıyan dinî uygulama biçimleri değersiz kabul edilir. Kurtuluş için en etkili yol, ilahi iradeyi (hukam) bilmektir. Ayrıca yoğun meditasyon, insanın bencillikten arınmasını sağlar.[790] Bu konuda şöyle denilmektedir:

> "*Kurban, kavrulmuş sunular, inziva hayatı hatta ibadet değersizdir ve beden acı çekmeye devam eder. Tanrı'nın ismi olmaksızın kurtuluş gerçekleşmez. Guru'nun yardımı ile Nam üzerine meditasyon yapan kişi kurtuluşa erer. Bunu yapmayan kişi zehir içiyordur, kötü konuşuyordur, faziletsizce ölür ve bu yüzden yeni doğumlara maruz kalır.*"[791]

İnsan dünyayı ve kendisini Tanrı'dan ayrı gördüğü zaman içine düştüğü ikilem, *maya* adı verilen geçici değerlere bağlanmasına neden olur. Bunun sonucunda önceki eylemler (karma) üzerine temellenen samsara çarkı etkin hale gelir. Bundan kurtuluş (mukti), bencilliğin üstesinden gelmekten, dünyaya meyletmeyi sona erdirmekten ve tanrı bilincine sahip olmaktan yani tanrı sevgisi ile meşguliyetten geçer. Bu da ancak tanrının *Sabad*, *Guru* ve *Nam* isimleriyle insanın bizzat kendi içinde olduğunu bilmekle gerçekleşir. Bu sayede kişi bilir, aydınlanır ve kurtuluşa erer. Tanrı, insanın kendi ruhunda bulunduğundan ritüel gereksizdir. Ancak doğru davranış mutlaka ortaya konulmalıdır. Kişinin ödevi, aile sahibi (grihastha) olarak kendisini tanrıya hizmete (seva) adamasıdır. Dünyadan uzaklaşma kesinlikle tavsiye edilmez. İnsan, içinde

---

790 GGS, 1426-1429. Singh ve Joshi, s. 203; Grewal, The Sikhs of the Punjab, s. 38.

791 GGS, 1127.

bulunduğu kurtuluş hâlinde dünyayı ve kendisini – şimdi bilinçli bir şekilde bağlandığı ve ölümüyle de tamamen kaynaşacağı – aynı gerçekliğin parçası olarak görmelidir.[792]

Sihizm'de "zihnin tamamıyla tanrı ile meşgul olması" hâli, "zihni şahsiyet/benlik ile meşgul etmenin" karşıtı bir durumdur. "*Tanrı sevgisine sahip olan kimse dünyada kurtuluşa ermiştir (jivanmukta).*"[793] Zihni Tanrı ile meşgul olan kimse, *karma*nın prangasından ve bencillikten kurtularak özgür bir insan olur. Nanak, Kâbir ve diğer azizler bu hal için *sahaj* sözcüğünü kullanır. *Sahaj*, "ruh göçünün ötesindeki sükûnet hâlini" ifade eder. Bu, "tanımlanamayan sadece tecrübe edilebilen" bir hâldir.[794] Şu ifadeler Guru Nanak'ın öğretisini özetler: "*Bir kimse, Tanrı'nın ismini kalbine nakşetmeksizin dört çağ boyunca acıyı sürdürür…Tanrı'dan ayrılış ne kötü bir ayrılıştır; Tanrı ile birleşme ne keyifli bir birleşmedir!*"[795] Bunlar, Sihizm'in yegâne hedefidir. Buna inanan ve bunu uygulayan kimse samsara çarkından kurtularak sonsuz, mutlak ve kelimelerle ifade edilemeyen hâle ulaşır.[796]

Kurtuluşu elde etme noktasında Guru'nun inayeti yanında yoga ve meditasyon tekniklerine de vurgu yapılır. Ayrıca birlik ve beraberlik içerisinde yaşamanın (*sangat*) önemine işaret edilir. Bu konuda kutsal metinlerde "i*yi bir birliktelik içerisinde insan daha iyi olur…tıpkı Hint yağı bitkisinin yakındaki sandal ağacının kokusunu emmesi gibi, topluluğa katılan kişi oradakilerin imanı ile kurtuluşa erer*"[797] gibi bazı ifadeler bulunmaktadır. Sihizm'de cennet ve cehennem anlayışına çok fazla önem verilmediği dikkati çekmektedir. Tanrı'nın ikametgâhına ulaşmak isteyen kimse cennet ve cehennemle ilgilenmemelidir.[798] Bu konuda "*tanrısız cennet gerçek bir cennet değildir…Onsuz huzur da yoktur*"[799] denilmektedir. Sihizm'de ahiret inancı vardır. Ancak bu daimi bir süreçtir. Ölümden sonra ruh, tanrının huzuruna gelir ve onun geleceğine dünyadayken yaptığı eylemlere (karma yasasına) göre karar verilir. O, ya

---

792 Sihizm, diğer Hint dinî geleneklerinde de mevcut olan, yaşarken kurtuluş (jivanmukti) anlayışını kabul eder. Tanrılıktan farkı olmayan bu mutlak hâle Nanak ulaşmıştır. Cole ve Sambhi, The Sikhs, s. 68; Feuerstein, Yoga Tradition, s. 336.

793 GGS, 275.

794 Cole ve Sambhi, The Sikhs, s. 86.

795 GGS, 1110, 989.

796 McLeod, Guru Nanak and the Sikh Religion, s. 148.

797 GGS, 414, 861. Guru Arjun'a göre sangat içerisinde Tanrı'nın isminin yer aldığı hazinedir. Cole ve Sambhi, The Sikhs, s. 88.

798 GGS, 360.

799 GGS, 707.

yeniden doğar ya geçici bir süre erteleme elde eder ya da Tanrı'nın huzurunda kalır.[800]

C. Sihizm'de Meditasyon (Nam Simran) ve Yoga

Sihizm'de arınma ve aydınlanma anlayışı hayati bir öneme sahiptir. Güne banyo yaparak başlayan Sihler, bu sayede fizikî arınmışlığın elde edileceğine inanır. Manevî aydınlanma içinse yoga ve meditasyon uygularlar. Sihizm'de yoga denildiğinde genelde "tanrı ile bir olma, birleşme" kastedilir. Yoga ayrılmanın (viyoga) üstesinden gelme ve birleşmeyi (samyoga) elde etme vasıtası kabul edilir. Sihizm'de yoga uygulaması ile Tek'liğin karşısında başkalık veya farklılık ortaya koymaya çalışan bencillik def edilir. Bunu başaran kimse "ilahi birliğe" ulaşmış olur, iyilik ve kötülüğü aşar ve manevî bir güç elde eder. Tanrı ile birleşmek için kavlî, zihnî ve fiilî düzlemde mümkün her şeyi gerçekleştirmek gereklidir. Bhaktiyoga anlayışına uygun olan bu tavra, tanrının lütfu da eşlik etmelidir. Bu sayede arınma, aydınlanma ve kurtuluş safhaları gerçekleştirilmiş olur. Sihizm'de bu yönde beş safhadan bahsedilir.

1- Dharam-khand (Sanskritçe'de dharma khanda): Fazilet alanı diye tanımlanan bu safhada Sih öğrenci (şikşa/şişya), maddî ve manevî dünyadaki sebep-sonuç ilişkisiyle uyum içerisinde yaşar.
2- Gyan-khand (Sanskritçe'de jnana khanda): Bilgi alanı kabul edilen bu aşamada varlığın mahiyeti hakkındaki sezgisini ve evrenin genişliğine dair farkındalığını arttıran şikşa, bencilliği idrâk eder, iyi huylu ve sevecen olur.
3- Saram-khand (Sanskritçe'de shrama khanda): Çaba/gayret alanı olarak tanımlanan bu düzeydeki şikşa, manevî aydınlanma ile guru konumuna ulaşır.
4- Karam-khand (Sanskritçe'de karma khanda): Kutsal eylem alanı denilen bu safha, tanrıyla birleşmiş yüce guruların manevî enerji saçtıkları bir alandır.
5- Sac-khand (Sanskritçe'de satya khanda): Hakikat alanı olarak tasvir edilen bu son safha, aydınlanma ve kurtuluş yolundaki nihâî nokta veya tanrının kutsal mekânına ulaşmadır.[801]

Kurtuluş yoluna kendini adayan dindar bir Sih, tanrıyı iyi tanımalı, onu daima hatırında tutmalı, onu methetmeli, tanrıya özgü nitelikleri her zaman dile getirmelidir.

[800] Cole ve Sambhi, The Sikhs, s. 87.
[801] Feuerstein, Yoga Tradition, s. 336.

Sihlerin her sabah okudukları bir dua olan ve Adi Grand Sahib'in ilk sayfalarındaki bir mantrada şöyle denir:

> "*Tek bir evrensel yaratıcı tanrı vardır. O Hak'tır, korku ve nefretten uzaktır. O, ölümsüzdür, doğmamıştır ve kendi kendini var etmiştir. Gurunun lütfuyla O'nun için ilahi söyle, O'nun için meditasyon yap ve daima O'nu tefekkür et. O, ilk varlıktan beri, çağlar boyunca, var olmuştur, var olacaktır. Ey Nanak; O Hak, her yerdedir ve ilelebet bâkî kalacaktır.*"[802]

Sabahın ilk saatleri bu duanın eşlik ettiği meditasyona tahsis edilir.[803] Sihler kahvaltıdan önce veya sonra mabette ilahiler okurlar. Sonra işlerine gider ve gün boyunca tanrıyı akıllarından çıkarmazlar.[804]

Tanrı'yı daima tefekkür etmenin ve O'nun ismi üzerine derin düşünceye dalmanın vurgulanıyor olması, ileride göreceğimiz üzere, klasik yoganın yedi ve sekizinci basamaklarını hatırlatmaktadır. Kutsal üzerine derin düşünceye dalma tecrübesi, Nanak'a göre, yoga egzersizinin oldukça ileri bir boyutunu oluşturur. Yanılsama (maya) ve benlik duygusu (ahamkara), tanrının gerçek mahiyetini kavrama ve mükemmelliğini idrâk etmenin önünde bir engeldir. Bunu aşmak için tanrının adını (nam) daimi surette hatırda tutmak ve tekrar etmek gerekmektedir. Bu uygulama Sihizm'in temelini oluşturur ve bunu yerine getirmeyen kişinin cesetten farkının olmadığına inanılır. Bu, bir tür mantrayoga uygulaması olarak kabul edilebilir. Daimi surette tanrıya hürmet gösterilmesinin ve ona herhangi bir saygısızlık yapılmamasının vurgulanması ise bhaktiyoga uygulamasının Sih versiyonu olarak yorumlanabilir.[805]

Sihizm'de tanrıyı yürekten sevme, dinî uygulamalardan daha önemli kabul edilir. Tanrıya bağlılık, eşyaya ve mal-mülke köle olmaktan kurtarır. Bu tanrı sevgisi, tanrıya konsantre olma sayesinde yani *nam* ile elde edilir. *Nam*, tanrının ismini hatırdan çıkarmama ve daima tekrar etmedir. *Nam* olmaksızın bir kimse bencilliğin esiri olur. Tanrının ismi üzerine meditasyonu ihtiva eden "nam öğretisi" Guru Nanak'ın sisteminin de temelini oluşturur. Mükemmelliğin hazinesi *nam* üzerine meditasyon ile

---

802 Gün ağarmasıyla birlikte okunan duaya *japji* denilir. Feuerstein, Yoga Tradition, s. 334; Şinasi Gündüz, "Sih Dini", **Yaşayan Dünya Dinleri**, DİB Yayınları, Ankara, 2007, ss. 378-379.

803 Grewal, The Sikhs of the Punjab, ss. 40, 48.

804 Hakikî bir Sih'in gündelik yaşamda dört şeyden uzak olması beklenir. (i) *Kul*: Yüce doğumlardan gurur, alt doğumlardan ise utanç duymak, (ii) *Karm*: Ritüellere önem vermek, (iii) *Darm*: Evrensellikten ziyade yerelliğe önem vermek, (iv) *Kirt*: Görev ve sorumluluk hakkında yanlış kanıda olmak. Buna göre bir Sih temizlikçiliği ibadetten üstün görmelidir. Kumardan, dansözlükten, fahişelikten vs. uzak durmalı, sigara ve alkollü içecek satışı ve ticareti yapmamalıdır. Ayrıca dilencilik de yasaktır. Bunların yanı sıra, bir Sih'in, tanrıyı övmek, kanaatkâr olmak, alçak gönüllülük, zekât vermek, kendine hâkim olmak gibi beş niteliğe sahip olması beklenir. Cole ve Sambhi, The Sikhs, s. 111.

805 Hindistan'da ibadet ile saygı ve hürmet arasında kesin çizgilerle bir ayrım yapmak çok zordur. Feuerstein, Yoga Tradition, ss. 334-336; H. A. Rose, "Sikhs", **ERE**, Vol. 11, s. 510.

elde edilir. Biçimsiz ve renksiz olan Tanrı, söz ile tasavvur edilir. Bu konuda Sih kutsal metinlerinde birçok açıklamaya rastlanmaktadır.[806] Bunlardan birkaçı şöyledir: "*Nam bütün yaratıkları kuşatır ve O'nun olmadığı bir mekân yoktur…Bütün mahlûkat Nam sayesinde yaşar. O, külli ve cüz'i bütün âlemi yaşatır…Nam her şeye biçim verir ve O'nun sayesinde erdem ve ışık ortaya çıkar.*"[807]

Sihizm'in Hint düşüncesine en büyük katkısı *Nam Yoga* veya *Sahaj Yoga*'dır. *Nam Yoga* bir yaşam tarzıdır. Bu, gurunun öğretilerine uygun yaşamdır. *Nam Yoga* ne herhangi bir fizikî gerginlik veya zorlama ne de zihinsel bir çaba gerektirir. O, insanı huzur ve dinginliğe götüren doğal bir tecrübedir. İlahi ismin sürekli tekrarlanmasına Sihizm'de *nama-marga* (ismi zikretme yolu) adı da verilir.[808] Guru Nanak, müritlerinden Tanrı'nın adını sıkça zikretmelerini ister. Bu uygulama bencilliği ortadan kaldırır. Yine hakikî bir Sih, Tanrı'nın sıfatları üzerine yoğunlaşmalı ve meditasyon yapmalıdır. Tanrının ismini makamlı biçimde içten gelerek söyleyen ve onun nitelikleri üzerine tefekkür eden bir Sih, yüce noktaya ulaşır.[809] *Nam Yoga* dinamiktir, her yerde ve herkes için geçerlidir. Onu gündelik ev işlerini yaparken veya ofiste çalışırken uygulamak mümkündür. Bu açıdan Ganj nehri kıyısında veya Himalaya mağaralarında bağdaş kurarak uygulanan klasik yoga egzersizinden daha pratiktir. *Nam Yoga* dünyevî yaşamın koşuşturmaları arasında huzur dolu bir sığınak gibidir.[810]

Sihizm'de dünyadan el-etek çekme veya feragat anlayışına farklı bir yaklaşım getirilmiştir. Buna göre insan fizikî anlamda dünyevî yaşamı terk etmemelidir. Bunun yerine feragatı zihinsel bir eylem biçimine dönüştürmelidir. İnsan gündelik işlerini yapmalı ama bunu yaparken dünyevî arzular içerisinde kaybolmamalıdır. Bir annenin bir taraftan ev işlerini yaparken, bir taraftan da beşikte uyuyan bebeğini düşünmesi gibi hakikî bir Sih de gündelik işlerini yaparak rızkını elde ederken zihnini manevî meşgaleden uzaklaştırmamalıdır.[811]

---

806 Singh ve Joshi, s. 204; Grewal, The Sikhs of the Punjab, s. 35; Feuerstein, Encyclopedia, ss. 289-290.

807 GGS, 4, 284, 986.

808 Singh, The Message of Sikhism, s. XVIII-XIX; Feuerstein, Encyclopedia, ss. 289-290.

809 Tanrıyı hatırda tutanlar zengindir, onurludur, makbuldür, farklıdır, dünyayı idare edendir, mutludur, ebedî yaşarlar, arzu ve isteklerinden arınmıştır. Guru Nanak şöyle der: "*Ancak senin ismin insanların varlık okyanusunun ötesine geçmesine yardım eder.…Ben ancak Tanrı'nın adını tekrar ederek yaşarım, onu unutarak ölürüm…Tanrıyı seven herkesi sever.*" Metinler için GGS'nin, Rag Siree, Rag Aasaa, Raag Wadahans bölümlerine bakılabilir. Ayrıca bkz., Singh, The Message of Sikhism, s. XIX; Singh ve Joshi, s. 266; Feuerstein, Yoga Tradition, s. 335.

810 Singh, The Message of Sikhism, s. XIX.

811 Bu konuda Bhagavadgita ile bir benzerlik söz konusudur. Singh, The Message of Sikhism, s. XII.

Sih düşüncesinde aydınlanmamış kişi, bencil olarak nitelenmektedir ve bu bencillik *samsara* çarkını aktif hale getirir. Kutsal metinde "*insan bencillik nedeniyle doğar ve ölür*" denilmektedir.[812] İnsan bundan kurtulmak için tanrıyı daima aklında tutmalı, onun nitelikleri üzerine meditasyon yapmalıdır. Meditasyon esnasında *Vaheguru* (Mükemmel Efendi) sözcüğünü mümkün olduğunca çok ve uzun süre söylemelidir. Söylenilmesi gereken ifade metinde, "*ey övgüye lâyık Vaheguru! Sen daima haklı ve doğrusun. Mükemmel ikametgâhsın. İlk insansın*" biçiminde geçmektedir.[813]

Hint dinleri genelde insanların kurtuluşa giden yolu kendi yetenek ve becerilerine göre seçeceği anlayışını yansıtır. Ancak Sihizm'de birlik ve beraberlik (sangat) anlayışı, kardeşlikten daha öte bir birlikteliği ifade eder. Bu açıdan meditasyon uygulaması (*Nam Simran*), sadece Tanrı'nın ismini meditasyon anında zikretmek değil, aynı zamanda manevî bir disiplinle, birlik beraberlik içerisinde kişiyi dönüştürmektir.[814]

Guru Nanak'a göre yoga, tanrıyı düşünmektir ve gün ortasında bile günlük eylemlerin etkisinde kalmamaktır.[815] Guru Nanak'ın yorumuna göre, yoga uygulaması dış dünyada değil, kişinin kendi iç dünyasında gizlidir ve o, her şeyde tanrıyı görmedir.[816] Yoga, bütün insanları eşit kabul etmektir. Yine yoga dünyadan uzaklaşma, inzivaya çekilme ve *sannyasin* hayatı sürme değil, bizzat dünya ile iç içe olma, çalışma, kazanma ve kazandığını diğerleri ile paylaşmadır.[817] Guru Nanak'a göre gerçek inziva toplumdan uzaklaşma değil bilâkis bütün kirlilik ve kötülüğüyle toplumun içerisinde saf ve temiz bir hayat sürebilmektir.[818] Guru Nanak, kişinin bedeninin ve zihninin arınmasına yararlı olduğu için hizmet ruhuna (seva) büyük önem vermiştir. Dindar bir insan, toplumun refahı için çalışmalı, toplumun diğer

---

812 GGS, 466.

813 GGS, 1402.

814 McLeod, Guru Nanak and the Sikh Religion, ss. 195-196; Cole ve Sambhi, The Sikhs, ss. 89-94.

815 Feuerstein, Yoga Tradition, s. 336.

816 Coward, Neufeldt & Neumaier, ss. 250-251.

817 Kutsal metinde şöyle denilir: "*Bütün yoga egzersizleri, züht hayatı, ritüeller trans vs. faydasızdır. Yoga, sadece laf kalabalığı yapmak değildir. Gerçek yoga bütün insanları şerefli bir varlık kabul etmek ve herkese eşit davranmaktır. Yoga mezarlıklarda yaşamak, tek noktaya kilitlenerek meditasyon yapmak, bıkmadan usanmadan kutsal mekânları dolaşmak değil, dünyevî işlerle meşgul olurken tanrıyı akıldan çıkarmamaktır.*" GGS, 730, 905.

818 Asketik yaşam tarzına vurgu yapan Caynizm de eleştirilerden nasibini almıştır. Kutsal metinde "*Caynist asketizmi sayesinde beden parçalara ayrılsa bile benliğin kirliliği silinemez*" denilmektedir. Ancak Nanak'ın yaşadığı dönem ve sosyal çevre bu tür bir radikal söyleme müsaade edecek bir yapıda olmamıştır. Metinler ve açıklamalar için bkz., GGS, 205, 17; Daljeet Singh, **Essentials of Sikhism**, Singh Brothers Publications, Amritsar, 1994, ss. 14, 45, 62; Grewal, The Sikhs of the Punjab, ss. 32, 40-41.

üyelerine karşı iyi niyetli ve yardımsever olmalıdır.[819] Sihler, tevazunun, bencilliği yenmenin, bedeni ve zihni arındırmanın topluma hizmet sayesinde başarılabileceğine inanırlar.[820]

Guru Nanak, dönemindeki ünlü azizler, mistikler, yogiler ve kendini dine adamış kişilerle yoga ve meditasyon teknikleri üzerine müzakereler yapmıştır. *Rag Ramkali*'de, bir yogi ile Guru Nanak arasında aydınlanma, kurtuluş ve yoga uygulaması üzerine bir diyalog yer alır. Burada yogi, Guru Nanak'ı yoga egzersizlerini uygulamaya davet ederken, Guru Nanak kendi sisteminin ebediliğini ortaya koymaya çalışır.[821] Guru Nanak yogilerin tabiatüstü güçleri elde etmek için çaba harcamalarını, bunları sergilemelerini ve psiko-fiziksel yöntemlerle kurtuluşa ulaşılmasını hoş karşılamaz. Ona göre, tanrıya duyulan daimi sevgi kurtuluş için yeterlidir ve yogileri kendi yolunu benimsemeye davet eder.[822] Guru Nanak Yoga egzersizlerine ve bu egzersizler sayesinde elde edildiği ileri sürülen manevî güçlere itibar etmemiş hatta bu tür girişimleri kınamıştır.[823]

Guru Nanak, ikiyüzlü, yapmacık davranan, takliti benimseyen, toplumdan uzaklaşan, sosyal sorumluluklarını yerine getirmekten kaçınan ve onurlarını satan dilenci yogileri kınamıştır.[824] Kutsal metinde bazılarının, yogi veya sannyasin gibi görünme niyetiyle koyu sarı elbiseler giyerek dolaştıklarından, onlarda giyecek ve yiyecek bulma arzusunun varlığından ve bu yüzden hayatlarını boşa harcadıklarından bahsedilir. Onlar ne aile sahibidirler ne de dünyadan uzaklaşmışlardır. Onlar *samsara* çarkında döner dururlar.[825] Bu durumda olanlara şu tavsiyede bulunur:

> "*Kanaat kazancın,*
> *Tevazu dilenci kâsen,*
> *Meditasyon veya tefekkür üzerine sürdüğün küllerin,*
> *Ölümü hatırlamak başörtün,*
> *Saf yaşam iffetin,*
> *Tanrı'ya iman bastonun olsun,*

---

819 Singh ve Joshi, s. 208.

820 Singh, Sikhism, s. 30.

821 Coward, Neufeldt & Neumaier, ss. 251-254.

822 Sih düşüncesinde sevgi ruhu arındırır. Bu Sih ahlâkının temelidir. Bir kimse dinî uygulamaları lâyıkıyla yerine getiriyor olabilir veya büyük bir asketik ya da benliğini disiplin altına sokmuş bir yogi olabilir, bütün bunları tanrı sevgisi ile yapmıyorsa hiçbir kıymeti yoktur. GGS, 70, 17, 147; Grewal, The Sikhs of the Punjab, s. 32; Singh, Sikhism, s. 70; Sidhu, s. 103.

823 Sidhu, s. 256.

824 Kutsal metinde şöyle denir: "*Ey yogi, trans hâlindesin ancak farklı muamelede bulunuyorsun ve ikircikli bir tavra sahipsin! Kapı kapı dolaşıp dileniyorsun! Bundan utanmıyor musun?*" GGS, s. 886, 464. Feuerstein, Yoga Tradition, s. 336; Sewa Singh Kalsi, **Sikhism**, Chelsea House Publishers, Philadelphia, 2005, s. 45.

825 GGS, 137-143. Her ne kadar Nanak asketik yaşam tarzını onaylamasa da Sihizm'de Udasis, Akalis ve Nirmala Sadhus gibi asketik sınıflar ortaya çıkmıştır. Feuerstein, Yoga Tradition, s. 336.

Bütün insanları kendine eşit kabul et,
Ve onları kendi hallerine bırak."[826]

Görüldüğü üzere bazı eleştiriler olmakla birlikte Sihizm, yoga uygulamalarına tamamıyla karşı çıkmamış, klasik yoganın bazı unsurlarını kabul etmiş ve uygulamaları arasına dâhil etmiştir. Hatta, Bhai Gurdas (1551–1636) Patanjali'yi "aydınlanmaya ulaşmış bir bilge"[827] olarak tanımlar. Sihlerin kutsal metninde hathayoganın ele alındığı pasajlar vardır. Sih dinî sistemi için yukarıda da kısmen ifade ettiğimiz üzere "Gurmukh Yoga," "Gurmat Yoga," veya "Sahaja Yoga" gibi isimler kullanılır. Sih kutsal metinlerinde Samkhya ve Yoga'nın anahtar kavramları konumunda olan *puruşa* ve *prakriti*ye de sıkça atıflar yapılmaktadır. Hathayoga'ya ait *prana* ve *kundalini* gibi kavram ve uygulamalara da metinlerde yer verilmiştir.[828] Bütün bunlar, Sihizm'in yoga felsefesi ve uygulamasını tamamen reddetmediğini, fakat yogayı kendi dinî sistemine uyarladığını göstermektedir.

D. Modern Sihizm'de Yoga: Yogi Bhajan ve 3HO Hareketi

Sih gelenek içerisinde karma, bhakti, mantra gibi yoga türlerine benzer uygulamalar olsa da, bunun bütün Sihler tarafından kabul edildiğini söylemek mümkün değildir. Sihizm içerisinde yoga uygulamalarına yönelik bazı eleştiriler mevcuttur. Ancak Batı'ya göç etmiş Sihler, yoga uygulamalarını kabul etmenin ötesinde günlük yaşamlarına yansıtmaktadırlar. Özellikle 1969'da Los Angeles'ta Harbhajan Singh Puri (1929–2004) ya da meşhur adıyla Yogi Bhajan tarafından kurulan dernek, yoga uygulamalarına aktif katkı ve destek sağlamaktadır. Sağlıklı, mutlu ve kutlu bir yaşamı amaçlayan bu teşkilat (Healthy, Happy and Holy Organization), Amerikalılara Sihizm'in manevî zenginliğini tanıtmayı ve öğretmeyi hedeflemektedir.[829] Yogi Bhajan, meditasyon ve kundalini yoga uygulamasına kendi

---

826 Guru Nanak burada dilencileri eleştirmekle birlikte, meditasyon uygulamasının önemine vurgu yapmaktadır. Şayet yogiler, yoga uygulamalarını tanrının adını tefekkür ile gerçekleştirirlerse kurtuluşa ulaşabilirler. GGS, 6.

827 Trilochan Singh, "Sikhism and Yoga: A Comparative Study in the Light of Guru Nanak's Encounter with the Yogis", **Perspectives on Guru Nanak: Seminar Papers**, (Ed. Harbans Singh), Guru Gobind Singh Department of Religious Studies, Patiala, 1975, s. 296.

828 David Gordon White, The Alchemical Body, ss. 242-246; Chapple, Yoga and the Luminous, s. 13.

829 Feuerstein, Yoga Tradition, ss. 334-337; Kalsi, s. 13.

öğretisinde büyük önem verir. Amaç, bilinçaltı da dâhil olmak üzere bireyi tüm varlığıyla arındırmak ve aydınlanmaya ulaştırmaktır.[830]

Yoga egzersizinin dinî uygulamalarla iç içe geçmesi, Yogi Bhajan'ın Sihizm'e kattığı yeni bir boyuttur. Kundalini yoga öğretisini benimseyen Bhajan, bu çerçevede oturuş biçimlerine, nefes egzersizlerine ve okunan ilahiler eşliğindeki derin meditasyona önem atfetmiştir. Ona göre kundalini yoga, kişinin sahip olduğu potansiyelleri keşfetmesini ve farkındalığını geliştirir.[831]

Yogi Bhajan'ın öğretisinde, mantra merkezi bir öneme sahiptir. O, sabır, canlılık ve vücuttaki enerjiyi harekeye geçirmek için kutsal isim olan "sat nam"ın tekrar edilmesini önerir. Bu ifade *sa-ta-na-ma* şeklinde telaffuz edilir ve "Hak/Hakikatin ortaya çıkması" anlamına gelir.[832] Mantra, normal insanın duyum seviyesinde sesli olarak, daha alçak bir şekilde mırıldanarak ve kendi içinden sessiz bir şekilde olmak üzere üç türlü söylenebilir.[833] Yogi Bhajan kanaatimizce tarihî kökene sahip ve aynı zamanda popüler bir Hint uygulaması olan yogayı Sihizm'e adapte ederek Amerika'da yapılanmaya ve teşkilatlar kurmaya çalışmıştır.

---

830 Eleanor Nesbitt, **Sikhism: A Very Short Introduction**, Oxford University Press, Oxford, 2005, s. 101.

831 Feuerstein, Yoga Tradition, s. 337; David Gordon White, Transformations in the Art of Love, s. 180.

832 Feuerstein, Yoga Tradition, s. 337.

833 Mantralar okunurken rahat bir yere bağdaş kurarak oturulması ve belin dik tutulması tavsiye edilir. Bu esnada, beş dakika sesli, beş dakika mantra mırıldanarak ve on dakika da içten okunarak sessizce meditasyona dalınır. Daha sonra tekrar beş dakika mırıldanarak beş dakika da sesli olarak okunur. Bunu müteakip nefes egzersizlerine geçilir. Nefes alınırken kollar açılır ve yine aynı pozisyonda nefes verilir. Bu birer kez daha tekrar edildikten sonra gevşenir ve rahatlanır. Bütün bu egzersizler bütünü otuz bir dakika da tamamlanır. Yine bu öğretiyi benimseyenlere göre şöyle bir inanç vardır: şayet günde iki saat meditasyon yapılırsa kalan yirmi iki saatte Tanrı insanı düşünür. Sri Singh Khalsa Yogiji, **The Teaching of Yogi Bhajan: A Practical Demonstration of the Power of the Spoken Word,** Hawthorn Book, New York, 1977, s. 4; Feuerstein, Yoga Tradition, s. 337.

İKİNCİ BÖLÜM
BUDİZM'DE YOGA

Budizm, M.Ö. 563'te doğan ve yaklaşık seksen yıl yaşayan Budda'nın görüşleri çerçevesinde oluşan ve tarih boyunca farklı kültürlerle etkileşim sonucunda kısmen değişime uğrayarak günümüze kadar ulaşan bir dindir. Budizm'in ortaya çıktığı M.Ö. altıncı asırda Hindistan'da, Çin'de, antik Yunan'da dinî ve felsefî açıdan dikkate değer gelişmeler olmuştur. İlk dönem Budizminin geliştiği bölge olan Bihar'daki idareci sınıfın ve halkın büyük kısmının Ortodoks Veda düşüncesinden rahatsızlık duyması bu dinin gelişimine zemin hazırlamıştır.[834] Vincent A. Smith bu durumu şöyle ifade eder:

> "*Brahmanalar adı verilen kutsal metinlerde anlatıldığı üzere Brahmanlar tarafından desteklenen din mekanik, sönük karakterde, külfetli ve hantal seremoniler içermekteydi. Sıkıcı merasimlerin usûlü birçok kimseyi kızdırmakta iken, acımasızca icra edilen kanlı kurbanlar da insanlara çirkin ve itici gelmekteydi. Böylece insanlar herkes tarafından istenen ve arzu edilen daha iyi bir kurtuluş yolu aramaya koyuldular. Bazıları hedefine aşkın bilgi ile ulaşmayı hedeflerken, bazıları da bedeni kontrol altına alarak ruhu özgürleştirme, yolunu tercih etmişlerdir.*"[835]

Budizm'in anlaşılması için ortaya çıktığı çevrenin hâkim dini konumunda olan Hinduizm'in çok iyi bilinmesi lâzımdır. Budda, Hinduizm'in inanç ve uygulamalarına reaksiyon gösterdiği için "asi bir aziz" olarak nitelenir.[836] Brahmin kastına mensup olanların egemenliğinde olan Hinduizm'e en büyük eleştiri, sosyal sınıf olarak onların bir alt kademesi olan Kşatriyalardan gelmiştir. Budda kendi öğretisine, aynen eleştirdiği sınıfın kullandığı bir isim olan *dharma/dhamma* ismini vermiştir.[837] Budizm'de *dharma* sözcüğü değişik anlamlara gelir. Bu anlamlardan en yaygını, "hem hedef veya sonuç (nirvana-dharma) hem de bu sonuca ulaşma yolu (marga-dharma)"dur. Meditasyon egzersizleri nirvanaya ulaşmanın en temel yoludur. Bu yol, esasında *sila* (ahlâkî erdem), *panna* (hikmet), *samadhi* (konsantrasyon, cezbe hâli) olmak üzere üç dilimlidir. Bu üçü *vimukti* (kurtuluş) ile beraber Budizm'in temelini oluşturur. Budist kutsal metinlerinden *Digha-nikaya*'da bu bağlamda "*Budda ahlâkî ilkeler, konsantrasyon, hikmet ve özgürlüğü idrâk etmiştir*"[838] denilir.

---

834 Feuerstein, Yoga Tradition, s. 155.

835 Vincent A. Smith, **The Oxford History of India**, Clarendon Press, Oxford, 1919, s. 49.

836 Huston Smith and Philip Novak, **Buddhism: A Concice Introduction**, HarperCollins Publications, London, 2003, s. 21.

837 Williams, Buddhism and Jainism, s. 645.

838 Digha, I.95; L. M. Joshi, "Buddhist Meditation and Mysticism", **Buddhism**, (Ed. G.C. Pande ve Diğerleri), Punjabi University, Patiala, 1969, (Buddhist Meditation), s. 62.

Budda, Brahmanizm'in ritüellerine, aşırı asketik yaşam tarzına ve metafizik tartışmalarına karşı çıkmıştır.[839] Aynı zamanda ritüel ve asketizmi bütünüyle reddeden Upanişad bilgelerini de eleştirmiş, sadece metafizik bilginin kurtuluşa ulaştırabileceği düşüncesine de karşı çıkmıştır. İlk bakışta Budda, ritüellerle örülü geleneksel dinî yapıyı ve Upanişad metafiziğini reddetmiş gibi gözükse de, aslında temel hareket noktası Hint düşüncesinin temel problemlerinden biridir: Acının varlığı ve acıdan kurtuluş. Budizm'deki meşhur "her şey acıdır, her şey geçicidir" (*sarvam dukham, sarvam anityam*) ifadesini ortodoks Samkhya, Yoga ve Vedanta sistemlerinde aynen görmek mümkündür. Aynı kaynaktan beslenmesine rağmen, ortodoks ritüellere ve katı asketik uygulamalara karşı çıkışı çelişki gibi gözükse de Budda, aydınlanmaya ulaşmak için döneminin bütün felsefî tartışmaları ve mistik anlayışlarından farklı bir tutum belirlemiştir. O, *puruşa* (benlik/ruh) veya *atman*ın varlığını kabul etmemekle (anatman) Samkhya ve Yoga'dan daha ileri boyutlara ulaşmıştır. Mutlak bir prensibin varlığını da kabul etmeyen[840] Budda, döneminin bütün felsefî akımlarını ve asketik geleneklerini reddetmiştir. Çünkü onları, insan ile nihâî gerçeklik arasına perde çeken zihin yanılsamaları (*idola mentis*) olarak kabul etmiştir.[841]

Budda döneminin hâkim dinî anlayışı olan Brahmanizm'in üç özelliği dikkat çekmektedir. Bunlardan ilki bütün insanların doğumla belirlenen dört kast içerisinde yaşaması anlayışı; ikincisi politeist yapı ve kurban törenleri ile tanrısal lütfun kazanılması düşüncesi; üçüncüsü de yoga olarak bilinen meditasyon teknikleri ve asketik uygulamalardır. Budda bunlardan ilk ikisine karşı sert bir duruş sergilerken üçüncüsünü ise dönüştürmüştür.[842] İşte bu durum tezimizin bu bölümünde tartışılacaktır.

Ancak Budizm'de yoga konusunu ele alırken yüz yüze geldiğimiz bazı sorunları öncelikle belirtmek isteriz. Genel olarak Budizm konusunda yapılan çalışmalarda karşılaşılan en büyük problem, metinlerin doktrinel ve pratik uygulamalar

---

839 Budda spekülatif soru ve sorunlarla ilgilenmez. Budda'nın, spekülatif sorulara cevap vermemesinin nedeni, bu tür cevapların bireyin huzura, mutluluğa, nirvanaya, aydınlanmaya ulaşmasına bir katkısının olmadığına inanmasıdır. Bu konuda o, zehirli okla yaralanan adam örneğini verir. Buna göre, oku kimin attığı, uzun mu kısa mı olduğu, okun hangi maddeden yapıldığı vs. gibi sorular sormaktansa hemen tedaviye geçilmesini önerir. Açıklamalar için bkz., Majjhima, I.426; Eliade, Dinsel, Cilt: II, s. 107.

840 Eliade, Yoga, s. 163; Eliade, Dinsel, Cilt: II, s. 107.

841 Eliade, Yoga, s. 164.

842 Christopher W. Gowans, **Philosophy of the Buddha**, Routledge, New York, 2003, s. 19; Winston L. King, **Theravada Meditation: The Buddhist Transformation of Yoga**, Motilal Banarsidass, Delhi, 2007; Shaw, Buddhist Meditation; Alexander Wynne, **The Origin of Buddhist Meditation**, Routledge, New York & London, 2007, (Buddhist Meditation); F. L. Woodward, **Some Sayings of the Buddha**, Gordon Press, London, 1939;

açısından birçok farklılıklar[843] ihtiva etmesidir. Örneğin Budda anlayışı, ideal kişinin özellikleri ve nirvanaya ulaşma vasıtaları konusunda farklar vardır. Ayrıca hangi öğreti ve uygulamaların Budda dönemine kadar götürülebileceği üzerinde de fikir birliği yoktur. Bu durum Budda'nın tam olarak ne ortaya koyduğunu anlamayı zorlaştırmaktadır. Budist metinlerin genel olarak Budda'nın ölümünden sonraki Rajgir konsilinde kompoze edildiği kabul edilir. Ancak bazı araştırmacılar bunun kesin olmadığını[844] iddia ederler. Örneğin A. B. Keith, kutsal metinleri Budda'ya atfetme çabalarının boş olduğunu ifade eder.[845] Wynne ise, bu tür kuşkuların çok abartılı olduğunu ve *Mahaparinibbana Sutta* gibi bazı metinlerin Budda'nın son dönemini yansıtan güvenilir kaynaklar olduğunu dile getirir. Richard Gombrich, bu bağlamda Budda'ya atfedilen nükteli ifadelerin bile otantik olduğunu savunur.[846] İlk dönem Budist literatürü heterojendir ve Budizm'in kaynakları Budda'nın ölümünden en az beşyüz yıl sonra kayda geçirilmiştir.[847] Ancak Wynne, metinlerin geç tarihlerde oluşturulmasının onların otantikliği için bir engel teşkil etmeyeceğini ifade eder. Ona göre zamanın tüm aşındırıcı gücüne rağmen metinler korunmuştur.[848] Kimileri, metinlerde Aşoka'nın zikredilmemesini M.Ö. III. asırdan evvel kompoze edildiğinin bir göstergesi olarak kabul eder.[849] Yine Budizm'in M.Ö. III. yy.'da Srilanka'ya girdiği düşüncesi de[850] metinlerin bu tarihten önce kasyda geçirilişinin delili sayılır. Sri Lanka Budistleri, Kuzey Hindistan dili olan Pali dilinde yazılmış bazı metinleri otantik kabul etmişlerdir.[851]

Budizm konusunda araştırmacıların fikir birliğinde olmadığı konulardan birisi de söz konusu dinin metafiziğe yaklaşımıdır. Oldenberg'e göre Budda metafizik

---

843 Wynne, Buddhist Meditation, s. 1. Doktrinel ayrım konusundaki tartışmalar için bkz. Johannes Bronkhorst, "Dhamma and Abhidhamma", **Bulletin of the School of Oriental and African Studies** Vol. 48, 1985, ss. 305–20; Bronkhorst, Two Traditions; Richard F. Gombrich, **How Buddhism Began: The Conditioned Genesis of the Early Teachings**, Manoharlal, New Delhi, 1996.

844 Wynne, Buddhist Meditation, s. 1; Etienne Lamotte, **History of Indian Buddhism, from the Origins to the Saka Era***,* çev. Sara Webb-Boin, Université Catholique de Louvain, Louvaine, 1988, ss. 129-130.

845 Arthur Berriedale Keith, 'Pre-Canonical Buddhism', **Indian Historical Quarterly**, Vol. 12, 1936, s. 2.

846 Wynne, Buddhist Meditation, ss. 1-2; Richard F. Gombrich, 'Recovering the Buddha's Message' **The Buddhist Forum: Seminar Papers 1987–1988***,* (Ed. T. Skorupski), SOAS, London, 1990 s. 12.

847 Luis O. Gomez, "Buddhism: Buddhism in India", **ER**, Vol. 2, s. 351.

848 Wynne, Buddhist Meditation, ss. 3-4.

849 T. W. Rhys Davids, **Buddhist India**, T. Fisher Unwin, London, 1903, s. 174.

850 Erich Frauwallner, **The Earliest Vinaya and the Beginnings of Buddhist Literature**, Instituto per il Medio ed Estremo Oriente, Rome, 1956, ss. 1–24.

851 K. R. Norman, 'The Role of Pali in early Sinhalese Buddhism' **Buddhism in Ceylon and Studies on Religious Syncretism**, (Ed. Heinz Bechert), Vanderhock and Rupert, Göttingen, 1978, s. 36; K. R. Norman, **A Philological Approach To Buddhism: The Bukkyo Dendo Kyokai Lectures 1994**, SOAS, London, 1997, s. 140; **The Vinaya Pitakam: One of the Principal Buddhist Holy Scriptures in the Pali Language**, çev. Hermann Oldenberg, Vol. 1, the Mahavagga, Williams and Norgate, London, 1879, s. XLVIII; Wynne, Buddhist Meditation, ss. 4-5.

konular hakkında sorulan sorulara sessiz kalmıştır. Von Glasenapp ise, bunun aksini iddia ederek onun metafizik bir sistem ortaya koyduğunu ifade etmiştir.[852] Budda, Malunkyaputta isimli keşişin "*dünya ezelî mi değil mi? Hayat sonlu mu sonsuz mu? Ruh ve beden özdeş mi ayrı mı? Mükemmel Budda (Tathagatha) ölümden sonra var olmaya devam mı eder, yok mu olur?*" tarzındaki sorularına yine soru ile cevap vermiştir. Budda'nın "*ortaya koyduğum dinî yaşamı takip etmeye davet ettiğim zaman bu tür sorularına cevap vereceğimi sana vaat ettim mi? Veya sen bu konuları açıklamam şartıyla benim dinimi takip edeceğini söyledin mi?*" diye sorması üzerine keşiş "*hayır Efendim*" der. Bunun üzerine Budda, keşişe zehirli bir okla yaralanan insanın durumunu örnek göstererek şöyle sorar:

> "*Bu kişi, tedaviye başlanmadan evvel 'oku atan kişinin ismini, mensup olduğu kastı, fizikî görünüşünü, oturduğu yeri, okun ve yayın yapıldığı maddeyi öğrenmek istiyorum' biçiminde bir istekte bulunulur mu? Bu tür sorulara cevap aranırken zehirli okla yaralanan kişi ölür mü ölmez mi?*"

Budda, bu örnekten hareketle, kendi öğretisinin dünyanın veya ruhun mahiyetiyle ilgilenmediğini ve insanı kurtuluşa götürmeye yönelik olduğunu ifade eder. Ancak bazı araştırmacılara göre Budda, keşişin bu tür sorularına onun anlama kapasitesini yetersiz gördüğü için cevap vermemiştir.[853]

Budizm'de yoga ve meditasyon sözcüklerinin birbirinin yerine kullanıldıkları dikkat çekmektedir. Bu iki sözcük arasında net bir ayrım yapabilmek zordur. Bundan dolayı böyle uygulamalar için için *dhyana*, *samapatti* ve *samadhi* sözcükleri tercih edilmiştir. Meditasyon sözcüğü, Hint dinlerinin kutsal metinlerinde birçok anlamda kullanılmakta olup, muhtelif dinî uygulamaları ifade eder. Meditasyonda hedef, insanın kendi iç dünyasına yoğunlaşmak sûretiyle dış dünyadan uzaklaşmasıdır. Budist uygulamasına soyut nesneler üzerine yoğunlaşıldığı için "biçimsiz meditasyon" (formless meditation) denir. Brahmanik uygulamalarda aynı işlem için yoga adı kullanılır. Daha önce sıkça tekrarladığımız üzere yoga, ilk dönem Hint dinî ve felsefî metinlerinde derûnî konsantrasyona verilen bir isimdir.[854]

Budda, *Pali Kanon*'da kendisini meditasyona adamış birisi olarak sunulurken, Mahayana Sanskrit metinlerinde ondan "yogi" diye bahsedilir. Budizm'in yoga geleneğine önemli katkıları, yoganın da Budist öğretilerin yayılmasında büyük etkisi vardır. Yogasutra'da Mahayana Budizmi'ne yakın bir terminolojinin kullanıldığı dikkati

---

852 Franklin Edgerton, "Did the Buddha Have a System of Metapysics?", **Journal of the American Oriental Society**, Vol. 79, No. 2, 1959, s. 81.

853 Walpola Rahula, **What the Buddha Taught**, Gordon Fraser, London, 1978, ss. 13-14; Edgerton, Did the Buddha Have a System of Metapysics?, ss. 81-82.

854 Wynne, Buddhist Meditation, s. 7.

çeker.[855] Zaten yoga meditasyon egzersizleri, Hint dinî yaşamında ve felsefî sisteminde çok popülerdir. Budizm ve Yoga felsefesi arasında bazı ortak noktalar vardır. Örneğin, Yoga ve Budizm "hayatın acı ve ızdırap dolu olduğu" tezi ile yola çıkar ve her ikisinde de hedef bu acıyı ortaya çıkaran samsara çarkından kurtuluştur.[856] Bu iki sistem pratik yönleri, züht ve riyazet hayatı, meditasyon uygulaması, ahlâkî öğretileri, karma teorisi, ahlâkî güçlerin kirlenmesi ve arınması gibi hususlarda benzerlik arzetmektedir.[857]

Budda'nın mesajı, yeniden doğuş döngüsünün esiri olmuş ve bu yüzden acı çeken insanlara yöneliktir. Budda'ya göre kurtuluş, ancak hakikatin somut bir şekilde özümsendiği kişisel çaba ile elde edilebilir. Hakikat, hem anlaşılmalı hem de tecrübî olarak bilinmelidir. Bir kimse ancak *nirvana*ya ulaşmak sûretiyle kurtuluşa erebilir. *Nirvana*, dünyevî tecrübenin ötesine geçmek ve aslî olanı yeniden kurmaktır. Yani kurtuluş, mevcut dünyada ölmek ve tanımlanması mümkün olmayan beşer üstü yaşamda yeniden doğmaktır. Bundan dolayı, ölüm, doğum ve giriş sembolizmine Budist metinlerde sıkça rastlanır. Keşiş bu dünyada iken kendisine öldükten sonra gireceği yeni bir beden yaratmalıdır. Budda, bunu öğrencilerine öğretmiştir. Bu, kamışın kabuğunu soymaya, yılanın derisini atmasına veya kılıcı kınından çıkarmaya benzetilir.[858] Bu açıdan, Budizm'in Vedalardaki giriş merasimlerini (dikşa) devam ettirdiği ileri sürülmektedir. Keşiş, aile ismini terk ederek Budda'nın oğlu (sakyaputto) olur. Çünkü o, kutlu kişiler arasında yeniden doğmuştur.[859] Giriş sürecinde yol gösterici olan *guru*nun rolü, en az diğer Hint gelenekleri kadar önemlidir.[860]

Budda'nın döneminde, kökenleri Vedalar sonrası döneme kadar giden çok sayıda gezgin asketik, yogi ve sofist grubun yanı sıra diyalektikçiler, sihirbazlar, materyalistler ve nihilistler mevcuttu. Onlardan bazı kişilerin toplum lideri, mezhep kurucusu veya saygıdeğer birer aziz oldukları ifade edilir.[861] Haklarında çok az şey bilinen bu grupların en meşhuru *paribbajaka* adı verilen, güçlü bir lidere ve yenilikçi bir

---

855 Whicher'e göre, Yogasutra ile *Abhisamayalankara* arasındaki parallelik incelemeye değerdir. Yine o, Yogasutra ile *Lankavatara-sutra* ve *Madhyantavibhagabhasya*'nın ortak kelime kullanımlarının araştırılmasıyla Yoga ile Budizm arasındaki ilişkinin daha da netleşeceğini iddia etmektedir. Whicher, Integrity, s. 313.

856 James H. Leuba, s. 197.

857 Theodore Stcherbatsky, **Buddhist Logic (I-II)**, Kessinger Publishing, 2011, Vol. I, s. 20.

858 Majjhima, II.17. Ayrıca bkz., Frits Staal, **Exploring Mysticism: A Methodological Essay**, University of California Press, California, 1975, ss. 168-189.

859 **Samyutta-nikaya**, (Samyutta), II.221.

860 Eliade, Yoga, ss. 164-166.

861 Digha, I.47.

öğretiye sahip gezgin asketiklerdir.[862] *Anguttara-nikaya*'da *paribbajaka* iki kısma ayrılır: İlk grup olan *annatitthyia paribbajakas* aşkın problemlerle ilgilenirken, ikinci grup olan *bramana paribbajaka* genellikle maddî gerçeklikle ilintili problemler üzerine yoğunlaşır. Budda, bu gruplarla sık sık karşılaşmış, onlarla ruh, asketik yaşamın değeri ve bilinç halleri başta olmak üzere değişik konular hakkında tartışmıştır. Metinlerde daha ziyade Budda'nın onların eleştirilerine verdiği yanıtlar yer almakla birlikte, onların züht hayatını benimsediği ve *pranayama* egzersizini uyguladıkları da ifade edilir. Bu gruplar yoga tekniğinin Budda'nın döneminde bütün Hindistan'da yaygın olduğunu göstermesi açısından önemlidir.[863]

Budda, *paribbajaka*yı asketizmle kafalarını bozdukları ve diğer insanları aşağıladıkları için eleştirmiş; nihâî aydınlanmaya ulaştıklarını iddia etmeleri, bununla övünmeleri ve ayrıca sahip oldukları yetenekleri abartmaları sebebiyle kınamıştır.[864] Budda, asketikler (*samana* veya *brahmana*) hakkında, dış görünüşün, pişmanlığın veya bedeni cezalandırmanın önemli olmadığını, aksine önemli olanın iç disiplin, yardımseverlik, nefse hükmetmek, hurafelerden ve otomatizmden kurtulmuş bir zihin olduğunu ifade etmiştir.[865]

Pali metinlerde, katı çile tekniğinin uygulandığına yönelik bazı imalar vardır. Uzun süre ayakta durma, toprak, tahta veya çivilerin üzerinde uyuma, inek pisliğiyle beslenme bunlardan birkaçıdır.[866] Muhtemelen tövbekâr olmak için bunlara arındırıcı bir güç atfedilmiştir. Asketikler uyguladıkları çile tekniğine uygun bir isimle anılırlar.[867] Bu tür nefis terbiyesi tekniklerine modern Hindistan'da halen rastlanabilir.

İlk dönem Budizm'inde asketikler, ormanda veya mağaralarda, çöllerde, keşiş kulübesinde veya inziva hücrelerinde inzivaya çekilirlerdi. Keşişlerin hayatlarının temel özelliklerini ise, yalnız yaşama, toplumdan uzaklaşma, meditasyon (jhana) egzersizleri teşkil etmektedir.[868] Dolayısıyla yoga tekniği, asketik yaşam tarzının önemli bir

---

862 Budist metinlerde ayrıca, sapkın olarak nitelenen kişilerin öğretilerine yönelik imalı anlatımlar vardır. Hatta Budda'nın dönemindeki on dinî sınıftan bahsedilir, ancak onların uyguladıkları teknikler hakkında pek bilgi yoktur. Bu aykırı gruplar, geleneksel Brahmanizm'e karşı aynen Budda ve Mahavira gibi eleştirel bir tutum sergilemişlerdir. Hatta, saf asketiklerle (*tapas*) bedeni cezalandırma yöntemini benimsemeyen diyalektikçiler (*paribbajaka*) arasında bir ayrım yapılabilir. Açıklamalar için bkz., Majjhima, I.513; Samyutta, III.69; **Anguttara-nikaya**, (Anguttara), III. 276-277, 383; Eliade, Yoga, ss. 186-187.

863 Eliade, Yoga, s. 187.

864 Digha, III.39-43.

865 Digha, I.169; I.234; Eliade, Yoga, s. 188.

866 Digha, I.167; I.231.

867 Eliade, Yoga, ss. 187-188.

868 Hajime Nakamura, **Indian Buddhism: A Survey with Bibliographical Notes**, Motilal Banarsidass, Delhi, 1987, s. 76.

uygulamasıdır.[869] Yoganın, bedensel ceza veya nefsi köreltme (tapas) ve meditasyon olmak üzere iki yönü dikkat çekmektedir. *Tapas* adı verilen egzersizler tabiatüstü güçler elde etmek ve semavî hedeflere ulaşmak için uygulanan gelenekselleşmiş bir metottur. Bu, yoganın önemli aşamalarından birisi olan *tapas*ın, yukarıda da temas ettiğimiz üzere, geçmiş zamanlardan bu yana Hindistan'da uygulanmakta olduğunu göstermektedir. Asketik kendisini aşırı sıcak ve soğuğa, açlık ve susuzluğa maruz bırakır; rahat yaşamı elinin tersiyle iter. Bu yol Budda'nın denediği, ancak yetersiz bulduğu bir metottur. Budda, çok ayrıntılı olduğu ve aşırıya gidildiği için bedene eziyet etme uygulamalarını eleştirmiş, bu uygulamanın, kişinin içinde bulunduğu sorunları çözme noktasında hiçbir katkısının olmayacağını ifade etmiştir. Asketik metodun temelinde, bütün acı ve ızdırabın kökeninin arzu ve ihtiraslar olduğunu ileri süren Hint düşünce geleneği vardır.[870]

Budist meditasyonu, Hindu Yoga anlayışının az veya çok dönüşüme uğramış halidir. Poussin, iddialı bir üslupla, Budizm'deki cesetler üzerine meditasyon, nefes tutma, vecde girme tekniklerinin Hindu yoga uygulamalarından adapte edildiğini ifade eder.[871] Budizm, antik yoga uygulamalarını dönüştürmek sûretiyle nirvanaya ulaşmayı hedeflediğinden yoga ve nirvana arasında güçlü bir bağ oluşmuştur. Budistler nirvanaya ulaşma yolunda yoga egzersizinin önemini görmezden gelmez ve kutsal kitaplarda da bu uygulamanın hem dünyevî hem de insanüstü kazanımlar sağlayacağı açıkça ifade edilir. 1- Yalnız yaşamı tercih eden, dört aslî elemente (bhuta) hâkim olur. 2- Nefsi terbiye eden, düşünce ve bedenine galip gelir. 3- Cezbe haline giren sihirsel güçler kazanır ve yüce varlıklar arasında doğar. 4- Yoga yapan kişi yogi veya siddha olur ve bir takım doğaüstü güçler (siddhi) kazanır.[872]

---

869 Asketik geleneğin yayılmasında şehirleşmenin büyük rolünün olduğu söylenir. Veda topluluğu tarıma dayalı bir hayat sürmekte iken M.Ö. 5. yy.'dan itibaren Ganj havzasında şehirleşme başlamış, bunun sonucunda da ticaret hacmi genişlemiştir. Ticari faaliyetler farklı düşüncelerin diğer bölgelere yayılmasını kolaylaştırmıştır. Şehirleşme ve ticari faaliyetler asketizmi benimseyen kimselerin değişik bölgelere naklinde etkili olmuştur. Budizm ve Caynizm içerisinde ilk asketik gruplar, toplumun elit kesimleri, ticaretle uğraşan sınıfı ve zengin şehirliler arasında ortaya çıkmıştır. Budda öğretisini yaymak için şehirleri ziyaret etmiş, zengin şehirlilerin desteğini almaya çalışmıştır. O dönemde Budist keşiş ve keşişelerin büyük çoğunluğunun, şehirlerde yaşayan seçkin kesimlerden oluşması bu yüzdendir. Edward J. Thomas, **The History of Buddhist Thought**, Routledge & Kegan Paul Ltd, London, 1953, (Buddhist Thought), s. 17; Gombrich, Theravada Buddhism, ss. 57-58; Flood, Hinduism, ss. 80-81; Balkrishna Govind Gokhale, "The Early Buddhist Elite", **Journal of Indian History**, Vol. 42, No. 2, 1965, ss. 391-402

870 Gombrich, Theravada Buddhism, s. 44.

871 L. De La Vallee Poussin, "Tantrism (Buddhist)", **ERE**, (Tantrism), Vol. 12, s. 194.

872 Budizm'de yoganın varlığını gösteren örnekler için ayrıca bkz., **Mahasatipatthana Sutta**, çev. Nyanaponika Thera, Samuel Weiser, York Beach, ME, 1996, s. 5; Poussin, Tantrism, s. 194; Fields, s. 81.

Sonuç olarak, Budizm'de yoga egzersizi, mükemmel hikmeti elde etmenin ve *dharma* kurallarını lâyıkıyla anlayabilmenin araçlarından birisidir. Bunu yerine getirmeyen *dharma* yasasını tam olarak idrâk edemez.[873] İlerleyen sayfalarda yoga meditasyon uygulamasını ayrıntılı biçimde ele almaya çalışacağız. Şimdi konuya temel oluşturması açısından kısaca Budda'nın hayatı, aydınlanmaya ulaşma çabası ve keşfettiği tekniği yayma sürecine değinmek istiyoruz.

I. BUDİZMİN DOĞUŞU VE GELİŞİMİ

A. Budda'nın Hayatı: Doğumu ve Gençliği

Tam adı Siddharta Gotama Sakyamuni olan Budda, M.Ö. 563 yılında günümüzde Nepal sınırları içerisinde yer alan Lumbini'de, bir kralın oğlu olarak doğmuştur. *Siddharta* çocukluk, *Gotama* da aile adıdır. *Sak(y)amuni* ise "*Sak(y)a kabilesinin bilgesi*" anlamındadır ve mensup olduğu kabileyi ifade eder. Asil bir aileden gelmekte olup, çok yakışıklı ve çok zengindi. Üstelik tahtın da tek varisi idi. Bu yüzden lüks bir hayat sürmüştür. Onaltı yaşında iken, Yasodhara ile evlenmiş ve 29 yaşında Rahula adını verdiği bir oğlu olmuştur. Budda her Hintli prens gibi disiplinli bir eğitime tâbi tutulmuş, değişik ilimleri öğrenmiş ve beden eğitimi sayesinde sağlıklı bir bedene ve fiziğe sahip olmuştur. Hint geleneğine uyarak oğlunun doğmasından sonra dünyadan el-etek çekmiştir.[874]

Budda henüz dünyaya gelmeden babası tahtın geleceği ve çocuğunun durumu hakkında kâhinlere danışmıştır. Onlar da, bir oğul sahibi olacağını, oğlunun sıradan bir çocuk olmayacağını, dünyevî yaşamı seçerse bütün Hindistan'ı bir araya getireceğini ve büyük bir kral (Chakravartin) olacağını, ancak terk-i dünyayı tercih ederse, insanlığı manevî açıdan kurtaran yüce bir kişi olacağını söylemişlerdir. Budda'nın doğumundan evvel ortaya atılan, gezgin bir asketik olacağı yönündeki kehânetlerden korkan baba, oğlunu dış dünyadan muhafaza edecek lüks bir saray hayatı hazırlatmıştır.[875] Ancak Budda, ilerleyen yıllarda saray dışına yaptığı gezilerde, yaşlılık, hastalık ve ölüm gibi kendisine tamamen yabancı gerçekliklerle tanışmıştır.

---

873 Edward Conze, **Thirty Years of Buddhist Studies**, Bruno Cassirer, Oxford, 1967, s. 195.

874 Budda'nın doğumuna dair tarihsel ve mitolojik anlatımlar için bkz., Yitik, Hint Dinleri, ss. 45-47; Smith ve Novak, ss. 4-5; Eliade, Dinsel, Cilt: II, s. 87; Feuerstein, Yoga Tradition, ss. 155-156; I. B. Horner, "Buddhism: The Theravada", (Ed. R. C. Zaehner), **The Concise Encyclopedia of living Faiths**, Hutchinson, London, 1977, s. 263.

875 Smith ve Novak, s. 5; Walsh, s. 31.

Dördüncü kez saray dışına çıktığında, kendisini özgürlük ve kurtuluş yoluna adamış ve kafasını kazıtmış dilenci kılığında bir asketikle (*samana/sramana*) karşılaşmıştır. Hayatın kısalığı ve kırılganlığını gösteren ilk üç tecrübeden dolayı tamamen sarsılan ve içinde bulunduğu ortamdan huzursuz olan Budda, sarayı ve lüks hayatı terk ederek son seyahatinde gördüğü evsiz bir dilenci gibi yaşamaya karar vermiştir.[876] Arabacısıyla birlikte akşama kadar ormanın derinliklerine yol almış ve akşam olunca arabacı ile elbiselerini değiştirmiştir. Arabacıdan saraya geri dönmesini, babasına üzülmemesi gerektiği ve sarayı kendi isteğiyle terkettiği yönündeki mesajını iletmesini istemiştir.[877] Budda'nın aydınlanma arayışını, bu konudaki çabalarını, meditasyon tekniğini keşfini ve öğretiyi yayma sürecini ele almadan önce onun kimliğine kısaca değinmek istiyoruz.

Budda'nın "ne" veya "kim" olduğuna dair tartışmalar söz konusu dinde önemli bir yer işgal eder. Bu tartışmalar, tezimiz açısından da önem arzetmektedir. Budizm'e göre Budda, tanrı, peygamber veya tanrının temsilcisi gibi bir vasfa sahip değildir. Budda kelime anlamı itibarıyla "uyanmış, aydınlanmış" gibi anlamlara gelir. Buna binaen onun insanları arınma, aydınlanma ve kurtuluşa götürmeyi hedefleyen bir "ruhanî lider, üstad veya öğretmen" olduğu kabul edilir. Eliade'ye göre, Budizm'i din kategorisine sokan, bu kurtuluşa götürme iddiasıdır. Budist ve Batılı kaynaklar Budda'nın efsanevî ve mitolojik bir şahsiyet olduğunu belirtse de onun tarihsel kişiliği görmezden gelinemez.[878]

Budda'nın "ne" veya "kim" olduğu konusunda karar vermekte güçlük çeken insanlar bu belirsizliği ortadan kaldırmak için bizzat ona bazı sorular sormuşlardır. Budda ile insanlar arasında şöyle bir konuşma geçer:

"Sen Tanrı'mısın?"
"Hayır"
"Melek'misin?"
"Hayır"
"Aziz'misin?"
"Hayır"
"O halde sen nesin?"
"Ben aydınlanmış biriyim."

---

876 Budda'nın tercih etmiş olduğu evsiz barksız bir dilenci olarak yaşama (*samana*) geleneği Hindistan'da çok da yabancı olunan bir uygulama değildir. Budda dünyadan feragat tekniğini benimseyerek, hakikati arayan bu gezginler hareketine öncelikle yeni bir kan, zaman geçtikçe de büyük bir ivme kazandırmıştır. Damien Keown, **Buddhism: A Very Short Introduction**, Oxford University Press, Oxford, 1996, (Buddhism), ss. 18-20.

877 Budda'nın babasına yolladığı mesajın çevirisi için bkz., Edward Conze, **Buddhist Scriptures**, Penguin, London, 1959, ss. 44–45; Smith ve Novak, s. 7; Walsh, s. 31.

878 Eliade, Dinsel, Cilt: II, s. 86.

Budda'nın bu son cevabı, onun hem lâkabı (Budda) hem de kurduğu dinî sistemin adı (*Budda-dharma, Budda-sasana, Budda-vacana*) olmuştur. "Uyanmak, bilmek, aydınlanmak" anlamındaki *budh* kökünden türeyen *Budda*, "aydınlanmış, uyanmış, bilmiş" gibi anlamlara gelir.[879] Yani bu, aydınlanma ve hakikatin manevî gücü için bütün algıların açık olduğu insan hâlini betimlemek için kullanılan bir sözcüktür.[880] Budda'ya ayrıca "dünyadan çekip giden" anlamında *Tathagata* da denilir. *Tathagata*, hakikata ulaşan kimsedir, okyanus kadar derindir, bu yüzden anlaşılamazdır ve ölçülemezdir.[881] Huston Smith'e göre, Budda hakkında söylenebilecek en önemli şey onun soğukkanlılık ile sıcak kalpliliği mükemmel bir şekilde mezcetmesidir. Bu durum, onu hem aşırı duygusallıktan hem de umursamazlık veya duygusuzluk hâlinden korumuştur.[882] Budda, kendisinde hem bir takım güçleri, erdemleri, mükemmelliğe ulaşmış yoginin güçlerini birleştiren yüce bir insan (mahapuruşa) hem de evrensel ve adil kral (cakravartin) olarak telakki edilmiştir.[883]

B. Aydınlanmaya Ulaşması

Saray hayatı oldukça konforlu olmasına rağmen Budda'yı tatmin etmemiştir. Lüks yaşamdan memnuniyetsizliği onu, sarayı terk ederek hakikatı aramaya sevketmiştir. Bu arayış esnasında karşılaştığı iki yoga üstadı, yoga tekniklerinin Budizm'e intikali ve dolayısıyla konumuz açısından önemlidir. Bunlardan ilki Magadha'lı Alara Kamala, ikincisi de Vaisali'li Udraka Ramaputra'dır. Bunların tarihsel kişiler oldukları ve Budda'ya öğretmenlik yaptıkları kabul edilir.[884]

---

879 Budda'nın "şefkat/merhamet sahibi" olmak üzere bir başka sıfatı daha vardır. "*Onun sevgi ve merhameti mutlaktır…Şeref ve itibarı sarsılmazdır…O, zamanın yanılgısını bilen bir kimse gibi sabırlıdır.*" Smith ve Novak, ss. 3-4; Levine, s. 50; Christmas Humphreys, **Buddhism**, Pelican Books, England, 1951, s. 27; Feuerstein, Yoga Tradition, s. 156.

880 Edward Conze, **Buddhism: A Short History**, Oneworld Publications, Oxford, 2008, (Buddhism: A Short History), s. 10.

881 "Dünyevî bedenden uzaklaşmış" anlamına gelen *Tathagata*, Budda için kullanılan yaygın isimlerden birisidir. *Tatha*, "öyle ki, böylece" anlamına; *gatha/agahta*, "gitti, vardı, ulaştı" anlamına gelir. James Bissett Pratt, **The Pilgrimage of Buddhism and a Buddhist Pilgrimage**, Asian Educational Services, 1996, s. 13; Smith ve Novak, s. 20; E. Washburn Hopkins, "Buddha as Tathagata", **The American Journal of Philology**, Vol. 32, No. 2, 1911, s. 205.

882 Smith ve Novak, s. 14.

883 Frank E. Reynolds and Jason A. Carbine (Ed.), **The Life of Buddhism**, University of California Press, Berkeley, 2000, s. 3.

884 Bölgesindeki Samkhya öğretisi ve Yoga uygulamalarından haberdar olan Sakyamuni, dönemindeki iki meşhur guru olan Alara ve Udraka'nın öğretilerini uygulamış, ancak kendi seviyesine göre basit

Budda manevî teknikleri arayış sürecinde ilkin yaklaşık üç yüz öğrencisi olan, Brahma geleneğine bağlı üstat Alara Kamala ile karşılaşmıştır. Budda'nın şehrine yakın bir bölgede yaşamış olan ve Budist kutsal metinlerinde de zikredilen Alara Kamala'nın temel hedefi Brahmancı geleneğin kavramsallaştırılması idi.[885] Budda, Alara'dan kurtuluş yolunu öğrenmek istediğinde Alara kendi öğrettiği *mokşa* yolunun Jaigisavya[886] ve Janaka tarafından benimsendiğini ve onların kurtuluşa ulaştıklarını ifade etmiştir.[887] Budda ondan "hiçlik alanı" veya "hiçlik tecrübesi"[888] denilen ve yoga konsantrasyonu ile ulaşılan mistik trans/vecd hâlini öğrenmiştir. Budda teknikte ustalaşınca, Alara ona grubu birlikte idare etmeyi, hatta liderliği teklif etmiştir. Ancak Budda, arınmış bir iç huzuru elde etmesine rağmen aydınlanmaya ulaşamadığı ve acıya son veremediği için teklifi reddetmiştir.[889]

Alara'nın ardından Budda, bir başka yoga ustası olan Rama oğlu Udraka'nın (Udraka Ramaputra) yanına gider ve onun öğrencisi olur. Udraka Ramaputra, ilk Upanişadların felsefî söylemini kabul eden Brahmancı bir muhitte yetişmiştir. O, mutlak aydınlanma olarak ortaya koyduğu ve Vedanta'daki süresi belirsiz vecd hâline (nirvikalpa samadhi) denk düşen tekniğine "ne algı, ne de algısızlık hali" veya "ne bilinçlilik ne de bilinçsizlik tecrübesi"[890] adını vermekteydi. Budda, Udraka'nın meditasyon tecrübesine dayanan öğretisini çabucak hazmeder ve teknik üzerinde ustalaşır. Bu teknik sayesinde zihinsel sükûnet gerçekleşir. Bu noktada bilinç hemen hemen yok olacak derece latifleşmiştir. Bu seviyeye sadece babasının ulaşabildiğini

---

bulduğu için arayışını sürdürmüştür. Kanonik metinlerde Budda ile onun öğretmenleri ve çağdaşları arasında önemli bir mesafe vardır. Eliade'ye göre bu, doğrulanmaya muhtaç ihtilaflı bir görüştür. Çünkü Budda'nın bizzat kendisi "eskilerin yolunu takip etiğini" ifade etmiştir. Ayrıca o, Hindistan'daki asketik ve düşünsel uygulamaları bütünüyle reddetmemiş, bilâkis onların kendince eksik gördüğü yönlerini tamamlamıştır. Budda'nın bu öğretmenlerden eğitim aldığını gösteren kutsal metinlerin isimleri ve ilgili tartışmalar için bakınız. **Buddhacarita**, XII.81-83; Majjhima, I.164 vd.; Samyutta, II.106; Wynne, Buddhist Meditation, s. 8; Eliade, Yoga, s. 162; Thomas, Buddhist Thought, s. 80; Fields, s. 81; G. C. Pande, **Studies in the Origin of Buddhism**, Motilal Banarsidass, Delhi, 1999.

885 Wynne, Buddhist Meditation, s. 11; King, Theravada Meditation, s. 9.

886 Kane'ye göre Jaigisavya, ünlü bir yoga öğretmenidir. Hatta o, yoga konusunda derleme bir eser ortaya koymuştur. Ancak bu eser günümüze ulaşmamıştır. P. V. Kane, Vol. V, Part II, s. 1392.

887 **Buddhacarita**, XII.67.

888 Majjhima, s. 257.

889 Feuerstein, Yoga Tradition, s. 156; Peter Harvey, **An Introduction to Buddhism: Teaching, History and Practices**, Chambridge Univ. Press, Chambridge, 1995, (An Introduction to Buddhism), s. 18; Gowans, s. 19; Eliade, Dinsel, Cilt: II, s. 88; Wynne, Buddhist Meditation, ss. 38-39; King, Theravada Meditation, s. 10.

890 Majjhima, s. 258.

belirten Udraka, Budda'dan kendisinin gurusu ve topluluğun lideri olmasını rica eder. Ancak onun bu teklifini de kabul görmemiştir.[891]

Budda'nın iki ünlü Hindu üstadından eğitimler aldığı konusunda kaynaklar hemfikirdir. Eğitim esnasında özellikle felsefî düşünce üzerine yoğunlaşmıştır. Budda, mistik bilinç hallerine ulaşma konusunda oldukça başarılı olan Alara Kamala ve Udraka Ramaputra'nın tekniklerini kendi amacı için yetersiz bulmuş ve bunu daha ilerilere götürme çabasına girişmiştir. Üstatlarını terk ederek, inzivaya çekilmiş ve arzuladığı hedefe ulaşmak için benliğini öldürmeye yönelik asketik uygulamalara yönelmiştir. Saçlarını kazıtarak altı yıl gezgin hayatı sürmüş, soğuğa-sıcağa aldırmaksızın derin meditasyon yapmıştır.[892] Bu arada nefes egzersizleri yapmış ve nefes tutuş süresini oldukça uzatmıştır. Bu uygulamalar, manevî bilgiye ulaşmadan ziyade şiddetli baş ağrısına, karın ağrısına ve bütün bedeninde aşırı ateşe yol açmıştır. Bu tekniği başarısız bulan Budda, yeme içmeyi iyice azalttığı başka bir teknik denemiş, çok az bir yiyecekle yaşamını idame ettirmeye çalışmıştır. Bu tekniği uygulamaya başladıktan belli bir süre sonra beden sağlığını yitiren Budda, bir deri bir kemik kalmış, saçları dökülmüş ve ayakta duramaz hatta oturamaz hale gelmiştir. Böylece bu tekniğin de kendisini daha ileriye götüremeyeceğine ve istediği hedefe ulaştıramayacağına kani olan Budda bu yöntemi uygulamaktan vaz geçmiştir. Zihin ve beden üzerinde büyük acı oluşturan bu uygulamalarla birlikte o, altı yıl süren katı asketizmi de terk etmiştir.

Budda, arayışında ümitsizliğe kapılmasına rağmen aydınlanmaya ulaşılacak bir yolun mutlaka olması gerektiğini düşünüyordu.[893] Uzlaşmaz ve karşıt iki teknik olan züht ve çile uygulaması ile rahata ve zevke düşkünlük arasında orta bir yolun bulunabileceğini idrâk eden Budda, yeniden dilenmeye başlamış ve bedeninin eski gücüne kavuşmasını sağlamıştır. Artık, iki aşırılığın arasındaki "orta yol"un kendisini

---

891 Harvey, An Introduction to Buddhism, s. 18; Feuerstein, Yoga Tradition, s. 156; Gowans, s. 19; Eliade, Dinsel, Cilt: II, s. 88; Wynne, Buddhist Meditation, ss. 38-39; King, Theravada Meditation, s. 11.

892 Budda, inzivaya çekildiği Niranjana (Falgu) nehri üzerindeki Uruvela koruluğunda iştah, arzu ve tutkularını sona erdirmek için katı bir züht hayatı benimsemiş, şehevî güçlerinin üstesinden gelmeye çaba harcamış ve nefsine en ağır eziyetleri uygulamıştır. Bazı araştırmacılara göre, Budda altı yıllık asketik ve züht hayatı neticesinde günümüzde Hatha yoga olarak bilinen uygulamada uzman haline gelmiştir. Açıklamalar için bkz., Majjhima, I.240 vd.; C. Peter Bankart, Kathleen H. Dockett & G. Rita Dudley-Grant, "On the Path of the Buddha: A Psychologists' Guide to the History of Buddhism", **Psychology and Buddhism: From Individual to Global Community**, (Ed. Kathleen H. Dockett, G. Rita Dudley-Grant & C. Peter Bankart), Kluwer Academic Publishers, New York, 2004, s. 15; Singh ve Joshi, s. 113.

893 Budda, 29 yaşına kadar sürdüğü zevk-sefa hayatını ve sonrasındaki altı yıllık katı züht ve riyazet hayatını gözler önüne getirerek, aşırı uçların kendisini tatmin etmediğini anlamıştır. Amacına ulaşmak için zayıflayan bedenini güçlendirmek gerektiğini, düşünmüştür. Majjhima, I.246.

arzuladığı hedefe götüreceğine kani olan Budda, kendisine sunulan pirinç lapasını kabul ederek katı çile tekniğini terk etmiştir. Onun bu yeni tutumu beş arkadaşının kendisini terketmesine neden olmuştur. Genel kabule göre o, bedeni eski gücüne kavuştuktan sonra dolunaylı bir mayıs gecesinde Bodhgaya'da *bodhi/aydınlanma*[894] ağacının altında kararlı bir şekilde, derin meditasyona dalmıştır. Mahayana kutsal metni olan *Lalitavistara*'da mitolojik olarak anlatıldığı üzere Budda, eski gücünü kazanmasının ardından saçtığı otuz iki tür ışık/nur gökkuşağı renginde parıldamaya başlamıştır. Kendisini doğal meditasyon sürecine teslim eden Budda, aydınlanmaya ulaşıncaya kadar oradan kalkmamış, kesintisiz bir gecelik meditasyon sonucunda aradığı yolu bulmuş ve arzuladığı hedefe ulaşmış yani aydınlanmıştır. Ulaştığı sezgi hâli, yoga metinlerinde de ifade edildiği üzere meditasyonun hedefi olan vecd/trans hâlidir. O, keskin zekâsını kullanarak bütün bencil arzu, istek ve yanlış anlamalardan kurtulmuş, manevî cehâlet ve esaretin işleyişini anlamış ve kurtuluşa giden yolu otuz beş yaşında keşfetmiştir.

Budda, daldığı meditasyon sayesinde, aşağıda değineceğimiz *dhyana* veya *jhana*nın dört safhasını aşarak saf bilinç hâline ulaşmıştır. Ulaştığı son safha zihinsel berraklık, arınmışlık ve yüce bir dinginlik hâlidir. Buna binaen beş tür bilgi elde etmiştir: 1- Önceki yaşamları hatırlamış, 2- Diğer insanların karmalarına göre yeni doğumlarını görmüş, 3- Zihnin aydınlanmasının önünde engel olarak duran manevî hataları defetmiş, 4- Görülemeyen şeffaf şeyleri görme gücü elde etmiş, 5- Arzu ve cehâleti tamamen ortadan kaldırmıştır. Nihayet, kendi keşfettiği meditasyon sonucunda hedeflemiş olduğu "aydınlanmış, uyanmış bilinç hâli"ne, eşyanın mahiyeti hakkında hakikî bilgiye ve yaşlanma, hastalık ve ölümün ötesinde olan koşulsuz *nirvana*ya ulaşmıştır.[895]

Budda'nın aydınlanma yolu sezgiye dayalı bir metot olan özel meditasyon teknikleri ile cehâletin ve bağlılığın ortadan kaldırılmasını içerir. Budda, aydınlanmaya ulaştığı anda evrenin bir çiçek buketine dönüştüğünü görmüş, meditasyon hâlinde iken Budizm'in temelini teşkil eden dört asil gerçeği ve sekiz dilimli yolu keşfetmiştir.

---

894 Botanik'te *ficus religiosa* yani "kutsal incir" olarak bilinen ağacın yerel kullanımdaki adı Assattha veya Pipal'dir. Budda'nın bodhi ağacının altında otururken aydınlanmaya ulaştığı mekân Budizm'deki dört hac merkezinden en önemlisidir. Bkz., Charles F. Keyes, "Buddhist Pilgrimage Centers and the Twelve-Year Cycle: Northern Thai Moral Orders in Space and Time", **History of Religions**, Vol. 15, No. 1, 1975, ss. 80-81.

895 Budda'nın aydınlanmaya ulaşma süreci hakkında detaylı bilgi için bkz., Majjhima, I.454, Dhammapada, 153-154. Smith ve Novak, ss. 7-9; Feuerstein, Yoga Tradition, s. 156; Jonathan S. Walters, "The Buddha's Bad Karma: A Problem in the History of Theravâda Buddhism", **Numen**, Vol. 37, No. 1, 1990, s. 74; Harvey, An Introduction to Buddhism, ss. 19-21; Keown, Buddhism, ss. 20-21; Eliade, Dinsel, Cilt: II, ss. 88-89; Konow ve Tuxen, ss. 120-121; Singh ve Joshi, ss. 114-115.

Meditasyonda kaldığı birinci gecede karmanın sebep olduğu doğum, ölüm, yeniden doğum döngüsünü; ikinci gecede daha önceki sayısız varoluşlarını; üçüncü gecede on iki halkalı bağımlı varoluş yasasını ve bunu durdurmak için gerekli koşulları keşfetmiştir.[896]

Budda meditasyon esnasında bir takım tehlikelere maruz kalmış ve onlarla mücadele etmek zorunda kalmıştır. Bunlardan birisinde, şeytanî varlık Mara'nın[897] ölüm tehditleri ve cinsel ayartmaları ile karşı karşıya kalmış ve bunu başarılı bir şekilde başından savmıştır. Budda, Mara'nın tavırlarına aldırış etmeden manevî mükemmellikler üzerine meditasyon yapmaya devam etmiştir. Ayrıca onun, arzu, kıskançlık, açlık-susuzluk, özlem, tembellik ve uyuşukluk, korkaklık, inatçılık, insanları küçümseme, kendini övme gibi olumsuzlukları yok etmesi mutlak ahlâkî arınmışlığa ulaşması biçiminde yorumlanmaktadır. Budda'nın Mara'ya galip gelişi birçok heykel ve resme ilham kaynağı olmuştur. Budda'ya hükmedemeyeceğini anlayan Mara, ona hemen *parinirvana*ya girmesini önermiş,[898] ancak Budda, arayış içerisindeki diğer insanları düşünerek disiplinli bir cemaat kurması gerektiğine karar vermiştir.

Budda, keşfettiği aydınlanmayı sadece kendisine saklamamış başkalarına anlatmaya, yani "*ölümsüz davulu dünyanın karanlığında çalmaya*" karar vermiştir. Bunun üzerine, Bodhgaya'dan Hindu kutsal şehri Benares'e (antik Kashi, modern Varanasi) doğru yola koyulmuş, altı günlük bir yürüyüşün ardından oraya ulaşmıştır.[899] Budda, öğretisini aktarmak için, daha önce kendisini terk eden beş arkadaşını sezgisel yöntemle arayıp bulmuş, Varanasi yakınlarındaki Sarnath geyik parkında "*Dharma Çarkının Döndürülmesi*" anlamına gelen ilk vaazını onlara vermiştir. Bu vaazında şehvete ve zevke düşkünlük ile asketizm ve terk-i dünya arasındaki orta yolu (madhya-marga) anlatmıştır. Aynı zamanda dört asil hakikati – acının varlığı, acının sebebi olan arzular, bu sebebin ortadan kaldırılışı ve sekiz dilimli yol –

---

896 Budda'nın aydınlanma alanında yaklaşık yedi hafta kaldığı ifade edilmektedir. Sri Lanka'daki Theravada ekolü 1956 Mayıs'ının dolunay gecesini Budda'nın aydınlanmasının 2500. yıl dönümü kabul etmiştir. Bailey ve Mabbett, s. 162; Smith, Why Religion Matters, s. 29; Eliade, Dinsel, Cilt: II, s. 90; Feuerstein, Yoga Tradition, s. 156.

897 Mara hakkında ayrıntılı bilgi için bkz., Ali İhsan Yitik, "Hint Dinlerinde Kötülük ve Şeytan", **DEÜİFD**, Cilt: 17, 2003, ss. 47-62; Arthur L. Herman, **The Problem of Evil and Indian Thought**, Motilal Banarsidass, Delhi, 1976.

898 Şeytani varlık olan Mara, daha önceki hayırlı işlerinden dolayı kutsal varlık statüsü kazanmıştır. Harvey, An Introduction to Buddhism, ss. 19- 21; Smith ve Novak, ss. 9-11, 31; Eliade, Dinsel, Cilt: II, ss. 89-90.

899 Budda, Ganj nehrini geçmek için parası olmadığını söyleyince kayıkçı onu karşıya geçirmemiş, o da, yoga gücünü kullanmak zorunda kalarak bir sıçrayışla nehrin öte yamacına geçmiştir.

bildirmiştir. Beş arkadaşı, anlatılan öğretiyi kabul ederek arhat (aziz) olmuş ve bu noktadan sonra yeni din hızla yayılmaya başlamıştır.[900]

Budda, çileci uygulamalar ve yoga tekniklerini kendine özgü yöntemiyle, ustaca bütünleştirmeyi başararak yeni bir meditasyon tekniği ortaya koymuştur. Budda'nın yoga tekniklerine öğreti ile eşit değer vermesi yogaya verdiği önemin kanıtıdır. Kişilerin aynı tekniğe eşit derecede eğilimli ve teknik üzerinde başarılı olmaları mümkün değildir. Bu konuda "*…bedeniyle ölümsüz unsura/nirvanaya dokunarak zamanını geçiren insan azdır. Derindeki gerçekliği hikmet (prajna) yoluyla nüfuz ederek görenlerin sayısı da azdır*"[901] denilir. Budist keşişler Budda'nın öğretisini yoga tekniği tarzında hayatlarına intibak ettirmeli ve daima onu uygulamalıdırlar. Bu konuda kesinlikle taviz yoktur. Nitekim, Budda'nın baş müridi olan Ananda, öğretiyi mükemmel biçimde bilmesine rağmen yoga tekniğini bilmediği, yani *arhat* olmadığı için konsile dâhil edilmemiştir.[902]

Sonuç olarak, Budda'nın yaşamını sürdürdüğü ortamda yoga-meditasyon teknikleri ve diğer asketik uygulamalar, Brahminler tarafından yaygın biçimde uygulanmaktaydı.[903] Bazı yoga biçimlerinin Budizm'den evvel olduğu konusunda şüphe yoktur.[904] Üstelik Budda, arınma ve aydınlanma arayışının ilk dönemlerinde Vedanta, Samkhya ve Yoga'nın ilk nüveleri denilebilecek farklı felsefî sistemlerin varlığına da şahit olmuştur.[905] Budda'nın meditasyonu öğrendiği Alara Kamala ve Udraka Ramaputra kuzey Hindistan'ın iki dinî önderidir ve onlar, Upanişadlar ve Mokşadharma çerçevesindeki görüşlerini Budda'ya aktarmışlardır.[906] Bunlar sayesinde Upanişad düşüncesinin meditasyon anlayışı, kısmen de olsa, Budizm'e dahil olmuştur. Budda'nın iki üstadı, Budist meditasyonu ile Brahmanik meditasyon

---

900 Budda'nın tekniği yayma aşamasında Upasiva, Udaya ve Posala ile gerçekleştirdiği diyaloglar meditasyonla ilgili önemli hususlar içerir ve Budda'nın Brahmanik düşünceye hâkimiyetini gösterir. Budda, Alara Kamala'nın terminolojisine ve fikirlerine hâkim olduğu için Upasiva'ya, ondan öğrendiklerini aktarmıştır. Budda'nın Upasiva ve Posala ile olan diyalogları nedeniyle, ilk dönem Budistlerinin Alara ve Udraka'nın yoga tekniklerini benimsemeleri ve uygulamaları gayet normal gözükmektedir. Budda, kendisiyle çağdaş olan ruhani elitlerin ideallerini ortaya koyarak dünyevî arzunun yok edilmesini önermiştir. Feuerstein, Yoga Tradition, ss. 156-157; Singh ve Joshi, s. 117; Harvey, An Introduction to Buddhism, ss. 21-22; Smith ve Novak, ss. 9-11, 31; Eliade, Dinsel, Cilt: II, ss. 89-90, 118; Wynne, Buddhist Meditation, ss. 92, 104.

901 Anguttara, III.355; Eliade, Yoga, 178; Eliade, Dinsel, Cilt: II, s. 116.

902 Eliade, Dinsel, Cilt: II, s. 116.

903 Harvey, An Introduction to Buddhism, s. 10.

904 Thomas, Buddhist Thought, s. 91.

905 Vedanta, Samhkya, Yoga ve Budizm gibi gelenekler *Satapatha Brahmana*'da (VI.2.2.27) yer alan "*İnsan kendisi tarafından kurulmuş bir dünyada doğdu*" ifadesini izah etmeye ve sonuçlarını aydınlatmaya çaba harcamışlardır. Eliade, Dinsel, Cilt: II, s. 62.

906 Wynne, Buddhist Meditation, s. 110.

arasındaki ilişki ve paralelliliğin delili sayılabilir.[907] Budda, öğrenmiş olduğu bu iki tekniği kendi meditasyon sistemine aktarmıştır. Bu teknikler, onun aydınlanmaya ulaşma sürecinde zihin sükûneti ve arınmışlığı elde etmesine katkı sağlamıştır. Böylece o, var olan yoga geleneğini, kendi meditasyon uygulamalarına adapte etmek sûretiyle kendi tekniğini oluşturmuştur.[908]

II. BUDİST ÖĞRETİDE YOGA VE MEDİTASYON

Yoga sözcüğünün "birleşme, metot, çaba ve meditasyon" gibi anlamları vardır. Cleary'ye göre Batı'da genelde Hindu yoga tekniği bilinir, fakat Budist yoga uygulamaları yeterince tanınmaz.[909] Hâlbuki Budizm'in bir yoga türü olarak ortaya çıktığı,[910] hatta yoga egzersizleri ile başlayıp yine onunla bittiği ifade edilir.[911] Zira Budda, yoga olarak bilinen meditasyon uygulamalarının geçerli ve yaygın bir arınma ve aydınlanma tekniği olarak bilindiği ve uygulandığı bir ortamda kendi yolunu aramaya koyulmuştur.[912] Ancak o, yaşadığı kültürel çevrede değişik yoga üstatlarından farklı meditasyon tekniklerini öğrenmiştir.[913] Heykel ve resim sanatında Budda daima meditasyon yapar biçimde sergilenmiştir ve onun oturan yogi konumunda heykelleri vardır.[914]

Meditasyon ve yoga gibi egzersizler Budizm'de manevî gelişmeyi hızlandıran dönüş(türül)müş bilinç halleri ortaya çıkarır.[915] Hem Budizm hem de yoga da hedef,

---

907 Budist ve Barahmanik geleneneğe mensup olanlar aynı tarz meditasyon biçimini benimsemiş ve uygulamışlardır. İki geleneğin metinleri karşılaştırıldığı zaman bu durum açıkça gözükür. Meselâ *Mokşadharma* (XII.180.28) ile *Theragatha*, (415) ifadeleri arasında bir benzerlik söz konusudur. Her iki metinde de akşamın ilk saatlerinde ve gecenin son saatlerinde meditasyon yapılması önerilir. Detaylı bilgi için bkz., Wynne, Buddhist Meditation, s. 24.

908 Harvey, An Introduction to Buddhism, ss. 18-19.

909 Thomas Cleary (çev.), **Buddhist Yoga: A Comprehensive Course**, Rupa & Co., New Delhi, 1999, s. VII.

910 G. Richard Welbon, "On Understanding the Buddhist Nirvana", **History of Religions**, Vol. 5, No. 2, 1966, (On Understanding the Buddhist Nirvana), ss. 315-317.

911 Thomas, Buddhist Thought, s. 225.

912 Gowans, s. 19.

913 Coward, Neufeldt & Neumaier, s. 120; Gombrich, Theravada Buddhism, s. 61.

914 Budda, Sarnath'da ilk vaazını verirken de *yogasana* pozisyonunda oturmuştur. Onun bu vaaz esnasındaki oturuş biçimini gösteren ve yaklaşık olarak beşinci yüzyıla tarihlenen (Gupta dönemi) heykel Sarnath müzesinde sergilenmektedir. Coomaraswamy, The Dance of Siva, ss. 16, 51-53; Ananda Coomaraswamy, **Buddha And The Gospel Of Buddhism**, Harper & Row Publishers, New York, 1964, s. 36; Joshi, Buddhist Meditation, s. 64; Richard F. Gombrich, "The Consecration of a Buddhist Image", **The Journal of Asian Studies**, Vol. 26, No. 1, 1966, (The Consecration of a Buddhist Image), s. 23.

915 Keown, Buddhism, ss. 6-7; "Dönüş(türül)müş bilinç halleri" (altered states of consciousness) Charles T. Tart'ın kullanımıyla yaygınlık kazanmıştır ve zihin halindeki uyarılmış değişiklikleri ifade etmek için

benliği dönüştürme ve acıdan kurtulmadır. Ancak Budizm ile yoga arasında bir de fark vardır. Yoga ruhun varlığını kabul eder ve özde ona dönmeye çaba sarf eder.[916]

Derin tefekkür tarzındaki yoga uygulamaları, Budizm'in ilk dönemlerinde büyük öneme sahip olmuştur. Zaten Budda döneminde yoga manevî arayış içerisinde olanların başvurduğu yegâne kurtuluş yolu idi. Budda'nın yogi pozisyonunda birçok heykelinin yapılması bunun en bariz göstergesidir.[917] Budist kaynaklarda meditasyon egzersiziyle meşgul olan keşişler, *mükemmel yogiler* olarak tasvir edilir.[918] Buna karşılık Senart'a göre, yoga ve Budizm arasında herhangi bir uyum veya paralellik yoktur. Çünkü ne Budda'nın iki üstadından hangi tür yoga dersleri aldığı konusunda net bir bilgi vardır, ne de, Budda'nın bu uygulamalarda ne gibi değişiklikler yaptığı konusunda kesin bir fikir ileri sürmek mümkündür.[919]

Budda'ya göre kurtuluş veya aydınlanma, sıradan bir meditasyon tecrübesinin değil, meditasyon tecrübesinin bir adım ötesine geçilmesinin, yani onun idrâkının bir sonucudur. Bu açıdan meditasyon tecrübesinde dikkatli ve titiz olunmalıdır. Budda ayrıca, ilk dönem Brahmanizmi'nin "*ancak algının sona ermesiyle, yani ölümle kurtuluşa ulaşılır*" anlayışının aksine yaşarken kurtuluşa ulaşılabileceğini savunmuştur. Budda'nın kurtuluşa ulaşmış insan algısı da ilk dönem Brahmanizmi'ndeki yoga uygulamaları da ikiliğin/düalitenin aşılmasını amaçlar. Bu, ikisi arasında kısmi bir hedef benzerliğine işaret eder. İlk dönem Brahminizmi'nde hedef ontolojik ikiliğin ortadan kalkmasıdır ve bu da ölüm anında gerçekleşir. Wynne'e göre, Budda ile Upasiva'nın diyaloğundan anlaşılmaktadır ki, Budizm'de hedef kavramsal ikiliğin ötesine geçmektir ki, bu mevcut yaşamda elde edilebilmesi mümkün bir husustur.[920]

Sutta Pitaka'da yoga sözcüğü meditasyon bağlamında geçmese de, Wynne, metinde geçen "anu+yuj" sözcüğünü meditasyon uygulamasının bir göstergesi kabul eder.[921] Yine *Mahabharata* ve *Dhammapada*'da öfkesini kontrol eden insanın, atını

---

kullanılan bir ifadedir. Teori hakkında bkz., Charles T. Tart, **States of Consciousness**, Dutton, NY, 1975.

916 Levine, ss. 81-82.

917 Ananda Coomaraswamy, Buddha And The Gospel Of Buddhism, ss. 327-328.

918 Sharf, Rhetoric of Meditative Experience, s. 238.

919 Emile Senart, "Bouddhisme et Yoga", **Revue de l'histoire des religions**, 1900, s. 345'ten aktaran Thomas, Buddhist Thought, ss. 80-81.

920 Wynne, Buddhist Meditation, ss. 94-95.

921 Wynne, Buddhist Meditation, s. 25.

kontrol eden biniciye benzetilmesi noktasında da bir benzerlik söz konusudur.[922] *Dhammapada*'nın bu ifadesinin *Kandahar Dhammapada*'sında da olması[923] bu alıntının Aşoka sonrası döneme tekabül ettiğini gösterir. Dolayısıyla, Budist ve Brahmancı gelenek arasındaki meditasyon uygulamasına dair ortak noktaların Budda'nın vefatından sonra en az beş altı nesil devam ettiğini söylemek mümkündür.[924]

Söz konusu bu etkileşimin aksi yönde olduğunu ifade edenler de vardır. Bu görüşü savunanlar, *Mahabharata*'daki ifadeleri, Budist düşünce ve terminolojinin eksik biçimde ifade edilişi olarak görürler. *Mahabharata*'daki dört meditasyon türünün, yani *dhyanayoga*nın Budizm'deki bilgelerin nirvanaya ulaşma yolunun aynısı oluşu ve Mahabharata'da ilk *dhyana*ya ulaşan kimsenin somut, soyut ve ayırt edici bilgiyi (vitarka, vicara ve viveka) elde edişini görüşlerini desteklemek üzere ileri sürerler. Mahabharata'daki bazı pasajların Budistlerden alındığı ileri sürülmektedir.[925] Çünkü Mahabharata'da ele alınan *dhyana*, her ne kadar metinde sadece ilk basamağı verilip diğer üç basamak zikredilmemişse de Budistlerin en temel esaslarından olan dört *jhana*dan[926] uyarlanmıştır. Bunun tersini iddia eden kimselere, Mahabharata neden diğer üç basamağın olmadığı sorusunu yöneltilmektedir. Bu çerçevede gittikçe *Mahabharata*'daki ifadelerin Budist öğretiden adapte edildiği kanaati ağırlık kazanmıştır. Ancak Wynne'in de işaret ettiği üzere, burada önemli olan, metinlerin öncelik tartışması değil, her iki geleneğin ilk dönemlerde birbirinden etkilenmiş olmasıdır.[927]

Budizm ile yoga arasında, insanın içinde bulunduğu acı ve bu acıdan kurtuluş için meditasyonun gerekliliği hususunda açık bir benzerlik vardır. İkisinde de ortak olan *nirodha* (acıya götüren sebeplerin ortadan kaldırılması) hedefine ulaşmak için arınma sürecinden geçmek lâzımdır. Yogasutra'nın ikinci bölümde bahsedilen acı (dukkha), Budizm'deki dört temel hakikatin ilkidir. Acıdan kurtuluş için Budda sekiz dilimli yolu, Patanjali de sekiz basamaklı aydınlanma ve kurtuluş öğretisini ortaya koymuştur.[928] Yogasutra'daki *brahmavihara*,[929] tamamen Budda'nın öğretilerinden

---

922 Duyuları kontrol ederken kullanılan arabacı metaforu metinlerde sıkça karşımıza çıkar. Mahabharata, I.74.2; III.202.20–21; Dhammapada, 222.

923 John Brough, **The Gandhari Dharmapada**, Motilal Banarsidass, Delhi, 2001, s. 163.

924 Wynne, Buddhist Meditation, s. 25.

925 Mahabharata, XII.188.1-22; XII.46.2.

926 Dört jhana için bkz. Digha, I.73.20.

927 Wynne, Buddhist Meditation, ss. 25-26.

928 Chapple, Yoga and the Luminous, s. 12; King, Theravada Meditation.

oluşturulmuştur. Bunlardan dolayı Brahmanik gelenek ile Budizm arasında doğrudan ilişki kuranlar da olmuştur.[930] Dinî uygulamaların derûnî boyutuna yapılan bu vurgular, Budizm ile mistik Hint gelenekleri arasında güçlü bir irtibat ortaya koyar. Bunlardan en dikkat çekeni de meditasyon ile yoga arasındaki bağlantıdır. Her ikisi de bedeni ve zihni kontrol etme aracı olarak kullanılır.[931] Budda'nın *muni* kabul edilmesi de Budist aydınlanma teknikleri ile yoga egzersizleri arasındaki ilişkinin diğer bir göstergesi sayılabilir.

Hindu ve Budist düşüncenin eşzamanlı gelişmesi ve Patanjali'nin Budist öğretilere duyduğu özel ilgi, yoga tekniği ile Budizm arasındaki benzerliklerin önemli sebeplerindendir.[932] Tuva Cumhuriyetinin başkenti Kızıl'da bulunan ve "Ein Buddhistisches Yogalehrbuch" adıyla Dr. Dieter Schlingloff tarafından yayımlanan Sanskritçe metinler, Budizm'de yoga uygulamalarının varlığına şahitlik etmesi açısından önemlidir. Bu metinlerde meditasyonun nasıl ve Budizmin hangi esasları üzerine yapılacağı hakkında bilgiler verilmektedir.[933]

Budizm'in ortaya attığı ilk düşünce, entelektüel aydınlanmadır. Budizm kendi aydınlanma teorisine sahiptir ve ona *Veda* değil *Bodhi* adını verir. Doğru bilgi ile insanın düşünme yetisiyle, bilinciyle, içgüdüsüyle, sezgisiyle elde ettiği tüm bilgiler kastedilir. Bu bilginin elde edilmesinde herhangi bir dış yardım veya vahiy söz konusu değildir.[934]

Budda'nın döneminde birleşme ve ayrışma (kaivalya) biçimindeki yoga tarzı çok az bilinmekte idi. Bunlar için, *tapas* (bedeni kontrol) ve *dhyana* (meditasyon) olmak üzere iki temel metot takip edilmekte idi. Katı asketizmi içeren *tapas* uygulamaları Budda'nın döneminde çok yaygındı. Bazı kimseler *tapas* uygulamaları çerçevesinde saatlerce bağdaş kurarak sessizce oturur, günde bir kez yemekle yetinir, sert cisimler üzerinde ve ıslak elbise ile uyur, çıplak dolaşır, bedenlerini toz veya külle kaplar, gözlerini güneşe diker, etrafında ateş yakar, tek ayak üzerinde durur veya tek kolunu havada asılı tutar, ayakları yerine dizleri üstünde yürürdü. Çileciler

---

929 YS, I.33.

930 Thomas, Buddhist Thought, s. 50; Donald K. Swearer, "Control and Freedom: The Structure of Buddhist Meditation in the Pali Suttas", **Philosophy East and West**, Vol. 23, No. 4, 1973, s. 453.

931 Keown, Buddhism, s. 7.

932 Feuerstein, Yoga Tradition, s. 214.

933 D. Seyfort Ruegg, "On a Yoga Treatise in Sanskrit from Qizil", **Journal of the American Oriental Society**, Vol. 87, No. 2, 1967, ss. 157-158.

934 Monier Williams, **Mystical Buddhism In Connexion With The Yoga Philosophy Of The Hindus**, Philosophical Society of Great Britain, Great Britain, 1888, (Mystical Buddhism), s. 1.

bazen de Manu'da zikredildiği üzere uzun süre oruç tutarlardı.[935] Oruç tutmak sûretiyle bedeni zayıflatmanın ruhun kutsalla buluşmasını kolaylaştırdığına inanılan Hindistan'da bu türden uygulamalara halen rastlanmaktadır. Zira tıpkı *tapas* uygulamaları gibi mistik birleşmenin ikinci yolu olan soyut düşünme (dhyana, meditasyon) metodu da Budda'nın döneminde oldukça yaygındı. Nitekim, Budda'nın birçok heykeli bağdaş kurmuş vaziyette oturarak, gözlerini yarı kapalı konumda burun ucuna dikmiş konumda ve trans hâlinde (yoga-nidra) sunulmuştur.[936]

Budda, ölümüyle daha üst düzey bir *nirvana*ya, yani *parinirvana*ya ulaşmıştır. *Mahaparinibbana Sutta*'da, Budda'nın öncelikle sırasıyla dört meditasyon safhasını aştığı ve daha sonra onu da aşarak, sırasıyla mekânın (space) sonsuzluğu algısına, aklın (intelligence) sonsuzluğu algısına, mutlak hiçlik algısına, ne bilinç ne de bilinçsizliğin olduğu hâle ve son olarak da bütün duyu ve algıların ortadan kalktığı bir aşamaya ulaştığı ifade edilir.[937] Bundan anlaşılmaktadır ki, dört meditasyon safhası aydınlanmaya ulaşmada tatmin edici değildir.[938] Bu uygulamayı ilerleyen sayfalarda detaylı bir şekilde ele almaya çalışacağız.

M.Ö. 600-400 arasında Sanskrit ve Pali metinlerinde *jnana* sözcüğünün sıkça kullanıldığı görülür. Bunun nedeni, asketik uygulamalarda sosyal ve maddî dünyadan uzaklaşma (tapas), bekarlık, düşkünlük ve zihinsel eğitim metotlarını (yoga) içeren yeni bir feragat ideolojisinin gelişmesidir. Bu eğitimin amacı, doğum-ölüm-yeniden doğum kısır döngüsünden nihâî kurtuluş anlamına gelen bilinçsel dönüşümü elde etmek, yani üst bilinç halini yakalamaktır. Bu dönemdeki şramanik uygulamalara göre acıdan kurtuluş (mokşa, nirvana), manevî bilgiyi (jnana, vidya) elde etmekle mümkündür. Kurtuluş belli bir kasta mensubiyete değil, varlığın mahiyetini anlamaya ve idrâke bağlıdır. Budda'ya göre gerçek Brahman, belli bir aileye mensup olan değil ahlâkî bir davranışa sahip olandır.[939] Onun bu yaklaşımı, kişisel tecrübenin Veda ilhamının önüne geçtiğini gösterir.[940]

Budizm'in hedefi, insanı karma ve cehâletin esaretinden kurtarıp aydınlanmaya veya kurtuluşa (moksha) ulaştırmaktır. Bencilce davranışlar ve karmik

---

935 Manusmriti, XI. 213; VI. 20; XI. 216.

936 Williams, Mystical Buddhism, ss. 4-7.

937 **Mahaparinibbana Sutta**, (Digha, 16), VI.11.

938 Williams, Mystical Buddhism, ss. 7-8.

939 **Suttanipata**, III.9; Ayrıca bkz., Gananath Obeyesekere, **The Work of Culture: Symbolic Transformation in Psychoanalysis and Anthropology**, University of Chicago Press, Chicago, 1990, ss. 51–68.

940 Flood, Hinduism, ss. 81-82.

sürekliliğe sebep olan eylemler arınmanın önünde engeldir.[941] Budizm'de arınma, aydınlanmaya ulaşmayı engelleyen fizikî, zihinsel ve sözel bütün engellerden kurtulmayı ihtiva eder. Meditasyon uygulamalarının bireyin arınmasında oldukça önemli olduğu kabul edilir.[942] Budda'nın dönemindeki bütün arındırıcı ritüeller (semavî varlıklar için ateşe kurban sunmak) günümüzde genel olarak yoga ismiyle anılırlar. Bu uygulamalar arasında meditasyon, oruç, bekarlık, sosyal izolasyon/tecrit, ve fizikî mahrumiyet yer alır.[943]

Budizm'de "eylemin etkilerinden arınmak" uygulamasıyla ilişkili olan *cetana* kavramına da dikkat çekmek gerekir. James P. McDermott'a göre *cetana*, "kasıtlı/niyetli tepki"[944], Peter Harvey'e göre ise, "karmik neticeye yol açan bir eylemin arkasındaki psikolojik dürtü"[945] anlamına gelir. *Cetena*nın duygu ve düşünceden ayrı düşünülemeyeceğini belirten Damien Keown'a göre de *cetana*, "*karmanın ortaya çıkmasını sağlayan zihinsel işlevler*"dir.[946] Karmanın etkilerinden kurtulmak için duygu, düşünce ve arzuların arındırılması gerekmektedir. Arınmayı elde etmek için ayrıca bencilce eylemlerden vazgeçmek lâzımdır. Bir kimse iradî gücüyle meditasyon sürecini derinleştirdiğinde kendini arındıracak, hikmet derecesine ulaşacak ve bencillikten uzaklaşacaktır.[947]

Pure Land Budizmi'nde Budda'ya sığınma ve onun lütfundan merhamet umma da arınmada önem arzeder. Nichiren Budizmi'nde karmik etkilerden kurtulmak için Lotus Sutra'yı sürekli okumak tavsiye edilir; Lotus Sutra'nın arınmışlığının mantrayı okuyan kişiye transfer olacağına inanılır.[948] Budizm'de özel arınma dönemlerinde et yenilmemesi tavsiye edilir. Budizm gittiği ülkenin kültürüne adapte olmuştur. Meselâ Himalayalar ve onun kuzeyindeki ülkelerde iki haftada bir banyo tavsiye edilirken,Sri Lanka ve Tayland gibi güney ülkelerinde sıklıkla banyo yapılması önerilir. Emirler,

---

941 B. L. Suzuki, s. 61; Lynken Ghose, "*Karma* And The Possibility Of Purification: An Ethical and Psychological Analysis of the Doctrine of *Karma* in Buddhism", **Journal of Religious Ethics**, Vol. 35, No. 2, 2007, s. 260.

942 Jeffrey Hopkins, "Ultimate Reality in Tibetan Buddhism", **Buddhist-Christian Studies**, Vol. 8, 1988, s. 126; Keith, Doctrine of the Buddha, s. 403; Eliade, Dinsel, Cilt: II, s. 107.

943 Bankart, Dockett & Dudley-Grant, On the Path of the Buddha, ss. 13-14.

944 James P. McDermott, "*Karma* and Rebirth in Early Buddhism" **Karma and Rebirth in Classical Indian Traditions**, (Ed. Wendy Doniger O'Flaherty), University of California Press, Berkeley, California, 1980, s. 182.

945 Peter Harvey, **An Introduction to Buddhist Ethics**, Cambridge University Press, Cambridge, 2000, s. 17.

946 Damien Keown, **The Nature of Buddhist Ethics**, St. Martin's Press, New York, 1992, s. 213; Ghose, s. 263-264; Keown, A Dictionary of Buddhism, s. 51.

947 Ghose, s. 267.

948 Ghose, s. 268.

iklim ve çevre koşullarına göre belirlenmiştir. Bu açıdan, Hopkins'in de ifade ettiği üzere, *Mahavagga*'da et yenilmesinin serbest olduğunu belirten ifadeler vardır.[949]

Budizm'deki disiplin kuralları, bireyin hakikati kavrama yolunu gösteren bir araçtır.[950] Zihinsel egzersiz ve eğitim Budizm'in önemli bir yönüdür ve Budizm'den daha önceki dönemlere dayanır.[951] Bu tür uygulamalar genel olarak yoga adıyla bilinmektedir. Yoga ilk dönemlerde dinî bir sözcük değildir, ancak daha sonraları ruh ve Tanrı'nın birleşme vasıtası olarak kullanıldığı için dinî bir anlam kazanmıştır.[952] Şimdi, Budda'nın arınma ve aydınlanma arayışı esnasında keşfettiği nihâî kurtuluş öğretisine (bağımlı varoluş yasası, dört temel hakikat, sekiz dilimli yol ve meditasyon uygulaması) ve onun yoga ile ilişkisine değinmek istiyoruz.

A. Bağımlı Varoluş Yasası

Budizm'deki diğer kavramların temeli olan bağımlı varoluş yasası (pratityasamutpada), fenomenlerin ontolojik konumu ve nedenselliğe dair teoridir. Bu öğretiye göre her oluş bir önceki oluşun sonucu, bir sonrakinin de sebebidir. Bir şeyin yok olması, onu ortaya çıkaran sebebin yok olmasına bağlıdır. X varsa Y ortaya çıkar, X yoksa Y ortaya çıkmaz. On iki aşamadan oluşan bu teori, doğum ve ölümden oluşan bireysel halkalar silsilesindeki sebep ve sonuç bağlantılarını izah etme çabasıdır. Bu döngü, o tecrübeyi yaşayan daimi bir varlığın veya ruhun olmadığını anlamak açısından önemlidir. Bu yasanın halkaları cehâlet/yanılgı, eylem, bilinçlilik, zihinsel ve fizikî varlıklar, beş duyu organı ve zihinden oluşan altı hassa, formlarla temas, algılama, yaşama arzusu, kavrama, oluş, doğuş ve ölümden oluşur.[953] Yoga ve meditasyon tekniği, bağımlı varoluş yasasının hareket noktası olan cehâleti ortadan kaldırmayı hedefler.

---

949 Hopkins ayrıca, Budda'nın doğum hikâyelerini anlatan *Jatakalar*'da et yenilebileceğini belirten sayısız örneği sıralar. **Jataka**, 315, 483, 504, 512, 528; E. Washburn Hopkins, "The Buddhistic Rule Against Eating Meat", **Journal of the American Oriental Society**, Vol. 27, 1906, ss. 457-461.

950 Thomas, Buddhist Thought, s. 42.

951 Zihin bir göle benzetilir. Göl dalgalı ise bulanık olur ve dibi gözükmez; durgun ise şeffaf ve berrak olur ve dibi gözükür. Zihin de aynen böyledir. Levine, s. 81.

952 Thomas, Buddhist Thought, s. 43.

953 Eliade'ye göre, bağımlı varoluş yasası Budda'nın orijinal keşfi değildir. İlgili açıklamalar ve tartışmalar hakkında bkz., Majjhima, III.63; Samyutta, V.387; Eliade, Dinsel, Cilt: II, s. 110; Feuerstein, Yoga Tradition, s. 160; Smith ve Novak, ss. 59-60; Yitik, Hint Dinleri, s. 62; Keown, A Dictionary of Buddhism s. 221; Rupert Gethin, **Foundations of Buddhism**, Oxford University Press, Oxford, 1998, s. 141; Donald S. Lopez, **The Story of Buddhism**, HarperCollins, 2001, s. 29; Ananda Coomaraswamy, **Hinduism and Buddhism**, Philosophical Library, New York, 1943, s. 62

B. Dört Temel Hakikat

Budda'nın keşfettiği dört temel hakikat ve sekiz dilimli yol Budizm'de nihâî kurtuluşa erişmenin aracı kabul edilir. "Orta Yol Doktrini" adı da verilen bu öğreti Budist kutsal metinlerinde önemle vurgulanır.[954] Dört temel hakikat şunlardır: (i) hayat acıdır, (ii) acının kaynağı arzulardır, (iii) acının sona erdirilmesi mümkündür ve (iv) acıyı sona erdirecek bir yol vardır.

1- Hayat, bütün her şeyi ile acı ve ızdırap doludur. Upanişadlar sonrası diğer Hint düşünürler gibi Budda'ya göre de her şey acıdır. "Doğum acıdır, yaşlılık acıdır, hastalık acıdır, ölüm acıdır, hoş olmayan şeyleri yaşamak acıdır, güzel olandan ayrılmak acıdır, gerçekleşmeyen her arzu (hasret, özlem vb.) acıdır."
2- Acının kaynağı ise insanın dünyevî şeylere yönelik istekleridir. İnsanoğlu doyumsuzdur ve sürekli yeni zevklerin peşinde koşar. Bu durum, çölde susuz kalmış insan örneği ile anlatılır. Sonuçta arzu ve istek, yeniden doğumların sebebidir.
3- Acıyı ortadan kaldırmak mümkündür. Bu, arzu ve isteklerin pençesinden kurtulmakla gerçekleşir. Nirvanaya eşdeğer olan bu gerçek, susuzluğun ortadan kalkmasına benzetilmektedir. Bu dünyada huzur ancak bütün arzuları sonlandırmak sûretiyle elde edilebilir ve aydınlanmaya sadece bu yolla ulaşılabilir.
4- Acıyı ortadan kaldıracak yol, sekiz dilimli orta yoldur. Zihinsel disiplinler ve egzersizlerden ibaret olan "Orta Yolu" takip etmek sûretiyle nirvanaya ulaşılır ve yeniden doğum çarkından kurtulunur.[955]

Budda'nın öğretisi hayatın acı ve ızdırap (dukkha) dolu olduğu anlayışına dayanır.[956] Dört hakikatin ilki konumunda olan bu düşüncede, Budist, Hindu ve Caynistler hemfikirdir. Buna göre her şey geçicidir ve bu durum insana kalıcı mutluluk vermez. Dolayısıyla insan hayatı acı, üzüntü ve ızdırap doludur. İnsan mutluluk, rahatlık, neşe, güven arayışında başkalarıyla hatta kendisiyle bile mücadele eder. Yani, bencil bir birey olarak kalmanın özünde acı vardır. Aslında, Budda'nın belirttiği

---

954 Dasgupta, Indian Philosohy, Vol. I, s. 166; Shaw, Buddhist Meditation, s. 4-5.

955 Eliade, Dinsel, Cilt: II, s. 108; Smith ve Novak, ss. 32-37; Keown, Buddhism, s. 44; Walsh, ss. 32-33; De Bary, Sources of Indian Tradition, s. 102; Shaw, Buddhist Meditation, ss. 4-5.

956 Duhkha, acının dünyada evrensel bir gerçek olduğunu ortaya koyar. Acı ontolojik bir temele veya yapıya sahiptir ve bu yüzden sadece fizikî, zihinsel veya psikolojik bağlamla sınırlandırılmamalıdır. Dolayısıyla acıyı ontolojik bağlamda düşünmek lâzımdır. Kenneth K. Inada, "The Ultimate Ground of Buddhist Purification", **Philosophy East and West**, Vol. 18, No. 1, 1968, s. 42.

"ruh yoktur" (*anatta* veya *anatman*) anlayışı Budist öğretinin temelini oluşturur. Budda muhtemelen, yükselen Upanişad idealizmine karşılık vermek için beşerî kişiliğin önemsiz ya da gereksiz mahiyetini ve genel olarak varoluşun önemsiz doğasını vurgulamıştır. Upanişad bilgeleri mutlak gerçekliğin insanın derûnî özüyle (*atman*) özdeş olduğunu ifade ederek aslında dolaylı olarak ölümsüz bir kişisel ruhun varlığını vurgulamışlardır. Budda ruhun değişkenliğine yönelik bütün varsayımları reddetmiştir.[957]

Budda'nın pragmatik yaklaşımı yoga geleneğinin en iyi örneğini oluşturur. İlk hakikat olan dünyanın acı ve ızdırapla dolu olduğu anlayışı, soyut terimlerle düşünmeden ziyade derin bir şekilde hissedilmelidir. Ancak bu sayede insan hayatında etkili olabilir. İkinci hakikat, yani insandaki arzu ve istekler, özellikle yaşama arzusu, acı ve ızdırabın temel sebebidir. Mahayana Budizmi'nde ise, acının kaynağı cehâlettir. Üçüncü hakikat, doğuştan gelen bu arzu ve isteklerin kesin bir şekilde sona erdirilmesidir. Arzunun azalması veya hafiflemesi yeterli değildir. Çünkü bu durumda bile o, hâlâ bağlayıcı bir güç konumundadır. Derûnî huzur ve aydınlanma için arzunun tamamen ortadan kalkması gerekmektedir. Dördüncü hakikat, arzu ve istekleri tamamen ortadan kaldırmayı hedefleyen sekiz dilimli yoldur. Bu yol sayesinde bencil kişilik kademe kademe gerçekleri görmeye başlar, aydınlanmaya doğru adım adım yol alır. Nirvana haline ulaşıldığında bütün acı ve ızdıraplar sona erer. Aydınlanmış varlık, her ne kadar kişisel karakterini ortaya koymaya devam etse de, bundan böyle bireyselleşmiş bir kişi değildir.[958]

Budda, dört temel hakikati keşif sürecinde, geleneksel Hint tıbbının tedavi yöntemleri çerçevesinde, önce hastalığa tanı koymuş, sonra bunun nedenini keşfetmiş, daha sonra bu nedeni ortadan kaldırmaya karar vermiş ve nihayet onu ortadan kaldıracak araçları sunmuştur.[959] Budda'nın keşfettiği bu üçüncü yol arınma uygulaması olarak kabul edilir. Son basamak da, *nirvana*nın varlığını kabul eder ve ona ulaşmak için özel meditasyon tekniklerinin gerekliğini vurgular.[960]

---

957 *Anatman*, yani insanın ebedî ve değişmeyen bir ruhunun olmadığı öğretisi Budizm'in en dikkat çekici yönlerinden birisidir. Budda, Hinduizm'deki atman öğretisinin aksine insanı oluşturan manevî bir cevherin olmadığını iddia etmiştir. Bu, Budizm'e özgü bir görüş olarak kabul edilir. Anatman için bkz., Feuerstein, Yoga Tradition, s. 159; Smith ve Novak, ss. 54-56; Eric J. Sharpe, **Dinler Tarihinde 50 Anahtar Kavram**, çev. Ahmet Güç, Arasta Yayınları, Bursa, 2000, s. 70.

958 Budda, kurtuluşa ermiş kimseyi "serinlemiş, mutluluğu tecrübe etmiş" diye tanımlar. Feuerstein, Yoga Tradition, s. 159; Wynne, Buddhist Meditation, s. 85.

959 Eliade, Dinsel, Cilt: II, s. 108.

960 Budda'ya göre cahil ve sıradan insanlar dört temel hakikati kavrayamazlar. Samyutta, III.46; Dasgupta, Indian Philosohy, Vol. I, s. 110; Levine, s. 81; Eliade, Dinsel, Cilt: II, ss. 112-113.

C. Sekiz Dilimli Yol

Budda, insan hayatındaki iki aşırılığı, yani zevk ve sefa içerisinde yaşama ile katı asketizmi ve çile hayatını reddederek orta yolu keşfetmiştir. Takipçilerine bu iki aşırılıktan uzak durmalarını ve bunlar arasında orta bir yol izlemelerini tavsiye etmiştir. Sekiz dilimden oluşan bu yol, Budizm'in felsefî (panna), ahlâkî (sila) ve tecrübî (samadhi) boyutlarını ihtiva eder.[961]

Budda, kendisini "meditasyona dalmış sabırlı bir yogi" olarak tanımlar. Onun öğretisi manevî cehâlet labirentinden kurtuluş için somut bir sistem sunar. Patanjali'nin yogası gibi, Budda'nın öğretisi veya yogası da, sekiz dilimden oluştuğu için sekiz dilimli yol olarak bilinir. Ancak Budda, keşfettiği yola "Tabiatüstü Yol" (loka-uttara-magga) adını vermiştir. Bununla, aşkın bir öğretiyi benimseyenleri, yani kendi geleneğine mensup olan keşiş ve keşişeleri kasteder. Sekiz dilimli yol, *nirvana*ya ulaşmak için bireyin belli bir süre uygulayacağı ve daha sonra terk edeceği bir teknik biçiminde anlaşılmamalıdır. Bu, yaşam boyu bir süreç gerektirir.[962] Titiz bir şekilde uygulandığı sürece insanı aydınlamaya ulaştıracağına inanılan sekiz dilimli yol şu basamaklardan oluşur:

1- Doğru anlayış ve Kesin iman (Samyag-drsti): Budist öğretinin esasını, özellikle de dört temel hakikati doğru bir şekilde ve olduğu biçimde anlamaktır. Doğru anlayış, doğru bir yaşam felsefesi, eşyaya ve yaşama doğru bir yaklaşım tarzı anlamına gelir. Bağımlı varoluşun geçiciliğini ve faniliğini idrâk etmek ve ruhun olmadığını (anatman) anlamak da bu bağlamda değerlendirilir. Daha genel bir ifadeyle doğru iman, Budist öğretileri tecrübî doğrulamalarla kabul ve tasdik etmektir.

2- Doğru karar ve Kararlılık (Samyag-samkalpa): Bu ilkenin temel özelliği doğru bir davranış biçimi geliştireceğine dair kişinin kendisine söz vermesi ve bunun için gerekli sorumlulukları yerine getirmesidir. Geçici olandan uzak durmak, yardımsever olmak ve iyilik yapmak bu bağlamda değerlendirilir.

3- Doğru konuşma ve Yerinde söz (Samyag-vac): Boş, gereksiz ve yalan konuşmaktan uzak durmak, yerli yerinde ve yararlı konuşmaktır. Arkadan çekiştirmekten, iftiradan, başkalarını incitici, aşağılayıcı, hakaret içeren, kaba, saçma-sapan, aptalca konuşmalardan, gıybet ve dedikodudan kaçınmaktır. Daima doğru

---

961 Singh ve Joshi, ss. 130-131; Eliade, Dinsel, Cilt: II, s. 108.

962 Keown, Buddhism, s. 54. Huston Smith, bu sekiz dilimli yol için hazırlık aşaması olarak kabul edilebilecek doğru arkadaşlık/işbirliğinden bahsetmektedir. Çünkü insan sosyal bir varlıktır ve ilişkilerini bu çerçevede yürütmektedir. Smith ve Novak, ss. 39-40.

söylemek, konuşurken iyice ve dikkatli düşünmek ve hassas davranmaktır. İnsanların anlama seviyelerine göre konuşmak da buna dâhil edilebilir.

4- Doğru hareket ve Sâlih amel (Samyag-karmanta): Öldürme, incitme, hırsızlık, sahtekârlık, iffetsizlik, zina gibi fiillerden uzak durmak; doğru, dürüst, iyi ve şerefli eylemde bulunmaktır. Kanunsuz ve yasa dışı ticaret vb. ilişkilerden uzak durmak da bu kategoride ele alınır.

5- Doğru meslek (Samyag-ajiva): Dolandırıcılık, hilekârlık, düzenbazlık, tefecilik, hainlik, kâhinlik gibi işlerden uzak durmaktır. Geçimini, kasaplık, deri ve silah ticareti, alkol ve uyuşturucu üretimi ve satışı, hayvan avlayarak ve zirai ilaç satıcılığı ile temin etmemektir. Kısaca, başkalarına ve diğer canlılara zarar veren işlerle meşgul olmamaktır.

6- Doğru çaba ve Sürekli gayret (Samyag-vyayama): Muhtemel zihinsel rahatsızlıklardan uzak durmak ve zihni bunlardan korumaktır. Zararlı duygu ve düşüncelerin üstesinden gelmek, zihnin sağlıklı ve yararlı bir hale ulaşmasını temin etmek ve sağlıklı psikozihinsel eylemin sürdürülmesini sağlamaktır. Doğru çaba denildiğinde, aslında, zihinde var olan veya ortaya çıkma ihtimali olan kötü düşünce ve halleri sona erdirme iradesi kastedilir. Böylelikle kişi düşüncelerini kontrol etme mekanizması geliştirecek ve pozitif bir zihin haline sahip olacaktır.

7- Doğru dikkat ve Derin tefekkür (Samyag-smrti): Bedensel ve zihinsel eylemler hakkında her zaman tetikte olma halidir. Bireyin daimi bir farkındalık haline sahip olmasıdır. Böylece psikosomatik rahatsızlıkların üstesinden gelinebileceği ifade edilir. Bu, Budist yoga uygulamasının temelidir. Nefes üzerine konsantrasyon uygulaması zihinsel gelişim için bilinen en iyi egzersizdir. Bir takım beden hareketleri de buna dâhil edilmektedir.

8- Doğru konsantrasyon ve Hakikî meditasyon (Samyag-samadhi): Bilincin aşkınlığa erişmesi ve aşkın olanı içselleştirilmesi için bazı tekniklerin yerine getirilmesidir. Zihni konsantre etmek ve şahsiyeti bütünleştirmek gibi tekniklerle zihinsel sükûneti geliştirmektir. Doğru konsantrasyon, genellikle trans veya vecd hâli adı verilen ve dört safhadan oluşan dhyanaya ulaşılmasını sağlar. Birinci aşamada tutkulu arzular, şehvet, kötü niyet, halsizlik, isteksizlik, endişe, huzursuzluk ve kuşku gibi istenmeyen düşünceler bir tarafa itilir ve onların yerini bazı zihinsel aktivitelerle birlikte neşe, mutluluk ve acı-ızdıraptan kurtuluş hissi alır. İkinci safhada bütün entelektüel çabalar kontrol altına alınarak, zihinsel sükûnet ve tek noktaya kilitlenmişlik (ekagrata) hâli geliştirilir ve zihinsel aktiviteler sona erdirilir. Bu aşamada neşe ve mutluluk hissi hâlâ varlığını sürdürür. Üçüncü aşamada neşe ve mutluluk hissi ortadan

kalkar ancak zihinsel sükûnet varlığını sürdürmeye devam eder. Dördüncü ve son aşamasında mutluluk ve mutsuzluk, neşe ve üzüntü gibi bütün his ve duygular ortadan kalkar, sadece saf sükûnet, dinginlik, farkındalık hâli kalır.[963] Bu safhada elde edilen kazanımlar, ilerleyen sayfalarda daha ayrıntılı yer vereceğimiz doğru konsantrasyonu oluşturur.

Sekiz dilimli yol biçimlendirici ve dönüştürücü bir süreçtir. Bu süreci uygulayan kişi Budda gibi olur; entelektüel, ahlâkî ve duygusal açıdan benliğini dönüştürür. Böylece bencilce arzular, nefret ve cehâlet ortadan kalkmış olur ve nirvanaya ulaşılır. Bu sekiz dilimli yol bir merdivenin basamakları gibi düşünülmemelidir. Bunlar her bireyin kapasitesine göre, aynı anda ve hep birlikte uygulanmalıdır. Her biri diğeriyle bağlantılıdır ve biri, diğerinin kazanımını veya uygulanmasını kolaylaştırır.[964]

Sekiz dilimli yolun *panna* veya *prajna* adı verilen ilk iki aşaması, erdemlilik veya anlayışa ilişkindir. *Panna*, dört temel hakikatin doğru olarak algılanması ve eşyanın mahiyetinin idrâk edilmesidir. *Panna* özgürlüğe veya aydınlanmaya (vimukti) giden kapıyı aralar ve bu seviyeye ulaşan kişinin kurtuluşa erdiği, *arhat* makamına ulaştığı kabul edilir. *Sila* adı verilen sonraki üç safha (3-5) davranış kurallarını ihtiva etmektedir. *Sila*, ahlâkî bütünlük, olgunluk, yetişkinlik ve bireyin kendini kontrol altında tutmasını içerir. *Sila*, her türlü kötü davranışı terk etmek, arzu ve ihtirasların yönlendirdiği kötü eylemleri sonlandırmaktır. *Sila* uygulamasını gerçekleştiren kimse, zihnini özel bir eğitime tâbi tutmalıdır. Ahlâkî olgunluk (sila) olmaksızın, konsantrasyon veya cezbeye girme (samadhi) yeteneği gelişmez. *Samadhi* adı verilen son üç safha (6-8) ise vecd hâliyle ilgilenir. *Samadhi*, zihin kontrolü, zihinsel arınmışlık, dikkatlilik ve dinginliği içerir. Başka bir tasnifle, ilk beş madde sosyo-ahlâkî düzenlemeler, son üç safha ise yoga başlığı altında gruplandırılabilir. Doğru çaba ve düşünce bütün gün boyunca icra edilebilir ancak doğru konsantrasyon için rahat ve sessiz bir ortam gereklidir.[965] Sekiz dilimli yol bu üç esasın (erdem/hikmet, ahlâk ve konsantrasyon) geliştirilmiş halidir.

---

963 Sekiz dilimli yol hakkında ayrıntılı bilgi için şu eserlere bakılabilir: Smith ve Novak, ss. 38-50; Rahula, ss. 45-49; Yitik, Hint Dinleri, ss. 64-65; Feuerstein, Yoga Tradition, ss. 161-162; Singh ve Joshi, ss. 132-133; Keown, Buddhism, ss. 54, 84; Eliade, Dinsel, Cilt: II, s. 109; Shaw, Buddhist Meditation, ss. 6-10; Livingston, s. 314; Kogen Mizuno, **Essentials of Buddhism: Basic Terminology and Concepts of Buddhist Philosophy and Practice**, Kosei Publications, Tokyo, 1996, ss. 158-160.

964 Keown, Buddhism, ss. 54-55; Rahula, s. 46.

965 Hem Mahayana hem de Theravada tarafından Budist yaşamın temeli sayılan üçlü disiplin, aydınlanmaya götüren yol olarak kabul edilir. Beden ve zihni eğitme vasıtası olan ahlâkî ilkeler *panna/prajna*ya hazırlık aşamasını oluşturur. Ancak Mahayana'da ahlâkî ilkeler yeterli değildir. Zihin, *panna/prajna*ya uygun hale getirilmek için ayrıca dhyana disiplini sayesinde olgunlaştırılmalıdır. Bu konuda Budist kutsal metinlerindeki ve diğer kaynaklardaki anlatımlar için bkz., Digha, I. 63-79.;

D. Budizm'de Meditasyonun Önemi

Budizm üzerine yapılacak bir çalışmada meditasyon tecrübesi önemli bir yer işgal eder. Meditasyon, bir kimsenin Budist olabilmesinin temel koşullarından sayılır. Meditasyonun Budizm'deki önemi hakkında şöyle denilir: "*Meditasyon uygulamaları Budist dinî yaşantısının özünü oluşturur…Hıristiyanlıktaki dua gibi Budizm'deki meditasyon dinin esası/ruhudur.*"[966] Budda, meditasyon için "zihinsel gelişme" ve "zihinsel eğitim" anlamına gelen *bhavana* sözcüğünü kullanır. Bu, sekiz aşamalı Budist meditasyonunda yedinci ve sekizinci basamakları ihtiva eder.[967]

Budizm'de dinî törenlerden bahsederken, şüphesiz akla gelen ilk uygulama, bir tür zihinsel gelişim uygulaması olan ve bütün Hint dinlerinde yer alan meditasyondur.[968] Budist yaşam tarzının özünü oluşturan meditasyon, manevî gelişimi artırır, acıyı azaltır, zihni dinginleştirir ve hakikati keşfetme imkanı sağlar.[969] Budda şöyle demiştir: "*Ey keşişler, iki tür hastalık vardır: Bunlar nelerdir? Bedensel hastalık ve zihinsel hastalık. Bedensel hastalıktan bir, iki hatta yüz senede kurtulan insanlar vardır. Ancak zihinsel hastalıktan bir an olsun kurtulabilen çok az insan vardır.*"[970] Budist öğretinin temel hedefi, zihinsel sağlık, denge ve dinginlik halinin yakalanmasıdır. Rahula'ya göre meditasyon sözcüğü hem Budistlerce hem de Budist olmayanlar tarafından yanlış anlaşılmıştır. Meditasyon denilince dünyevî yaşamdan uzaklaşma, bir manastır veya mağarada belli bir pozisyonda oturma, derin düşünceye dalma veya cezbe hâline geçme anlaşılmaktadır. Oysa kastedilen toplumdan uzaklaşma değil, halk içinde aydınlanmadır. Ona göre meditasyon sonraki dönemlerde dejenere olmuş ve bir ritüele dönüşmüştür.[971]

Budda'nın, bir meditasyon (*samadhi*) esnasında aydınlanmaya ulaşmış olması da söz konusu uygulamanın Budizm'deki önemini gösterir. Hemen hemen

---

Samyutta, I.62; Anguttara, II.48; Buddhaghosa, **Visuddhimagga**, s. 39, 85; Feuerstein, Yoga Tradition, s. 162; Joshi, Buddhist Meditation, s. 63; Thomas, Buddhist Thought, s. 44; B. L. Suzuki, s. 63; Edward Conze, **Buddhism: Its Essence and Development**, Munshiram Manoharlal Publications, New Delhi, 1997, (Buddhism: Its Essence and Development), ss. 99, 105-114; Dasgupta, Indian Philosohy, Vol. I, ss. 100-103; Shaw, Buddhist Meditation, ss. 11-12.

966 Edward Conze, **Buddhist Meditation**, Munshiram Manoharlal Publishers, New Delhi, 1997, s. 11.

967 Joshi, Buddhist Meditation, s. 63; Smith ve Novak, s. 47; Conze, Buddhist Meditation, s. 11; **Satipatthana: The Heart of Buddhist Meditation**, çev. Nyanaponika Thera, Samuel Weiser, York Beach, ME, 1996; Sharf, Rhetoric of Meditative Experience, s. 231; Sarbacker, Samadhi, s. 40; Conze, Buddhism: A Short History, s. XI.

968 Masaharu Anesaki and Junjiro Takakusu, "Dhyana", **ERE**, Vol. 4, s. 702.

969 Swearer, s. 435; Conze, Buddhist Meditation, s. 11.

970 Anguttara, s. 276.

971 Rahula, s. 67.

bütün Budist ekoller meditasyonu aydınlanmaya ulaşmanın yegâne vasıtası sayarlar. Bu husus Budizm'in bir din olarak tecrübî boyutunu gösterir.[972] Ayrıca meditasyon (*samadhi*) Budizm'deki üç ana parçadan oluşan (*sila*, *panna*, *samadhi*) sekiz dilimli yoldan birisidir.[973] Budist meditasyonu, aynen Hindu yoga uygulamaları gibi, konsantrasyon gücünü tek noktaya toplamayı hedefler. Dikkat, bütünüyle seçilen obje üzerine yoğunlaşır. Samadhi hâlinde zihin, bütün rahatsızlıklardan ve dalgınlıklardan uzak ve tam bir sükûnet içinde olur.[974]

Budizm'de meditasyonun önemi, kutsal metinlerde sık sık zikredilmesinden de açıkça anlaşılmaktadır. Pali ve Sanskrit dillerinde yazılmış kutsal metinlerde Budist meditasyonunu ifade etmek için değişik terimler kullanılır. "Derin düşünce (citta), meditasyon (dhyana/jhana), dikkatlilik (sati, smriti), trans/vecd (samadhi), dinginliğe ulaşmak (samata/bhavana), sezgi/idrâk (vipassana), tek noktaya kilitlenmek (ekaggata/ekagrata), dinginlik/kayıtsızlık (upakkha/upeksa), birleşme (yoga), boşluk (sunyata)" bu terimlerden bazılarıdır. *Dhammapada*, *Pali Nikaya*, *Vimuttimagga* ve *Visuddhimagga* gibi Budist metinlerinde zihinsel eğitim ve içsel huzurun önemiyle ilgili ifadelere sıkça rastlanır.[975]

Budizm'de zihnin ve düşüncenin kontrolü, ahlâkî ve manevî mükemmelliğin temeli kabul edilir. Zihin kontrol altında tutulduğu takdirde bütün işler düzenli olacaktır. Zihne hâkim olmak bütün güçleri, acıları ve hazlarıyla dünyaya hükmetmek anlamına gelir.[976] Budizm'de zihin özü itibarıyla saf ve temizdir, ancak dış etkiler ve kirler onun saflığını ortadan kaldırır. Zihnin kararsızlığı ve değişkenliğine daimi meditasyon egzersizi ile engel olunabilir. Zihin, kontrol altına alındığı, dinginleştiği ve sakinleştiği zaman bir hakikat ve gerçeklik hazinesi haline gelir. Bu husus kutsal metinlerde "*zihni dinginleşen ve kontrol altında olan kişi gerçekten bilir ve görür*"[977] biçiminde ifade edilmiştir.

Budist öğretinin hakikatine iman ve onu lâyıkıyla idrâk, meditasyonla eşzamanlı gelişir. Nitekim, hikmetten yoksun olan kimse için meditasyon mümkün

---

[972] Ninian Smart, **The World's Religions: Old Traditions and Modern Transformations**, Cambridge University Press, Cambridge, 1989, s. 13; Ninian Smart, **The Religious Experience of Mankind**, Collins, Glasgow, 1978, ss. 21-22

[973] Keown, Buddhism, s. 83.

[974] Harvey, An Introduction to Buddhism, ss. 246-247.

[975] Joshi, Buddhist Meditation, s. 63.

[976] Zihin veya düşüncenin (citta) insan yaşamındaki önemine Dhammapada'nın ilk beyitlerinde rastlarız. Dhammapada, 1-2; L. M. Joshi, **Studies in the Buddhistic Culture of India**, Delhi, 1967, s.129; Joshi, Buddhist Meditation, ss. 63-64.

[977] Samyutta, III.74; Joshi, Buddhist Meditation, s. 64.

değildir. Aynı şekilde bunun tersi de geçerlidir. Bu ikisine sahip olan kimse nirvanaya çok yakındır. Budda hayatının her aşamasında, aydınlanmadan önceki ve sonraki zamanının büyük kısmını meditasyona tahsis etmiştir. Bu yüzden ona *jhanin*, *dhyani* ve *muni* gibi sıfatlar verilmiştir. Altı mükemmellikten (paramitas) birisi olan *dhyana*, Budist keşiş ve keşişelerin alışılagelmiş meşgaleleri arasında sayılır.[978]

Budda, mutlak hâli elde edebilmek, yani, acı dolu ve yanıltıcı yaşamı sona erdirerek *nirvana*ya ulaşmayı mümkün kılan mistik bir hayatta yeniden doğmak için geleneksel yoga tekniklerinden istifade etmiştir. Hakikati kavramak için yogaya derin ve yoğun bir çaba yüklemiştir. Budist meditasyon teknikleri ile *Yogasutra* ve diğer klasik metinlerdeki uygulamalar arasında bazı benzerlikler göze çarpar. Bu benzerliklerden en göze çarpanı yoganın yapıldığı mekân ve uygulamanın sonuçlarıdır. Asketik veya yogi, asana uygulamaları için öncelikle orman içerisinde gürültüden uzak ıssız ve kuytu bir mekân bulmalıdır. Bir ağaç altı, bir mağara, hatta açık alanda bir harman yerinin kenarı da uygun bir mekân olabilir. Bu şekilde meditasyona başladıktan sonra dünyayla olan ilişkisini keser, zihnini kin, hırs ve açgözlülükten arındırır, kalbinden kötülükleri siler atar, bütün canlı varlıklara karşı iyilik ve şefkat besler, tembellik ve uyuşukluluktan kurtulur, zihnini sapkınlık, şüphe ve kuruntulardan arındırır.[979]

1. Meditasyonun Tanımı ve Amacı

Budizm'de meditasyon için "terbiye, yetiştirme, olgunlaştırma" anlamlarına da gelen, oldukça kapsamlı bir kelime olan *bhavana* kullanılır. "Olmak" anlamındaki *bhu* kökünden türeyen bu ifadenin sözlük anlamı "bir kimsenin arzuladığı yönde kendisini geliştirmesi"dir. *Dhyana*ya yakın bir anlam taşıyan *bhavana*, "tahayyül veya tefekkür ile bir şeyi gerçekliğe dökme" anlamına da gelir.[980] *Bhavana*nın öncelikli hedefi, zihni şehevi arzulardan, öfke, kötü düşünce, tembellik, endişe, huzursuzluk, şüphe gibi rahatsızlıklardan arındırmaktır. İkinci hedef ise konsantrasyon, farkındalık, idrâk gücü, irade, enerji, analiz yetisi, güven, neşe, dinginlik, eşyanın hakikatini kavramaya

978 Joshi, Buddhist Meditation, s. 64.

979 Digha, III.44, 49; II.327-328.; **Vinaya Texts**, I.119; Eliade, Yoga, s. 167.

980 Bhavana, YS'da beş yerde (I.28; II.2,33-34; IV.25) geçmektedir. Keown, Buddhism, s. 83; Sarbacker, Samadhi, s. 19.

yarayacak yüce erdem gibi niteliklerin kazanılmasını sağlamaktır. Son ve en önemli amaç, nihâî hakikatin yani *nirvana*nın idrâk edilmesini sağlamaktır.[981]

Konsantrasyon için kullanılan bir sözcük olan *samadhi* sekiz dilimli yolun son basamağıdır. Samadhi, Budist metinlerde en çok ele alılan konulardandır. Birçok modern yazar tarafından eşanlamlı olarak kullanılan konsantrasyon, meditasyon ve trans sözcükleri Yogasutra'da "sabit dikkat, derin düşünce ve konsantrasyon" (dharana-dhyana-samadhi) gibi farklı anlamlarda kullanılmıştır.[982] Budist metinlerde geçen *ekagrata* sözcüğü "dikkati bir noktaya yoğunlaştırma"; *dhyana* "derin düşünce"; *samadhi* de "trans veya cezbe hâli" anlamına gelir. Budistler için *samadhi*, dhyananın veya soyut meditasyonun dördüncü ve son safhasıdır.[983] *Vimuttimagga*'da şöyle bir tanım vardır:

> "*Konsantrasyon, bir kimsenin zihninin arınmışlığı, kararlı eylemde bulunması, dinginliğe ulaştırıcı hakikatle meşgul olması anlamına gelir. Konsantrasyon, sabit bir mum ışığına benzetilir. Konsantrasyonun yararları arasında mevcut yaşamda hakikatin mutluluğunu sürmek, araştırma yoluyla bütün objelerin tadına varmak, dünyevî bilgiyi elde etmek ve mükemmelliğe ulaşmak vardır.*"[984]

Meditasyonun anlamı ve fonksiyonu Majjhima-nikaya'da şöyle tasvir edilir:

> "*Konsantrasyon nedir? Konsantrasyonun emareleri nelerdir? Konsantrasyonun kazanımları nelerdir? Konsantrasyonun gelişimi neye bağlıdır? Zihnin tek noktaya sabitlenmesine konsantrasyon denilir; dikkatliliğin dört hâli konsantrasyonun emareleridir; dört doğru eylem konsantrasyonun kazanımlarıdır; bütün bunları yerine getirmek ve neticeler elde etmek konsantrasyonun gelişimini gösterir.*"[985]

Aslında meditasyon, Hindu ve Budist geleneğin ötesinde Caynizm, Ajivika, Şramana gibi bütün Hint geleneklerinin uygulamaları ve öğretileri üzerine temellenmiştir. Larson farklı kaynaklardan beslenen bu tekniğe "gelenek metni" adını verir.[986] Budda'nın döneminde kullanılan meditasyon teknikleri bütün münzevilerin (Şramana) ve ortodoks Hindu geleneğini takip edenlerin ortak manevî araçlarıydı. Budda'dan birkaç asır önce manevî yaşamın derûnî boyutuna yönelik artan ilgi Upanişadların ortaya çıkmasına yol açmıştır. Budda, Upanişad felsefesine genelde

---

981 Bu bağlamda ele alındığında meditasyon sözcüğü, zihinsel gelişme anlamındaki *bhavana* sözcüğünü tam olarak karşılamaz. Rahula, s. 68.

982 YS, II.29; Joshi, Buddhist Meditation, ss. 64-65.

983 Bkz., A.P.B. Mahathera, **English-Pali Dictionary**, Bhartiya Kala Prakashan, Delhi, 1999, ss. 97, 327; Woods, s. 127; Williams, A Sanskrit-English Dictionary, s.521, 1159; Joshi, Buddhist Meditation, s. 65

984 **Vimuttimagga**, ss. 39-40; Joshi, Buddhist Meditation, ss. 65-66.

985 Dikkatliliğin dört hâli, dikkatin sırasıyla beden, duygu, zihin ve dharma üzerine yoğunlaşmasıdır. Dört doğru eylem ise, şiddetten, yalandan, hırsızlıktan ve gayr-i meşru ilişkiden uzak durmaktır. Majjhima, I.371; Joshi, Buddhist Meditation, s. 65.

986 Gerald James Larson, "Classical Yoga as Neo-Samkhya: A Chapter in the History of Indian Philosophy," **Asiatische Studien** Vol. 53, No. 3, 1999, (Classical Yoga as Neo-Samkhya), ss. 723–732; Sarbacker, Samadhi, s. 14.

karşı olmasına rağmen, bu felsefenin kurtuluşun içte aranması gerektiği ve sadece kişinin kendi doğasını derinden anlamasıyla gerçekleşebileceği yönündeki mesajını benimsemiştir.[987] Dolayısıyla meditasyon uygulamaları iki gelenek arasında ortak bir unsurdur.

Budda, Upanişad öğretilerinin yanında Yoga geleneğinin inanç ve uygulamalarından da haberdârdı. Budda meditasyonun mucidi değildir. O, Yoga geleneği içerisinde zaten mevcut olan uygulamayı teorik ve pratik bir takım değişikliklerle yeniden ortaya koymuştur.[988] Veda metinlerinde meditasyon tekniğiyle kurtuluş konusunda herhangi bir ifade geçmezken Upanişadlarda bu yönde bazı ifadelere rastlanılmaktadır. Gombrich'e göre, meditasyonla ilgili eldeki verilerin en eskisi Budizm'e aittir. Çünkü Upanişadlarda kastedildiği biçimiyle meditasyon, kişinin bir konu üzerine düşünmesidir. Oysa meditasyonun amacı, nihâî aşamada hakikati idrâk etmektir. Meditasyon, daha sonraki Sanskritçe metinlerde "sessiz bir yerde inzivaya çekilip, duyuları dış objelerden uzaklaştırarak ve bütün tutarsız düşünceleri bir tarafa bırakarak manevî bilgiye ulaşmak" anlamında kullanılmıştır.[989]

Meditasyon, "bilinç halindeki kontrollü dönüşüm" olarak tanımlanabilir.[990] Meditasyon hâli, kurtuluşa ermiş bilinç durumunu ifade etmek üzere ve pozitif anlamıyla "*dingin ve nihâî bir hâl, bütün zihinsel işlevlerin sakinleştiği, bütün bağların terk edildiği, açlık ve susuzluğun sona erdiği, kayıtsızlık yani nirvana hâli*"[991] biçiminde tasvir edilir. Meditasyon tecrübenin ritüelleştirilmesidir.[992] Eliade meditasyonun "öze dönüş" (*regressus ad originem*) şeklinde de yorumlanabileceğini ileri sürmüştür.[993] Obeyesekere'ye göre meditasyon, rüya, vizyon, trans, vecd, konsantrasyon gibi bilişsel hâlleri içerir.[994]

Budist meditasyonunun nihâî hedefi, mutlak kurtuluş veya aydınlanmayı elde etmek, yani nirvanaya ulaşmaktır. Meditasyon manevî gelişime katkı sağlar ve zihin üzerindeki bütün olumsuz etkilerin ortadan kaldırılmasına yardım eder. Meditasyon bizâtihi bir sonuç değil, yüce hedefe ulaşmak için bir araçtır. Meditasyonla kazanılan

---

987 Keown, Buddhism, ss. 83-84.

988 Keown, Buddhism, s. 85.

989 Gombrich, Theravada Buddhism, s. 44.

990 Keown, Buddhism, s. 85.

991 Anguttara, V.8.7; Wynne, Buddhist Meditation, s. 27.

992 Sharf, Rhetoric of Meditative Experience, s. 269; Sarbacker, Samadhi, s. 40.

993 Mircea Eliade, **Myths, Dreams, and Mysteries: The Encounter between Contemporary Faiths and Archaic Realities**, Harper & Row, New York, 1960, ss. 47–56.

994 Gananath Obeyesekere, **Medusa's Hair: An Essay on Personal Symbols and Religious Experience**, University of Chicago Press, Chicago, 1981, s. 180; Sarbacker, Samadhi, ss. 44-45.

sıra dışı güçler ve tabiatüstü yetenekler (siddhi) henüz başlangıç aşamasında olan keşişler için büyük bir tuzaktır. Zira bunlar bazen amacı dışında kullanılmaktadır. Nitekim meditasyon uygulamaları bazen sihirbazlık ve şaman ritüelleri ile birlikte de uygulanagelmiştir. Özellikle Tantra ve Siddha geleneğinde bu tarz kullanımlara rastlanır. Meditasyon sayesinde elde edilen diğer önemsiz sonuçlara Budist azizler kayıtsız kalır.[995] *Theragatha*, *Therigatha*, *Sutta Nipata* gibi eserlerde meditasyonun hedefi ve yararları arasında iyiliğe ulaşma, bencilliği yok etme ve arzulardan kurtulma yer alır.[996]

Eliade'ye göre, birtakım ahlâkî unsurları ihtiva etmesine rağmen meditasyonun esas niyeti ve gayesi ahlâkî değildir. Onun amacı asketiğin bilincini arındırmak ve bu sayede onu daha üst manevî tecrübelere hazırlamaktır. Yoga meditasyonu asketiğin bilincini yeniden biçimlendirmeyi hedefler. Bir takım teknikler (*asana*, *pranayama* vs.) sayesinde asketik, gurusunun öğrettiği hakikatleri somut bir şekilde yeniden keşfeder. Nihaî amaç keşişin, yerken, içerken, otururken, yürürken, uyurken, konuşurken kısacası bütün eylemlerini tam bir bilinçlilik içerisinde yerine getirmesidir.[997]

Meditasyonun hedefi başka bir yerde olmak değil tamamen bilinçli bir şekilde ve tam bir farkındalık içerisinde bulunulan yerde olmaktır. Hedef zihinsel parçalanmışlık değil zihinsel bütünlüktür. Keown bu bütünlüğü lazer ışını ile örnekler. Tıpkı lazer ışınının dağıldığında etkisinin azalıp, bir araya geldiğinde ve yoğunlaştığında çeliği bile kesebilecek güce erişmesi gibi parçalanmış zihin hiçbir şey elde edemezken toparlanmış zihin istediği amaca kolayca ulaşır.[998]

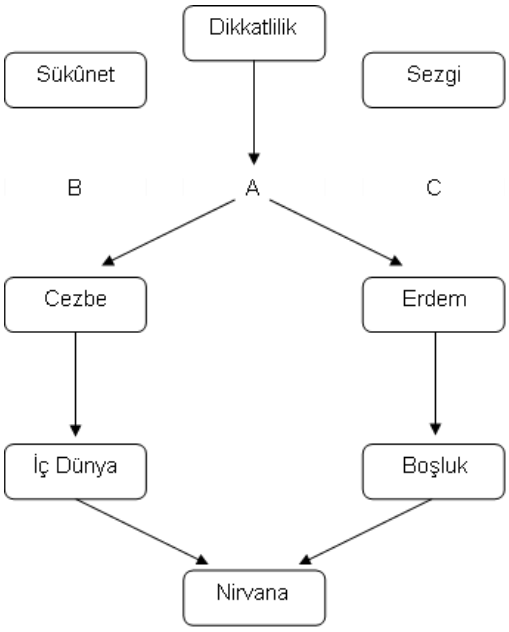
Meditasyonda beden ve zihin arasında yakın bir ilişki vardır. Zihinsel dinginliği elde edebilmek için beden sakin ve kendi hâlinde olmalıdır. Bu, birtakım tekniklerle elde edilir. Meditasyondaki geleneksel oturuşta, bağdaş konumunda, sırt dik, baş çok hafif eğik, eller kucakta olmalıdır. Yeni başlayanlar için zor olan bu oturuş biçimi zaman ilerledikçe kolaylaşır. Bu pozisyon kişiye rahat nefes alıp vermesini, sakin ve tetikte olmasını sağlar. Ancak bu zorunlu bir oturuş biçimi değildir. Kişi kendisine uygun başka bir oturuş tarzı da seçebilir. Fakat pozisyonun çok rahat olması durumunda uyuma riski artmaktadır. Her ne kadar Tibet'te rüya esnasında

995 Joshi, Buddhist Meditation, s. 65; Rahula, ss. 67-68.
996 Joshi, Buddhist Meditation, s. 66.
997 Digha, II.292; II.327-329; Eliade, Yoga, ss. 167-168.
998 Keown, Buddhism, s. 86.

farkındalığın geliştirildiği “Uyku Yogası” diye bir yoga türü varsa da, uyku anında zihni kontrol etmek zordur.[999]

Meditasyonun bedenle ilintili en popüler uygulamalarından birisi nefes alıp vermedir. Sadece bu meditasyon türü için yukarıda tasvir edilen bir oturuş modeli gereklidir. Zihin nefes alış verişi gözetmeli, bunun farkında olmalıdır. Nefes üzerine yoğunlaşmak ilk aşamada oldukça zordur. Ancak bu egzersiz günde iki defa mütemadiyen yapılırsa nefes üzerine konsantrasyon çok başarılı hale gelir. Nefes üzerine tam konsantrasyon, neşe, mutluluk ve dinginlik dolu muazzam bir tecrübedir. Egzersiz düzenli hale getirilirse bu halde kalma süresi daha da uzar. Nefes üzerine konsantrasyon daha yüksek mistik hallere ulaşılmasının yanında, fizikî sağlık, rahat bir uyku ve gündelik işlerde verimlilik ve yetkinlik kazanılmasını da temin eder.[1000]

Meditasyonun birbirinden farklı ancak birbiriyle ilişkili üç temel amacı vardır: (i)- daima değişken vaziyette olan dikkati toplamak (dikkatlilik), (ii)- dikkati duyusal âlemden şeffaf âleme yönlendirme ve zihindeki hengâmeleri sona erdirmek (sükûnet), (iii)- duyular ötesi hakikatin bizzat içine nüfuz etmek ve aşkın gerçeklikler içerisinde dolaşmak (sezgi). Bunlar kişiyi mutlak gerçeklik olan “boşluk öğretisine” (sunyata) götürür. Bu amaçları Edward Conze şöyle ifade etmiştir:[1001]



[999] Keown, Buddhism, s. 86.
[1000] Rahula, ss. 69-71.
[1001] Conze, Buddhism: A Short History, ss. 8-9.

Bütün bunlardan anlaşıldığı üzere, meditasyonun temel hedefi "nirvanaya ulaşma" yani "aşkınlığı elde etme"dir.[1002]

2. Meditasyonun Araçları

Budizm'de manastır kurallarının (vinaya) temel amacı meditasyon ve inziva için uygun koşullar oluşturmaktır. Bu, toplumdan uzaklaşma, arzu-istek ve endişeleri bir tarafa bırakma ve aile ile bütün bağı koparmaktır.[1003] Meditasyonu uygulayan kişi öncelikle, Budda'nın vazettiği yolun hakikat olduğuna yürekten inanmalı, iyi bir Budist'in gözetmesi gereken ahlâkî ilkeleri benimsemeli ve üzerine düşen dinî görevleri lâyıkıyla yerine getirmelidir. Meditasyon yapan kişi, zihinsel sükûneti arzuladığı seviyeye ulaştırmak için zihni yoğunlaştırmayı ve dikkati sınırlandırmayı öğrenerek işe başlamalıdır. Meditasyon esnasında dikkati yoğunlaştıracak bir obje bulunmalıdır. *Visuddhimagga*'da bu amaç için kullanılabilecek kırk objeden bahsedilir.[1004]

Meditasyon için, yukarıda bahsettiğimiz uygun oturuş pozisyonu alındıktan sonra uygun bir obje seçilmelidir. Ancak bundan evvel bir iki metre uzağa bir Budda resmi, çiçek veya herhangi bir gündelik eşya konulmalıdır. Zihin, suje ve objenin farklılığı tamamen yok oluncaya kadar bu obje ile meşgul olmalıdır. Zihin daima hareket hâlinde ve dikkat sürekli dağınık olduğundan meditasyon basit bir tecrübe değildir. Budist kaynaklarda zihnin daldan dala zıplayan maymuna benzetilmesi bu yüzdendir. Meditasyonu öğrenmek tıpkı bir enstrümanın öğrenilmesi gibi niyet, azim, kararlılık, sorumluluk ve günlük egzersiz gerektirir. Derin meditasyon hâlinde bütün bedensel fonksiyonlar kontrol altına alındığından bu safhadaki zihin, dövülebilir ve biçim verilebilir konumda olan saf altına benzetilir. Meditasyon yapan kişi aynen bir altın ustasının saf altına biçim vermesi gibi zihnini ve kendisini dönüştürerek istediği şekle sokar.[1005]

Buddhaghosa'nın *Visuddhimagga* (Arınma Yolu) isimli kitabı Budist yoginin uyması gereken meditasyon egzersizlerini ayrıntılı bir biçimde anlatmaktadır.[1006]

[1002] Sarbacker, Samadhi, s. 7.

[1003] Conze, Buddhism: A Short History, s. 5.

[1004] Bu konuda bkz., Visuddhimagga; Paul Williams & Anthony Tribe, **Buddhist Thought: A Complete Introduction to the Indian Tradition**, Routledge, London, 2000, s. 82.

[1005] Keown, Buddhism, ss. 86-89.

[1006] Conze, Buddhism: A Short History, s. 46.

Vimuttimagga'ya göre meditasyonun otuz sekiz, *Visuddhimagga*'ya göre de kırk aracı vardır.

1) On araç/aygıt (kasinas)
2) On iğrenç/tiksindirici şey (asubhas)
3) On hatıra/anı (anussatis)
4) Dört sınırsız erdem (arahmaviharas)
5) Dört biçimsiz safha (aruppas)
6) Algı (sana, samjna)
7) Analiz (vavatthana).[1007] Şimdi bunları kısaca açıklamaya çalışacağız.

On araç/aygıt (kasinas): Dikkati toparlayan meditasyon objelerine *kasina* adı verilir. *Kasina* sözcüğü Sanskritçe'deki "bütün, toplam" anlamında olan *krtsna*[1008] sıfatı ile ilişkilidir. İsim olarak *kasina*, "konsantrasyonun temeli veya kaynağı" demektir. *Kasina*, meditasyona ulaşılmasını sağlayan bir araçtır ve toprak, su, ateş, hava, mavi, sarı, kırmızı, beyaz, boşluk ve bilinç olmak üzere on adettir.[1009]

Budist keşişler yoga yaparken dikkatlerini ve zihinlerini yoğunlaştırmak için bunlar dışında farklı nesneler kullanırlar. Şüphesiz bunlar Budizm'den önce de bilinmektedir.[1010] *Kasina*, kapı aralığından yansıyan bir ışık, bir su testisi, bir dağın zirvesi gibi herhangi bir nesne veya olgu olabilir. Bu, özelikle Tantrizm'de çok önemli bir yere sahiptir. Egzersiz yapan kimse meditasyon sayesinde kendi düşüncesi ile meditasyon nesnesi arasında mükemmel bir uyum yakalar ve böylece zihinsel akışkanlığı durdurmuş olur. Bu teknik Sri Lanka ve Tibet'te yaygın olarak kullanılmıştır.

Meditasyonda giriş, başlangıç ve vecd olmak üzere üç safhadan geçilir. Elementler giriş safhasında gündoğumu, başlangıçta altın, vecd hâlinde de sabahyıldızı renginde gözükür. Aday, dört element yani ateş, su, toprak ve hava üzerine birbiri ardına meditasyona dalmalıdır. Her elemente yoğunlaştığında, bir takım öncüllerle birlikte az önce bahsettiğimiz üç safhadan geçer. Dört elemente ayrı ayrı yoğunlaştıktan sonra hepsinin üzerine birden yoğunlaşır.

[1007] Shaw, Buddhist Meditation, ss. 69-70; Joshi, Buddhist Meditation, s. 66.

[1008] *Krtsna* sözcüğü Brahmanik literatürün yanı sıra (BAU, IV.5.13) BG'da da çeşitli anlamlarda (IV.18; VII.6; X.42; XI.7, 13; XIII.33; VII.29) geçer. *Krtsna* kavramı, iki gelenek arasındaki kavramsal ilişkiye işaret eder. Wynne, Buddhist Meditation, ss. 30-31.

[1009] Wynne, Buddhist Meditation, ss. 28-29; Joshi, Buddhist Meditation, s. 66; Shaw, Buddhist Meditation, ss. 67-91.

[1010] Keown, A Dictionary of Buddhism, s. 139.

112 tür zihin hâli ile 12 farklı egzersiz uygulanması sonucunda toplam 1344 adet meditasyon gerçekleştirilir. Her bir meditasyon neticesinde bedenin pozisyonu değişir. Meditasyon tekniğini uygulamaya başlayan aday, meditasyon için uygun bir ortam oluşturur. Aday, somut *kasina* şekillerinin görüntüsünü önüne yansıtır ve aynen gerçek bir nesneye yoğunlaşıyormuş gibi önünde oluşturduğu hayalî şekle yoğunlaşır. Bu tarz aracısız meditasyon uygulamasına Hindistan'daki bütün mistik geleneklerde rastlanır. Eliade'nin ifade ettiği üzere, Budizm'deki bu yoga meditasyonu uygulamaları Tantrizm'in muazzam başarısının anlaşılması açısından önemlidir.[1011]

On iğrenç/tiksindirici şey (Asubhas): Bunlar, bir cesedin yok oluş sürecinden oluşur. Şişmiş/kabarmış ceset, mavimsi, iltihaplanmış/irin toplamış, yarılmış/çatlamış, kemirilmiş/aşınmış, sağa sola dağılmış, doğranmış/kesilmiş ve dağılmış, kanlı, solucan yemiş ve iskelet olmak üzere on aşamadır. Hırs ve açgözlülüğün pençesinde olan kişilerin meditasyon objesi olarak bir iskelet seçmeleri en uygunudur. Vesvese, kuşku içinde olanlar ve değişken, kararsız bir zihin hâline sahip olanlar ise nefes alış veriş (*anapanasati*) üzerine yoğunlaşmalıdır.[1012]

On hatıra/anı (Anussatis): Bu ve sonraki on araç yoginin üzerinde meditasyon yapmasının tavsiye edildiği yirmi aktüel objedir. Bu on anı/hatıra daima göz önünde bulundurulması gereken erdemli fikirler ve dikkatlilik objeleri olarak kabul edilir. Bunlar şöyledir: *Budda*, *dharma*, *sangha*, ahlâk, cömertlik, ilahî /semavî varlıklar, ölüm, fizikî beden organları, nefes/soluk, sükûnet/hareketsizlik.[1013]

Dört sınırsız erdem (Brahmaviharas): *Digha Nikaya*'da "appamannayo" adı verilen *Brahmavihara*, genellikle "ulvî hâller" diye isimlendirilir. Meditasyonda bir öğretmen mutlaka gereklidir. Çünkü o, adayın kişiliğine ve manevî ihtiyaçlarına uygun olan objeyi belirler. En meşhur meditasyon objeleri, dört sınırsız/ölçüsüz safhadır.

1. *Metta/Maitri*: Bütün canlı varlıklara karşı temiz kalpli olmak; yardımseverlik, iyilik, arkadaşlık, dostluk ve iyi niyet beslemektir. Kişi her şeyden önce kendisine iyi davranmalıdır. Bir kimse kendine saygı duymuyorsa, kendini sevmiyorsa ve kendinden iğreniyorsa başkalarını sevemez. Kendi iyi ve kötü yönlerini gözden geçirmeyen kişi başkalarına iyilik yapamaz. İyi niyete sahip olan kişinin zihni parçalanmışlıktan, tarafgirlikten, önyargıdan uzaktır. Böyle bir kişi başkalarına şefkatle ve ayrım yapmaksızın yaklaşır.

[1011] Eliade, Yoga, ss. 193-198.
[1012] Joshi, Buddhist Meditation, ss. 66-67; Williams & Tribe, s. 83.
[1013] Mahasatipatthana Sutta, ss. 117-118; Williams & Tribe, s. 83; Joshi, Buddhist Meditation, s. 67.

2. *Karuna*: Merhamet, şefkat ve acıma hissidir. Meditasyon yapan kişi kendisini acı çeken diğer insanlarla özdeşleştirir.
3. *Mudita*: Cana yakın, arkadaş canlısı, dostane, mutlu ve neşeli olmaktır. Başkalarının mutluluğuyla mutlu olmaktır.
4. *Upekkha*: Soğukkanlı, ağır başlı, dikkatli ve ılımlı olmaktır. İstek ve eğilimler daima dengede tutulmalıdır, şartlara uydurulmalıdır.[1014] Wynne, *Upekkha* sözcüğünün, "sakinlik, ağırbaşlılık, dinginlik" biçiminde çevrilmesinin uygun olmadığını bu sözcüğün, "görmezden gelmek, ihmal etmek, önemsememek, aldırmamak, bırakmak, vaz geçmek," anlamlarındaki *upeks* kökünden türediğini ve "bir şeyin farkında olmak veya bir şeye kayıtsız olmak" anlamlarına geldiğini söylemektedir.[1015]

Özü itibarıyla dört sosyal ve ahlâkî erdeme işaret eden bu nitelikleri olabildiğince üst seviyeye çıkarmaya gayret edilmelidir. Bunlara herhangi bir üst sınırları olmadığı için "sınırsız erdemler" de denilir. Meditasyon yapan kişinin zihnini arındıran *brahmavihara* nefret ve kine eğilimli kişiler için tavsiye edilir.[1016]

Dört biçimsiz safha (Aruppas): Bu safhaya kadar sayılan meditasyon vasıtaları dünyevî birimler (rupaloka) sınıfına dahildir ve *dhyana*nın ilk dört safhasının gerçekleşmesini temin eder. Biçimsiz hâl adı verilen dört meditasyon vasıtası ise şunlardır:

Sonsuz uzay/mekân safhası veya alanı,

Sonsuz bilinç safhası veya alanı,

Hiçlik safhası veya alanı,

Ne algı ne de algısızlık safhası veya alanı.

Bunlar meditasyon yapan kişiyi dhyana'nın beşinci safhasından sekizinci safhasına yükseltir. Böylece o, biçimsiz alem (arupaloka) safhasına ulaşır. Biçimsiz konsantrasyon alanları hava, su, toprak, ateş gibi maddî elementlerle ilişkilendirilir. Biçimsiz dört konsantrasyon alanı meditasyon için uygun objeler/araçlardır. Bunun metinlerde onbire kadar çıkarıldığı görülmektedir. Onbirinci obje keşişin (bhikku)

[1014] Keown, Buddhism, ss. 90-91.

[1015] Annenin çocuğuna karşı olan tavrı bu erdemleri çok iyi tarif eder. Anne çocuğu için en iyi arkadaştır (maitri). Çocuk üzüldüğü zaman anne de üzülür, çocuk hasta ise anne de acı çeker (karuna). Çocuk sağlıklı, mutlu ve başarılı ise anne de mutludur (mudita). Çocuğu kötü bir hastalığa yakalanan annenin çocuğunu ağlamasına rağmen doktora götürmesi ve onun o andaki acısını görmezden gelerek iyileşmesi için ameliyatı göze alması esnasındaki soğukkanlı ve temkinli hâli de *upeksha*yı örnekler. Wynne, Buddhist Meditation, s. 107; Singh ve Joshi, ss. 137-140; Thomas, Buddhist Thought, s. 50.

[1016] Feuerstein, Encyclopedia, s. 64; Joshi, Buddhist Meditation, s. 67; Williams & Tribe, s. 83.

gördüğü, işittiği, düşündüğü, algıladığı ve ulaştığı şeyin farkında olmamasıdır. Ancak Wynne'e göre, bunların hepsi meditasyon için uygun objeler değildir. Dört safhalı biçimsiz meditasyonun ilk ikisi ile on safhalı *kasina*nın son ikisi arasında benzerlik vardır. Her ikisinde de meditasyon objeleri uzay ve bilinçtir.[1017]

Algı (sana, samjna) ve analiz (vavatthana): En yüce meditasyon aracı (kammatthana), tıpkı hazımsızlık ve dilenmeden duyulan rahatsızlık gibi yiyeceklerin iğrenç yönlerinin algılanmasıdır. Analiz ise, "dört element üzerine meditasyon" anlamına gelir. Meditasyon yapan kimse bedenini oluşturan organları düşünür, dünyanın ve ruhun boş olduğunu idrâk eder. Sonuncu meditasyon aracı, dikkatlilik ve konsantrasyon ile gelen şeyleri ihtiva eder. Dinginliğe ulaşmış (samatha) bir şekilde meditasyon yapıldığı zaman sezgi (vipassana) veya hikmet (prajna) ortaya çıkar. Bu, objeler üzerine konsantrasyonun (samadhi) elde edilmesi anlamına gelir.[1018] Zihni tek bir objeye yoğunlaştırmayı içeren *samatha* egzersizi dört maddî soyutlanma (rupa-jhana) ve dört manevî soyutlanma (arupa-jhana) ile sonuçlanır. Bunlar kişiye muhtelif tabiatüstü güçler bahşederler.[1019]

Meditasyon yapan kimse için meditasyon objeleri elementlerin parçalanmamış hâlidir. Meditasyon düzenindeki elementlerin listesi yükselen tasfiye/arınma düzeyine göre düzenlenmiştir. Buna göre meditasyon yapan kişi toprak ve su gibi kaba elementlerden ateş, hava ve uzay gibi daha şeffaf ve yüce elementlere doğru yükselir. Böylece kişi kâinatın bütün katmanlarını aşar. Aslında bu kozmogoninin kökeni Budizm değil Brahmanizm'dir.[1020] Budistlerin meditasyon elementleri bu tür bir kozmogoniyi yansıtır. Budistlerin meditasyon objesi olarak "toprak, su, ateş, hava, uzay, bilinç" tarzında listelediği elementler aşağı yukarı *Mahabharata*'daki listenin ters çevrilmiş hâlidir. Bu açıdan Budist meditasyon elementleri listesi Brahmanik kozmogoniyi yansıtır. Bu ilişkinin iki sebebinden söz edilir. Bunlardan ilki, Budistler ilk dönem Brahmancı meditasyon uygulamalarını benimsemiş olması; ikincisi ise, onların meditasyon elementleri hususunda Brahmanik kozmogoniden istifade etmiş olma ihtimalleridir.[1021]

[1017] Wynne, Buddhist Meditation, ss. 27-29; Joshi, Buddhist Meditation, s. 67.

[1018] Joshi, Buddhist Meditation, s. 67.

[1019] Robert H. Sharf, "Experience", **Critical Terms for Religious Studies**, (Ed. Mark C. Taylor), The Univ. Of Chicago Press, Chicago, 1998, (Experience), ss. 105-106.

[1020] Taittiriya Upanişad (II.1) ve Mahabharata'da (XII.195) yer alan kozmogoni (self-akasa-vayu- agni-apas-prthivi) ile Mahabharata XII.224'deki (Brahman-manas-akasa-vayus-jyotis-apas-bhumi) kozmogoni genel olarak ilk dönem Brahman literatüründe karşımıza çıkar. Wynne, Buddhist Meditation, s. 32.

[1021] Wynne, Buddhist Meditation, s. 32.

Element meditasyonu, yoginin kâinattaki yaratılışı tersine çevirme ve kurtuluşa ulaşma yolu olarak düşünülmüştür. Elementler üzerine meditasyon hem Brahman hem de Budist geleneklerde uygulanmıştır. İlk Budist ve Brahmancı meditasyon ustalarına göre kurtuluş, maddî elementler üzerinde düşünsel ilerleme ve onlardan daha üstün bilinç hâllerini elde etmekle gerçekleşir. Bu yüzden ilk dönem Budist metinlerinde elementler en uygun meditasyon objesi olarak sunulmuşlardır.[1022]

Yukarıda da kısaca değindiğimiz üzere, Mahabharata'da meditasyon ile kozmoloji arasındaki ilişki ortaya konulmuştur. Bu ilişki meditasyonun yirmi beş kozmolojik maddeye (tattva) dayanması biçiminde verilir. "*Gecenin ilk yarısında on iki yoga egzersizi öğretilir. İkinci kısmında uyunur. Son kısmında yine aynı on iki yoga egzersizi öğretilir.*"[1023] *Mokşadharma*'nın diğer pasajlarında da meditasyon ve kozmoloji arasındaki ilişki net bir şekilde anlatılmaktadır.[1024] Kutsal metinler arasındaki etkileşime daysnılarak şu hükümler ortaya konulabilir:

1. Budizm'deki dört biçimsiz sınıf/katman/alan (uzay, bilinç, hiçlik, ne algı ne de algısızlık) Budda'nın iki öğretmeni sayesinde Budizm'e dahil olmuştur.
2. Biçimsiz meditasyon element meditasyonu ile ilişkilidir.
3. Element meditasyonu da aynen biçimsiz meditasyon gibi Budist olmayan çevrelerden veya kaynaklardan öğrenilmiştir.
4. Element meditasyonu ve biçimsiz meditasyonun gerisinde altı katman listesi vardır. Bu altı katman listesi ilk dönem Brahman kozmolojisine dayanır.
5. Brahman kozmolojisi Brahman meditasyonu için doktrinel temel oluşturur. En temel kabul insan ve evrenin özdeşliğidir.[1025]

[1022] Elementler üzerine meditasyon *Mokşadharma*'da zikredilir. Yine aynı metinde elementlerin dizilişi verildikten sonra elementler üzerine meditasyon yapmanın gereği vurgulanır. Yogi elementler üzerinde ilerleyen ve kendini geliştiren bir düşünceye sahip olmalıdır. Metinde "*Bedenleriyle suda yok olanlar sudan ateşe, oradan da havaya ve uzaya giderler….*" denilir. Bu, meditasyon sayesinde kozmik elementlerden geçerek ve dünyadan uzaklaşarak kurtuluşa nasıl ulaşıldığını ifade eder. Burada açıkça yoga denilmese de kurtuluş metodu olarak zikredilen şey yogadan başka bir şey değildir. "*Beden dokunmayı, dil tatmayı, burun koklamayı, kulak işitmeyi, göz görmeyi bilir. Yüce beni bilmeyen kimseler onun ötesindekini kavrayamazlar. Dili tatmadan, burnu koklamadan, kulağı işitmeden, gözü görülebilir objelerden geri almak suretiyle bir kimse en yüce olanı yani kendi özünü görür.*" Mahabharata, XII.247.13; XII.195; XII.195.2-5; Wynne, Buddhist Meditation, ss. 33-35.

[1023] Mahabharata, XII.304.11-16.

[1024] Mahabharata, XII.198.2–13, XII.238.3–13, XII.294.10–19; Wynne, Buddhist Meditation, s. 36.

[1025] Wynne'ye göre, element meditasyonunun ana hatlarıyla anlatıldığı bir metin olan Mahabharata, XII.228, muhtemelen ilk dönem Budizmiyle aynı tarihe tekabül eder. Meditasyon ve kozmoloji arasındaki ilişki Brahmanizm'in getirdiği bir yeniliktir. Bu yeniliğin kökenleri Rigveda'ya kadar gider. Mahabharata, XII.291'deki ifadeler ile Mahabharata XII.228.13–15'de bulunan yoga düzeni/tertibi için felsefî bir temel oluşturur. Mahabharata XII.228.13–15'de meditasyon düzeni "prthivi-vayu- kha-payas-jyotis-ahamkara -buddhi- avyakta" iken Mahabharata XII.291'de bunun tersine çevrilmiş durumunda yani "Brahman- buddhi- ahamkara-beş element" biçimdedir. Tek fark sadece ilkinde düzenin özel bir biçimde yapılmış olması, ikincisinde ise müşterek bir kökene göre düzenlenmiş

Budda şehvet (kama), nefret (doha), ve kuruntuyu (moha) sona erdirmek için sükûnet ve dinginliğin (samatha) geliştirilmesine vurgu yapmıştır.[1026] Budist meditasyonunun önemli unsurlarından biri de dikkatliliktir. Budda'nın dikkatliliği arttırma yönündeki ifadelerine kutsal metinlerde de rastlanır.[1027] Budda şöyle der: "*Ey keşişler! Varlıkların arınmasının, acı ve ızdırapların üstesinden gelmenin, üzüntü ve kederin sona ermesinin, doğru yola ulaşmanın, nirvanaya ulaşmanın tek yolu dört tür dikkatliliği arttırmak, yani farkındalığı uyandırmaktır.*"[1028] Bir başka yerde ise Budda "*Ey keşişler! Dikkatlilik her yerde ve her şeyde en temel unsurdur*"[1029] der. E. Conze, Budizm'i diğer düşünce sistemlerinden ayıran en önemli özelliğinin "dikkatliliğe yaptığı vurgu" olduğunu söyler. Dikkatlilik beşerî kişiliği dönüştüren bir süreç ve cehâletten bilgiye götüren bir güçtür.[1030]

Dikkatlilik bedenle, duygularla, bilinçle ve zihinsel objelerle (dharma) ilgili olmak üzere dörde ayrılır.[1031] Bedenle ilgili dikkatlilik kişinin bedenini daima kontrol altında tutmasıdır. Keşiş nefes alıp-verdiği, yürüdüğü, ayakta durduğu, oturduğu zaman ne yaptığının farkında olmalıdır. Bu, düşüncenin kontrolüne yardımcı olur ve bedenin aktivitesini sınırlar. Duyuların farkında olmak, keşişlerin dünyevî veya manevî bir iş yaptığının farkında olması anlamına gelir. O, içsel ve dışsal arzuları üzerine düşünceye dalar. Bilinç üzerine dikkatlilik ise, değişik düşünce türlerinin farkında olma anlamına gelir. Bir keşiş arzunun etkisinde kaldığı zaman zihninin de bundan etkilendiğini bilir ve arzunun istenmeyen sonuçlarını düşünerek zihnini arzulardan korur. Zihinsel objelerle ilgili farkındalık, zihinsel engeller konusunda dikkatli olma anlamına gelir. Meditasyonu geciktiren ve aydınlanma yolundan saptıran beş engel ise şunlardır:

1) *Kamacchanda*: Duyusal ve şehevi arzular. Duyuların arzu ve isteklerine meyyal olmadır.
2) *Byapada*, *vyapada*: Öfke, kızgınlık ve kötü niyet. Diğer varlıklara karşı kötü niyet ve garez beslemektir.

---

olmasıdır. Mahabharata XII.224'teki kozmolojiye uygun olan meditasyon düzeni "toprak-su-ateş-hava-uzay-bilinç-brahman" şeklindedir. Wynne, Buddhist Meditation, ss. 44-57.

[1026] Anguttara, I.58, 91; Joshi, Buddhist Meditation, s. 68.

[1027] Joshi, Buddhist Meditation, s. 68.

[1028] Digha, II.217; Majjhima, I.76.

[1029] Samyutta, IV.103.

[1030] Edward Conze, **Buddhist Thought in India**, George & Unwin, London, 1962; Joshi, Buddhist Meditation, s. 68.

[1031] Joshi, Buddhist Meditation, ss. 68-69.

3) *Thina-middha*: Can sıkıntısı, bıkkınlık, yorgunluk, uyuşukluk, tembellik, miskinlik, üşengeçlik ve uykulu olmak. Dikkatsizce veya kısmi bir dikkatle ve aynı zamanda isteksiz, gönülsüz bir şekilde eylemde bulunmaktır.
4) *Uddhacca-kukkacca*: Rahatsızlık, huzursuzluk, endişe, telaş, heyecan, depresyon, bunalım. Zihni sakinleştirme konusunda yetersiz kalmaktır.
5) *Vicikiccha*: Kuşkulu, şüpheli ve tereddütlü olmaktır. İman ve güven eksikliğinden kaynaklanır.[1032]

Meditasyon yapan insan gündelik yaşamın her anında fizikî, sözel ve zihinsel eylemlerinin farkında ve bilincinde olmalıdır. Aynı anda birçok iş yapmaya çalışmamalı yaptığı işi bencilce duygular içerisinde yapmamalıdır. Eylemde bulunurken insan kendisini unutmalı ve kendisini eyleme vermelidir. Bu, en iyi eylem biçimidir ve en iyi işler böylece ortaya çıkar.

Duygular veya hisler üzerine düşünme de meditasyonda önemli bir araçtır. İnsan kötü duygu veya hislerden üzüntü duymak yerine bunların nasıl bertaraf edilmesi gerektiği üzerinde durmalıdır. İnsan bu duygu veya hislerine kendisine aitmiş gibi değil dışarıdan birisi olarak bakmalıdır. Bir başka meditasyon türü de, zihin üzerinedir. Zihin, doğru algılamanın önünde engel olan kötü düşünce, nefret ve öfkeden uzak olmalıdır. Kişi cesur, samimi ve içten olmalı, zihnine aynen bir kimsenin aynadaki yüzüne bakar gibi bakmalıdır. Farklı bir meditasyon biçimi de ahkali, manevî ve entelektüel konular üzerinedir. Bunda ise amaç, yukarıda zikredilen beş engel üzerinde düşünmek ve onlardan kurtulmaktır. Zira söz konusu engeller açık seçik anlamayı ve manevî gelişimi sekteye uğratır. Bunların etkisinde kalan ve bunlardan kurtulmayı başaramayan kimse neyin doğru neyin yanlış, neyin iyi neyin kötü olduğunu kavrayamaz.[1033]

Başka bir tasnife göre, bir Budist "aydınlanmanın yedi faktörü" (sapta-bodhyangas) üzerine de meditasyon yapabilir.

1. Dikkatlilik/Farkındalık (sati, smriti)): Bütün fiziksel ve zihinsel hareket ve eylemlerin farkında olmaktır.
2. Öğretinin muhtelif sorunları üzerine araştırma ve sorgulama (dhamma vicaya): Öğretiyle ilgili ahlâkî, dinî ve felsefî araştırmalar, okumalar, tartışmalar, müzakereler yapmaktır.

[1032] Bahsettiğimiz beş engele ilaveten diğer beş engelden (biçim arzusu, biçimsizlik arzusu, kibir, endişe/kaygı ve cehâlet) de kurtulan kişi aydınlanmaya ulaşır. Ona *arhat* adı verilir. O, dört temel hakikati tam anlamıyla kavramış ve aydınlanma için gerekli koşulları yerine getirmiştir. Williams & Tribe, ss. 83-86; Joshi, Buddhist Meditation, ss. 69-70.

[1033] Rahula, ss. 71-74.

3. Enerji (virya): Sonuca ulaşıncaya kadar kararlı ve azimli bir şekilde çalışmaya devam etmektir.
4. Neşe/sevinç (piti, priti): Zihnin kötümser, sıkıntılı, üzüntülü tavrına karşıt nitelikler geliştirmektir.
5. Rahatlık, sükûnet (prasrabdhi, passadhi): Hem bedenen hem de zihinsel olarak rahatlamaktır. Fiziksel ve zihinsel gerginliğin ortadan kalkmasıdır.
6. Konsantrasyon (samadhi): Vecd hâline girmedir.
7. Dinginlik/Kayıtsızlık (upekkha, upeksa): Yaşamdaki bütün değişiklikleri dinginliğe ulaşmış, sükûnete ermiş ve rahatsızlıklardan uzak bir zihin ile karşılamaktır.[1034]

Visuddhimagga'da sezgisel meditasyon için gerekli olan ve uygulanan yedi arınmadan bahsedilir.

1. Uygun bir ahlâkî davranış (sila) sergilemek.
2. Sakinliği ve sükûneti (samatha) geliştirmek.
3. Düşünceyi arındırmak ve daimi farkındalık sayesinde Benlik duygusunu ortadan kaldırmak.
4. Şüphelerin üstesinden gelmek ve bu sayede karmanın gerçek mahiyetini kavramak.
5. "Hakikî yolun (magga) ne olup olmadığını görmek ve anlamak"tır. Geçici ve acı veren şeyleri kavrayarak kendini beğenmişlik ve bağlanma duygusundan arınmak.
6. "Hakikî yolu bilme ve görmeyle elde edilen arınmışlık" hâlidir. Meditasyon yapan kişi bu safhada yeni bir dinçlik içerisinde konsantrasyona dalar ve artık sıradan insanlar arasından çıkıp seçkinler arasına dâhil olur.
7. Sonuncusu ise, "görme ve bilme sayesinde arınma"dır. Yukarıda bahsettiğimiz beş engelden ilk ikisini geçen, bir kez daha insan olarak dünyaya gelir. Ancak bunların beşinden de kurtulan bir daha dünyaya geri dönmez. O tam aydınlanmaya ulaşamamış bile olsa ölümünün ardından yüce varlıkların olduğu alemde yeniden doğar.[1035]

[1034] Rahula, s. 75; Joshi, Buddhist Meditation, s. 70; Thomas, Buddhist Thought, s. 55.
[1035] Visuddhimagga, 18-22; Williams & Tribe, ss. 84-86.

Bütün bu nitelikleri elde etmek için sarsılmaz bir irade ve samimiyet mutlaka gereklidir.[1036] Bunların dışında burada yer veremediğimiz daha birçok meditasyon aracı bulunmaktadır.

3. Meditasyonun Çeşitleri ve Safhaları

Budist kaynaklar meditasyon uygulamalarını *samatha/samadhi/sadhana* (konsantrasyon) ve *vipassana* (derûnî sezgi/idrâk) olarak iki genel başlık altında toplar.[1037] Bunlardan ilki, zihni tek bir noktaya kilitlemek (cittekaggata) sûretiyle elde edilen zihinsel konsantrasyonun gelişimi olan *samadhi* veya *sadhana*dır. Metinlerde zihni sükûnete kavuşturmanın amaçlandığı bu uygulamanın muhtelif metotları verilmiştir. Mahayana ekolünde kabul gören bu teknik, "hiçlik" (Alara) veya "ne algı ne de algısızlık alanı" (Udraka) olan en yüce mistik hâle götürür. Ancak Theravada ekolüne göre ise bunlar zihnin üretimleridir ve Gerçeklik, Hakikat veya *nirvana*yla ilgisi yoktur. Hindu yoga uygulamasından çok da farklı olmayan bu meditasyon türünün Budda'dan önce mevcut olduğu kabul edilir. Zira Budda, iki Hindu gurudan bu tür dersler almıştır. Samatha/samadhi tekniği salt Budist olmamasına rağmen Budist meditasyon uygulamasından tamamen dışlanmamıştır. Bazı Budistlere göre bu metot sadece hazırlık aşamasıdır ve nirvanaya ulaşma konusunda yeterli değildir. Zaten Budda bu yoga tekniklerini iki öğretmenin rehberliğinde uygulamış ancak arzuladığı hedefe ulaşma konusunda yetersiz bulmuştur. Bunun üzerine o, *vipassana* adı verilen ve "eşyayı olduğu gibi görme konusunda berraklık kazanmak" demek olan bir meditasyon tekniğini geliştirmiştir. Vipassana, geçici, yetersiz olan, tatmin edici olmayan ve özü bulunmayan eşya konusunda açık seçik bir bilgiye kavuşmaktır. Farkındalığı geliştiren bu meditasyon tekniği daha ziyade Theravada Budist geleneğinde kabul görmüştür. Buna göre kendi fiziğinin, duygularının, zihin ve düşünce hâllerinin farkında olan bir Budistin kendi benliğini onlarla özdeşleştirmekten uzak durması öğütlenir. Eşyanın mahiyetini idrâk, zihnin mutlak kurtuluşuna, Mutlak hakikatin anlaşılmasına yani *nirvana*ya götürür. Bütünüyle Budizme ait bir meditasyon tekniği kabul edilen *vipassana*, dikkatlilik, farkındalık, uyanıklık/tetiklik, gözetim üzerine dayalı olan analitik bir metottur.[1038]

[1036] Rahula, s. 75.

[1037] Sharf, Experience, s. 105; Shaw, Buddhist Meditation, s. 30.

[1038] Digha, II.290; Gombrich, Theravada Buddhism, s. 65; Rahula, ss. 68-69; King, Theravada Meditation, ss. 82-102.

Budist meditasyonunu ele alan en önemli ve en eski Budist metinlerinden *Satipatthana-sutta*'da[1039] yoga konsantrasyonun aşamaları verilir. Bu aşamalar yoga uygulamalarının Budizm'den önce var olduğu biçiminde yorumlanır.[1040] Burada ifade edilen meditasyon tekniği dünyadan uzaklaşma değil, tam tersine gündelik yaşam tarzını bütün yönleriyle sürdürmektir. Metin dört bölüme ayrılır: *kaya*, bedenle ilgilenen; *vedana*, duyguları ve hisleri ele alan; *citta*, zihni açıklayan; *dhamma*, muhtelif ahlâkî ve entelektüel konuları ele alan bölümdür.[1041]

Budizm'de aydınlanma yolunda önemli bir metin olan *Vimuttimagga*'da bazen dünyevî ve uhrevî (dünya ötesi) olmak üzere iki tür, bazen de aşağıdaki gibi dört tür konsantrasyondan bahsedilir.

1- Duyu alanına konsantrasyon (kamavacara samadhi)

2- Biçim alanına konsantrasyon (rupavacara samadhi)

3- Biçimsiz alana konsantrasyon (arupavacara samadhi)

4- Sınırsız konsantrasyon (apariyapanna samadhi).[1042]

Budizm'de arınma ve aydınlanmaya ulaşma yönündeki uygulamaların Budist kozmoloji ile yakından ilişkili olduğu görülür. Buna göre Budist kozmolojide sevgi dünyası (kamaloka), biçim dünyası (rupaloka) ve biçimsiz dünya (arupaloka) olmak üzere üç tür dünya telakkisi vardır. Sadece *arhat*lar biçimsiz dünyaya ulaşmaya muktedirdir. İlk dünya altı, ikincisi on altı, üçüncüsü de dört varlık sınıfına ayrılmıştır.[1043]

Budist meditasyon tekniği genel olarak derin düşünceye dalma veya meditasyon (Sanskritçe'de *dhyana*, Palice'de *jhana*), murakabe veya hakikati doğru bir şekilde algılama (*samapatti*), vecd veya cezbe hâli (*samadhi*) olmak üzere üç aşamadan oluşur. Bunlardan ilk ikisi dörder alt basamak olmak üzere toplam sekiz basamaktan oluşur. Bu sekiz basamak bazen dörderli biçimde birbirinin ardı sıra

---

[1039] Majjhima, 10 (I.56 vd); Digha, 22 (II.290 vd) bölümlerinden oluşan bu eserin çevirisi ve ilgili açıklamalar için bkz., Satipatthana: The Heart of Buddhist Meditation; Analayo, **Satipatthana: The Direct Path to Realization**, Windhorse Publications, Birmingham, 2006; Bhikkhu Sujato, **A History of Mindfulness: How Insight Worsted Tranquillity in the Satipatthana Sutta**, Budda Education Foundation, Taiwan, 2005; **Satipatthana Sutta: The Frames of Reference**, çev. Thanissaro Bhikkhu, 1995; **Mahasatipatthana Sutta: The Great Frames of Reference**, çev. Thanissaro Bhikkhu, 2000.

[1040] Dasgupta, Indian Philosohy, Vol. I, s. 227.

[1041] *Satipatthana Sutta* sadece tapınaklarda değil aynı zamanda evlerde de okunur. Ayrıca ölüm döşeğinde olan Budistlerin günahlarından arınmaları için yanı başlarında okunur. Rahula, s. 69.

[1042] **Vimuttimagga**, s. 43; Joshi, Buddhist Meditation, s. 71; K. N. Jayatilleke, **Early Buddhist Theory Of Knowledge**, Motilal Banarsidass, New Delhi, 1998, s. 303.

[1043] L. De La Vallee Poussin, "Cosmogony and Cosmology, (Buddhist)", **ERE**, Vol. 4, ss. 129-138; Joshi, Buddhist Meditation, ss. 71-72.

gelen iki ayrı gelişim aşaması şeklinde, bazen de tamamen arka arkaya zikredilen aşamalar olarak karşımıza çıkmaktadır. Samadhi hâli ise ilk iki safhanın doğal bir sonucudur. Bu üç süreçte yer alan aşamaların orijinal dili Pali'ce olduğu için yapılan çevirilerde bir takım farklılıklar göze çarpmaktadır. Bu noktada *dhyana* veya *jhana* sözcüğünün değişik anlamlarda çevrildiğini görmek mümkündür. Batı dillerinde yapılan araştırmalarda bu farklılığa sıkça rastlanmaktadır. Bizim de burada dhyana/jhana sözcüğünün (yoga, samadhi, nirvana vb. gibi) geniş kullanım alanına bağlı olarak farklı ifadeler kullanmamız muhtemel gözükmektedir.

Meditasyon, duyusal dürtülerin etkisini ve insanın ona karşı olan normal reaksiyonunu aşma vasıtasıdır.[1044] *Dhyana* veya *jhana* olarak bilinen meditasyon uygulamalarının yogaya dahil oldukları kabul edilir. Duyular ötesi gerçekliğe ulaşmaya imkân veren bir mistik tecrübe aracı kabul edilen *dhyana*, kendinden geçme veya trans hâli olarak tanımlanır.[1045] *Visuddhimagga*'da meditasyonun ön aşamalarından, yani soyutlamaya hazırlık (upacara) ve soyutlama (appana) safhalarından uzun uzadıya bahsedilir. Aynı metinde meditasyona yeni başlayan kimseler için uyulması gerekli kurallar ve meditasyon için uygun yerler de zikredilir.[1046] Meditasyon yapacak kişinin zihinsel eğilimi veya temayülü, bağlılık (raga), nefret (dosa),[1047] vesvese (moha), iman (sraddha), akıl (buddhi), mantıki akıl yürütme (vitarka) olmak üzere altıya ayrılır.[1048] Budist kutsal metinlerinde Budist meditasyon tekniği çok net bir şekilde izah edilmiştir. Meditasyon açık-seçik bir şekilde şöyle formüle edilmektedir:

> "*Beş engeli yani şehvet, kötü niyet, tembellik, endişe, kuşku*[1049] *ile karşılaşan keşiş, onları bir tarafa iter ve memnun olur, memnuniyeti neşe ve sevinç takip eder; bundan keyif alarak içi rahatlar; bu iç rahatlığı huzuru getirir ve kalbi huzur içinde kalır. Sonra, şehevi arzulardan uzaklaşır ve kötü eğilimlere ilgisiz kalır. Böylece, inzivadan doğan iç rahatlığı ve sevinç hâli olan ilk vecde girer ve orada kalır…Bütün akıl yürütmeleri ve araştırmaları sona erdirdikten sonra Bhikku, samadhiden*[1050] *doğan iç rahatlığı ve sevincin hâkim olduğu ikinci vecd hâline girer. Bu aşamada inzivadan doğan sevinç ve iç rahatlığının yerini konsantrasyondan doğan sevinç ve iç huzur alır…Bhikku, sevinçten uzaklaşarak dengeli, ılımlı hâle gelir. Böylece üçüncü vecd hâline girer. Konsantrasyondan*

[1044] Conze, Buddhism: Its Essence and Development, s. 100.

[1045] Ananda Coomaraswamy, Buddha And The Gospel Of Buddhism, s. 146; Swearer, s. 443; Murty, s. 122.

[1046] Visuddhimagga; Joshi, Buddhist Meditation, s. 71.

[1047] *Apastambadharmasutra*'da (I.8.23.3-6) dosaların (kusur ve ayıp) bu dünyada tamamen ortadan kaldırılmasının yoga sayesinde mümkün olduğu söylenir. Bunların ortadan kaldırılması mokşa'ya ulaşılmasına sebep olur. Bu, zihni disipline etme vasıtası olarak Yoga uygulamalarının MÖ 4-5 yy.'lardan önce varlığını gösterir. P. V. Kane, Vol. V, Part II, s. 1390.

[1048] Joshi, Buddhist Meditation, s. 71.

[1049] Bunları Mahabharata'da (XII.243.3) zikredilen beş günah ile karşılaştırmak mümkündür.

[1050] Budist metinlerdeki *samadhi*, *Yogasutra*'daki gibi vecd hâli anlamına gelse de farklı bir rolü vardır. Burada samadhi, nirvanaya giriş yolunda bir hazırlık safhasıdır.

doğan sevinç ve huzur hâlinin yerini ılımlılık, ölçülülük hâli alır…Bundan sonra, Bhikku bütün sevinç, haz, acı ve rahatlığı bir tarafa iterek dördüncü vecd hâline girer. Bu, herhangi bir acı ve huzur hâlinden uzak saf kendine hâkim olma ve soğukkanlılık hâlidir. Bir önceki safhada elde etmiş olduğu ılımlılık, ölçülülük hâli bu aşamada ortadan kalkar. Böylece acı ve huzurdan uzak bir bilinç hâline ulaşmış olur."[1051]

Budizm'de meditasyon veya konsantrasyon birbirini izleyen dört safhadan oluşur. Bunlar yoğun bir şekilde derin düşünceye dalma ve sonunda zihnin mutlak sükûnet ve dinginliği kazanmasıdır.[1052] Yukarıda açıklamaya çalıştığımız dört aşamalı *dhyana/jhana* sürecini daha kolay anlaşılması için maddeler halinde ortaya koymaya çalışacağız.

1- İlk aşama (pathanam jhanam) zihni ve duyuları şehevi arzulardan arındırmak, dış etmenlerden uzaklaştırmaktır. Bu bilincin ilk özerkliğidir. Bu safha soyutlama ve derin düşünce sonucunda ortaya çıkan neşe ve mutluluk hâlidir; nesneler dünyasından fizikî, düşünsel ve ahlâkî anlamda uzaklaşmayı içerir. Bu aşamada kişi kendi benliğini, çevresini düşünmeli ve analiz etmelidir. Meditasyon yapan kişi günaha sevkedecek düşüncelerden uzak olmalıdır. Egzersize ışık çemberi, çiçekler, su testisi, Budda heykeli gibi araçlar üzerine yoğunlaşma ile başlanır. Duyusal arzular, kötü düşünceler, tembellik, uyuşukluk ve kötü eğilimlerin üstesinden gelindiği zaman ilk trans hâli gerçekleşmiş olur. Böylece yogi onlardan uzaklaşmayı ve düşüncesini farklı yöne kaydırmayı başarır. İlk safhada zihin, objenin biçimi ve ismi üzerine yoğunlaşır. Bu konsantrasyon hâline *vitakka* yani "daldan dala atlayan veya dolambaçlı meditasyon" denilir. İlk meditasyonun ikinci safhasında zihin obje üzerinde hiçbir hareketlilik yaşamaz ve sabit biçimde, hiçbir titreşim olmaksızın ona nüfuz eder. Bu hâle ise *vicara* yani "kısmen hareketli" hâl adı verilir. *Vitakka*, kanatları ve kuyrukları sallanan bir uçurtmaya benzetilirken, *vicara* kanatları ve kuyruğu çok az sallanan uçurtmaya benzetilir. Bu iki aşama yüksek vecd hâli *piti* (neşe/sevinç) ile ilişkilendirilir ve *sukha* (mutluluk) adı verilen içsel bir huzur zihne işlemeye başlar. İlk jhana/meditasyonun oluşumu sonucunda beş kusurun (avijja/avidya) (arzu, nefret, tembellik, gurur, kuşku) kökü kazınır. İlk jhana/meditasyonun ortaya çıkardığı beş nitelik ise *vitakka*, *vicara*, *piti* (neşe/sevinç), *sukha* (mutluluk) ve *ekaggata* (tek noktaya sabitlenme)'dır.

2- İkinci aşama (dutiyam jhanam) zihnin diyalektik işlevlerini sona erdirmek, konsantrasyona dalmak, arınmış bir bilince sahip olmaktır. Bu hâl, derin düşünme

[1051] Digha, I. 71, 182 vd.; Majjhima, I.454. Ayrıca bk. Eliade, Yoga, ss. 169-171.
[1052] Joshi, Buddhist Meditation, s. 70.

olmaksızın derûnî sükûnet ve dinginlikten ortaya çıkan neşe ve mutluluk hâlidir. Bu safhada sezgi baskın konumdadır. Yogi ilk safhaya hakim olduğu zaman bunun eksik olduğunu anlar ve ikinci aşamaya girmek için uğraşır. Bu noktada ilk aşamanın hareketli meditasyonundan (vitakka ve vicara) eser yoktur ve zihin sakin bir haldedir. *Piti* (neşe/sevinç), ilk aşamada olduğu gibi *sukha* (mutluluk) ve *ekaggata* (tek noktaya sabitlenme) ile ilişkilidir. İkinci jhana gözlem ve sorgulamanın sona ermesini gerektirir. Bu hâl, neşe ve mutlulukla tasvir edilir ve yoğunlaşmış zihin ve iç huzuru da bu safhada gerçekleşir. İkinci aşamada bir obje etrafında dönen düşüncenin ötesine geçilir. Kişi tutarsızlıktan kurtulur, güven dolu bir tavra, başka bir deyişle imana erişir.

3- Üçüncü safha, algılanan dünya ve zihinle olan bütün ilişkilerin kesilmesiyle varlık bilincinin dışında hiçbir şeyin bulunmadığı durgun bir berraklığa ulaşılmasıdır. Bu, arzu ve ihtirasların sona ermesi ve mutluluk sayesinde elde edilen istikrar hâlidir. Meditasyon yapan kişi neşe doludur ve bedeninin farkındadır. Bu hâl dingin-dikkatli ve mutlu hâl olarak bilinir. Bu noktaya ulaşan yogi, *piti*den (neşe/sevinç) uzaklaşmaya başlar ve onlara kayıtsız kalır. Yogi bu safhada objeleri görür ancak bundan ne hoşnutluk ne de hoşnutsuzluk duyar. Bu safhada yoginin bütün zihinsel önyargı ve kusurları yok olur. *Sukha*da (mutluluk) duyulan haz bu safhada hâlâ varlığını korur. Zihin dikkatli ve uygun bir şekilde gözetilmediği zaman *piti* (neşe/sevinç) hazzına geri dönülebilir. Bu safhanın iki özelliği *sukha* (mutluluk) ve *ekaggata*dır. Bu aşamadaki kişinin nitelikleri arasında dinginlik, dikkatlilik, kendine hâkimiyet, arzu ve ihtirastan kurtulmuşluk sayılabilir. Meditasyon esnasında arzu ve istekler yok olur, onların yerini sevinç ve mutluluk alır.

4- Dördüncü basamak, birbirine zıt unsurları yeniden bir araya getirmek ve saf bilinç hâlini elde etmektir. Bu son safha, neşe ve üzüntünün reddi sonucunda hem mutluluğun hem de sefaletin sona erdiği hâldir. Meditasyon yapan kişi sürekli dikkatlilik içerisinde kalır. Dördüncü aşamada zihinsel acı ve ızdıraplar ortadan kaldırılır. Bu safha, saf dinginlik ve dikkatlilik hâlidir. Nefes alıp-verme, derin düşünce, acı, haz, üzüntü ve neşeden uzaklaşılır. Ne *sukha* (mutluluk) ne de *dukkha* (mutsuzluk) vardır. Ayrıca bağlılık ve nefretin kökü kazınır. Bu hâl mutlak ve nihâî kayıtsızlıkla (upekkha) nitelendirilir. Zaten bu durum bütün jhana'lar süresince yavaş yavaş gelişmiştir. Bu jhana'nın özellikleri tek noktaya kilitlenme (ekaggata) ve dinginliktir (upekkha). Bu son aşamada ustalaşınca nihâî aydınlanma ve kurtuluş gerçekleşir ve yogi/bilge *arhat* konumuna yükselir. Bundan böyle hiçbir bedensel ve ruhsal hâl (*khandha* adı verilen ve insanı oluşturan bedensel ve ruhsal haller beşe

ayrılır: biçim/madde, duyu/his, algı, dürtü/irade/istem, bilinç) ortaya çıkmaz, yeniden doğum gerçekleşmez ve bütün acı ve üzüntüler sona erer.[1053]

Budist meditasyon tekniğinin ikinci aşaması olan murakabe veya hakikati doğru bir şekilde algılama (samapatti), herhangi bir hale veya konuma geçiştir ve bazı araştırmacılar tarafından cezbe hâli (samadhi) ile özdeş olduğu ifade edilir. Bu iki sürecin ayırtedilmesi son derece güçtür.[1054] Dört aşamadan müteşekkil murakebe (samapatti) süreci sayesinde düşüncenin arındırılması devam eder. Keşişin hedefi her türlü algı ve düşünceden uzaklaşarak arınmanın üst safhalarına ulaşmaktır. Böylece keşiş, *nirvana*ya ulaşır ve başka bir şey yapmasına gerek kalmaz.[1055]

Aydınlanma yolundaki asketiği nihâî aydınlanmaya hazırlayan uygulamaları (*samapatti*), Budist metinlerde verilen ayrıntılı izahlara rağmen, anlamak çok zordur. Hem normal bilince, hem de Batılıların algılayabileceği sıra dışı tecrübelere denk düşen bu aşamalar hipnotik engellemeler veya kısıtlamalar değildir. Keşişin meditasyon esnasındaki berraklığı, kolay anlaşılabilirliği daimi bir şekilde değişir. Hipnotize edici uyku ve cezbe hâli, meditasyonun önünde bir engeldir ve metinlerde aday sıkça bu yönde uyarılır. Son dört *samapatti* şu şekilde gelişir:

> "*Keşiş (bhikku), şekil/form bilincinin ötesine geçerek, direnç duyusunu (patigha) sona erdirerek, ayrım/fark gözetme fikrine kulak asmayarak mekânın sonsuzluğu bilincine ulaşır…Mekânın sonsuzluğu bilincinden uzaklaşarak sadece bilmenin sonsuz olduğu bir zihin hâline ulaşır…Bilmenin sonsuzluğu bilincinden uzaklaşarak gerçek hiçbir şeyin olmadığı, yani eşyanın gerçek olmadığıyla (yokluk/hiçlik) ilgili bir zihin hâline ulaşılır. Bundan sonra, her şeyin sonsuz bilme alanı içinde bulunduğu hissi ortadan kalkar. Onda, düşüncesinin objesi olarak, soyut ancak aktüel bir gerçeksizlik bilinci oluşur. O, bu bilinç içerisinde kalır.*"[1056]

Bundan böyle keşiş, bilincin zirvesine ulaşır. "*Bu halde, düşünmek bile değersizdir. Düşünmemek daha makbuldür. Düşünmek ve hayal kurmak sona erer, onların yerini daha kaba şeyler almaz. Böylece o, transa geçer, vecd hâline girer.*"[1057] *Samapatti*yi elde eden keşişlerin bütün bilinçli algıları sona erer. Bu safhaya ulaşan

---

[1053] Digha, I.37-38, 182; Majjhima, I.276; Joshi, Buddhist Meditation, ss. 70-71; Dasgupta, Indian Philosohy, Vol. I, ss. 105-106; Swearer, ss. 445-446; Conze, Buddhism: Its Essence and Development, s. 100; Eliade, Yoga, ss. 171-175; Eliade, Dinsel, Cilt: II, s. 114; Feuerstein, Yoga Tradition, s. 162; Mehmet Katar, "Dinlerde Günlük İbadet Uygulamaları", **Dini Araştırmalar**, Cilt: 1, Sayı: 1, 1998, s. 63.

[1054] Williams, A Sanskrit-English Dictionary, s. 1161; Franklin Edgerton, **Buddhist Hybrid Sanskrit Grammar and Dictionary, Volume II: Dictionary**, Yale University Press, New Haven, Conn., 1953, 569–570; Sarbacker, Samadhi, s. 21.

[1055] Eliade, Yoga, s.177; Eliade, Dinsel, Cilt: II, s. 114; King, Theravada Meditation, ss. 103-115.

[1056] Digha, I.183; I.249-250. Eliade, Yoga, ss. 171-172.

[1057] Digha, I.184; I.251.

keşişin artık yapacağı fazla bir şey yoktur.[1058] Karmaşık meditasyon teknikleri Budist yogiye psişik alemin sınırsız alanında seyahat etme imkânı verir.[1059]

Budizm'de zihinsel bütünlük ve sükûnet anlamındaki *samadhi* duyuların dış dünyadan çekilmesinden vecd hâline ulaşıncaya kadar (Sanskritçe'de dhyana ve Pali dilince jhana olarak bilinen) bir takım düşünsel süreçler ihtiva eder. Sekiz aşamalı bu süreç, yukarıda da ifade ettiğimiz üzere dhyana/jhana ve samapatti olarak bilinen sürecin dörderli aşamalarından oluşur. Bu sekiz aşamanın temel nitelikleri ve kazandırdığı fizikî güçleri bir tablo ile[1060] göstermek mümkündür.

	Trans Seviyeleri	**Özellikler/Nitelikler**	**Fizikî Güçler**
	Sona Ulaşma (*Nirodha Samapatti*)	Bedensel olarak nirvanaya ulaşma	
Biçimsizlik Katmanı Şekilsizlik Alanı	8. *Jhana/Dhyana*	Ne algılama/bilinçlilik Ne de algılamama/bilinçsizlik	
	7. *Jhana/Dhyana*	Hiçlik/Yokluk	
	6. *Jhana/Dhyana*	Sonsuz/Sınırsız Bilinçlilik	
	5. *Jhana/Dhyana*	Sonsuz/Sınırsız Mekân	
	4. *Jhana/Dhyana*	Konsantrasyon Soğukkanlılık/Sakinlik Haz ve acının ötesi	Çok uzaktakini görme Çok uzaktakini işitme Önceki yaşamları hatırlama Başkalarının düşüncelerini okuma Uçma, su üstünde yürüme, bedeni kopyalama
Saf Biçim Katmanı	3. *Jhana/Dhyana*	Konsantrasyon Soğukkanlılık/Sakinlik	
	2. *Jhana/Dhyana*	Konsantrasyon Vecd/Mest olma Neşe	

[1058] Eliade, Yoga, s. 173. Bazı araştırmacılar konsantrasyonun gelişimi için sekiz dhyana'nın yanı sıra dört brahmavihara ve gizli güçlerin gerekli olduğunu düşünür. Bunlardan sekiz dhyana Yogacara ekolünde, dört brahmavihara Mahayana'da, gizli güçler de Tantra'da önem kazanmıştır. Bu konuda bkz., Conze, Buddhism: Its Essence and Development, s. 100.

[1059] Sharf, Rhetoric of Meditative Experience, s. 231.

[1060] Verilen mistik tecrübe hallerini ve katmanları ifade etmek için kelime hazinesi yetersiz kalmaktadır. Keown, Buddhism, ss. 87-88. Dhyana ve samadhi ile kazanılan sekiz güç için ayrıca bkz. Williams, Mystical Buddhism, ss. 14-15.

	1. *Jhana/Dhyana*	Tutarsız düşünce, Ayrılma Mest olma Neşe	

Bunlardan ilk dördü "biçimli/şekilli meditasyon" veya "bilişsel içerikler" diye adlandırılırken son dördüne "biçimsiz/şekilsiz meditasyon" denilir. Dördüncü safhaya hükmeden Budist yogi, zihnini duyular âleminden ve sıradan düşünce aleminden uzaklaştırmış, arınmış ve aslî hâline dönmüştür.[1061] İlk dördü müteâkiben sevinç ve mutluluk hâli hâkim olur. Bu sevinç ve mutluluk hâlâ bir leke taşıdığı için üç ve dördüncü aşamada bunlar aşılmaya çalışılır. Son aşamada bir kimsenin rahatlık ve hastalık, refah ve sefalet, sevinç ve üzüntü, destek ve engelin bilincinde olması sona erer. Bunların ötesindeki dört biçimsiz *dhyana*, objenin izlerinin aşıldığı safhalardır. Meditasyon/dhyana'nın son aşamasında zihinsel etkinlik ortadan kalkar ve bilinçli bir konumda sevince dahi tepki verilmez.[1062] Bu sekiz aşamadan sonra *nirvana/nibbana* yer almaktadır. Bu konum "…*Ne toprak ne de suyun, ne ateş ne de havanın, ne eter ne de bilincin yer aldığı bir alemdir…ne bu dünya ne de başka bir dünya, ne güneş ne de aydır*"[1063] biçiminde tanımlanmaktadır. Son olarak nihâî arınmışlık ve aydınlanmış düşünce hâline ulaşılır.

Mahayana Budizmi'ne ait bir metin olan *Lankavatara Sutra*'da zikredilen şu dört *dhyana* türü Theravada Budizmi'ndeki *dhyana* türlerinden farklıdır:

1- *Balopacarikadhyana*: İki grup (*svarakabuddha* yani öğretiyi dinleyerek aydınlanmaya ulaşmış öğrenci ve *pratyekabuddhas*, bağımlı varoluş yasası üzerine derin düşünceye dalarak kendi başına aydınlanmaya ulaşan kişi) tarafından uygulanır. Ruhun yokluğuna (anatman) ve her şeyin geçici, berbat ve pis olduğu üzerine meditasyon yapılır. Bu aşama başlangıç seviyesindekiler içindir.

2- *Arthapravicayadhyana*: İleri düzey olan bu safhada yogi, her şeyin mahiyetini sorgulama üzerine yoğunlaşır.

3- *Tathatalambanadhyana*: Bu safhada Mutlak üzerine meditasyon yapılır. *Dhyana*nın objesi *tathata* (aslî nitelik, hakikî durum) olduğu için bu adla anılmıştır. Bu aşamada zihin sabit bir ruhun olmadığını anlar.

[1061] Rupert Gethin, "Cosmology and Meditation: From the Agganna-Sutta to the Mahayana", **History of Religions**, Vol. 36, No. 3, 1997, (Cosmology and Meditation), s. 205.

[1062] Conze, Buddhism: Its Essence and Development, ss. 100-101; Eliade, Dinsel, Cilt: II, s. 114; Williams, Mystical Buddhism, s. 8.

[1063] Feuerstein, Yoga Tradition, s. 162.

4- *Tathagata*: Dördüncü ve son dhyana'da, Budda üzerine meditasyon yapılır. Zihnin *tathata* hâline geçişiyle bütün fenomenlerin anlamsızlığı ve anlaşılmazlığı mükemmel biçimde idrâk edilir. Arzuların bütün kökleri silinir ve nirvanaya ulaşılır. Bu bir ölüm veya yeniden doğum değildir. Bahsedilen bu dört meditasyon türü, yoginin zihnini maddî dünyanın sınırları içerisinde tutar.[1064]

Budist meditasyon uygulamasının nihâî aşaması olan ve psikolojik-zihinsel yetişkinlik için uygulanan *samadhi*, meditasyon ve murakebeden daha kısa süreli bir yoga egzersizidir. Kutsal metinlerde *samadhi*, "tefekkür, konsantrasyon, yoğunlaşma, cezbe hâli" gibi anlamlarda kullanılır. Budist otoriteler tarafından terim "zihni bir noktaya kilitlemek" (*cittekagrata*) şeklinde tanımlanır. *Samadhi* bilinç ve zihni kontrol altına alarak, zihinsel konsantrasyonu bütünleştirmedir. Samadhi, bazen de "konsantrasyon" anlamında kullanılır ve bu durumda meditasyon egzersiziyle irtibatlı olarak dikkati belli bir objeye yoğunlaştırma anlamına gelir. Burada kastedilen, konsantrasyonun yoğunluğa göre (i) *parikamma-samadhi*: konsantrasyona hazırlık aşaması, (ii) *upacana-samadhi*: konsantrasyona yaklaşma, (iii) *appana-samadhi*: konsantrasyona ulaşma olmak üzere üç aşamadır. Theravada Budizmi'nde sekiz dilimli yolun son safhası için *samyaksamadhi* (mükemmel konsatrasyon) terimi kullanılır. Bu terim, aynı zamanda, sekiz dilimli aydınlanma yolunun son basamağını ifade eder. Bu safhaya ulaşmak için sekiz aşamalı *dhyana-samapatti* tekniğini başarılı şekilde tamamlamak gerekir.[1065]

Yogasutra'da önerilen egzersizlerin ve Budizm'deki dört dhyana'nın hedefi zihinsel dinginlik ve sükûnettir.[1066] Budizm'deki dört dhyana hâli kabaca klasik yogadaki dört bilinçli konsantrasyon hâline denk düşer.[1067] Budizm'e göre, inanç, enerji, düşünce, konsantrasyon ve hikmet olmak üzere beş niteliğe sahip olmak yoganın son safhasına ulaşmayı mümkün kılar.[1068] Dinginleşmiş zihin hâli, acı ve arzulara baskın olan bedenin kontrol edilmesini gerektirir. Yogada nefes kontrolünün amacı, sadece solunum organlarının kontrolü değil, aynı zamanda üst düzey bir bilinç hâline ulaşmaktır.[1069]

[1064] **The Lankavatara Sutra: A Mahayana Text**, çev. D. T. Suzuki, Routledge, London, 1932, ss. 40-41; Dasgupta, Indian Philosohy, Vol. I, ss. 150-151; Joshi, Buddhist Meditation, s. 71.

[1065] Eliade, Dinsel, Cilt: II, s. 114; Feuerstein, Samadhi, s. 32; Parrinder, Dictionary, s. 241; Swearer, s. 441; Brandon, s. 553.

[1066] Ghose, ss. 285-286.

[1067] YS, I.17; Radhakrishnan, Indian Philosophy, vol.1, s. 426.

[1068] Majjhima, I.16; YS, I.33; Radhakrishnan, Indian Philosophy, Vol. II, ss. 339-340.

[1069] Swearer, s. 437.

Yukarıda bahsettiğimiz *jhana* ve *samapatti*ler klasik yogadaki teknikler (*samprajnata* ve *asamprajnata*) ile büyük benzerlik gösterir. Budistler zaten bu sekiz safhanın yogilerin yanında Budist olmayan asketikler tarafından da elde edilebileceğini ifade ederler. Ancak Budist olmayanların dokuzuncu safhadaki bilincin zirvesine ulaşması mümkün değildir. Çünkü duyuların ve bilincin yok edildiği bu *samapatti* hâli Budda'nın orijinal keşfidir ve *nirvana*ya ulaşmayı sağlar. Budist olmayanlar *jhana* aşamalarını aşsalar bile Budda'nın ortaya koyduğu öğretiyi benimsemedikleri için *nirvana*ya ulaşamazlar.[1070]

Bu durum araştırmacıları mistik Hint ve Budist tarihinin temel problemlerinden biriyle karşı karşıya getirir. Samkhya ve Yoga için de geçerli olan bilginin mi (intelligence) yoksa tecrübenin mi (experience) öncelikli olduğu sorunu Budizm'in ilk döneminde de karşımıza çıkar.[1071] Nitekim bir kutsal metinde bu soruna işaret etmek üzere şöyle denilmektedir:

> "*Kendilerini vecde adayan keşişler (jhains) teori ile ilgilenenleri (dhammayogas) kınarken, onlar da aynı şekilde diğerlerini kınamışlardır. Hâlbuki tam tersine onlar birbirlerine hürmet göstermelidir. Hâlbuki onlardan çok azı gerçek deneysel tecrübeyi elde eder ve yine çok azı gerçek bilgiye nüfuz eder.*"[1072]

Budda, bilgi ile yoga stilindeki mistik tecrübe arasında daima yakın bir ilişkinin varlığına dikkat çekmiştir. Ona göre kişisel tecrübeye dönüşmeyen bilginin pek fazla değeri yoktur. Meditasyon tecrübesini Budda'nın keşfettiği hakikatler geçerli kılar. Meselâ "bedenin yok olacağı" hakikati ancak bir ceset üzerine derin düşünme ile elde edilebilir. Ancak ceset üzerine derin düşünceye dalma, bir hakikati idrâk etmeyi sağlamıyorsa hiçbir faydası yoktur. Budda'nın ortaya koyduğu bütün hakikatler yoga geleneği içerisinde test edilmiş olmalıdır.[1073]

Buraya kadar ele almaya çalıştığımız meditasyon süreçleri ve uygulamaları aydınlanmaya ulaşmada temel bir öneme sahiptir. Budizm'de aydınlanma *samsara*dan kurtuluş anlamına gelir.[1074] Nitekim Budda "*Ey keşişler! Tıpkı okyanusun suyunu tadanların tuzun tadını alması gibi bu öğreti ve disiplini tadanlar da özgürlüğün tadını alırlar*"[1075] der.

Kaynaklarda Budist yoginin arınma, aydınlanma ve kurtuluş amacıyla geçtiği dört yoldan bahsedilir. Buna "aydınlanmanın dört safhası" denilir.

[1070] Eliade, Yoga, ss. 173-174.
[1071] Eliade, Yoga, ss. 174-175.
[1072] Anguttara, III.355.
[1073] Eliade, Yoga, s. 175.
[1074] Joshi, Buddhist Meditation, s. 73.
[1075] **Vinaya Texts**, III.304.

1) *Sotapanna*: “Yola giren” veya “dharma gözünü açan” anlamına gelir. İlk aşama, kurtuluşa ulaşmak için öğretiyi benimsemek ve sekiz dilimli yolu en yüce *dharma* kabul etmektir. Bu safhada olanlar, hayvan olarak ve cehennemde kötü ve mutsuz konumda yeniden doğmazlar. Budist öğretiyi idrâk etmiş, üç esasa (Budda, Dharma, Sangha) iman etmiş ve ahlâkî davranışlar sergileyen kimselerdir. Yanlışlarından, hatalarından, kuşku ve vesveselerinden kurtulan ve yeryüzünde sadece yedi kez doğacak olan keşişin eriştiği safhadır.
2) *Sakadagami*: “Bir kez dönen” anlamına gelir. Kurtuluşa ulaştıktan sonra bir kez geri dönen kişileri ifade eder. Arzu, kin ve aptallığı sona erdirenlerin ve yalnızca bir kez yeniden doğacak olanların safhasıdır.
3) *Anagami*: “Bir daha dönmeyen” anlamına gelir. Kurtuluşa ulaşmasının ardından dünyaya geri dönmeyen kişidir. Arzu, hata ve kuşkularından tamamen arınan ve kurtulan keşişin safhasıdır.
4) *Arhat*: “Tam olarak aydınlanmış, mükemmel varlık” anlamına gelir. Son aşama olup, arzu, öfke, kötü düşünce, cehâlet, gurur, kibir gibi kötü huy ve kirlerden arınarak tamamen kurtuluşu elde etmiş kişidir. Bütün kötülüklerden arınan, tabiatüstü bilgiler ve mucizevî güçlerle (siddhi) mücehhez olarak hayatı sona eren keşiş *nirvana*ya ulaşır.[1076]

Budist düşünceye göre insanoğlunu *samsara*ya bağlayan ve acı çekmesine yol açan on pranga şunlardır: 1- Ruh veya benlik hakkında aldatıcı/hayalî görüş 2- Kuşkulu düşünce 3- Ritüellere ve dinî seremonilere bağlılık 4- Şehevi arzular 5- Kızgınlık, öfke ve nefret 6- Dünyevî yaşama bağlılık 7- Cennet arzusu 8- Gurur ve kibir 9- Kendini beğenmişlik 10- Cehâlet. Meditasyon yapan kişi bu engellerden ilk üçünü aşınca “yola girmiş” kabul edilir. Dört ve beşinci engelleri aşınca “bir kez dönenler” statüsüne ulaşır. Bu safhalardan doğrudan “hiç dönmeyenler” statüsüne geçiş yapar. Son beş engeli de aştığı zaman yolu tamamlamış olur ve *arhat* ünvanını alır. Bundan böyle o, kurtuluşa ermiş (mukta) varlıktır.[1077]

[1076] Bhardwaj, ss. 24-25; Joshi, Buddhist Meditation, s. 72; Sharf, Experience, s. 106; Rahula, s. 8; Eliade, Dinsel, Cilt: II, ss. 114-115; Shaw, Buddhist Meditation, s. 16.

[1077] Joshi, Buddhist Meditation, s. 72.

E. Nirvana Öğretisi

Budizm'de insanın kaderi acı, cehâlet, hastalık ve ölümle nitelendirilir. Bunlar arasında ise acı (Sanskritçe'de *duhkha*, Palice'de *dukkha*) temel motifi oluşturur. Bazen acı ve cehâlet eşanlamlı olarak kullanılmaktadır. Kâinatın oluşumu ve eşyanın geçiciliğini anlayamayan cahil kişi acı çeker. Budda'nın öğretisinin temel hedefi insanın karşı karşıya kaldığı bu sıkıntılardan, özellikle de acıdan kurtuluştur. İşte *nirvana* bu acıyı bertaraf etme, ortadan kaldırma ve ondan kurtulmadır. *Nirvana* acının ortadan kalktığı mükemmel bir haldir;[1078] cehâletin ortadan kaldırılması ve onun yerini hikmetin almasını içerir.[1079] Cehâlet aydınlanmanın önündeki en büyük engeldir. Cehâlet istekleri, eğilimleri belirler ve o da mevcut ve gelecek yaşamda bilincin ve şahsiyetin biçimlenişini sağlar. Benliği idrâk sayesinde cehâlet ortadan kalkar. Benliği idrâk da belli bir konsantrasyon ve sezginin sonucunda gerçekleşir.[1080]

Budizm'le ilgili literatürde çeşitli nirvana tanımları mevcuttur. Bunlardan bazıları şöyledir: *Nirvana*, açgözlülük, nefret ve vesvese gibi üç kötülük türünün ortadan kalkması olarak tanımlanır. *Nirvana* ölüm, yaşlılık, hastalık, acı ve kirlilikten kurtulmaktır. *Nirvana* bizâtihi bu dünyada elde edilen mükemmel bir zihin hâli, mutluluk, sabitlik ve dinginliktir. Nirvana aydınlanma sürecinin sonucunda ortaya çıkar.[1081] Nirvana acıdan kurtuluştur. Buna mokşa adı da verilir. Bu, bilgi sayesinde ulaşılan bir safhadır. Acıdan kurtulma isteği insanın doğasında vardır.[1082] Kurtuluş, yani kendini-kontrol *nirvana*nın dört niteliğinden (diğeri ise süreklilik, mutluluk, arınmışlıkdır) bir tanesidir.[1083] *Nirvana* benlikten kurtulmaktır.[1084] Hinduizm'de nihâî hedef olan ebedî *mokşa* hâline Budistler *nirvana* adını vermişlerdir.[1085] Nirvana teorik olarak bütün Budistlerin elde etmek istedikleri yegâne şeydir (summum bonum).[1086]

[1078] Kenneth Mullen, "Theological and Sociological Accounts of a Buddhist Meditation Practice: Illusory Bodies", **Journal of Beliefs & Values**, Vol. 20, No. 2, 1999, s. 204.

[1079] Welbon, On Understanding the Buddhist Nirvana, s. 301.

[1080] Tyson Anderson, "Kalupahana on Nirvana", **Philosophy East and West**, Vol. 40, No. 2, 1990, s. 221.

[1081] Wynne, Buddhist Meditation, s. 16; Anderson, ss. 221-222; Charles A. Prebish, **Historical Dictionary of Buddhism**, Scarecrow Press, Maryland, 1993, ss. 350-355.

[1082] Bibhuti S. Yadav, "Negation, Nirvana and Nonsense", **Journal of the American Academy of Religion**, Vol. 45, No. 4, 1977, ss. 453-455.

[1083] B. L. Suzuki, s. 62.

[1084] Yadav, s. 468.

[1085] Steven Collins, "Nirvana, Time, and Narrative", **History of Religions**, Vol. 31, No. 3, 1992, s. 225.

[1086] Welbon, On Understanding the Buddhist Nirvana, s. 302.

Budizm'in hedefi insanı güvene, huzur, mutluluk, dinginlik ve nirvanaya ulaştırmaktır.[1087] Budda, etimolojik olarak "söndürmek" anlamına gelen *nirvana* sözcüğünü yaşamdaki hedefi isimlendirmek için kullanmıştır.[1088] *Nirvana*, odunla beslenmeyen ateşin bir süre sonra sönmesine benzetilir.[1089] Hint düşüncesinde ateşin sönmesi onun tamamen ortadan kalkması değil, potansiyel hale dönmesi anlamına gelir.[1090] Söndürülmesi gereken şey sonlu benlik ve onu besleyen üç kaynaktır, yani "hırs, nefret ve şehvet"tir.[1091] Caynistler, kâinatın zirvesinde yer alan ve kurtuluşa ermiş ruhların mekânı için *nirvana* sözcüğünü kullanırlar. Budizm'de o, "ortadan kalkma, yok olma" anlamına gelir. Ancak bu, yukarıda da ifade ettiğimiz gibi "varlık anlamında bir yok olma değil arzuların yok olması"dır.[1092] Budist metinlerde *nirvana* dağ zirvelerinin serinliğine de benzetilir. *Nirvana* sözcüğü Vedalar ve Upanişadlarda bulunmamakla birlikte, Mahabharata ve Bhagavadgita'da yer alır. Bu metinlerde kelime kurtuluşa ermiş ruhların kutsal ile birleşme mekânı olarak geçer.[1093]

Sanskritçe ve Palice'de *va* kökü hem rüzgârın esmesi hem de insanın nefes alıp vermesi anlamına gelir. Nirvanayı bu bakımdan yoga düşüncesi bağlamında nefes alış-verişin sona ermesi biçiminde tanımlayabiliriz.[1094] Bazı araştırmacılara göre nirvana/nibbana sözcüğü "kapatmak, örtmek, kuşatmak sarmak" anlamlarına gelen *vr* kökünden türemiştir. Bu açıdan nirvana "üzerini kapatmak, havasız kalmak, bastırmak, kontrol altına almak" gibi anlamlara gelir.[1095]

Budizm bireyi, gündelik yaşamın mevcut sorunlarından kurtarmayı hedeflemektedir. Buna binaen Budda'nın mesajının önemli bir yönü de eşyanın geçiciliği (anitya, anicca[1096]) anlayışıdır. Çünkü bunu fark eden kişi dünyaya fazla meyletmez ve böylece mevcut kötülüklerden kurtulur. Bu, nirvanaya götüren yoldur. Budda'nın nirvananın tanımı konusunda sessiz kalması[1097] ve nirvanaya ulaşan

---

[1087] Rahula, s. 12.

[1088] Smith ve Novak, s. 51.

[1089] Smith ve Novak, ss. 51-52.

[1090] Eliade, Dinsel, Cilt: II, s. 117.

[1091] Smith ve Novak, s. 52.

[1092] Theravada Budizmi'nde *nirvana*, arzu ve isteklerin sona ermesidir. Smart, World Religions: A Dialogue, ss. 35-36.

[1093] Parrinder, Dictionary, s. 204.

[1094] Welbon, On Understanding the Buddhist Nirvana, s. 320.

[1095] Nirvana sözcüğünün (nir+vana) etimolojisi için bkz., Welbon, On Understanding the Buddhist Nirvana, s. 323; Bhardwaj, s. 3.

[1096] Anicca hakkında bkz., Smith ve Novak, ss. 57-59.

[1097] Welbon, On Understanding the Buddhist Nirvana, s. 317.

kişinin yaşamı hakkında fikir beyan etmeyişi farklı görüşlerin ortaya atılmasına ve değişik mezheplerin doğmasına yol açmıştır.[1098]

Budda, nirvananın tanımını yapmamıştır.[1099] Ancak onu "sonsuz mutluluk"[1100] ve "bahtiyarlık"la[1101] nitelemiştir. Yine onun "*daha bu hayattayken ölümsüzlüğe sahip olacaksınız*"[1102] ve "*arhat daha bu hayatta, kendi içine kapanmış, nirvanaya ulaşmış olarak, mutluluğu içinde hissederek, zamanını Brahman'la geçirir*"[1103] gibi sözleri nirvana bağlamında yorumlanmıştır. Eliade, bütün bunların *nirvana*nın varlığına delil kabul edilebileceğini belirtir.[1104] Budda nihâî kurtuluş (*nirvana*, *nibbana*) konusunda pragmatik bir tavır takınmıştır. O, taraftarlarını *nirvana*nın mahiyetini anlama konusunda çaba harcamaktansa ona ulaşmak için gayret sarf etmelerini istemiştir.[1105] Önde gelen Budist metinlerinden olan *Dhammapada*'da nirvana, "ölümsüzlük mekânı", "mutlak memnuniyet", "sarsılmaz mekân", "bütün arzu ve nefretlerin kesilmesinin ödülü" olarak nitelenir.[1106] *Udana*'da ise nirvana şöyle tasvir edilir: "*Ey keşişler! Doğmamış, olmamış, yapılmamış, birleşmemiş bir şey vardır. Bunlar olmasaydı doğmuş, olmuş, yapılmış ve birleşmişten kaçış olmazdı*."[1107] *Suttanipata*'da "sükûnete ermiş kimse için bir ölçü yoktur"[1108] denilir. Yine kutsal metinlerde nirvana hâli "ölüm hâlinin ötesi", "sözle ifade edilemez", "tartışmanın ötesi", "mantıki akıl yürütmenin ötesi" şeklinde tanımlanır.[1109] *Madhyamakasastra*'da ise şöyle denilir: "*Nirvana ne kurtuluştur ne ulaşılandır, ne yok oluş ne ebedîliktir, ne ortadan kaybolan ne de yaratılandır.*"[1110]

[1098] Eliade, Dinsel, Cilt: II, s. 106.

[1099] C. A. F. Rhys Davids'e göre Budizm, Budda'nın ölümünden beş asır sonra keşişlerin ortaya koyduğu bir öğretidir. Bu bağlamda nirvana Budizm'in değil, Budist keşişlerin hedefidir. Oysa Budizm'in hedefi insan kaderini olumlu yönde ıslah etmektir. C. A. F. Rhys Davids, "A Historical Aspect of Nirvana" **Indian Culture**, Vol. 2, No. 3, 1936, ss. 643-44; Welbon, On Understanding the Buddhist Nirvana, s. 318.

[1100] **Udana**, VIII.10.

[1101] Anguttara, IV.414.

[1102] Majjhima, I.172.

[1103] Anguttara, II.206; Majjhima, I.341; BG, V.24. Bu metinler için ayrıca bkz., Eliade, Dinsel, Cilt: II, ss. 112-113; Bhardwaj, s. 1.

[1104] Eliade, Dinsel, Cilt: II, ss. 115-116.

[1105] Werner, Yoga, s. 77.

[1106] Dhammapada, 114, 204, 225, 369; Bailey ve Mabbett, s. 209.

[1107] Udana, VIII.3; Edward J. Thomas, **Early Buddhist Scriptures**, AMS Press, New York, 1935, ss. 110-111

[1108] Suttanipata, 1076; Joshi, Buddhist Meditation, s. 75.

[1109] **Mahavagga**, s. 6; **Lalitavistara**, s. 286. Metinler için ayrıca bkz., Joshi, Buddhist Meditation, s. 75

[1110] **Madhyamakasastra**, XXV.3, çeviren E. A. Burtt, **The Teachings of the Compassionate Buddha**, Mentor Books, New York, 1955, s. 172; Joshi, Buddhist Meditation, s. 75.

Budist anlayışa göre, *nirvana* semavî varlıkların yaşadığı bir cennet değildir. Bu tamamen aşkın bir gerçekliktir; insanoğlunun gördüğü, hissettiği, bildiği veya hayal ettiği bir şey değildir. Nirvananın anlamı ve mahiyetini kavramak isteyenler, aydınlanmaya ulaşarak onu tecrübe etmelidir. Aydınlanmaya ulaşamayanlar onu bilemez ve anlatamazlar.[1111] Budist metinlere göre nirvana, tahayyül veya aklın objesi değildir. Onu sadece tecrübe edenler bilebilir ve ona ulaşanlar *samsara* çarkından kurtulur. Zaten sözcüklerle tarif edilemeyen bu hakikati idrâk eden kimseler onun hakkında konuşmazlar.[1112] Nirvana ancak azizlerin nazarıyla, yani aşkın bir organla görülebilir.[1113] *Nirvana*, nihâî haldir, o ne doğmuştur ne de doğurulmuştur. O, aşkındır, bütün beşerî tecrübelerin ötesindedir. *Nirvana*nın olmadığını söylemek anlamsızdır, çünkü o, bir bilme konusu değildir. Renklerin, nesnelerin görüldüğü ve bilindiği gibi *nirvana* görülemez, bilinemez. Ancak nirvananın etkinliği bilinebilir. Meditasyon yapan yogi, nirvana bilincine ulaşır.[1114]

F. Max Müller'in, Budizm'de ilgilendiği konulardan birisi nirvanadır. Müller'e göre nirvana "emme, içine çekme" değil "mumu üfleyerek söndürmek, ışığın sönmesi" anlamına gelir. Bu hâli elde eden kişi hareketlilikten uzak bir dinginliğe ulaşır. Müller'e göre Brahmanizm'deki mokşa kavramı genel olarak nirvanayı içine almaktadır. O, nirvana teriminin teknik anlamda olmasa da Budda'dan önce de kullanıldığını ifade etmiştir.[1115]

Edward Conze, "*nirvana yaşlılığın ve ölümün sona ermesidir*" der ve onu "*nirvana aşkındır, mantıki düşünce ile kavranılamaz. Nasıl ki yakıtı biten ateş sönerse insan da cehâleti ve onun neden olduğu arzuları yok olunca sakin ve dingin olur*" şeklinde tasvir eder.[1116] Walpola Rahula "*Hakikat vardır. Nirvana vardır. Yapabileceğin tek şey onu görmek ve anlamaktır. Nirvanayı anlamaya götüren bir yol vardır. Ancak nirvana bu yolun sonucu değildir*" der.[1117] E. Conze metinlere dayanarak şöyle bir tanım verir:

"*Nirvana sabittir, durağandır, yok olmazdır,*

[1111] Singh ve Joshi, s. 129.

[1112] Singh ve Joshi, s. 130.

[1113] Eliade, Yoga, s. 164.

[1114] L. De La Vallee Poussin, **The Way to Nirvana: Six Lectures on Ancient Buddhism as a Discipline of Salvation**, Cambridge University Press, Cambridge 1917, (Nirvana), ss. 73-74.

[1115] Welbon ve A. B. Keith de, Müller'in görüşlerine benzer fikirler ileri sürmüşlerdir. Ayrıntılı bilgi için bkz., Müller, Selected Essays, Cilt: II, s. 283; Welbon, Comments on Max Müller's Interpretation of the Buddhist Nirvana, ss. 189-191; Welbon, On Understanding the Buddhist Nirvana, ss. 322-323; Keith, Doctrine of the Buddha, ss. 396-398.

[1116] Conze, Buddhist Thought in India, ss. 76-77; Conze, Buddhism: Its Essence and Development, s. 11.

[1117] Rahula, s. 40.

Hareketsizdir, eskimezdir, ölümsüzdür, doğmamıştır, olmamıştır,
O güçtür, mutluluktur, neşedir, güvenli sığınaktır,
Barınaktır, saldırıya uğramaz mekândır, güvenlidir,
Gerçek Hakikattir, mutlak Gerçekliktir, mutlak huzurdur,
İyidir, mutlak hedeftir, hayatımızın tek ve yegâne amacıdır,
Ezelîdir, ebedîdir, gizlidir ve algılanamaz Barış'tır."[1118]

Louis de La Vallee Poussin'e göre Batılı araştırmacılar nirvana konusunda kendi görüşlerini desteklemeyen metinleri görmezden gelerek Budizm'de olmayan şeyleri varmış gibi göstermişlerdir.[1119] Welbon onun haklılığına işaret ederek "*araştırmacının görevi nirvananın anlamını yeniden inşa etmek değil, onu olduğu gibi sunmaktır*" diye ekler.[1120] Hermann Oldenberg de nirvananın Budizm'in orijinal metinlerinden öğrenilmesi gerektiğine işaret ederek aynı hususu vurgulamıştır.[1121] Louis de La Vallee Poussin'e göre nirvana ile yogilerin hedefi arasında herhangi bir farklılık yoktur. Kayıtsız şartsız kurtuluş olan *nirvana*, kendinden geçme, çoşku ve vecd hâlidir.[1122] Diğer taraftan, Poussin'in görüşlerini eleştiren Joshi ise, Hıristiyanların ve tesitik bakış açısıyla Budizm'i çalışanların Budist geleneğin özünü doğru anlayamadıklarını iddia etmiştir. Joshi, Poussin'in nirvanayı "yok olma" veya "hiçlik" biçiminde anlamasını doğru bulmaz. Onun "*Budizm'de hiçliğe karışıp birleşmek, Vedanta'daki Tek olana karışıp birleşmeye eşdeğerdir*"[1123] sözünü tamamıyla yanlış bir görüş[1124] olarak değerlendirir. Walter T. Stace bu konuda "*hiçbir Budist nirvananın yok olma anlamına geldiği kabul etmez…Nirvanaya ulaşmak mutlak huzur elde etmek ve aynı zamanda bireyselliğin yok olması anlamına gelir*" der.[1125]

Nirvanaya ulaşmış insan, *jivanmukta*ya yani hayattayken kurtulmuş olana benzer.[1126] Budda, Hint asketik-mistik geleneğini sürdürmüş, yaşarken kurtuluşun mümkün olduğunu kabullenmekle birlikte onu tanımlamaktan kaçınmıştır.

"*Tathagata, bir madde, duygu, fikir, istem, bilgi olarak tanımlanamaz. O bu tür tanımlamalardan uzaktır. O bir okyanus gibi derindir, genişliği ve derinliği*

[1118] Conze, Buddhism: Its Essence and Development, s. 40; Conze; Buddhist Thought in India, ss. 70-79; Sidney Spencer, **Mysticism in World Religion**, London, 1963, ss. 77-78; Joshi, Buddhist Meditation, s. 75.

[1119] Poussin, Nirvana, ss. 134-135.

[1120] Welbon, On Understanding the Buddhist Nirvana, s. 317.

[1121] Hermann Oldenberg, **Buddha: His Life, his Doctrine, his Order**, çev. William Hoey, Williams & Norgate, London, 1882, s. 269.

[1122] Welbon, On Understanding the Buddhist Nirvana, s. 317 .

[1123] L. De La Vallee Poussin and E. J. Thomas, "Mysticism (Buddhist)", **ERE**, Vol. 9, s. 86.

[1124] Nirvana herhangi bir varlıkla özdeşleşme değildir. Nirvanaya ulaşmış bir *arhat*ın ölümden sonra dirileceği veya dirilmeyeceği yönündeki ifadeler yanlıştır. Joshi, Buddhist Meditation, s. 74; Smart, World Religions: A Dialogue, s. 51.

[1125] Walter T. Stace, **Mysticism and Philosophy**, London, 1961, s. 314.

[1126] Karşılaştırma için bkz., Anguttara, II.206 ve BG, V.24; Eliade, Dinsel, Cilt: II, s. 118.

ölçülemez. Bir kimse onu 'şu veya budur', 'budur ancak şu değildir' veya 'ne bu ne de şudur' diyerek tanımlayamaz."[1127]

Bazen aydınlanma ile *nirvana* arasında bir ayrım yapıldığı görülür. Bu açıdan Budda, otuzbeş yaşında iken aydınlanmaya seksen yaşında ise *nirvana*ya ulaşmıştır. Buna göre *nirvana*ya ölümle ulaşılır, ancak bu düşünce *nirvana*nın yaşarken gerçekleşeceği tezine zıttır.[1128] Bir başka bakış açısına göre Budda, nirvanaya ulaştıktan sonra yaklaşık kırk yıldan fazla yaşamını sürdürmüştür. Dolayısıyla yaşarken *nirvana*ya, aydınlanmaya ulaşmak mümkündür.[1129] *Nirvana* hem Budda'nın kendi yaşamında olduğu gibi yaşarken aydınlanmayı hem de ölümden sonra aydınlanmayı ihtiva eder. Bütün acı ve geçici şeylerden kurtulma hâli olan nirvana yegâne dinî hedeftir. Ancak onu hiçbir kavram veya dille açıklamak mümkün değildir. Modern Budist yazarlar bu durumu, bir kaplumbağanın karada yaşam olduğunu balığa anlatmasının ne kadar zor olduğu örneği ile izah etmeye çalışırlar.[1130]

III. BUDİST EKOLLERDE YOGA VE MEDİTASYON ANLAYIŞI

Budist ekolleri, benimsedikleri öğretiler, savundukları felsefî anlayışlar ve yayıldıkları kültürel çevre açısından değişik tasniflere tâbi tutulmaktadır. Genel kabule göre Budist mezhepleri Theravada ve Mahayana olmak üzere kabataslak ikiye ayrılmaktadır. Biz burada bu ekollerin yanı sıra gerek doktrinleri, felsefî anlayışları ve uygulamaları, gerekse de coğrafi yakınlıkları dolayısıyla Mahayana Budizm'i içerisinde yer alan Tibet Budizmi, Tantrizm, Yogacara ve Zen Budizmi'ne de kısaca temas etmeye çalışacağız. Çünkü bu geleneklerde yoga ve meditasyon uygulaması önemli bir yere sahiptir.

Budist mezhepleri meditasyon konusunda hemfikirdir. Ancak onun uygulanma biçimleri konusunda farklılıklar vardır.[1131] Budist gelenekteki meditasyon uygulamalarında ikili bir ayrım dikkati çeker; meditasyon için Theravada ekolünde *vipassana*, Mahayana ekolünde *samatha* kavramı kullanılır. Zihni sakinleştirme

---

[1127] Samyutta, IV.374. Buradaki açıklamalar, Upanişadlardaki selbi yöntem olarak bilinen meşhur "*neti! neti!*" ifadesini akla getirmektedir. Eliade, Yoga, ss. 166-167.

[1128] Nirvana'yı idrâk ederek ölen kişi parinirvana'ya ulaşır. Parinirvana'ya ulaşan kimseye ne olduğunu izah etmek mümkün değildir. Çünkü o, dünyevî algı alanının dışındadır. Collins, Nirvana, Time, and Narrative, s. 238; Bhardwaj, s. 2.

[1129] Walter T. Stace, "Oriental Conceptions of Detachment and Enlightenment", **Philosophy East and West**, Vol. 2, No. 1, 1952, s. 23.

[1130] Rahula, s. 35; Collins, Nirvana, Time, and Narrative, s. 216.

[1131] Digha, 57; Nakamura, s. 127.

işlemine "teskin edici" manasındaki *samatha/samadhi* adı verilirken, sakinleşmiş bir zihinle eşyanın gerçek mahiyetini kavramaya da "sezgisel meditasyon" anlamında *vipassana* denilir. Dolayısıyla samadhi (samatha) ve vipassana (panna) iki farklı Budist meditasyon türüdür.[1132] Bunlar, her iki gelenekte kurtuluşa götüren araçlar kabul edilir. Her iki gelenek de kendi öğretisinin otantikliğini ve kurtuluşa ulaşma noktasında eşsizliğini savunur. Theravada ekolü mensupları, *samatha*nın Budist olmayan gelenekler arasında da yaygın bir uygulama olduğu için kurtuluşa götürmeyeceğini ve sadece *vipassana*nın aydınlanma için uygun bir meditasyon tekniği olduğunu iddia ederler.[1133] Bu görüş Mahayana taraftarlarınca kabul görmemiş ve *samatha* meditasyonunun yoga ile özdeş olduğu, bütün acı ve ızdırabı, dert ve üzüntüyü, bela ve felaketi tamamen ortadan kaldıracağı öne sürülmüştür.[1134] Mahayana'ya göre ise, Theravada yolu aydınlanma sürecinde yetersizdir. Onlar, Budist öğretiyi anlamalarına rağmen, benimsedikleri yol, nihâî kurtuluşa ulaşmada yeterli değildir. Diğer varlıklara karşı merhamet duygusunun olmayışı veya bu konuda yeterince hassas davranılmayışı yeniden doğumlara sebebiyet verir.[1135] *Visuddhimagga*'da işaret edilen "Budda'nın aydınlanma tecrübesi" modern Theravada uygulamalarında özgün biçimde yer almamaktadır.[1136] Söz konusu bu iddianın temelinde, ormanda asketizm (şramana) geleneğinden uzaklaşılması ve ilk dönem Budizmindeki yoga uygulamalarının ortadan kalkması faraziyesi yer alır.[1137]

Theravada geleneği arzunun tamamen ortadan kalkması (nirvana) hedefini her şeyin ötesinde gördüğü için birey merkezlidir. Buna karşılık Mahayana geleneği bu görüşü boş, kısır ve bencilce kabul ederek sosyal yöne vurgu yapar. Bu ekolde

---

[1132] Paul J. Griffiths, "Concentration or Insight: The Problematic of Theravada Buddhist Meditation-Theory", **Journal of the American Academy of Religion**, Vol. 49, No. 4, 1981, ss. 606-607; Paul J. Griffiths, **Indian Buddhist Meditation-theory: History, Development and Systematization**, University of Wisconsin**,** Madison, 1983.

[1133] Samatha, havaya kalkma, zihinleri okuma gibi özel manevî güçlerin kazanımını sağlarken, vipassana aydınlanmaya götürür. Sharf, Experience, s. 106; Henepola Gunaratana, **The Path of Serenity and Insight: An Explanation of the Buddhist Jhanas**, Motilal Banarsidass, Delhi, 1985, s. 3.

[1134] Geshe Lhundub Sopa, "*Samathavipasyanayuganaddha:* The Two Leading Principles of Buddhist Meditation," **Mahayana Buddhist Meditation: Theory and Practice**, (Ed. Minoru Kiyota), University Press of Hawaii, Honolulu, 1978, s. 52.

[1135] Paul Williams, **Mahayana Buddhism: The Doctrinal Foundations**, 2nd ed., Routledge, London, 2009, (Mahayana Buddhism), ss. 29–33, 49–54; Sarbacker, Samadhi, s. 36.

[1136] Bu konuda bkz., L. S. Cousins, "Buddhist *Jhana*: Its Nature and Attainment according to the Pali Sources," **Religion**, Vol. 3, 1973, ss. 115-131; Paul J. Griffiths, Concentration or Insight, 605–24; Martin Stuart-Fox, "*Jhana* and Buddhist Scholasticism", **Journal of the International Association of Buddhist Studies**, Vol. 12, No. 2, 1989, ss. 79–105; Roderick S. Bucknell, "Reinterpreting the *Jhanas*," **Journal of the International Association of Buddhist Studies**, Vol. 16. No. 2, 1993, ss. 374–409.

[1137] Sarbacker, Samadhi, ss. 23, 33.

nirvana, insanların olmadığı bir dış dünyada bulunan anormal, alışılmadık bir hedef değil bilâkis nesnel varoluşun temelinde bulunan bir cevher olarak algılanmıştır.[1138] Theravada ve Mahayana arasında tarihsel süreç içerisinde oluşan doktrinel farklılıklar yukarıda bahsettiğimiz bazı hususlara ilaveten şu şekilde tasnif edilebilir[1139]:

Theravada	**Mahayana**
İnsan kendi çabasıyla kurtulur, tabiatüstü bir yardım söz konusu değildir.	Kurtuluş yolunda beşerî çabaya kutsal güç katkı sağlar, onlara inayet bahşedilir.
Temel unsur, erdem ve hikmettir.	Temel unsur, merhamet ve sevgidir.
Kurtuluş zor bir iştir ve manastır hayatı bunun için idealdir.	Kurtuluş keşiş ve keşişe olmayan sıradan insanların bile ulaşabileceği bir şeydir.
Temel gaye nirvanaya yani arhat konumuna erişmektir. Hedef bireysel kurtuluştur.	Temel gaye boddhisattva'dır yani diğerlerine yardım etmek için kurtuluşu ertelemektir.
Budda bir azizdir, yegâne öğretmendir, ilham kaynağıdır.	Budda kurtarıcıdır.
Metafiziğe önem vermez.	Metafiziğe özen gösterir.
Ritüellere önem vermez.	Ritüellere özen gösterir.
Dini uygulamanın temelini meditasyon ve çalışma oluşturur.	Dini uygulamanın temelini ayrıntılı ritüeller ve yalvarış/yakarış tarzındaki dualar (mantra) oluşturur.

Bu tabloda da görüleceği gibi, Theravada ekolü kurucusunun vizyonuna sadık bir sistem olarak kalırken, Mahayana sosyal kurumları oluşmuş bir din haline gelmiştir.[1140]

A. Theravada Ekolünde Yoga ve Meditasyon

"Ataların/Aksaçlıların Yolu" anlamına gelen Theravada, Budizm'in ortaya çıktığı ilk dönemden günümüze ulaşan bir Budist ekolü niteliğini taşımaktadır. Mahayana geleneğine mensup olanlar bu gelenek için, bireysel kurtuluşa yaptıkları atıftan ötürü "Küçük Vâsıta/Taşıt" anlamına gelen ve küçümseyici bir ifade olan Hinayana adını kullanırlar. Biz burada söz konusu geleneğin benimsediği isim olan

[1138] Feuerstein, Yoga Tradition, s. 157.

[1139] Theravada ve Mahayana arasındaki temel doktrinel ve sosyo-politik farkların izahı için bkz. Smith ve Novak, ss. 66-72, 204; Yitik, Hint Dinleri, ss. 86-89; Mario D'Amato, **The Mahayana-Hinayana Distinction in the *Mahayanasutralamkara*: A Terminological Analysis**, Basılmamış Doktora Tezi, University of Chicago, 2000.

[1140] Trevor Ling, **The Buddha: Buddhist Civilization in India and Ceylon**, Scribner, New York, 1973; Smith ve Novak, ss. 72-73.

Theravada'yı tercih edeceğiz. Günümüzde güney ve güney doğu Asya'da özellikle Sri Lanka, Tayland, Burma (Myanmar), Laos ve Kamboçya'da[1141] yaygın konumdadır. Theravada anlayışının buralara Aşoka dönemindeki misyon faaliyetleri neticesinde yayıldığı kabul edilir. Kökenini ilk Budist atalara dayandıran bu ekol, manastır hayatına, bireysel kurtuluşa, yoga ve meditasyon egzersizlerine önem verir.[1142]

Theravada ekolüne göre Budist olmayan yoga uygulayıcıları derin meditasyon safhalarına ulaşabilirler ancak bu süreç, tam aydınlanma veya kurtuluşu getirmez. Theravada Budizmi'nde aydınlanma ve kurtuluş, meditasyon tekniğine dayalı olan bireysel çaba ile elde edilir. İstenilen manevî hedeflere ulaşabilmek için meditasyon içten gelerek yapılmalıdır.[1143]

Theravada geleneğinde zihinsel arınma süreci önemli bir yer tutar.[1144] Theravada Budistlerinin uyguladıkları zihinsel eğitim ve terbiye biçimine *vipassana* denilir. *Vipassana* "sezme, kavrama, derinlemesine görme" gibi anlamlara gelir.[1145] İçsel sezgiye dayalı bir meditasyon tekniği[1146] olan *vipassana* veya derûnî egzersiz Theravada ekolünde yaygın olan bir meditasyon uygulamasıdır.[1147] *Vipassana*, geçicilik/anlık veya anatman gibi aslî Budist öğretiler üzerine disiplinli tefekkürü içerir ve doğrudan *nirvana*ya veya tam kurtuluşa götürür.[1148] Theravada ekolünde nirvanaya ulaştıran yegâne yol telakki edilen vipassana meditasyonu, evrenin mahiyeti hakkında bir kavrayış elde etmeyi amaçlar.[1149] *Satipatthana Sutta*'da şöyle denilir: "*Vipassana, varlıkların arınmasının, keder ve feryatların üstesinden gelinmesinin, acı ve üzüntünün yok edilmesinin, doğru yolu öğrenmenin, nirvanaya ulaşmanın tek yoludur.*"[1150]

[1141] Theravada geleneğinin söz konusu bu ülkelerdeki gelişimi hakkında bkz. Gombrich, Theravada Buddhism; S. J. Tambiah, **Buddhism and the Spirit Cults in Northeast Thailand**, Cambridge University Press, Cambridge, 1970; Melford Spiro, **Buddhism and Society: A Great Tradition and Its Burmese Vicissitudes**, New York, 1970; Ian Harris, **Cambodian Buddhism: History And Practice**, University of Hawai'i Press, Honolulu, 2005; John Amos Marston & Elizabeth Guthrie (Ed.), **History, Buddhism, and New Religious Movements in Cambodia**, University of Hawaii Press, 2004; Ian Harris (Ed.), **Buddhism, Power and Political Order**, Routledge, New York, 2007.

[1142] Keown, A Dictionary of Buddhism, ss. 167-168, 300-301.

[1143] Sarbacker, Samadhi, ss. 35-36; Winston L. King, "Sacramental Aspects of Theravada Buddhist Meditation", **Numen**, Vol. 36, No. 2, 1989, (Sacramental Aspects), ss. 248-252.

[1144] Smith ve Novak, s. 78.

[1145] *Vipassana* sözcüğünün 150-250 yıldan daha gerilere gitmeyeceği yönündeki bazı iddialar için bkz., Sharf, Rhetoric of Meditative Experience, ss. 246-59; Smith ve Novak, ss. 76.

[1146] King, Sacramental Aspects, s. 252; Keown, Buddhism, ss. 92-94.

[1147] Sharf, Experience, s. 105.

[1148] Sharf, Experience, s. 106.

[1149] Vipassana (kavrayış, sezgi) ve panna (erdem, hikmet) eşdeğer kavramlar kabul edilir. Griffiths, Concentration or Insight, s. 611; Keown, Buddhism, ss. 92-94.

[1150] **The Way of Mindfulness: A Translation of the Satipatthana Sutta of the Majjhima-nikaya**, çev. Soma Thera, Buddhist Publication Society, Kandy,1998; Smith ve Novak, s. 79.

Zihni keskinleştirme süreci olan *vipassana*ya, uzun süreli meditasyon yapabilme kapasitesini arttırarak başlanılması önerilir. Kişi dikkatini dış bir objeye, çoğunlukla nefes alış verişine yoğunlaştırmalı, hiçbir etki veya olumsuzluk altında kalmadan bu hâlini sürdürmelidir. Şayet dikkat yoğunluğunu rahatsız eden veya bozan bir durum olursa yeniden başa dönmek zorundadır. Bu konuda başarılı olabilmek için günlerce ve aylarca çalışmak gerekebilir.[1151] Bu konuda şöyle denilir:

> "*Tıpkı, çiftçinin suyu istediği yöne salması,*
> *Okçunun oku dosdoğru yapması,*
> *Marangozun odunu kesip, oyması gibi,*
> *Bilge kişi zihnini keskinleştir.*"[1152]

Budda'nın ortaya koyduğu arınma, aydınlanma ve kurtuluş yolunun Yoga ile olan ilişkisi, duruş ve nefesi kontrol teknikleriyle daha da belirgin hale gelmiştir. Theravada Budizmi'nde, Hindu yoga ekollerinin aksine bedene zarar verdiği gerekçesiyle nefes tutuş tekniği benimsenmez. Bunun yerine nefes hareketinin zihinle takip edilmesi gerektiği ifade edilir. Bu düşünce/dikkat tekniğinin uygulanması Theravada Budizmi'nde çok yaygındır.[1153]

Theravada ekolünde kurtuluş, yoga ve salih amelle elde edilen bir bilgi türüdür. Bir kimsenin brahmin veya dokunulmaz oluşu doğumla değil eylemle belirlenir.[1154] N. Smart'a göre burada kastedilen eylem, önceki yaşamlar değil mevcut yaşamdakilerdir.[1155] Eliade'nin ifade ettiği üzere, felsefecilerle yoga taraftarları arasında bazı gerginlikler yaşanmıştır. *Abhidharmakosa*'da nirvanaya ulaşabilmek için vecd hâlinin önemine vurgu yapılır. Ancak, yoganın ele alındığı bölümlerde mistik tecrübe rasyonalize edilmeye, bu ekolün terimleriyle açıklanmaya çalışılır. Yoga'daki vecd hâlinin önemi kabul edilmekle birlikte, mutlak *dharma*dan (*abhidharma*) bahsedilirken felsefî düzlemde kalınır. Bu tarz mutlak bilginin yoga egzersiziyle aynı sonuçlara ulaştıracağı varsayılmıştır.[1156]

Theravada Budizmi'ndeki meditasyon uygulamasıyla ilgili en kapsamlı ve otoriter metin konumunda olan Buddhaghosa'nın "Arınma Yolu" anlamına gelen *Visuddhimagga* isimli eseri de aynı doğrultuda kaleme alınmıştır. Burada kanonik metinlere göre sınıflandırılan ve doğrulanan meditasyon safhaları rasyonel olarak

---

[1151] Smith ve Novak, ss. 76-77.

[1152] Dhammapada, 80.

[1153] Feuerstein, Yoga Tradition, s. 162.

[1154] **Sutta Nipata**, s. 136.

[1155] Ninian Smart, "Action and Suffering in the Theravadin Tradition", **Philosophy East and West**, Vol. 34, No. 4, 1984, ss. 372-373.

[1156] Eliade, Yoga, s. 192.

yorumlanmıştır. Eserde, düşünceyi Budda'ya sabitleyerek elde edilen şekil değiştirme, bedeni oluşturan unsurları dile getirerek elde edilen manevî kazanç, bedenin kirliliği üzerine meditasyon, *siddhi*ler, nefes alış-veriş ritmi üzerine konsantrasyon gibi geleneksel Hint asketik ve meditasyon uygulamaları ortaya konulmuştur. Buddhaghosa'nın temel hedefi bütün bu uygulamaları mantıkî olarak anlaşılır hale getirmektir. Zaten eserin son bölümü "Anlamayı Geliştirmenin Avantajları Üzerine" başlığını taşımaktadır.[1157] Metnin bu bölümünde, dört karma türünden arınmak için uygun meditasyon yöntemleri tavsiye edilmiştir.[1158]

Theravada Budizmi'nde arınma ve aydınlanmaya ulaşma sürecinde *dhutanga* adı verilen on üç asketik uygulama vardır. Bunlar Vinaya kuralları arasında olmayan, ancak, keşişlere tavsiye edilen uygulamalardır ve dolayısıyla zorunlu uygulamalar değildir.[1159] Bu uygulamalar *Milindapanha*'da da *dhamma*nın anlaşılması açısından yararlı olduğu için önerilmektedir.[1160]

Theravada geleneğinde kurtuluş bireysel bir çaba olarak görülür ve her birey kendinden mesuldür. Aydınlanmaya ulaşmış kişiye "saygı değer kişi" anlamında *arhat* denilir. Kelime anlamı itibarıyla "düşman ve arzu öldüren" anlamına gelir.[1161] *Arhat* olabilmenin bir takım şartları vardır. Budda'nın gözde öğrencilerinden olan Ananda seksen iki bin dhammayı ezberleyecek kadar zeki olmasına[1162] rağmen mükemmel yoga tecrübesine erişemediği yani *arhat* olmadığı için konsillere katılmasına müsaade edilmemiştir. Sutraları dinleme, ezberleme ve okuma yönünden emsali bulunmayan Ananda'nın ise konsantrasyon yönünün çok zayıf olduğu kabul edilir. *Arhat* olabilmek için bu iki vasfın bir arada bulunması gereklidir. Metinlerde Musila ve Narada adında iki Budist karşılaştırılır. Her ikisi de aynı bilgiye sahip olmalarına rağmen Narada, *nirvana*yı tecrübe etmediği için kendisini *arhat* kabul etmez.[1163] Bu husus şu örnekle somutlaştırılır: "*Ormanda yürüyen bir kişi, ip ve su kovası olmayan bir kuyuya denk gelir. Sıcaktan mahvolmuş, yorgun, bitkin ve susamış haldeki bu kişi kuyunun içine*

[1157] Eliade, Yoga, ss. 192-193.

[1158] Visuddhimagga, s. 19; Walters, s. 90.

[1159] On üç uygulama için bkz., P. V. Bapat, 'Dhutangas (or the ascetic practices of purification in Buddhism', **Indian Historical Quarterly**, Vol. 13, 1937, s. 46. Keown, A Dictionary of Buddhism, s. 76.

[1160] Bu uygulamaların önemine dair tartışmalar için bkz., **Milindapanha**, (**SBE**, 36), ss. 351-353. Ayrıca bkz., Nathmal Tatia, "The interaction of Jainism and Buddhism", **Studies in History**, (Ed. A. K. Narain), B. R. Publishing, Delhi, 1980, s. 329; R. Ray, **Buddhist Saints in India**, Oxford University Press, New York, 1994; Charles A. Prebish, "Ideal Types in Indian Buddhism: A New Paradigm", **JAOS**, Vol. 115, 1995, ss. 651-666; Bailey ve Mabbett, s. 163.

[1161] Feuerstein, Yoga Tradition, s. 167.

[1162] **Theragatha**, V.1024.

[1163] Samyutta, II.115.

bakar. Aslında o, kuyunun içerisinde suyun olduğunu bilir ancak suya ulaşamaz."[1164] Tıpkı bunun gibi *arhat*, hem kutsal metinleri bilecek hem de mükemmel bir konsantrasyon yeteneğine sahip olacak ve böylece kurtuluşa erecektir.

Arhat konumuna ulaşabilmek için hem pratik hem de teorik metodun zarurî olduğunu ifade eden pasajlar da vardır.[1165] Tutku, ihtiras veya kirlilik iki türlüdür. Bunlardan ilki, sapkınlık, yanlışlık, bencillik gibi zihin kirliliği iken, ikincisi arzu ve kin gibi duygu kirliliğidir. Hataları yok etmek, tutkuları yok etmek anlamına gelmez. Asketik, haz veren şeylerin geçici ve zararlı karakterinin, onu haz veren ve arzulanan şeyleri düşünmekten korumayacağını bilir. O halde tecrübe kurtuluş için vazgeçilmezdir. Diğer taraftan, dört *jhana* ve *samapatti* tarafından elde edilen tecrübî bilginin *nirvana*ya ulaştırabilmesi hikmet vasıtasıyla aydınlatılmasına bağlıdır.[1166]

B. Mahayana Ekolünde Yoga ve Meditasyon

Kuzeybatı Hindistan'da gelişen Mahayana, sözcük olarak "büyük araç" anlamına gelir. Nepal, Tibet, Moğolistan, Çin, Kore ve Japonya'daki Budistler Mahayana geleneğine mensuptur. M. S. II. yüzyıldan daha gerilere giden herhangi bir delil olmamakla birlikte bu ekol milattan önceye tarihlenmektedir. Mahayana mezhebinin kendine özgü yapısı değişik kültürlere kolayca adaptasyonuna imkân sağlamış, yayılışını kolaylaştırmış ve Tibet Budizmi, Zen Budizmi, Yogacara gibi değişik ekollerin ortaya çıkmasına sebep olmuştur. [1167]

Mahayana ekolünün temel doktrinleri beş alt başlık altında toplanabilir:

1. *Boddhisattva* anlayışı,
2. Altı mükemmel davranış (paramita),
3. Semavî varlıklara ve kutsal şahsiyetlere iman,
4. Bütün herkesin kurtuluşa erişebileceği anlayışı ve buna binaen insanların yetenek ve kapasitesine uygun araç geliştirilmesi (upayakausalya),[1168]

[1164] Samyutta, II.83; Eliade, Yoga, ss. 176-177; Eliade, Dinsel, Cilt: II, s. 116.

[1165] Anguttara, III.355.

[1166] Kurtuluş için sadece konsantrasyonun yeterli olduğuna; mucizevî güçlere sahip olmadıkları halde *nirvana*ya ulaşan *arhat*ların varlığına dair bir değerlendirme için bkz., Eliade, Yoga, ss. 176-177.

[1167] Conze, Buddhism: A Short History, s. 30; Keown, A Dictionary of Buddhism, ss. 167-168; Edward Conze, "Buddhism: The Mahayana", (Ed. R. C. Zaehner), **The Concise Encyclopedia of living Faiths**, Hutchinson, London, 1977, s. 293.

[1168] Ayrıntılı bilgi için bkz., Arvind Sharma, "'Skill in Means' in Early Buddhism and Christianity", **Buddhist-Christian Studies**, Vol. 10, 1990, ss. 23-33.

5. Ontolojik boşluk (sunya) öğretisi.[1169]

Theravada ekolünde bireysel kurtuluş vurgulanırken Mahayana'da bütün alemin kurtuluşu yani evrensel kurtuluş ön plandadır.[1170] Dolayısıyla Mahayana'da aydınlanmanın sosyal bir yönü vardır. Aydınlanmaya ulaşan kişi, bu yolda çaba harcayanlara rehberlik eder.[1171] Mahayana kutsal metinlerinde aydınlanmayı öteleyen kişiye *Boddhisattva* denilir. O, iradesi veya niyeti aydınlanma üzerine sabitlenmiş bir kimsedir ve tam bir kararlılıkla herkesin yararı için *bodhisattva* olma yönünde kendini geliştirir. Aydınlanma düşüncesinde erdem/hikmet (prajna) ve şefkat/merhamet (karuna) önemlidir. Bu ikisi *nirvana*ya ulaşmak için de esastır. *Bodhisattva* hedefine ulaşmak için cömertlik, ahlâk, sabır, aşkınlık, zindelik, hikmet, ustalık, kararlılık, güç ve bilgiden oluşan on erdemi geliştirmek zorundadır. Mahayana metinlerinde *bodhisattva* olmak için aşılması gereken on safha vardır:[1172]

1. Neşeli/sevinçli safha: *Bodhisattva*nın kendi kurtuluşunu erteleyerek kendisini diğer varlıkların kurtuluşuna adaması, mükemmellik kazanması, cömert olmasıdır.
2. Saf/masum safha: Beni disipline etme erdemi kazanılır.
3. Parlak/ışıltılı safha: Bağımlı varoluşun geçiciliğini idrâk etmek, sabırlı olmak.
4. Alevlenme safhası: İdrak gücü kazanır.
5. Kazanılması çok zor olan safha: *Bodhisattva*lar bu aşamada içselleştirmeyi geliştirmeye çalışırlar.
6. Mevcut safha: Fenomenal varoluşun ve ölüm sonrası nirvananın özdeşliğini ifşa eden mutlak aydınlanma/kurtuluş elde ederler. Onlar nirvanaya girer, ancak başkalarının iyiliği için çalışmaya devam ederler.
7. Geniş çaplı ve uzaklara ulaşan safha: Beşerî bedenden kurtulup, aynı zamanda dilediği bedene girmeye muktedir, aşkın *bodhisattva* olurlar.
8. Sarsılmaz/sağlam safha: Onlar yararlı, sağlıklı karmayı diğer varlıklara transfer etme gücü kazanırlar. Böylece diğerlerinin karmik yük/sorumluluğu hafifler ve manevî gelişimleri hızlanır.
9. Doğru düşünme safhası: Yüce *boddhisattva*lar olarak varlıkları kurtarma çabalarını artırırlar.

[1169] Conze, Buddhism: A Short History, ss. 32-33.

[1170] Feuerstein, Yoga Tradition, s. 167.

[1171] J. Hopkins, ss. 125-126.

[1172] Ayrıntılı bilgi için bkz., Har Dayal, **The Bodhisattva Doctrine in Buddhist Sanskrit Literature**, Kegan Paul, London, 1932; L. De La Vallee Poussin, "Boddhisattva", **ERE**, Vol. 2, ss. 739-753; Joshi, Buddhist Meditation, ss. 72-73; Singh ve Joshi, ss. 166-170; Keown, Buddhism, s. 63.

10. Dharma bulutu safhası: Her şeyi kuştan bilgilerini sağlamlaştırırlar. Onların mutlak tabiatı, aynen bir yağmur bulutunun yağmur yağdırması gibi bütün kâinatı bereketli kılar.[1173]

Dharmameghasamadhi Mahayana Budizmi'nde, *boddhisattva*nın ulaşabileceği en yüksek seviye kabul edilmiştir. Bu aşamadaki *bodhisattva*, görkemli bir bedene sahip olur; diğer varlıkları rahatsız eden ve onlara acı veren şeyleri ortadan kaldırır.[1174] *Dhramameghasamadhi* Patanjali'nin klasik yoga sisteminde de önemli bir rol oynar.[1175]

Budist şair Santideva, *Bodhicaryavatara*'da *bodhisattva*yı şöyle tasvir eder:

> "*Ben hastaya ilacım. Onların hastalığı geçinceye kadar onların hekimi ve hemşiresi olabilirim…Kendimi bütün bedenli varlıkların mutluluğuna adamış biri olarak bana vurabilirler, küfredebilirler, pislik atabilirler. El şakası yaparak bedenimle oynayabilirler, ya da bana gülebilirler. Bedenimi onlara vermiş biri olarak neden endişeleneyim…Beni inciten, kınayan ve alay edenler, başkaları gibi, aydınlanmaya ulaşabilirler. Ben koruyucusu olmayanın hamisi, yolcular için rehber, karşı kıyıya geçemek isteyenler için bir kayık veya köprüyüm. Bütün bedenli varlıklar arasında, lambaya ihtiyacı olan için bir lamba, yatağa ihtiyacı olan için bir yatak, hizmetçiye ihtiyacı olan için hizmetçi olurum. Bütün bedenli varlıklar için, bütün arzuları yerine getiren değerli bir taş, mucizevî bir vazo, sihirli bir bilim, her derde deva bir ilaç, arzuları yerine getiren bir ağaç ve bereketli bir inek olurum.*"[1176]

Merhamet ve erdem unsurlarının bütünleşmişliği, altı mükemmel davranış (paramita) ile dışa vurulur. Hatta bu yüzden Mahayana bazen "paramita aracı" diye de isimlendirilir. Bu altı davranış tarzı ise şunlardır:

i- Cömertlik (dana): Sahip olduğu her şeyi gönüllü bir biçimde vermektir.

ii- Ahlâklı olmak (sila): Ahlâkî ilkelere uyma konusunda çok titiz davranmaktır.

iii- Sabır (ksanti): Her türlü acı ve düşmanlığa tehammül etmektir, öfkelenmemek ve şiddete başvurmamaktır.

iv- Enerjik olmak (virya): Her yaşta bıkmadan usanmadan çalşmak ve başarma azmini yitirmemektir.

v- Meditasyon (dhyana): Transa girme konusunda ustalık ve meharet kazanmaktır.

[1173] Feuerstein, Yoga Tradition, ss. 167-168; Joshi, Buddhist Meditation, s. 73.

[1174] Dayal, s. 291.

[1175] Chapple, Yoga and the Luminous, s. 12.

[1176] Santideva, **The Bodhicaryavatara**, çev. Kate Crosby and Andrew Skilton, Oxford Univ. Press, Oxford, 1998, III.7, 12-13, 16-19.

vi- Erdemli olmak (panna): Bütün bu süreci anlama kapasitesidir.[1177]

Mahayana Budizmi'ne göre nirvana fenomenal âlemin dışında olan bir şey değildir. Ancak o, hem aşkın hem de içkindir. Ayrıca Theravada'nın iddia atiği gibi acı (duhkha) dünyadan uzaklaşılarak savuşturulamaz. Acı bir yanılsamadır ve doğru sezgi/idrâk sayesinde düzeltilebilir ve bu dünyadan kaçışı gerektirmez. Aslında, *nirvana* ve *samsara* aydınlanmamış zihnin yapılarıdır, yogi onların ötesine yükselmelidir.[1178] Theravada Budizmi'nin gerçekçi/realist felsefesinin yerini Mahayana Budizmi'nde Upanişadlarda da karşılaştığımız gerçekliğin tekliği (nondual) anlayışı alır. Bu anlayış *shunya* (boşluk) teorisinin ortaya çıkmasına yol açmıştır. *Shunya*, görünen dünyanın herhangi bir cevhere sahip olmadığı öğretisi için kullanılan teknik bir terimdir. Bu öğretinin anlaşılması kolay değildir. Mahayana Budizmi'nin en meşhur üstatlarından birisi olan Keşmirli Kumarajiva, *shunya* öğretisi hakkında konuşmanın boş olduğunu belirtmiştir. Öğretinin anlaşılmazlığı bazı hikâyelerin ortaya çıkmasına yol açmıştır.[1179] Bunlardan birisi şudur:

> "*Delinin biri, bir terziden olabildiğince şeffaf/ince bir elbise dikmesini ister. Terzi, işini en iyi şekilde yapmaya çalışır, fakat deli çok kaba olduğu gerekçesiyle elbiseyi iki kez reddeder. Deli üçüncü kez geldiğinde terzi havayı göstererek, görülmeyen çok şeffaf bir elbise diktiğini söyler. Deli çok memnun olmuştur, ücreti ödeyerek krala takdim etmek üzere görülmeyen elbiseyi tutup kaldırır ve dükkandan çıkar gider.*"[1180]

Farklı kültürlerle etkileşim içerisine giren Mahayana Budizmi'nde aydınlanmaya ulaşmak için çeşitli yollar ortaya konulur. Bunlardan ilki sekiz dilimli yol, ikincisi Zen'de olduğu gibi meditasyondur. Bir diğeri ise, Budda'nın lütfuna sığınma ve onun sayesinde aydınlanmaya ulaşmaktır.[1181] Mahayana ve Vajrayana'da farklı insanların sahip olduğu potansiyelleri onların ihtiyaçlarına ve kapasitelerine göre ortaya çıkarmak bir beceri, yetenek ve ustalık işidir.[1182]

[1177] Conze, Buddhism: A Short History, ss. 34-35; Richard H. Robinson and Willard J. Johnson, **The Buddhist Religion: A Historical Introduction***,* Fourth Edition, Belmont, Wadsworth, 1997, ss. 56-57; Christopher Key Chapple, "Ascetism and Environment", **Crosscurrents**, Winter, 2007, s. 517; Keown, Buddhism, s. 63; Shundo Tachibana**, Ethics of Buddhism**, Curzon Press, Great Britain, 1994.

[1178] Feuerstein, Yoga Tradition, s. 164.

[1179] Mahayana Budizmi'ndeki *shunya* (boşluk, hiçlik) öğretisi ile Yogasutra 1.43; 3.3; 4.34'deki *svarupa-sunya* (varlığın kendi biçiminden mahrum olması) benzer şeylerdir ve yüksek kavrayış seviyesine eşit bir haldir. Chapple, Yoga and the Luminous, s. 12; Feuerstein, Yoga Tradition, ss. 163-164; Parrinder, Dictionary, s. 259.

[1180] Feuerstein, Yoga Tradition, s. 164.

[1181] B. L. Suzuki, s. 66.

[1182] Edward Conze, **A Short History of Buddhism**, Unwin, London, 1988, s. 50; Mullen, s. 202.

Mahayana Budizmi'nde "bütün evrenin kurtuluşu"ndan bahsedilirken varlıkların, maddenin, formların nihâî olarak özüne dönüşü kastedilir. Bu yüzden yalnız insan değil aynı zamanda bütün kâinat aslî formuna dönme eğilimindedir.[1183] Kamalasila'nın *Bhavanakrama* (meditasyon safhaları) isimli eseri Mahayana Budizmi'nde kurtuluşa götüren yoga uygulamalarını ele alan önemli bir metin olarak kabul edilir. Paul Williams'a göre bu metin, Tibet Budizmi'nde de aydınlanma yolunun safhalarını gösteren önemli kaynaklardan birisidir.[1184]

Hindu bakış açısına göre Mahayana kurtuluş öğretisi *jnana* ve *karmayoga*nın bir sentezi gibidir. Bu açıdan öğretinin esası aşkın farkındalığı elde etmek ve bunu bütün insanların aydınlanması yolunda rehberlik amacıyla kullanmaktır.[1185] Mahayana ekolüne göre manevî süreç, kişisel çaba ile Budda'nın ve *boddhisattva*ların inayetlerin bileşiminden teşekkül eder. Dolayısıyla Mahayana ekolünde meditasyona olduğu kadar dua ve ibadete de önem verilir. Bu açıdan Hinduizm'deki *bhaktiyoga* uygulaması ile benzerlik taşır.[1186]

C. Tibet Budizmi'nde Yoga

Tibet bölgesi, Hindistan'ın hemen kuzeyinde yer almasına rağmen Budizm bu bölgeye, muhtemelen coğrafi koşullardan ötürü, doğu Asya'ya göre daha geç bir tarihte ulaşmıştır. Kaynaklarda belirtildiği üzere Budizm, Tibet bölgesine M.S. 7. yüzyıldan itibaren girmeye başlamıştır. Songtsen Gampo, Trisong Detsen ve Relpa Chen ismindeki üç dindar kral yedi ve dokuzuncu asırlar arasında Budizm'in bölgede yayılmasına destek vermişlerdir. Sürece, Atisa (982-1054), Milarepa (1040-1123), Gampopa (1079-1153), Tsongkhapa (1357-1419) gibi keşiş ve guruların da önemli katkıları olmuştur.[1187]

Tibet Budizmi'ne ait ekoller içerisinde bazı yoga uygulamalarının varlığı dikkati çekmektedir.[1188] Tibet Budizmi'nde yoga uzmanları, kişisel ilhama dayalı, gizemli, şarkılar ve ilahiler kompoze etmişlerdir. Bunlar aydınlanma egzersizleri esnasında

---

[1183] Eliade, Yoga, ss. 45-46.

[1184] **Bhavanakrama of Kamalasila**, çev. Parmananda Sharma, Aditya Prakashan, Delhi, 1997; Williams, Mahayana Buddhism, ss. 196–197; Sarbacker, Samadhi, ss. 14-15.

[1185] Feuerstein, Yoga Tradition, ss. 167-168.

[1186] Feuerstein, Yoga Tradition, s. 169.

[1187] Keown, A Dictionary of Buddhism, s. 305.

[1188] Conze, Buddhism: A Short History, ss. 111-113.

kullanılmıştır.[1189] Budist meditasyonu esnasında zihinde, Budda figürü gibi bazı canlandırmaların yapıldığını ifade etmiştik. Tibet Budizmi'nde ise tahayyül edilen temel figür boddhisattva (aydınlanmaya ermiş varlık) Avalokiteşvara'dır. Bu tahayyül dört aşamadan oluşur. Bütün Budist ekollerde mevcut olan ve hazırlık safhası diyebileceğimiz ilk aşamada dualar okunur, Budda, Dharma ve Sangha'ya iman dile getirilir ve aydınlanma arzusu ortaya konulur. Avalokiteşvara üzerine meditasyonu içeren ikinci aşama, uygulamanın önemli bir basamağıdır. Lotus pozisyonunda oturularak, Budda zihinde canlandırılır ve ona ait mantralar okunur. Bunların sonucunda *boddhisattva*dan yayılan ve bütün kâinatı temizleyip arındıran rengarenk ışık algılanır. Bu esnada "Om Mani Padme Hum" (nilüferdeki mücevhere selam olsun) mantrası okunmaya başlanır. Bundan böyle meditasyona dalan kişinin çevresindeki her şey bir değişim sürecine girer ve mutluluk ortaya çıkar. O, kendi bedeninin de *boddhisattva*ya dönüştüğünü fark eder. Yogi, mantraları okumaya devam ederek tahayyül sürecini sona erdirir ve böylece mediyasyonda üçüncü safha başlar. Bütün her şey o ışık huzmesinin içerisinde çözülür. Yogi bu aşamada çok kısa bir süre kalır ve nihâî safhaya geçer. Bu noktada, elde etmiş olduğu fazilet ve erdemleri bütün varlıklara dağıtır.[1190] Böylece hem bireysel olarak aydınlanmaya ulaşır hem de sosyal bir amaca hizmet etmeye başlar.

Avalokiteşvara ile Hindu tanrısı Şiva arasında ikonografik ve tarihsel açıdan dikkat çekici bir benzerlik vardır.[1191] Avalokiteşvara'nın Hindu panteonundaki karşılığı Şiva'dır. Avalokiteşvara "*güzel bir insandır, keçeleşmiş saçlarının üzerinde bir taç vardır, zihni en yüce erdemlerle doludur ve altın disk gibi bakar.*"[1192] Görüldüğü üzere bu nitelikler Şiva'ya atfedilenler ile aynıdır. Zaten keçeleşmiş saçları ile Şiva, yogilerin efendisi kabul edilir. Miladi 1000 yıllarına tarihlenen Keşmir bölgesi pirinç heykellerinden birisinde Avalokiteşvara, Potala'da keçeleşmiş saçları, yanında bir geyik ve arka fonda üç dişli çatal ile resmedilmiştir. Şiva da aynı şekilde, etrafı hayvanlarla çevrili olarak dağ başında yoga yapar vaziyette tasvir edilmiştir. Avalokiteşvara'nın mitolojik anlatımlar çerçevesinde, Şiva'ya ait bir terim olan "mavi-

[1189] John A. Ardussi, "Brewing and Drinking the Beer of Enlightenment in Tibetan Buddhism: The Doha Tradition in Tibet", **Journal of the American Oriental Society**, Vol. 97, No. 2, 1977, s. 115.

[1190] Mullen, ss. 201-202; Gombrich, The Consecration of a Buddhist Image, s. 23.

[1191] D. N. Gellner, **Monk, Householder, and Tantric Priest: Newar Buddhism and Its Hierarchy of Ritual**, Cambridge University Press, Cambridge, 1992, s. 95.

[1192] Thomas, Buddhist Thought, s. 74.

boğazlı" sözcüğüyle tasvir edildiği de görülmektedir. Bütün bu benzerlikler neticesinde Tibet Budizmi'nde Şiva'ya *boddhisattva* olarak ibadet edilmektedir.[1193]

Tibette yoga mediyasyonu için özel bir içecek üretilir. Bu içecekten bir yudum içen yoginin aynen bir elmas gibi arındığına, tertemiz ve lekesiz olduğuna inanılır. İkinci yudumu içen Buddalık konumuna, üçüncü yudumu içen yogi ise görünmeyen şeffaf bir bedene sahip olur ve bu, mucizelerin en yücesi kabul edilir. Bu içecek, söz konusu yogi için ölümsüzlük aracıdır. Harikulade bir uygulama olan bu tekniğin herkes için uygun olmadığı ve sadece özel bir eğitimle başarılabildiği belirtilir.[1194]

İkinci Dalay Lama döneminde yaşayan, Tibetli meşhur yogi Drugpa Kunleg (1455-1529) ilahi söyleme yeteneği ve yoga egzersizi sayesinde üst düzey bir aydınlanmaya ulaşmıştır. O, şeffaf fizyolojisini kontrol altına almayı ve çakralardaki enerjiyi harekete geçirmeyi başarmıştır. Başarılı meditasyon sürecinde Buddalık konumuna erişmiş ve Mutlak Hakikate dair ilham kaynaklı şarkılar söylemiştir. İkinci Dalay Lama'nın sıklıkla dinlediği bu şarkılar, öğretiyi yeni benimseyenlerin eğitimi esnasında önemli rol oynamıştır.[1195]

Tibetli meşhur şair ve aziz Milarepa, ideal bir yogi kabul edilir. O, üstün bir yoginin sahip olması gereken bütün vasıflara sahiptir. Bütün dünyevî mal-mülk, arzu ve istekleri bir tarafa itmiş; kendisini yoga tekniklerini uygulamaya ve bildiklerini öğretmeye adamıştır. Milarepa, bir şiirinde kendisini bütün yoga uygulamalarında uzmanlaşmış bir Budist yogi diye niteler. O, hayatını meditasyon yapan münzevî bir keşiş olarak sürdürmüştür. Tibette, Milarepa'dan söz edilmesi yoga uygulamasının Tibet Budistleri arasında yayıldığının göstergesi sayılır. Onun mensubu olduğu Kagyu ekolü karma, cehâlet, öfke gibi engelleri tamamen ortadan kaldırmaya yarayan bir meditasyonu benimser. Bir başka Budist grup olan Nyingma ekolü ise "içinde bulunulan doğal konumu anlamaya yönelik" bir meditasyon tekniği uygularlar. *Dzogchen* adı verilen ve Batı'daki Budistler arasında yaygın olan bu uygulama şu üç derûnî egzersizden oluşur.

1) *Mahayoga*: Bütün varlıkların zihinsel bir ürün olduğunun idrâk edimesidir.

[1193] W. Zwalf, (Ed.), **Buddhism: Art and Faith**, British Museum, London, 1985, s. 80, 103; M. Laanemets, "Bodhisattva Avalokitesvara in the *Gandavyuhasutra*", **Chung-Hwa Buddhist Studies,** Vol. 10, 2006, ss. 308–310; Gellner, ss. 79, 95; Williams, Mahayana Buddhism, s. 222.

[1194] Ardussi, ss. 119-120; Paul J. Griffiths, **On Being Buddha: The Classical Doctrine of Buddhahood**, SUNY Press, Albany, 1994.

[1195] Ardussi, s. 117; Rolf Alfred Stein, **Tibetan Civilization**, Stanford University Press, Stanford, California, 1972, ss. 262-272.

2) *Anuyoga*: Bütün görünümler ve kişinin kendi düşüncelerinin boş olduğunun algılanmasıdır.
3) *Atiyoga*: Bütün fenomenlerin görünen ve görünmeyenin bir bileşimi olarak ortaya çıktığının idrâk edilmesidir.[1196]

Sakyapa ekolüne mensup olanlar da aydınlanmaya ulaşmak için inziva hayatını, yoğun manastır disiplinini ve meditasyonu benimserler. Günümüzdeki liderleri XIV. Dalay Lama Tenzin Gyatso olan Gelug ekolü de kurucuları Tsongkhapa'nın (1357-1419) ortaya koyduğu üzere aydınlanma ve kurtuluşa ulaşmak için manevî egzersiz süreçlerini uygularlar. Tsongkhapa, keşişler için Tantrizm'de yaygın olan cinsel yoga uygulamalarını kaldırmıştır.[1197]

Tibet Budizmi'nde yoga konusunu, Kagyu ekolüne mensup mistik bir keşiş olan ve yoga analizleriyle tanınan Naropa'nın[1198] (1016-1100) "beden yolu" veya "Naropa'nın altı yogası" olarak bilinen öğretisini ele alarak tamamlamak istiyoruz. Bu altı yoga şunlardır.

1) Psiko-fiziksel sıcaklık yogası: Bu uygulama, tasavvur, tahayyül ve nefes tekniklerini birleştirir. Yogi, cinsel ilişkiden uzak durmak sûretiyle kazandığı biyoenerjiden istifade ederek Tibet alfabesinden "a" harfini tasavvur eder. Böylece bütün bedeni parlar ve daha sonra bu parlaklığı bütün kâinata yayar. Sonuçta ateşi kontrol edebilecek seviyeye ulaşır. Bu uygulama yogiye Himalayaların çok soğuk ikliminde bile uzun süre meditasyon yapma imkânı verir. Bu yönüyle çevre koşulları için uygun bir uygulamadır.
2) Aldatıcı/hayalî beden yogası: Aynada yansıyan bedenleri üzerine meditasyon yapan yogiler, kendi gerçek bedenlerini ve aynadaki yansımayı tecrübe ederek bedenlerinin mutlak yanılsamasını veya boşluğu idrâk ederler.
3) Rüya hâli yogası: Uyanıklık ve uyku halindeki yanılsamaları fark etmek için yogi, farkındalık zincirini koparmaksızın kendi iradesiyle uyku hâline geçer ve meditasyon yoluyla rüyaları kontrol etmeye çalışır.

[1196] Ardussi, s. 115; Garma C. C. Chang, **The Hundred Thousand Songs of Milarepa**, (Trans.), Shambhala, Boulder, Colorado, 1977, vol. 1, s. 63; Coward, Neufeldt & Neumaier, s. 175; Williams, Mahayana Buddhism, s. 189; Feuerstein, Yoga Tradition, s. 178; W. Y. Evans-Wentz, **Tibet's Great Yogi Milarepa: A Biography from the Tibetan**, Pilgrims Publishing, Varanasi, 2002; İbrahim Sümer, **Lotus'un İçindeki İnci: Lamaizm'le Nirvana'ya Yolculuk**, Karakutu Yayınları, İstanbul, 2003, s. 236.

[1197] Feuerstein, Yoga Tradition, s. 179; Harvey, An Introduction to Buddhism, s. 147.

[1198] İki ünlü Tibet yogisi kabul edilen Naropa ve Milarepa aynı zamanda tantrik yogiler olarak da bilinir. Feuerstein, Yoga Tradition, ss. 179-180; Coward, Neufeldt & Neumaier, s. 164.

4) Saf/şeffaf ışık yogası: Bu aşamada yoginin ancak ölüm anında görülebildiği söylenen parlaklık/nuru fark etme safhasına girdiği kabul edilir. Yogiler böylece kendilerini ölüm sonrası karşılaşacakları *boşluk* hâline hazırlarlar. Yogi, rüyasız uykuda bile bu farkındalık hâlini korur.
5) Geçişken âlem yogası: Bir önceki ile ilişkili olan bu uygulamada yogi hayatta iken ölüm sonrası hakkında malumat edinir. Kendisini yeniden doğumlar arasındaki ara dönemi idrâk edebilmeye hazırlar. Bu yoga da uzmanlaşan yogiler ölümden sonra kendi kaderlerini belirleme yetkisine sahip olurlar. Meselâ belli bir çevrede beşerî formda doğma tercihi yapabilirler.
6) Bilinci nakletme yogası: Yogi, bilincini Amitabha'nın Saf Ülkesine nakletme yolunu öğrenir. Nefes kontrolüyle birleşmiş karmaşık tasavvurlar sayesinde yogiler biyoenerjiyi taç çakrasına yönlendirirler. Oldukça gizemli olan bu tekniğin gerçek anatomik değişikliklere yol açtığı söylenir.[1199]

D. Tantrizm ve Yoga

Tantra ismi, "Şaktizm'de Yoga" kısmında ifade edildiği üzere daimi ve kesintisiz silsileyi ifade eder ve geleneğin varlığını sürdürmesi anlamında kullanılır. Dinî bağlamda ise "düzenli kurallar ve sistemli ritüel" anlamına gelir. Kelime daha sonraları bizâtihi doktrinel sistem için ve nihâî olarak da sistemin geliştiği edebî metinler ve tezler için kullanılmıştır.[1200] Zaten Budizm'de, Tantra denilince "kitap" anlaşılır.[1201] Genel kabule göre, önce Budist Tantra ekolü ortaya çıkmış daha sonra onu Hindu Tantra anlayışı takip etmiştir. Ancak bunun tersini savunanlar da yok değildir. Budizm'e ait *Guhyasamaja Tantra*'nın (Gizli Topluluğun Tantrası) tahminen beşinci yüzyılda yazıldığı kabul edilirken, Hinduizm'e ait olan ve otuz dört klasik metinden biri olan *Vinashikla Tantra*'nın 12. yy.'da yazıldığı ileri sürülür. En eski tantra metinlerinden birisi olan *Sarvajnanattara Tantra*'nın 9. yy.'da kaleme alındığı ve daha sonraki tantra metinlerinin özünü ihtiva ettiği düşünülür.[1202] Eliade'ye göre Tantra,

---

[1199] Naropa'nın yogasını ele alan Tibetçe bir başka eserin çevirisinde Naropa'nın yogasının altı değil de on metodu olduğu görülür. Feuerstein, Yoga Tradition, ss. 180-181; G. H. Mullin, **Tsongkhapa's Six Yogas of Naropa**, Snow Lion Publications, New York, 1966; G. H. Mullin, **Readings on the Six Yogas of Naropa**, Snow Lion Publications, New York, 1997; Harvey, An Introduction to Buddhism, s. 267; John Blofeld, **The Tantric Mysticism of Tibet**, E. P. Dutton, New York, 1970, s. 234; Feuerstein, Yoga Tradition, s. 181.

[1200] A. S. Geden, Tantras, s. 192.

[1201] Poussin, Tantrism, s. 193.

[1202] Feuerstein, Yoga Tradition, s. 342; David Gordon White, Transformations in the Art of Love, s. 180.

Veda kültleri, Brahmancı uygulamalar, Gita'nın yenilikleri, yerli akımlar, ortaçağ Budizmi ve simya uygulamalarının etkileyici bir manevî sentezidir.[1203]

İlk dönem Budizm'inde nispeten Tantrizm'i akla getiren bazı hususlar vardır. Bunları şöyle sıralayabiliriz: 1- Budda, yarı sihirsel koruma uygulamalarını övmüştür. 2- İlk dönemlerde semavî varlıklara hürmetten söz edilir. Vajrapani, Budda'nın koruyucu meleği kabul edilir. O, ayrıca sekiz büyük *boddhisattva*dan birisidir ve Budist öğretiyi aktarmada önemli bir görev üstlenmiştir. 3- Budda'nın kalıntılarına ibadet, Budizm'in eski uygulamaları arasında yer almaktadır. 4- Meditasyon uygulaması, Yoga-tantraların temelini oluşturan ritüellere yakındır.[1204] Tantrik unsurların yaklaşık olarak 8-9. yy.'dan itibaren özellikle Tibet Budizmi'ne dahil olmasıyla birlikte Budizm'deki dışsal ibadet uygulaması içsel/derûnî bir yoga tekniğine dönüşmüştür.[1205] Tantizm'den önce ibadet dış unsurları konu alırken, Tantrik yoga ile birlikte ibadet kişinin kendi iç dünyasına yönelmiştir.[1206] Tantrik yoga kutsal imajın gözde canlandırılmasını, kişinin kutsal prensiple özdeşleşmesini ve meditasyonda ses kullanımını içerir. Bu üçü bedendeki gizli enerjinin uyanmasına sebep olur. Kutsal gücün uyandırılması aynı zamanda kutsallığı bedenin değişik yerlerine sabitleme (nyasa) ile de gerçekleşir.[1207] Bu noktada mantralar önemli bir işleve sahiptir.

Mahayana Budizm'i için de önemli olan Tantrik bir vecizede "samsara eşittir nirvana" denilir.[1208] Bu, fenomenal dünyanın aşkın Varlıkla birlikte var olduğu anlamına gelir. Bu yüzden Tantra ekolünde aydınlanma sadece dünyayı terk ve doğal dürtüleri yok etmek değil, hakikatin bütünlüğünü kavramaktır.[1209] Coomaraswamy'ye göre ruh-madde veya suje-obje özdeşliğini kavramak önemli bir başarıdır. Bu noktaya

---

[1203] Eliade, Yoga, s. 293; Murty, s. 123.

[1204] Poussin, Tantrism, s. 194; Keown, A Dictionary of Buddhism, s. 322.

[1205] Yoga özellikle Ortaçağda Tantrik etki ile belirsiz bir gelişme göstermiştir. Jacob Dalton, "The Development of Perfection: The Interiorization Of Buddhist Ritual in The Eigth And Ninth Centuries", **Journal of Indian Philosophy**, Vol. 32, 2004, s. 2; Basham, The Wonder, s. 329.

[1206] Dalton, s. 3. Mantraların Tantrik meditasyondaki önemine işaret eden bir araştırma için bkz., Sthaneshwar Timalsina, "Meditating Mantras: Meaning and Visualization in Tantric Literature", **Theory and Practice of Yoga: Essays in Honour of Gerald James Larson**, (Ed. Knut A. Jacobsen), Brill, Leiden, 2005, ss. 213-236.

[1207] Jacobsen, Introduction, s. 19.

[1208] Mahayana düşüncesine göre samsara ile nirvana arasında bir fark yoktur. David Loy, bu ikisi arasında bir farklılığın olması gerektiğini düşünürken, Nagarjuna (M.S. 150-250) "*nirvananın sınırları samsaranın sınırlarıdır. Nirvana ile samsara arasında fark yoktur*" demiştir. Bkz. Nagarjuna, **Nagarjuna: A Translation of his Mulamadhyamakakarika With an Introductory Essay**, çev. Kenneth K. Inada, The Hokuseido Press, 1970, XXV, 19-20; Inada, s. 50. David Loy, "The Difference between Samsara and Nirvana", **Philosophy East and West**, Vol. 33, No. 4, 1983, s. 355.

[1209] Feuerstein, Yoga Tradition, s. 343.

ulaşan kişi için kutsal-profan ayrımı ortadan kalkar ve her şey bir arınmışlık içerisinde varlığını sürdürür.[1210]

Tantrik Budizm'de arınma, Buddalık makamına ulaşmanın önünde engel olan karmik etkilerin sebep olduğu kirlerin ortadan kaldırılmasıdır.[1211] Yoga, Tantrizm'de müstakil bir aydınlanma yolu kabul edilir.[1212] Tantrizm'de muhtelif sihirsel güçler elde etmek için de yogadan istifade edilir.[1213] Hakikat üzerine derin düşünceye dalan bir yogi için nesnel olgular görünmeye devam eder, ancak bunlarla ilgili olarak onun bilgisinde herhangi bir somutlaşma meydana gelmez.[1214]

Tantra, daha ziyade pratik yöne ağırlık veren bir ekoldür ve bu yüzden yoga Tantrizm'de merkezi bir öneme sahiptir.[1215] Tantrizmde *hatha*, *mantra*, *laya* ve *rajayoga* türleri tanınmaktadır. Bu dört yoga türünde de yoga eğitiminin ehil bir gurudan alınması çok önemlidir. Tantra ekollerinde benimsenen ve uygulanan sekiz basamaklı yol Patanjali'nin klasik yogasına büyük ölçüde benzerdir.[1216] M.S. 800-1200 arasında yaşayan seksen dört Budist siddha, tantra ve hathayoga uygulamışlardır.[1217]

Hathayoga ile Tantrizm arasında yakın bir ilişki vardır. Bu yoga türünde bedene yeni roller yüklenmiştir. Her ne kadar Yogasutra'da (III.37) tabiatüstü güçlerin yogiyi samadhi hedefinden saptıracağı ifade ediliyorsa da Hindu Tantra geleneği ile yakın bir ilişki içerisinde olan hathayoga geleneği içerisinde mucizevî güçler yeni bir ivme kazanmıştır.[1218]

Yirmi beş bölümden oluşan ve mistik bir kitap olan *Çarada-tilaka Tantra*'nın son bölümü yoganın tanımı ve içeriği üzerinedir. Eserde sekiz yoga türü, mantra, kundalini, bedenin kısımları ve değişik ilahlar yoga öğretisi bağlamında ele alınmıştır.[1219] *Hevajra Tantra* isimli metinde dünyanın şehvet tarafından kuşatıldığı söylenir ve kurtuluş için şehveti sona erdirecek cinsel içerikli yoga uygulaması önerilir.

[1210] Coomaraswamy, The Dance of Siva, s. 140.

[1211] Herbert V. Guenther, "Indian Buddhist Thought in Tibetan Perspective: Infinite Transcendence versus Finiteness", **History of Religions**, Vol. 3, No. 1, 1963, (Indian Buddhist Thought), s. 91.

[1212] Guenther, Some Aspects of Tibetan Religious Thought, s. 84.

[1213] Flood, The Saiva Traditions, s. 211.

[1214] Guenther, Indian Buddhist Thought, s. 93.

[1215] Feuerstein, Yoga Tradition, s. 343; Comans, s. 20.

[1216] Bhattacharyya, ss. 197-198; Harvey, An Introduction to Buddhism, s. 138; Douglas Renfrew Brooks, "Encountering the Hindu "Other": Tantrism and the Brahmans of South India", **Journal of the American Academy of Religion**, Vol. 60, No. 3, 1992, s. 412; Shattuck, ss. 53-54; Basham, The Wonder, s. 329; Flood, The Saiva Traditions, s. 221.

[1217] Singh ve Joshi, s. 174.

[1218] Whicher and Carpenter, s. 8.

[1219] Arthur H. Ewing, "The Çarada-tilaka Tantra", **Journal of the American Oriental Society**, Vol. 23, 1902, ss. 66, 76.

Buna göre şehevi gücün bastırılması ve bunun kurtuluşa ulaşma gücüne dönüştürülmesi esastır.[1220]

Tantrik Budizm'i ifade etmek için daha sonraları Vajrayana sözcüğünün kullanıldığı görülmektedir.[1221] Vajrayana geleneği, Budda'nın öğretisini, cinsel içerikli Tantrik yoga uygulamalarının her koşulda aydınlanmaya ulaştıracağı iddiasıyla yeni ve farklı bir boyuta taşımıştır.[1222] Vajrayana'da meditasyonun iki safhasının olduğu ifade edilir. İlki, bir tanrının tahayyül edildiği aşama, ikincisi ise her türlü şeyin yok olduğu safhadır.[1223] Vajrayana Budizmi ile klasik yoga ve hathayoga arasında, guruya saygı ve çakralar üzerine meditasyon gibi birçok konuda benzerlikler vardır.[1224]

M.S. 10. yy.'da Vajrayana geleneği içerisinde Kalacakrayana (zaman/ölüm çarkı) denen bir grup ortaya çıkmıştır. Bunlar kendi beden ve zihinlerini ustaca yönlendirerek ölüm ve zamanı aşmayı hedeflemeleriyle dikkat çekerler. Bu grup aynı hedefe yoga ve nefes egzersizi ile de ulaşılabileceğine inanır ve *Kalacakra Tantra*'da bunu gerçekleştirebileceği bir yoga türü (sadhana) detaylı bir şekilde anlatılır.[1225] Sonuç olarak Budist gelenek, özellikle Tantrizm'in hâkim olduğu dönemlerde, yoga egzersizlerine çok şey borçludur.[1226]

E. Yogacara

Yogacara (yoga davranışı) veya Vijnanavada ekolü, Budist gelenek içerisindeki dört düşünce sisteminden (diğer üçü Vaibhasika, Sautrantika ve Madhyamika) birisidir. Yogacara ekolü Asanga (M.S. 4. yüzyıl) ve kardeşi Vasubandhu'nun (M.S. 4. yüzyıl) sistemi olarak bilinir.[1227] Yogacara geleneğinin kurucuları olan Asanga ve Vasubandhu kardeşler sosyo-ekonomik istikrar ve bolluk içerisinde, bilimsel çalışmaların, entelektüel düşüncenin ve kültürel bir ortamın gelişmesine zemin hazırlayan Gupta hanedanlığının ilk dönemlerinde

---

[1220] Harvey, An Introduction to Buddhism, s. 138.

[1221] Keown, A Dictionary of Buddhism, s. 322.

[1222] Gowans, s. 171.

[1223] Bokar Rinpoche, **Chenrezig, Lord of Love: Principles and Methods of Deity Meditation**, Clear Point, San Francisco, 1991; Mullen, s. 204.

[1224] Chapple, Yoga and the Luminous, s. 12.

[1225] V. A. Wallace, **The Inner Kalacakratantra: A Buddhist Tantric View of the Individual**, Oxford University Press, Oxford, 2001; Feuerstein, Yoga Tradition, s. 173.

[1226] Conze, Buddhism: Its Essence and Development, s. 37.

[1227] Karl H. Potter, "A Fresh Classification of India's Philosophical Systems", **The Journal of Asian Studies**, Vol. 21, No. 1, 1961, s. 26; Herbert V. Guenther, **Buddhist Philosophy in Theory and Practice**, Shambhala, London, 1976.

yaşamışlardır.[1228] Asanga'nın öğretiyi doğrudan Maitreya'dan aldığı söylenir. Tibetliler arasında yaygın olan anlatıma göre, Asanga, Maitreya tarafından gökyüzüne alınmış ve orada ona *Abhisamayalatkara*, *Madhyantavibhaga*, *Dharmadharmatavibhaga*, *Mahayanasetralatkara, Ratnagotravibhaga* (*Uttaratantra* olarak da bilinir) isimli beş kutsal metin verilmiştir. Yogacara metinleri, Budda'nın niteliklerinden bahseden metinlerle ahenkli bir bütünlük oluşturur.[1229] Asanga, Budist çevrelerde oldukça yaygın olan kuramsal atmosferin içerisinde yoga egzersizini öne çıkarmaya çaba harcamıştır. Ayrıca kendisi yoğun meditasyon yapmış; Tantrik uygulamaları Budizm'e sokmuştur. Asanga'nın kardeşini Mahayana mezhebine dâhil ettiği söylenir. Vasubandhu'nun, Tibet Budizmi'nin temel kaynaklarından olan *Abhidharmakosa* ile Yogacara ekolünün önemli kaynaklarından olan *Vimsatika* ve *Trimsika* isimli metinlerin yazarı olduğunu iddia edenler de vardır.[1230] Vasubandhu'nun sağlam teorik temellere oturan metafizik fikirleri "benliği aşma egzersizini" teşvik etmiştir. Vedanta anlayışının kurucusu kabul edilen Şankara ve hocası Gaudapa'nın da onların eserlerine atıflar yapması[1231] Asanga ve Vasubandhu'nun Yogacara geleneği içerisindeki yerinin en önemli göstergelerinden sayılır.

Yogacara kompleks bir sistemdir.[1232] Felsefî bir ekol olarak ortaya çıkan Yogacara, yoga egzersizinin gerekliliğini, olgusal/profan dünyanın yok edilmesini ve koşulsuz/mutlak olanın kazanılmasını vurgulamıştır. Bu öğretide kişinin kendi içine dönmesinde teorik çabanın yerine meditasyon ve vecd hâlinin daha etkili olduğuna inanılır. Fakat bu ekolün mensupları felsefî geleneği de terk etmemişlerdir.[1233] Yogacara ekolü yoga ve meditasyonun hakikati görmeyi engelleyen dualizmi ve sıradan bilinci ortadan kaldıracağını vurgular.[1234] Bu geleneğin Maitreya'nın ilham kaynağı olmasından ötürü Keşmir meditasyon okulu ile yakın ilişki içerisinde olduğu

---

[1228] Williams, Mahayana Buddhism, s. 85.

[1229] Metinlerin konusu hakkında bkz., Williams, Mahayana Buddhism, ss. 86-87, 179; Maitreyanatha, **Mahayanasutralamkara**, (Ed. S. Bagchi), Mithila Institute, India, 1970; Asanga, **Mahayanasamgraha**, İngilizceye çev. J. P. Kenan, **The Summary of the Great Vehicle**, Numata Center for Buddhist Translation and Research, Berkeley, 1992.

[1230] Bu konudaki tartışmalar için bkz., Erich Frauwallner, **On the Date of the Buddhist Master of the Law Vasubandhu**, Instituto Italiano per il Medio ed Estremo Oriente, Rome, 1951; Padmanabh S. Jaini, "On the theory of two Vasubandhus", **Bulletin of the School of Oriental and African Studies**, Vol. 21, No. 1, 1958, ss. 48-53; P. Skilling, "Vasubandhu and the *Vyakhyayukti* Literature", **Journal of the International Association of Buddhist Studies**, Vol. 23, No. 2, 2000; R. Kritzer, "Vasubandhu on *samskarapratyayam vijnanam*", **Journal of the International Association of Buddhist Studies**, Vol. 16, No. 1, 1993; Williams, Mahayana Buddhism, s. 87.

[1231] Feuerstein, Yoga Tradition, s. 171.

[1232] Williams, Mahayana Buddhism, s. 89.

[1233] Eliade, Yoga, s. 193.

[1234] Saam Trivedi, "Idealism and Yogacara Buddhism", **Asian Philosophy**, Vol. 15, No. 3, 2005, s. 233.

söylenir.[1235] Samkhya-Yoga felsefesinin Budizm üzerindeki etkisi Yogacara ekolünde de görülür. Yogacara kurtuluşa ulaşmak için yoga adı verilen murakabeli meditasyon uygulamasını benimsemiştir.[1236] Yogacara ekolü Budist öğretiyi yoga ile bütünleştirmeye; yoga uygulamalarını Budizm'e adapte etmeye çalışmıştır.[1237] Yogacara ekolüne mensup olan keşişler kendilerini yoga (burada kastedilen meditasyondur) egzersizine adamışlardır.[1238] Yogacara ekolünde, Asanga'ya göre, aydınlanmış yogi için arınmış vizyonun hedefi yanlış bilinç yapılarının sona ermesidir.[1239] Yogacara'daki "evrensel idealizm formülasyonu" da meditasyon uygulaması üzerine derin düşüncelerin genelleşmesi sonucunda ortaya çıkmıştır.[1240]

Budist yoga sistemini bütüncül bir şekilde ortaya koyan *Sandhinirmochana-sutra* (Gizemlerin Kapısını Aralayan Metin) isimli eser, Vijnanavada veya Yogacara olarak bilinen Budist ekolünün temel metinlerindendir. Budist yoga sisteminin felsefî ve pratik temellerini ortaya koyması açısından önemli olan bu metin derin düşünceye dalmak isteyen kimseler tarafından tekrar tekrar okunur. Metin giriş dâhil sekiz bölümden oluşur. Giriş bölümünde, Budist yoganın temel prensip ve uygulamaları bazen sembolik bazen de literal bir dille ortaya konulmaktadır.[1241]

İkinci bölümde hakikatin tekliği üzerinde durulur. Metne göre, fenomenler özü itibarıyla ne yaratılmış ne de yaratılmamıştır, ne ölümlü ne de sonsuzdur; eşyanın gerçek mahiyeti dünyanın ötesindedir. Metinde ayrıca mutlak hakikat ve egzersizler arasındaki ilişki üzerinde durulur. Mutlak hakikat ve egzersizlerin ne tek ve aynı ne de tamamen farklı oldukları anlayışı Budist yoganın temel mahiyetini oluşturur.

[1235] Yogacara sisteminin Keşmir'de Maitreya'nın ilhamı ve yoga tecrübesinin etkisi olmadan geliştiğini iddia eden araştırmacılar da mevcuttur. Açıklamalar için bkz., A. C. Soper, **Literary Evidence for Early Buddhist Art in China**, Artibus Asiae, Ascona, 1959, s. 218; Williams, Mahayana Buddhism, s. 219.

[1236] Bazen, Yogacara felsefesinin Samhkya ve Yoga sisteminin Budizm'i istilası olduğu kabul edilir. Bkz., Conze, Buddhism: Its Essence and Development, ss. 67, 170-171; Thomas, Buddhist Thought, s. 80.

[1237] Hopkins, Yoga-Technique in the Great Epic; Radhakrishnan, Indian Philosophy, Vol. II, s. 340; Clothey, s. 82.

[1238] Jonathan A. Silk, 'The Yogacara Bhiksu', **Wisdom, Compassion and the Search for Understanding: The Buddhist Studies Legacy of Gadjin M. Nagao**, (Ed. Jonathan A. Silk), University of Hawai'i Press, Honolulu, 2000; Williams, Mahayana Buddhism, s. 89.

[1239] W. S. Waldron, **The Buddhist Unconscious: The Alaya-vijnana in the Context of Indian Buddhist Thought**, RoutledgeCurzon, New York, 2003, s. 160; Williams, Mahayana Buddhism, s. 99.

[1240] Williams, Mahayana Buddhism, s. 89. Bu konuda ayrıca bkz., L. Schmithausen, 'On the Problem of the Relation of Spiritual Practice and Philosophical Theory in Buddhism', **German Scholars on India**, New Delhi/Varanasi, 1973, s. 246. Yine bu görüşün eleştirisi için bkz., Sharf, Rhetoric of Meditative Experience, ss. 262–263.

[1241] Cleary, s. VII; John Powers, "Sandhinirmocana-Sutra", (Ed. Robert E. Buswell), **Macmillan Encyclopedia of Buddhism**, Macmillan, USA, 2004, ss. 737–738.

Hatırlanacağı üzere bu, Budda'nın yoga uygulamaları esnasında ortaya koyduğu bir yeniliktir ve sıradan tecrübenin parçalı yapısının altında yatan mutlak hakikatin bütünlüğünü kavramak Budist yoganın temel hedefidir. Eserin üçüncü bölümünde zihin, idrâk gücü ve bilinç üzerinde durulur.

Dördüncü bölümde bütün fenomenlerin genel yapıları (canlandırılmış, bağımlı ve gerçek yapıları) ele alınır. Bu üç karakter arasındaki ayrımı fark etmenin Budist yoganın doğru uygulanması için önem arzetmektedir. Beşinci bölümde sabit bir ruhun olmadığı üzerinde durulur. Bunların idrâk edilmesi, entelektüel ve manevî kurtuluşun elde edilmesinde hayatî öneme sahiptir.

Altıncı bölümde Budist yoga meditasyonunun temel ilke ve uygulamaları ele alınır. İzlenmesi gereken temel prosedür, karşılaşılan sorunlar, azim ve kararlılık, meditasyonun başlıca sonuçları bu bölümde üzerinde durulan konular arasında yer alır. Buradaki amaç, yoga yapan kimseyi karşılaşacağı sorunlardan, düşeceği tuzaklardan, cahilce ve yanlış konsantrasyonun risklerinden korumaktır. Yedinci bölümde Budist yoganın esasını teşkil eden on aşkın yol ve on aydınlanma süreci ele alınır. On aşkın yol, dünyayı aşmaya yönelik uygulamaları, on aydınlanma safhası ise özü itibarıyla Budizm'in temel ilkelerini oluşturur. Son bölümde ise tam manasıyla aydınlanmaya ulaşmış bir kimsenin (bir Budda gibi) nitelikleri ve kapasitesi ortaya konulur. Burada kurtuluş ve aydınlanma arasında ortaya konulan ayrım dikkat çekicidir. Nihâî amaca ulaşma noktasında kurtuluş mümkündür, ancak sadece kurtuluş yeterli değildir. Aydınlanmanın yani topyekün ulvîleşmenin tamamlanması gerekir.[1242]

F. Zen ve Yoga

Japonca bir kelime olan *zen*, meditasyon anlamına gelen Çince *ch'an* sözcüğünden türemiştir. Zaten *ch'an* sözcüğü de Sanskritçe'deki *dhyana* ve Pali dilindeki *jhana* sözcüklerinin dönüşüme uğramış halidir. Dolayısıyla *dhyana* sözcüğü *ch'an* ve *zen* kullanımlarıyla Japonya ve Çin'de iki Budist mezhebine isim olmuştur. *Zen* sözcüğü, özel bir tekniği ifade etmesinin yanı sıra Japonya'daki Rinzai, Soto, Obaku ve Fuke gibi muhtelif ekolleri birleştiren şemsiye bir kavramdır. *Zen* denilince, yoganın Japonya'daki uygulanış biçimi de anlaşılır. Bu uygulama özü itibariyle anlık aydınlanma (sahaja) hâline vurgu yapan Tantrik öğretilere yakındır. Bu öğretide

[1242] Cleary, ss. VIII-XI.

meditasyon konumunda oturarak (zazen) ve *koan* adı verilen dikkati toparlayıcı araçlar kullanarak saf ve ani aydınlanma (satori) hedeflenmektedir. *Satori* hâli klasik yogadaki *samadhi* hâlinden farklıdır. *Satori* daha ziyade uyanık bilinç hâlini *samadhi* ise derin meditasyon hâlinde duyuları kontrolü ve zihinsel dönüşümü vurgular.[1243] Zen meditasyonu özellikle *asana*, *pranayama* ve konsantrasyon tekniği açısından yogaya benzer.[1244]

Zen Budizmi'nde meditasyonun ilk aşaması olan *samatha*, aktif haldeki zihni bastırma veya zihinsel hareketliliği durdurmadır. Bu safhanın özelliği "her şey boş(luk)tur" şeklinde tanımlanır. Zihinsel sakinlik, dinginlik, ılımlılık hâline *samapatti* denilir. Bu aşamada *samatha* nedeniyle elde edilen hareketsizlik ve durgunluktan sonra ulaşılır ve bu safhanın temel özelliği "hiçbir şey gerçek değildir" anlayışıdır. Bunları takip eden soyutlama/ayrılma düzeyine *dhyana* denilir ve sonraki süreçte *nirvana*ya ulaşılır. Bazen bu üçünün ortak adı olarak da kullanılan *dhyana*nın, meditasyon, *samatha*, *samapatti* ve *samadhi* olmak üzere dört safhası vardır.[1245]

Mahayana Budizmi, Çin ve Japonya'da farklı liderlerin öncülüğünde gelişmiştir.[1246] Burada son olarak ayrı bir başlık açmadan birkaç cümleyle Uzakdoğu'daki Pure Land (Saf Ülke) Budizmi'nden bahsedeceğiz. Pure Land Budizmi'nin tekniği, Hinduizm'deki *bhaktiyoga*nın benzeri kabul edilebilir. Pure Land'in kurucusu Honen Shonin (1133-1211) Amida Budda'ya tapınma (namu amida butsu) biçiminde bir ifade üzerinde yoğunlaşarak bir mantrayoga türünü öğretegelmiştir. Bu anlayışa göre, Amida Budda'nın ismini yürekten telaffuz, bir kimseyi kurtuluşa götürür.

[1243] Bu konuda bkz., K. L. Reichelt, **Meditation and Piety in the Far East**, James Clarce & Co. Publications, Cambridge, 2004; D.T. Suzuki, **An Introduction to Zen Buddhism**, Grove Press, New York, 1964; Joshi, Buddhist Meditation, s. 64; Feuerstein, Encyclopedia, s. 352; Keown, A Dictionary of Buddhism, s. 346; Shaw, Buddhist Meditation, ss. 241-243; Alan W. Watts, **Zen Yolu: Zen Budizm'in İlkeleri**, çev. Sena Uğur, Şule Yayınları, İstanbul, 1998, ss. 197-219; Heinrich Dumoulin, **Zen Buddhism: A History, Japan**, World Wisdom, Indiana, 2005; Heinrich Dumoulin, **Zen Buddhism: A History, India & China**, World Wisdom, Indiana, 2005; Heinrich Dumoulin, **History of Zen Buddhism**, Beacon Press, 1969; Heinrich Dumoulin, **Zen Enlightenment: Origins and Meaning**, Shambhala Publications, Boston, 1979.

[1244] Heinrich Dumoulin (Ed.), **Buddhism in Modern World**, Macmillan, New York, 1976, s. 161.

[1245] C. M. Chen, "Comment on Samatha, Samapatti, and Dhyana in Ch'an (Zen)", **Philosophy East and West**, Vol. 16, No. 1, 1966, ss. 84-85.

[1246] Çin ve Japonya'da gelişen Budist ekollerindeki meditasyon uygulamaları için şu eserlere bakılabilir: Sheng Yen, **Orthodox Chinese Buddhism**, North Atlantic Books, California, 2007; Jorn Borup, **Japanese Rinzai Zen Buddhism**, Brill, Leiden, 2008; Kazuo Kasahara, **A History of Japanese Religion**, Kosei Publishing, 2002; Kenji Matsuo, **A History of Japanese Buddhism**, Global Oriental, United Kingdom, 2007; Suraj Jagtiani, **The Incredible World of Nichiren Buddhism**, AuthorHouse, 2011; Mark L. Blum and Shin'ya Yasutomi, **Rennyo and the Roots of Modern Japanese Buddhism**, Oxford University Press, Oxford, 2006; Richard K. Payne and Taigen Dan Leighton, **Discourse and Ideology in Medieval Japanese Buddhism**, Routledge, New York, 2006.

Honen'den sonra öğretiye, şefaatle kurtuluş anlayışı da dâhil edilmiştir.[1247] Pure Land Budizmi'nde arınmışlık (prasada) öne çıkan kavram ve uygulamalardan birisi iken, aydınlanma da dinî bir boyut içerir.[1248]

[1247] Feuerstein, Yoga Tradition, ss. 173-174; Elisabetta Porcu, **Pure Land Buddhism in Modern Japanese Culture**, Brill, Leiden, 2008**;** Mark L. Blum, **The Origins and Development of Pure Land Buddhism**, Oxford University Press, Oxford, 2002.

[1248] Galen Amstutz, "The Politics of Pure Land Buddhism in India", **Numen**, Vol. 45, No. 1, 1998, s. 70, 74; Shaw, Buddhist Meditation, ss. 237-238.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM
CAYNİZM'DE YOGA

Caynizm, tıpkı Budizm, Samkhya ve Yoga gibi Hint dinî ve felsefî sistemlerinden birisi olarak, M.Ö. VI. yüzyılda Hint alt kıtasında ortaya çıkmıştır. Taraftarlarınca ezelî bir din kabul edilen Caynizm, ilki Risabha/Adisvara sonuncusu Mahavira olan yirmi dört *tirtankara* veya *cina* (muzaffer) tarafından oluşturulmuş bir gelenektir. Hinduizm'deki kast sistemini, kanlı kurban törenlerini, Mutlak Tanrı inancını ve Vedaların otoritesini reddeden Caynizm'in en temel öğretisi, *ahimsa* (hiçbir varlığa zarar vermeme) anlayışıdır. Caynistlerin gündelik yaşamını bütünüyle şekillendiren bu inanç ve uygulamaya göre, et yemek, canlılara zarar vermek ve canlıların zarar görmesine yol açan mesleklerle iştigal etmek yasaktır. *Digambara* (Hava Giyenler) ve *Svetambara* (Beyaz Giyenler) adında iki ana mezhebe ayrılan Caynizm'de manastır yaşamına büyük önem atfedilir. Manastır hayatı yaşamayanlar, kendilerini dine adayan *muni*lere destek sağlamakla mükelleftir. Bu destek sayesinde görkemli tapınaklar inşa etmişlerdir.[1249]

Caynizm sözcüğü, "ele geçirmek, zafer kazanmak, başarmak, yenmek" anlamalarına gelen *cina* sözcüğünden türer. İnsanı *samsara* çarkına bağlayan karmik etkilerin üstesinden gelmeyi arzulayan bir Hint dini olan Caynizm, aynen Budizm, Samkhya ve Yoga gibi pratik bir kurtuluş idealini benimser. Caynist gelenekte *muni* veya *sadhu/sadhvi*ler arınma peşinde koşarlar, benliği ve yaşamı anlamaya gayret sarf ederler, kısır *samsara* döngüsünden kurtulmaya çalışırlar. Bu da bir takım inanç ve uygulamalar ile mümkündür. Bu açıdan Caynizmle, sözü edilen gelenekler arasında bir fikir birliği mevcuttur. Ancak Caynizm buna ulaşacak metot konusunda diğerlerinden ayrılır. Metafizik konularda da Caynizm ile Samkhya ve Yoga arasında genel benzerlikler vardır. Ancak Budizm'in metafizik ilkeleri bunlardan ayrılır. Zira, Budizm'de mutlak ve sabit bir varlık yoktur; her şey geçicidir.[1250]

[1249] Dasgupta, Indian Philosohy, Vol. I, s. 169; Yitik, Hint Dinleri, s. 95; Hammet Arslan, "Hint Dinlerinde Ahimsa Öğretisi: Hiçbir Canlıyı İncitme!", **Çevre ve Din Uluslar arası Sempozyumu Bildiri Metinleri (I-II)**, Yalın Yayıncılık, İstanbul, 2008, (Ahimsa Öğretisi), Cilt: I, ss. 71-84; Walsh, s. 30; Parrinder, Dictionary, s. 141; S. Gopalan, **Outlines of Jainism**, Wiley Eastern Private Ltd., New Delhi, 1973, s. 4; Paul Dundas, **The Jains**, Routledge, London and New York, 2002, s. 12; Glasenapp, Jainism, s. 15; Johann Georg Buehler, **On the Indian Sect of the Jainas**, Kessinger Publishing, Montana, 2010.

[1250] Munzer, s. 64; Hermann Jacobi, "Jainism", **ERE**, (Jainism), Vol. 7, s. 465; Kristi Wiley, **Historical Dictionary of Jainism**, Scarecrow Press, Maryland, 2004.

Dört milyon civarındaki mensubu bulunan Caynizm'in, Hinduizm'e yönelik eleştirilerini yanı sıra bu dinle bazı paralellikleri de mevcuttur. Hinduizm'deki tekci metafizik yapının yerini Budizm'de uyulması zorunlu bir manevî yaşam tarzı alırken, Caynizm'de bu öğretinin yerini katı ahlâkî ilkeler, özellikle *ahimsa* almıştır. Caynist üstatlar Hinduizm'den özellikle yoga teknikleri başta olmak üzere birçok unsuru kendi dinlerine adapte etmişlerdir.[1251] Özellikle Caynist düşünce ve uygulamalar ile Hindu yoga anlayışı arasında benzerlikler ve ortak noktalar vardır. Caynist ahlâkî ilkelerinin temelini oluşturan *ahimsa* öğretisi Yoga geleneği üzerinde büyük etki yaratmıştır. Ayrıca Caynizm'deki kurtuluş öğretisi (kevala), bireysel ruh anlayışı (jiva) ve maddî unsur (ajiva) da dikkate değer bir etki yaratmıştır.[1252] Caynizm'deki bu üç husus, bir sonraki bölümde de göreceğimiz üzere, Patanjali'nin klasik yoga sistemine *kaivalya*, *puruşa* ve *prakriti* olarak aktarılmıştır.

Yoga egzersizleri ve asketik teknikler Caynizm'de önemlidir. Bunlar genel olarak şramana kültürünün bir yönünü temsil eder.[1253] Caynizm'de "yogada sağlam duruş sergileyen", karizmatik ve güzel belagata sahip azizlerin varlığından söz edilir.[1254] Yoga egzersizinin temel unsurlarından olan duyuları kontrol altında tutmak, belli bir noktaya yoğunlaşmak, kızgınlığı, nefreti, kibiri, gururu bir tarafa bırakmak, sessiz-sakin bir yerde bağdaş kurarak oturmak ve bedensel egzersizler yapmak gibi uygulamalar Caynist asketizmi içerisinde de yer almaktadır.[1255] Bunları, bu din mensuplarının bugünkü uygulamalarında görmek mümkündür ve kaynaklarda bu yönde epeyce malûmât vardır.[1256]

Caynizm'deki *bhakti* anlayışının Hinduizm'den alındığı yönünde araştırmacılar arasında yaygın bir kanaat vardır. Bu nedenle asketik yaşam tarzına aykırı olduğu düşüncesiyle *bhakti* anlayışının Caynizm'e sonradan yapılan bir ekleme olduğu düşünülür. Ancak *bhakti* uygulamasının Caynizm'in erken dönemlerinde başladığını ileri sürenler de yok değildir. Örneğin John E. Cort'a göre, Caynizm'in ilk

---

1251 Feuerstein, Yoga Tradition, s. 139.

1252 Whicher, Integrity, ss. 312-313.

1253 Eliade, **Yoga, Immortality and Freedom**, s. 210; Singh ve Joshi, s. 77; Jeffery D. Long, **Jainism: An Introduction**, I.B. Tauris, New York, 2009, ss. 45–56; Arun Kumar Jain, **Faith & Philosophy of Jainism**, Kalpaz Publications, Delhi, 2009, s. 210; Peter Flügel & Gustaaf Houtman, **Asceticism and Power in South and Southeast Asia**, Routledge, London, 2007.

1254 Cort, Framing the Jina, s. 251.

1255 Sinclair Stevenson, **The Heart of Jainism**, Oxford University Press, London, 1915, s. 165.

1256 Stevenson, s. 242.

dönemlerinde *bhakti* uygulamalarına rastlamak mümkündür.[1257] Kundakunda, *bhakti*nin bir yoga türü olduğunu dile getirirken, John E. Cort da bu fikri destekler mahiyette "*bhakti, yoganın en hakikî ve otantik türüdür*" demektedir. Caynizm'de yogiler *bhakti* uygulamasını yapan on grup arasında sayılmakta;[1258] Tanrıçalara ibadetin ortaya çıkışında, Ortaçağ Hint geleneğindeki *bhakti* uygulamalarının büyük etkisinin olduğu söylenmektedir.[1259]

Ortaya çıktıkları ilk dönemde Caynizm ve Budizm'in kaderi aynı iken, daha sonraları Budizm Hindistan'dan sürülmüş ancak Caynizm anavatanındaki varlığını korumuştur.[1260] Caynizm ve Budizm arasında felsefî nosyon açısından büyük farklılıklar yoktur. Hatta, Brahmanizm'e karşı çıkan hareketler olmaları açısından aralarında bir benzerlik de söz konusudur denilebilir. Dasgupta'ya göre, yeterli bilgiye sahip olmayan bazı Avrupalılar Caynizm'in bir Budist mezhebi olduğunu düşünürler. Hermann Jacobi de yine bu görüşe benzer mahiyette "*kıt bilgili Avrupalılar Caynizm'i bir Budist mezhebi zanneder*"[1261] demektedir. Üstelik aynı hataya Caynist literatürden habersiz olan Hintliler de düşmektedir. Ancak Caynizm'in en az Budizm kadar eski bir din olduğu izahtan varestedir. Nitekim eski Budist metinlerde Caynizm rakip bir mezhep olarak zikredilir. Caynist metinlerde ise Mahavira'nın çağdaşları olarak Budda'nın dönemindeki krallar zikredilir. Buna dayanılarak Budda ve Mahavira'nın aşağı yukarı aynı dönemde yaşadıkları kabul edilir.[1262]

Caynizm'de, aynen Samkhya ve Yoga'da olduğu gibi, evrensel bir ruhun varlığı kabul edilmez. Ancak, karmayı ortadan kaldırma hedefinde olan sınırsız sayıda bireysel ruh vardır.[1263] Caynizm'in bir başka ayırt edici yönü de, dünyada var olan her şeyin – hayvan, bitki, su, taş vs. – bir ruhunun olduğunun kabul edilmesidir. Diğer bir önemli husus da, hayata saygıdır. Bu nedenle muniler yürürken küçük canlıları

[1257] Bu tezden yola çıkarak Cort, Caynist geleneği, Caynizm'deki *bhakti* geleneği ve genel olarak *bhakti* geleneği üzerindeki kanaatlerin değişeceğini vurgular. John E. Cort, "Bhakti in the Early Jain Tradition: Understanding Devotional Religion in South Asia", **History of Religions**, Vol. 42, No. 1, 2002, (Bhakti), ss. 59-60.

[1258] **Niyamasara**, 137-40; John E. Cort, Bhakti, ss. 78-80.

[1259] John E. Cort, "Medieval Jaina Goddes Traditions", **Numen**, Vol. 34, No. 2, 1987, (Medieval Jaina Goddes), ss. 235-236.

[1260] Colette Caillat, "Jainism", **ER**, Vol. 7, s. 507.

[1261] **Gaina Sutra**, çev. Hermann Jacobi, **SBE**, Clarendon Press, Oxford, 1885, c. XLV, s. XVIII; Dasgupta, Indian Philosohy, Vol. I, s. 169.

[1262] Jacobi, Jainism, ss. 465-474; Dasgupta, Indian Philosohy, Vol. I, s. 169; Agustin Paniker, **Jainism: History, Society, Philosophy and Practice**, Motilal Banarsidass, Delhi, 2010.

[1263] Chapple, Yoga and the Luminous, s. 11.

ezmemek için basacakları yerleri süpürürler, gece yemez-içmezler ve dışarı çıkmazlar.[1264]

I. BİR DİN OLARAK CAYNİZM

Caynizm'de arınma, aydınlanma, yoga ve meditasyon ile kurtuluş konusunu ele almadan önce, söz konusu din hakkında kısaca bilgi vermenin yararlı olacağını düşünmekteyiz. Bu bağlamda dinin teşekkülünde önemli rolleri olan *Tirtankara*lar ve Mahavira ile temel hakikatler, varlık alemi ve kutsal litaratüre, özellikle yoga açısından önemli metinlere, değinmek istiyoruz.

A. Tirtankaralar

Tirtankara sözcüğünün kökü olan *tirtha* "kutsal geçit, nehirdeki sığ geçiş yeri, kutsal kişi veya öğretmen" gibi anlamlara gelir. Sözlükte "nehrin sığ yerini bularak karşı kıyıya geçen" anlamına gelen *tirtankara*nın terim anlamı "*manevî aydınlanma arayışı içerisinde olan insanlara karmaların üstesinden gelme, arınma, aydınlanma ve kurtuluşa ulaşma konusunda rehberlik eden model insanlar*" demektir. Toplam yirmi dört adet olduğu kabul edilen *tirtankara*lar aydınlanmaya ulaşmış mükemmel varlıklardır.[1265] *Tirtankara*lar için kullanılan bir başka sözcük olan *cina*, mükemmel dinginlik hâlini ifade eder. Bütün *tirtankara*ların ölümle birlikte kurtuluşa (mokşa) ulaştıkları kabul edilir. Hatta onlar ibadete lâyık görülmüşler ve tanrı olarak kabul edilmişlerdir. Metinlerde aydınlanmaya ulaşmış olan bu mükemmel *tirtankara*ların heykellerine dua ve ibadet açıkca zikredilmektedir. Dünyevî işlerle meşgul olmayan bu yirmi dört *tirtankara*nın hepsi de *kşatriya* kastına mensuptur.[1266]

[1264] Eliade, Dinsel, Cilt: II, s. 98.

[1265] Mükemmel Varlık değişmeyen ve sabit kusursuzluk hâli ile daima değişenen ve gelişen dünya ruhunu birleştiren kişidir. Mükemmel Varlık, kâinatı yöneten bir Efendidir. Walsh, s. 30; Williams, Buddhism and Jainism, s. 652; Sri Aurobindo**, Essays on the Gita**, Sri Aurobindo Ashram Publications, Pondicherry, 2003, ss. 393-395; Sri Aurobindo, **The Life Divine**, Sri Aurobindo Ashram, Pondichery, 1982, ss. 322-323; Haridas Chaudhuri, "The Philosophy and Yoga of Sri Aurobindo", **Philosophy East and West**, Vol. 22, No. 1, 1972, (The Philosophy and Yoga of Sri Aurobindo), ss. 7-8.

[1266] Kristi Wiley, "Ahimsa and Compassion in Jainism", **Studies in Jaina History and Culture: Disputes and Dialogues**, (Ed. P. Flügel), Routledge, London, 2006, s. 449; M. Whitney Kelting, "Candanbala's Tears: Recovering the Emotional Life of Jainism", **Numen**, Vol. 54, 2007, (Candanbala's Tears), s. 117; John E. Cort, Bhakti, ss. 74-75; Dasgupta, Indian Philosohy, Vol. I, s. 170; Jacobi, Jainism, s. 466; Caillat, Jainism, s. 507.

İlk *tirtankara* Risabha'nın milyonlarca yıl önce yaşadığı kabul edilir.[1267] Araştırmacılar onun taş devrinden sonra yaşadığını ileri sürmekle birlikte,[1268] efsaneler hariç hakkında nerdeyse hiçbir şey bilinmemektedir. Risabha, Hint gelenekleri çerçevesinde manevî eğitimini tamamlamak için belli bir süre aşramda *guru*nun denetimi altında (*gurukula*) yaşamıştır. Bu eğitim sürecinden sonra Jayanti/Sumangala adında bir prensesle evlenmiş ve yüz oğlu olmuştur. Çocuklarından en büyüğü olan Bharata'nın hikmet sahibi, yüce bir yogi olduğu ifade edilir. Risabha, uzun süreli bir prensliğin ardından çile dolu asketik bir yaşam sürmüş ve sonunda Kailaş dağında nirvanaya/aydınlanmaya ulaşmıştır. Caynistler bu hâli "her şeyi bilme" (kevalajnana) olarak isimlendirir. *Samsara* çarkından kurtularak manevî bir zafer elde etmiş olan Risabha, Caynist metinlerde, tıpkı *Rigveda*'daki asketikler gibi, *keşin* (uzun saçlı) olarak zikredilir. Risabha sahip olduğu *yogamaya* gücü sebebiyle "yoganın efendisi" kabul edilir. Onun, bu güç sayesinde yağmur yağdırabileceği, toprağın bereketini arttırabileceği ve böylece ülkesine huzur, bolluk ve bereket getirebileceği kabul edilir. Bundan dolayı o, bütün canlı varlıkların sevgisini kazanmıştır.

Risabha'dan esinlenilen resim ve heykel gibi sanat eserlerinde yoga ve meditasyon uygulamasının izleri yer almaktadır. Bunlardan birisinde o, Satrunjana tapınağında meditasyon pozisyonunda oturur biçimde resmedilmiştir.[1269] Onun bu yoga oturuşu ile aydınlanmaya (kevala) ulaştığı kabul edilir. Yine Mathura'da bulunan bir *tirtankara* heykeli[1270] bağdaş kurarak oturmuş, ellerini göbek hizasında, sağ elini sol elinin içine avuçları açık biçimde koyarak meditasyon yapar biçimde görülmektedir. Bu heykel Mohenjadaro ve Harappa'da bulunan resimlere benzemesinden dolayı konumuz açısından önemlidir.[1271] Aslı Lucknow müzesinde olan bu heykelin, Kuşan hanedanlığı dönemine ait olduğu tahmin edilmektedir. Risabha'yı takip eden yirmi bir *tirtankara*nın yaşam hikâyeleri benzerlik arzeder. Buna göre bütün hepsi prens olarak dünyaya gelmiş, otuzlu yaşlarda dünyadan el-etek çekmiş, nirvanaya ulaşmış ve

---

[1267] *Tirtankara*ların isimleri, baba ve ana adları, doğum yerleri, ten renkleri, sembolleri, nirvanaya ulaştıkları yerleri gösteren tablo için bkz., Kurt Titze, **Jainism: A Pictorial Guide to the Religion of Non-Violence**, Motilal Banarsidass, Delhi, 2001, s. 5.

[1268] P.C. Roychoudhury, **Jainism in Bihar**, Patna, 1956, s. 7.

[1269] Resim için bkz., Glasenapp, Jainism, Resim 1.

[1270] Resim için bkz., Glasenapp, Jainism, Resim 9.

[1271] Vilas Sangave, **Facets of Jainology: Selected Research Papers on Jain Society, Religion, and Culture**, Popular Prakashan, Mumbai, 2001; P. R. Deshmukh, **Indus Civilisation, Rigveda, and Hindu Culture**, Saroj Prakashan, Nagpur, 1982; Ramaprasad Chandra, "Mohen-jo-Daro: Sindh 5000 Years Ago" **Modern Review**, August, 1932, Vol. 52, ss. 158-163.

dinsel bir cemaat kurmuşlardır. Sekizinci *tirtankara* Candraprabha'nın[1272] meditasyon pozisyonunda oturur biçimde mermere nakşedilmesi de konumuz açısından dikkat çekicidir. Yirmi ikinci *tirtankara* olan Neminatha/Arishtanemi *Çandogya Upanişad*'da bahsedilen Ghora Angirasa'nın müridi olan Krishra'nın çağdaşı kabul edilir. Yirmi üçüncü *tirtankara* olan Parsva hakkında literatürde birçok mitolojik anlatı vardır. O, Caynist ritüellerinde ve mitolojisinde önemli bir yere sahiptir. Bununla birlikte Parsva'nın tarihin belli bir döneminde yaşamış bir kişilik olduğu kabul edilir. Muhtemelen o da, Mahavira gibi varlıklı bir *kşatriya* ailesine mensuptur ve Varanasi'de (Benares, Kashi) yaşadığı kabul edilir. O da otuz yaşında dünyayı terk etmiş, aydınlanmaya ulaştıktan sonra cemaatini kurmuş ve yüz yaşının üzerine, yaklaşık olarak Mahavira'dan 250 yıl önce vefat etmiştir. Onun öğretisi daha ziyade Bihar ve çevresinde yayılmıştır.[1273]

B. Mahavira

Tirtankara silsilesinin yirmi dördüncüsü, yani sonuncusu M.Ö. 6. yüzyılda yaşadığı ve Budda, Lao-tzu ve Könfüçyüs'ün çağdaşı kabul edilen Mahavira'dır. Kşatriya kastına mensup olan Mahavira, soylu bir aileden gelmektedir. Modern Patna şehrinin kuzeyindeki Kundaproma'da dünyaya gelen Mahavira'nın doğumu da Budda gibi mucizevîdir. Ona Vardhamana (başarılı) adı verilir. Kendisinden önceki *tirtankara*lara benzer şekilde prens hayatı sürmüş, genç yaşta bir prensesle evlenmiş ve bir çocuğu olmuştur. Otuz yaşına ulaştığında anne ve babasını kaybetmiştir. Hem bu elim hadise, hem de döneminin gelenekleri gereğince bütün malı-mülkü terk ederek dünyadan el-etek çekmiş ve çile hayatı yaşamaya başlamıştır. Dünyayla irtibatını kesen Mahavira, uzun süreli oruç başta olmak üzere katı bir züht hayatına yönelmiştir. Bir süre sonra giysiyi de terk etmiş,[1274] ve böylece selefi Parsva'dan

---

[1272] Resim için bkz., Glasenapp, Jainism, Resim 12.

[1273] Araştırmacılardan bazıları sadece son üç *tirtankara*nın tarihî şahsiyetler, diğerlerinin ise mitolojik varlıklar olduğu düşüncesindedirler. Padmanabh S. Jaini, "Jina Rsabha as an Avatar of Visnu", **Bulletin of the School of Oriental and African Studies**, Vol. 40, No. 2, 1977, s. 325; Eliade, Dinsel, Cilt: II, s. 97; Feuerstein, Yoga Tradition, ss. 139-140; Glasenapp, Jainism, s. 528; Yitik, Hint Dinleri, ss. 97-98; Arthur Berriedale Keith, "Mahavira and the Buddha", **Bulletin of the School of Oriental** Studies, Vol. 6, No. 4, 1932, ss. 859; Christopher Key Chapple, **Nonviolence to Animals, Earth and Self in Asian Traditions**, State University of New York Press, Albany, 1993, (Nonviolence to Animals), ss. 6-9.

[1274] Parsva'nın tersine, çıplak dolaşan Mahavira, kararlı asketizmini bu şekilde ortaya koymuştur. Çıplaklık, maddi şeylere bağlı olmamayı ve cinsel arzudan ve utangaçlıktan kurtuluşu simgeler. Bu uygulamayı Rigveda'daki (X.136) uzun saçlı zahitler arasında görürüz. Ayrıca çıplak dolaşma anlayışı Caynizm'in iki mezhebe ayrılmasına neden olmuştur.

ayrılmıştır. Katı çile hayatı ve meditasyondan oluşan manevî yaşamını 12 veya 13 yıl boyunca çıplak bir şekilde sürdürmüştür. Uzun mücahede ve altmış saatlik kesintisiz zikrin ardından bir ağacının altında mutlak hakikati elde ederek aydınlanmaya (kevala) ulaşmıştır. Böylece kendisine *cina* (fatih/büyük kahraman), takipçilerine de *cayna* adı verilmiştir. Mahavira, aynen Budda gibi, keşfettiği hakikatleri otuz yıl boyunca Ganj vadisindeki insanlara anlatmıştır. Ancak Budda kadar taraftar bulamamıştır. Taraftarlarının sayısının azlığına neden olarak benimsediği katı riyazet hayatı gösterilir. Mahavira'nın 72 yaşında Patna'da vefat etmesiyle birlikte kurtuluşa (mukti/mokşa) ulaştığı kabul edilse de nirvanaya giriş tarihi tartışmalıdır.[1275]

Caynizm, Vardhamana Mahavira'nın öğretileriyle şekillenmiş bir dindir. O, bazı araştırmacılarca dinin kurucusu, bazılarınca var olan öğretiyi biçimlendirip, sistematize eden kişi kabul edilir. Bir başka görüşe göre, Parsva'nın öğretisinin etkisinde büyüyen Mahavira, Parsva'yla görüşememiş olmakla birlikte onun öğretisini reforme ederek Caynizm'i sistematik hale getirmiştir. Bu görüşte olanlar onun selefi Parsva'yı, Caynizm'in kurucusu kabul ederler. Mahavira, kendinden önceki *tirtankara*lar (nehrin karşı kıyısına geçen) ve *cina*ların (muzaffer, fatih) varlığını kabul eder.[1276]

Mahavira'nın bir yogi pozisyonunda oturarak meditasyon yapmış olması konumuz açısından önemlidir. Onun, meditasyon esnasında yanına yaklaşan düşmanların farkına varmadığı ve onların yaptığı kötü muamelelerden etkilenmediği söylenir. Bu açıdan, onun aydınlanma serüveni Budda'nın meditasyon tecrübesi esnasında karşılaştığı durumla benzerlik göstermektedir. O, hiçbir şeye sahip olmadığı gibi acı ve ızdıraba karşı da kayıtsız kalmıştır.[1277] Mahavira, taraftarlarına vaaz ederken bağdaş kurarak oturmuş[1278] ve ellerini göbek hizasında iç içe koymuş biçimde resmedilmiştir. Başının etrafındaki aydınlanma çemberi dikkat çeker. Onun ve

---

[1275] Bazılarına göre M.Ö. 468, bazılarına göre ise M.Ö. 477 tarihinde nirvanaya ulaşmıştır. Ancak bu olayın her halükarda Budda'dan birkaç yıl önce vuku bulduğu kabul edilir. Padmanabh S. Jaini, **The Jaina Path of Purification**, Motilal Banarsidass, Delhi, 2001, (Jaina Path), ss. 13, 39-41; Munzer, s. 50; Eliade, Dinsel, Cilt: II, ss. 97-98; Feuerstein, Yoga Tradition, s. 140; Yitik, Hint Dinleri, s. 96; Dasgupta, Indian Philosohy, Vol. I, s. 173; Walsh, s. 30; Konow ve Tuxen, s. 114; Titze, Jainism; Kailash Chand Jain, **Lord Mahavira and His Times**, Motilal Banarsidass, Delhi, 1991; Walther Schubring, **The Doctrine of the Jainas**, Motilal Banarsidass, Delhi, 1995; Anna Babaji Latthe, **An Introduction to Jainism**, Jain Mittra Mandal, 1964; A. L. Basham, "Jainism", (Ed. R. C. Zaehner), **The Concise Encyclopedia of living Faiths**, Hutchinson, London, 1977, s. 255.

[1276] Eliade, Dinsel, Cilt: II, s. 97; Feuerstein, Yoga Tradition, ss. 139-140; Caillat, Jainism, s. 507; Jacobi, Jainism, ss. 465-474; Arthur Berriedale Keith, Mahavira and the Buddha, ss. 859-866; Kamta Prasad Jain, **Lord Mahavira and Some Other Teachers of His Time**, Jain Mittra Mandal, Delhi, 1927; Dasgupta, Indian Philosohy, Vol. I, s. 169.

[1277] Singh ve Joshi, s. 84; Adinath Neminath Upadhye, **Mahavira: His Times and His Philosophy of Life**, Shri Veer Nirvan Granth Prakashan Samiti, Indore, 1979.

[1278] Resim için bkz., Glasenapp, Jainism, Resim 16.

taraftarlarının etrafını yılan, fil, at, öküz, kaplan, kuş, geyik, tavus kuşu gibi evcil ve vahşi hayvanlar çevrelemektedir. Bu durum, onun ermiş biri veya tanrısal bir statüye ulaşmış olduğunu gösterir. Bu ayrıca ilk yogi resmini anımsatmaktadır.[1279] Benzer hayvan figürleri Budizm'deki süslemelerde ve heykellerde de kullanılmıştır.

Mahavira'nın öğretisinin özgünlüğü, doğal yapıya ilgi duyması ve düşüncelerini ortaya koyarken tasniflere ve sayılara yer vermesindedir. Sayı, onun sisteminde önemli bir yere sahiptir. Üç bilinç, beş bilgi türü, yedi kategori, beş beden türü, ruhu belirten altı renk, sekiz karma maddesi, on dört tinsel vasıf bunlar arasında sayılabilir.[1280]

C. Temel Hakikatler ve Varlık Âlemi

Caynist öğreti, büyük oranda temel hakikatler veya esaslar adı verilen yedi unsurdan (*tattva* veya *padartha*) oluşur. Bunların "yedi varlık kategorisi" veya "yedi kategorili esaret ve kurtuluş süreci" şeklinde isimlendirildiği de görülmektedir. Bu hakikatler şunlardır:

1- *Jiva* (Canlılar veya Ruh): Canlıları veya ruhu ifade eder. Ruhun temel vasıfları bilinç, bilgi ve algıdır. Bu unsura birkaç sayfa ileride "varlık alemi" konusunda yeniden değineceğiz.

2- *Ajivas* (Cansızlar veya Madde): Cansız nesnelerden müteşekkil olup hareket, zaman ve mekân gibi algılanabilir nesnelerin biçimsiz boyutlarını ihtiva eder. Mutlak bir yaratıcının varlığını kabul etmeyen Caynizm'e göre bütün kâinat canlı ve cansız varlıklar (ruh-madde) arasındaki ilişki sayesinde varlığını sürdürür. Maddî unsurların beş alt başlıktan oluşan açılımlarını birazdan ele alacağız.

3- *Asvara* (İstila) Ruh-madde arasındaki ilişkiden dolayı karmanın aşkın bilince akın etmesi ve onu kirletmesidir. Karmik etkinin ruha geçişini ifade eder. Karmanın bu yayılışına bazen "birleşme" anlamında *yoga* da denilir.

4- *Bandha* (Esaret): Karmik unsurların ruhu esir alması, gerçek bilgi ve algıya ulaşmasına engel olmasıdır. Bunun nedenleri yanlış fikirler, bağlılık, cehâlet ve ihtirastır.

5- *Samvara* (Önleme/durdurma): Uygun ahlâkî davranış tarzıyla karmanın gelişmesine engel olma, yani karmik etkinin durdurulmasıdır. Karmik etkileri

[1279] Glasenapp, Jainism, s. 529.
[1280] Eliade, Dinsel, Cilt: II, s. 98.

durdurabilme (samvara) sürecinin başlangıcı için uyulması gereken ahlâkî kurallar şunlardır: i- Zihinsel, sözel ve bedensel eylemleri gözetim ve denetim altına almak. ii- Yürürken, iş yaparken, konuşurken, dinlenirken varlıkları incitmekten uzak durmak. iii- On dilimli erdemlilik ilkesi. iv- On iki dilimli zihinsel düşünce türüne önem vermek. v- Yirmi iki uygulamayı yerine getirmektir. Bunların nihayetinde katı asketizm (tapas) sayesinde karmanın etkisi ve kalıntıları tamamen yok olur.[1281]

6- *Nirjara*: (Yok etme/tüketme): Asketik uygulamalar sayesinde elde edilen en üstün vecd hâli ile karmik birikimlerin tamamen ortadan kalkmasıdır. Son aşamaya öncülük eden bu unsur, hem mevcut hem de daha önceden birikmiş olan karmik etkilerin yok edilmesini içerir.

7- *Mokşa* (Nihâî kurtuluş, Mutlak bilgi): Caynizm'de *mokşa*, ruhun olumsuz ve pis karmik etkilerden kurtulup hakikî, saf hâline dönmesini ifade eder.[1282] Bu tanımlama, klasik yoga anlayışına benzemektedir. *Acaranga Sutra*'da *mokşa* hakkında şöyle denir:

> "*Bütün sesler geri döner, orada akla yer yoktur, hiçbir zihin oraya nüfuz edemez. Kurtuluşa ermiş kişi kısa veya uzun, yuvarlak veya üçgen, siyah veya beyaz değildir; o, bedenden ayrılmıştır ve madde ile ilişkisi yoktur…dişi, erkek veya nötr değildir. O, algılamasına ve bilmesine rağmen onun algısı ve bilgisi hiçbir şekilde tasvir edilemez. Onun varlığı biçimsizdir. Koşulsuz/şartsız olanın koşulu/şartı yoktur.*"[1283]

Caynizm'de varlık âlemi genel olarak, canlı (jiva=ruh) ve cansız (ajiva=madde) olmak üzere iki kategoriye ayrılır. Bunlardan ikincisi ise kendi içerisinde alt başlıklara sahiptir. Şimdi bu unsurları kısaca açıklamaya çalışacağız.

1- *Jiva* (Ruh): Caynizm'de sınırsız sayıda olan ruh, yaratılmamış, yok edilemez, gayri maddî, aktif ve her şeyi bilendir. Her bir ruh, diğerleriyle ilişki içerisinde olmakla beraber diğerlerinden bağımsız, kendi başına bir varlıktır. Doğası gereği mükemmel bilgi, inanç ve davranışa sahiptir; bitmez, tükenmnez bir enerjisi, sonsuz bir neşesi ve mutluluğu vardır. Feuerstein'ın aktardığına göre Gunabhadra,

---

[1281] Bu noktada *ahimsa* en önemli ve merkezi ahlâkî ilkedir. Caynistler daha ziyade aristokrat ve askeri (kşatriya) sınıfa mensup olsalar da *ahimsa* kuralı onları ticarete yöneltmiştir. İleride de göreceğimiz üzere ahlâkî ilkeler Caynist yoga anlayışının temelini oluşturur. Bu yüzden ahlâkî kurallara riayet etmeksizin ne katı bir züht hayatı ne de yoğun bir tefekkür anlayışı, kurtuluşa ulaşmak için yeterlidir.

[1282] Bu esaslar, Digambara tarafından kabul edilmektedir. Svetambarta ekolü üç ve dördüncü basamaklara sevap (punya) ve günah (papa) eklemesi yaparak bu kategoriyi dokuza çıkarır. Feuerstein, Yoga Tradition, s. 145; Gopalan, s. 167; Caillat, Jainism, s. 511; Glasenapp, Jainism, s. 178; S.C. Jain, **Structures and Functions of Soul in Jainism**, Bhartiya Jnanpith, New Delhi, 2006; I.C. Shastri, **Jaina Epistemology**, P.V. Research Institute, Varanasi, 1990; Jayandra Soni and E. Craig, "Jain Philosophy", **Routledge Encyclopedia of Philosophy**, Routledge, London, 1998; R. T. Vyas and Umakant Premanand Shah, **Studies in Jaina Art and Iconography and Allied Subjects**, Abhinav Publications, New Delhi, 1995.

[1283] **Acaranga Sutra**, (SBE, vol. 22), 330-332; Feuerstein, Yoga Tradition, s. 145.

ruh hakkında şöyle der: "*Mutlak Ruh doğmamıştır, yok edilemezdir, biçimsizdir, mutludur, bilgedir ve haz alandır, kirlerden ve kötülüklerden arınmıştır, yukarı yükselmiştir ve yerinde sabittir.*"[1284] Bilge Kundakunda ise, ruhu şöyle tasvir eder:

> "*Ruh, kusur, kuruntu ve korkudan azâdedir. Küçülmeden, bağlılıktan, hatadan, eksiklikten, arzudan, kızgınlıktan, gururdan, şehvetten uzaktır. Renk, koku, tat, dokunuş, dişilik, erillik, değişik vücut tipleri aşkın ruhda mevcut değildir. Aşkın ruh biçimsizdir, kokmaz, görünmez fakat bilinçlidir, sessizdir, herhangi bir dış alametle tanınamaz, yeri belli değildir.*"[1285]

Ruh haricî unsurlardan etkilenmediği sürece bu niteliklerini korur. Ancak bu, çoğu zaman mümkün değildir. Zira dış dünyadan ona yönelen unsurlar onun saflığını zedelemektedir. Ruh anlayışı, bir sonraki bölümde ele alacağımız klasik yoga sistemindeki *puruşa*ya benzemektedir.

2- *Ajiva* (Madde): Ruhun karşıtı olan unsurdur. Aynen ruh gibi ezelî ve yok edilemezdir; ondan tek farkı cansız oluşudur. Bu da, bir takım açılımlara sahip olması hasebiyle klasik yoga sistemindeki *prakriti*ye benzemektedir. *Ajiva* (madde) kendi arasında beşe ayrılır.

a- *Akaşa* (Mekân): Bütün her şeyi içerisinde barındıran bir hazne veya depo gibidir. Ancak bizâtihi kendisi hiçbir şeyde bulunmaz. Diğer cevherlerden farklı olarak sadece bu dünyada değil aynı zamanda içinde yaşadığımız dünyanın dışındaki âlemlerde de (aloka) mevcuttur. Bu cevher içerisinde sınırsız sayıda uzay noktasının var olduğu kabul edilir.

b- *Dharma* (Hareket): Sanskritçe'deki kullanımından uzak olan ve bir eter (ether) türü olmayan bu cevher, bizâtihi hareketin nedeni olmayıp, sadece onun ön koşullarını hazırlar. *Dharma*, balığın yaşaması için ön koşul olan suya benzetilir.

c- *Adharma* (Sükûnet): Aynen *dharma* (hareket) gibi Sanskritçe'de farklı bir anlamda kullanılan ve bir eter (ether) türü olmayan bu cevher engellemenin/durdurmanın nedeni olmayıp, sadece onun ön koşullarını hazırlar. Bu bağlamda *adharma*, yörüğün hayatını idame ettirmesi için elzem olan otlağa benzetilir.

d- *Kala* (Zaman): Diğer cevherler içerisinde yer alan; eski olanı yeni, yeni olanı da eski yapan bir unsurdur. Onun başlangıcı ve sonu yoktur. Diğer cevherler gibi uzay noktasına sahip olmadığı için bazı filozoflarca cevherler arasında kabul edilmez. Caynizm'de zaman, değişik bölümlemelere tabiidir. En küçük zaman birimine an (samaya) denilir. Bu, atomun kendi etrafında en hızlı bir şekilde dönme süresidir. Bunu değişik sürelerden oluşan zaman birimleri takip eder.

[1284] Feuerstein, Yoga Tradition, s. 145.

[1285] Niyamasara, 43-46.

e- *Pudgala* (Maddî obje): Duyularla algılanamayan ve daha fazla bölünemeyen çok küçük atomların oluşturduğu maddî cevherdir. Diğer cevherler biçimsiz/şekilsiz iken bu atomların belli bir tadı, kokusu, rengi ve dokunuş biçimleri vardır. Atomun tadı acı, ekşi, tatlı; kokusu hoş veya iğrenç; rengi siyah, mavi, kırmızı, sarı, beyaz; dokunuşu ise yumuşak, sert, sıcak, soğuk, ıslak, kuru olabilir. Atom uzayda bir noktayı işgal eder. Atomların birleşmesi neticesinde şeffaf veya kaba türler ortaya çıkar; kapladıkları alan ve kalınlıklarına göre bunlar altı türlüdür:

i- Şeffaf-şeffaf (Suksma-suksma): Atom gibi görülemeyen şeylerdir.

ii- Şeffaf (Suksma): *Karma* cevheri gibi görülemeyenen şeylerdir.

iii- Şeffaf-kaba (Suksma-sthula): Koklanılabilen, tadılabilen, işitilebilen, dokunulabilen ancak görülemeyen unsurlardır.

iv- Kaba-şeffaf (Sthula-suksma): Güneş ışığı, karanlık, gölge gibi görülebilen ancak dokunulamayan şeylerdir.

v- Kaba (Sthula): Eritilmiş tereyağı, su vb. gibi akışkan nitelikte olan maddelerdir.

vi- Kaba-kaba (Sthula-sthula): Taş, metal gibi kaba maddelerdir.[1286] Varlık âleminde meydana gelen her şey burada açıklamaya çalıştığımız iki temel cevher (dravya) arasındaki etkileşim sonucunda ortaya çıkar.

D. Kutsal Literatür ve Yoga

Caynist geleneğe göre, kutsal öğreti ilk *tirtankara* Risabha tarafından kayda geçirilmiştir. Ancak bunlar zaman içerisinde, belli aralıklarla unutulmuş; sonraki *tirtankara*lar tarafından yeniden gün yüzüne çıkarılmıştır. Bu yüzden öğretinin özü değil ama metinlerin isimleri değişmiştir. Caynist kutsal metinlerinin teşekkülü konusunda iki mezhep arasında fikir ayrılığı vardır. M.Ö. 3. yüzyılda Pataliputra konsilinde, o ana kadar sözel olarak nakledilen *Purvalar*'ın içeriği belirlenmiştir. *Purvalar* (birincil eserler), on dört adet olup, temel hakikatleri, cevherleri, bunların ortaya çıkışı ve yok oluşunu, semavî varlıkların sahip oldukları güçleri, ruhun niteliklerini, karma, sağlık, ritüeller, doğru ve yanlış davranış gibi konuları ele alır. Bütün *tirtankara*ların fikirlerini ihtiva ettiği kabul edilen *Purvalar* uzun süre sözlü olarak nakledilmiş ancak daha sonra yok olmuşlardır.

[1286] Glasenapp, Jainism, ss. 178-183; Yitik, Hint Dinleri, s. 103; Yitik, Karma, ss. 156-160; T. G. Kalghatgi, **Jaina View of Life**, Jaina Sanskriti Samraksaka Sangha, Sholapur, 1969, ss. 44-65.

Mahavira'ya ait öğretinin büyük bir bölümü de kayda geçirilememiş; sadece bir kısmı M.Ö. 6 ile M.Ö 3. yüzyıllar arasında yazılmıştır. Günümüzde mevcut olan metinleri Digambara ekolü kabul etmezken, Svetambara ekolüne[1287] göre, Caynist kutsal literatürü toplam kırk beş eserden oluşur. Caynist kanonik literatürünü oluşturan bu eserlere *Agamalar* adı verilir. *Agamalar* şu metinlerden oluşur: *Angalar* (Temel eserler): On iki adet olup, Caynizm'in en eski ve en temel eserleri konumundadır. Asketiklerin uyması gereken kuralları ihtiva eder. *Upangalar* (İkincil eserler): Tıpkı Angalar gibi on iki adettir. Zira her *Anga*nın bir *Upanga*sı bulunmaktadır. İlk *tirtankara*dan bu yana aktarılagelen öğretilerinden müteşekkildir. *Prakirnalar* (Karma metinler): On adet olan bu eserlerde çeşitli dualar, öğretmen ve öğrencinin nitelikleri ve diğer dinî konular yer alır. *Chedasutralar* (Kısa sutralar): Altı eserden müteşekkildir, manastır kurallarını ele alırlar. *Culikasutra*: Bilgi türleri ve muhtelif bilimler hakkında ansiklopedik bilgiler içerir. *Mulasutralar* (Temel sutralar): Dört kitaptan oluşan bu metinler, muhtelif konuları açıklayan diyalogları, vaazları ve efsaneleri ihtiva eder. Orijinal metinlerin kaybolduğunu ve var olan metinlerin de uydurma olduğunu ileri süren Digambara mezhebi ilki, on metinden oluşan *Angalar* (beş *Parikarma* ve beş *Culika*), ikincisi de on dört metinden oluşan *Angabahyalar* olmak üzere iki kutsal metin kabul eder.[1288]

Yukarıda zikrettiklerimizin yanı sıra, bilginler tarafından yorum ve açıklama tarzında yazılmış kanonik olmayan eserler de mevcuttur. Bu yazarlardan birisi olan ve M.S. II. yüzyılda yaşayan Umasvati'nin (135-219) Caynizm'deki konumu, Şankara'nın Hinduizm'deki konumuna benzer. Umasvati'nin *Tattvarthasutra* isimli eseri, Caynist öğretiyi felsefî bir temele oturtmaya çalışan ilk eserdir. Bu eserin Caynizm'deki yeri Yogasutra'nın yoga sistemindeki yerine eşdeğerdir. Her iki mezhep tarafından da otorite kabul edilen*Tattvarthasutra*, aynı zamanda sutra tarzında yazılmış ilk Caynist

[1287] Caynist mezhepler arasında bazı farklılıklar olmakla birlikte, Budist ekoller arasında olduğu gibi önemli farklılıklar yoktur. Bu nedenle Caynizm'in ortaya çıkışının üzerinden yirmi beş asırlık bir süre geçmesine rağmen öğretinin özü büyük ölçüde aynı kalmıştır. İndus-Sarasvati medeniyetinden Hint kültürüne geçişte kendisini en iyi muhafaza eden geleneğin Caynizm olduğu belirtilir. Feuerstein, Yoga Tradition, s. 143.

[1288] Jacobi, Jainism, s. 467; Feuerstein, Yoga Tradition, s. 141; Caillat, Jainism, ss. 507-508; Dasgupta, Indian Philosohy, Vol. I, s. 171; Glasenapp, Jainism, ss. 109-124; Yitik, Hint Dinleri, ss. 99-102; Nagendra Kr. Singh**, Encyclopedia of Jainism**, Anmol Publications, New Delhi, 2001; **Gaina Sutra**, çev. Hermann Jacobi, **SBE**, Clarendon Press, Oxford, 1884, c. XXII, s. XLIII; Whicher, The Integration of Spirit, s. 64; Chapple, Nonviolence to Animals, s. 5; Peter Flügel (Ed.), **Jaina Law and Society**, Routledge, London, 2010; Peter Flügel (Ed.), **Studies in Jaina History and Culture: Disputes and Dialogues**, Routledge, London, 2006; Natubhai Shah, **Jainism: The World of Conquerors** (2 Vols.), Motilal Banarsidass, Delhi, 2004, (Jainism); Kristi Wiley, **The A to Z of Jainism**, Scarecrow Press, Maryland, 2004, (The A to Z of Jainism).

eserdir. Bu yönüyle Patanjali'nin Yogasutra'sı ile karşılaştırılabilir. Umasvati'nin *Tattvarthasutra*'sı Sanskritçe kaleme alınan ilk Caynist metindir. Umasvati bu dili, sadece kendi dindaşlarının yararı için değil, rakip dinî ve felsefî sistemlerle tartışmak, onlara yönelik itirazlarını ortaya koymak ve kendini onlara ifade etmek için seçmiştir. Umasvati'nin ortaya koyduğu yol, eylemsel (karma) ve bilişsel (jnana) olmak üzere iki unsurdan oluşur. Onun sisteminde *karma*, iyi fiillerin icrası ve kötü fiillerin terki anlamına gelirken, *jnana* maddî unsurların ruha saldırısını engellemek ve birikmiş karmik etkileri ortadan kaldırmak demektir. Bu ikisi, *cina*ların öğretisine tam güven ve imanı içeren üçüncü unsuru ortaya çıkarır.[1289]

Caynist eserler arasında meditasyon ve benzeri uygulamalarla ilgilenen çalışmalara rastlanır. Umasvati ile yakın dönemlerde yaşadığı kabul edilen Kundakunda (M.S. II. yüzyıl) yine bu alandaki önemli isimlerdendir. Asıl adı Padmanandi olmakla birlikte doğduğu şehre nisbetle Kundakunda adı ile meşhur olmuştur. Onun 187 beyitten oluşan, dilencilik ve inziva disiplinini ele alan *Niyamasara* ve 439 beyitten müteşekkil olup benliği idrâk konusunu işleyen *Samayasara* isimli eserleri zikredilmeye değerdir.[1290]

Sekizinci asırda yaşamış olan Caynist filozof Haribhadra Suri (700-770), yoga üzerine yazdığı eserleriyle ün kazanmıştır. Haribhadra'nın Hindu Brahmin kastına mensup olduğu, ancak Caynist bir *sadhvi*den *ahimsa*, *karma* ve *kevala* (kurtuluş) öğretisini dinletikten sonra Caynizm'i benimsediği söylenir. Onun, Vedalar, Budizm, Caynizm ve Vedanta üzerine otoriter bir bilgin olduğu, eserlerinde Ortaçağ Hint düşüncesi ve teolojisini ehliyetli bir şekilde özetlediği kabul edilir. Haribhadra'nın *Yogadrstisamuccaya* isimli eseri Caynist bakış açısıyla farklı Yoga sistemlerini sıralar ve ritüel arınmışlık üzerinde durur. O, *Yogadrstisamuccaya*'da Patanjali'nin *yoga* sistemini ele alır. Haribhadra, yoga hakkında *Yogavimsika, Yogabindu* ve *Yogasataka* isminde üç eser daha yazmıştır.[1291] Haribdahra'nın çalışmaları, Caynist yoga sisteminin temel prensiplerini ortaya koyması, onu döneminin mevcut yoga

---

[1289] Umasvati hakkında bkz., Feuerstein, Yoga Tradition, s. 142; Jaini, Jaina Path, s. 81; Johannes Bronkhorst, "On the Chronology of the Tattvartha Sutra and Some Early Commentaries", **Wiener Zeitschrift fur die Kunde Sudasiens und Archiv fur Indische Philosophie**, Vol. 29, 1985, ss. 155–184; Dundas, ss. 86–87; Kelting, Candanbala's Tears, s. 110.

[1290] Kundakunda hakkında bkz., Jaini, Jaina Path, s. 80; Padmanabh S. Jaini, **Gender and Salvation: Jaina Debates on the Spiritual Liberation of Women**, University of California Press, Berkeley, 1991.

[1291] **Yogadrstisamuccaya and Yogavimsika of Acarya Haribhadrasuri with English Translation, Notes and Introduction**, çev. Krishna Kumar Dixit, Lalbhai Dalpatbhai, Ahmedabad, 1970; **The Yogabindu of Acarya Haribhadrasuri**, çev. Krishna Kumar Dixit, Lalbhai Dalpatbhai, Ahmedabad, 1968, (Yogabindu).

uygulamaları ile karşılaştırması açısından ve dolayısıyla, Caynizm'deki yoga anlayışının kavranılması açısından önemlidir. O, hem Caynist kurtuluş yolunu on dört *gunasthana* biçiminde organize etmiş, hem iman, bilgi ve amelden oluşan üçlü bir kurtuluş yolu çizmiş, hem de Yogasutra'daki (II.28) sekiz dilimli yolu bir kurtuluş vasıtası olarak ortaya koymuştur. Sonuçta onun eserlerinde yoga sözcüğü, Caynizm'deki kurtuluş yolunu göstermek için kullanılmıştır. Onun, *Yogabindu*'da, ileri düzeye ulaşmış yoga egzersizinin bir tür meditasyon uygulaması olduğunu ifade etmesi yine bizim çalışmamız açısından önemlidir.[1292]

Yoga konusunda önemli açıklamalara, Svetambara Caynizm'ine mensup olan ve XII. yüzyılda yaşayan Hemacandra'nın (1089–1172) eserlerinde de rastlanır. O başyapıtı olan *Yogasastra* isimli eserinin başlangıç beytinde yoga sözcüğünü, son *tirtankara* Mahavira için saygı dolu bir sıfat – *yoginatha*[1293], yani yogilerin Efendisi – olarak kullanır. Hemacandra, meditasyon için uygun bir yer ve oturuş pozisyonu seçimi, ritimli nefes alışveriş kuralları, duyuların ve zihnin kendi içine dönüşü, zihni değişik noktalara sabitleme[1294] gibi konulara da değinmiştir. Yogasutra'da bulunan öğretileri izah eden; *abhyasa* ve *vairagya* ile zihnin kontrol altında tutulabileceği ifade eden Hemacandra'nın metinlerinde yer alan meditasyon süreci, konunun uzmanlarınca *Katha Upanişad*'da bulunan yoga uygulamasına benzetilir.[1295]

[1292] Haribhadra Suri'nin hayatı ve eserleri için bkz., Christopher Key Chapple and John Thomas Casey, **Reconciling Yogas: Haribhadra's Collection of Views on Yoga With a New Translation of Haribhadra's Yogadrstisamuccaya**, SUNY Press, Albany, 2003, ss. 1-14; Olle Qvarnstrom, "Losing One's Mind and Becoming Enlightened: Some Remarks on the Concept of Yoga in Svetambara Jainism and its Relation to the Nath Siddha Tradition", **Yoga: The Indian Tradition**, (Ed. Ian Whicher and David Carpenter), RoutledgeCurzon, New York, 2003, ss. 131-132; Feuerstein, Yoga Tradition, s. 142; Georg Feuerstein, **Encyclopedic Dictionary of Yoga**, Paragon, New York, 1990, s. 150; Feuerstein, Encyclopedia, ss. 133-134, Fields, s. 92; Jaini, Jaina Path, s. 81; Tatia, Jaina Philosophy, s. 293; Christopher Key Chapple, "Haribhadra's Analysis of Patanjala and Kula Yoga in the *Yogadrstisamuccaya*," **Open Boundaries: Jain Communities and Culture in Indian History**, (Ed. John E. Cort), State University of New York Press, New York, 1998, ss. 15–30; Christopher Key Chapple, "The Centrality of the Real in Haribhadra's Yoga Texts," **Approaches to Jaina Studies: Philosophy, Logic, Rituals and Symbols**, (Ed. Olle Qvarnstrom and N. K. Wagle), University of Toronto Centre for South Asian Studies, Toronto 1999, ss. 91–100; Chapple, Yoga and the Luminous, ss. 9-11; Whicher, Integrity, ss. 312-313.

[1293] *Yoginatha* sözcüğü bütün *jina*lar için kullanılır. Qvarnstrom, Losing One's Mind, s. 133.

[1294] **The Yogasastra of Hemacandra: A Twelfth Century Handbook on Svetambara Jainism**, çev. Olle Qvarnstrom, Harvard University Press, Cambridge, 2002, (Yogasastra), IV.123-133; V.1-273; VI.6-8.

[1295] Hemacandra'nın hayatı ve eserleri hakkında bkz., G. Bühler, **The Life of Hemacandracarya**, çev. Manilal Patel, Singhi Jaina Jnanapitha, Santiniketan, 1936, ss. IX–XI, 1–5; Yogasastra; John E. Cort, "Who is a King? Jain Narratives of Kingship in Medieval Western India" **Open Boundaries: Jain Communities and Culture in Indian History**, Ed., John E. Cort, State University of New York Press, New York, 1998, s. 92, 108; R. C. C. Fynes, **The Lives of the Jain Elders**, Oxford University Press, Oxford, 1998, ss. IX–XI; Feuerstein, Yoga Tradition, s. 142; Feuerstein, Encyclopedic Dictionary of

II. CAYNİZM'DE YOGA, MEDİTASYON VE KURTULUŞ

Hinduizm ve Budizm'de olduğu gibi, Caynist dinî düşünce ve uygulamanın da öncelikli hedefi, *karmik* birikimlerden kurtulmak (nirjara) ve böylece aydınlanma ve kurtuluşa (nirvana veya mukti) ulaşmaktır. Bunun için, üç mücevher (triratna) adı verilen doğru iman, doğru bilgi ve doğru davranış gereklidir. "*Bir kimse bilgi ile eşyayı tanır, iman ile onlara inanır, doğru davranış ile karmadan kurtulur ve riyazet ile arınmışlığa ulaşır.*"[1296] Ulaşılan bu hâle Caynizm'de "mutlak bilgi" (kevala-jnana) denir. Bu nihâî hâl, karma yasasının etkisinden tamamen kurtulmak şeklinde ifade edilir. Diğer Hint dinlerinde olduğu gibi Caynizm'de de karma yasası hayati bir önem taşır ve Caynist âlimler bu konuyu çok ayrıntılı ve özenli bir şekilde ele alırlar. Karma yasası hem fizikî hem de ahlâkî alanda geçerli olduğundan insanların eylemlerini, iradelerini ve kaderlerini hem mevcut yaşamında hem de gelecekte etkiler. Bu nedenle karmik etkilerden kurtulmak için takip edilmesi gereken kurtuluş yolu büyük önem taşımaktadır.[1297] Karmadan arınma ve kurtuluş için yoga ve meditasyon uygulaması önemli bir yer tutar. Nitekim dindar bir Caynist'in hem gecenin hem de gündüzün dörtte birini meditasyonla geçirmesi tavsiye edilir.[1298]

Caynizm'de karmik eylemler 148'e ayrılır ve bunlardan sekiz tanesi çok iyi bilinir. Karma, zaman içerisindeki eylemi açısından geçmiş, şimdi ve gelecekte etkili olmak üzere üçe ayrılır. Aslında bütün karma temelde iki kısımdır. Bunlardan ilki olan *nikacita*, mutlaka tecrübe edilecektir. İkincisi olan *shithila*dan ise, yoga egzersizi sayesinde kurtulmak mümkündür. Mahavira'ya göre bir kimsenin özgür iradesi sayesinde karmik kaderini aşabilmesi mümkündür. Caynistlere göre, karmik etkilerin azaltılması ve en sonunda karmanın tamamen yok edilmesiyle *jiva*nın bilinci arındırılabilir ve sınırsız aşkın bilince dönüştürülebilir. Bu konuda Hemecandra *Yogasastra*'da şöyle der: "*Kurtuluş karmanın yok olmasıyla mümkündür ve bu da kendini sorgulama veya kendi içine dönme (atma-dhyana) ile elde edilir.*"[1299]

Yoga, s. 150; Feuerstein, Encyclopedia, ss. 133-134, Fields, s. 92; Qvarnstrom, Losing One's Mind, ss. 134-136;; Flood, Hinduism; Tatia, Jaina Philosophy, s. 290.

[1296] **Uttaradhyayanasutra**, XXVIII.1-35.

[1297] Jacobi, Jainism, s. 470; Feuerstein, Yoga Tradition, s. 143; Singh ve Joshi, s. 104.

[1298] Singh ve Joshi, ss. 100-101; Caillat, Jainism, s. 509.

[1299] Yogasastra, IV.112; Feuerstein, Yoga Tradition, ss. 143-144; Ruhun kurtuluş süreci doğru iman ve davranışı olumsuz etkileyen karmaların ortadan kaldırılmasıyla gerçekleştirilir. Her bir karma aynı türde yeni karmaların ortaya çıkmasına yol açar. Ruh (jiva) bunu aşmak için üç süreç benimser. Bunlar bir *muhurta* (48 dakika) sürer ve hedefleri karmayı azaltmaktır. İlk süreç olan *yathapvavrtti-karana* sonucunda karmanın süresi ve yoğunluğu azalır. Ancak bu, diğer iki süreçle birlikte işe yarar. İkinci süreç olan *apurva-karana* ruhun arınmasını sağlamaya çalışır. Üçüncü süreçte, *anivrtti-karana*,

Caynizm'de din adamları sınıfı ile sıradan insanların mükellef olduğu kurallar arasındaki farklılıklar dikkat çekicidir. Din adamları için son derece katı dinî mükellefiyet söz konusu iken, din adamları dışında kalan cemaat, gündelik işlerini aksatmayacak bir takım dinî görevleri icra etmekle mükelleftir. Din adamları katı ahlâkî kurallara uymak ve dünyevî meşgaleden uzak durmak zorundadırlar. Cemaatin en önemli görevi ise ahlâkî kurallara riayet etmek ve din adamlarının ihtiyaçlarını karşılamaktır. Önerdiği katı yaşam tarzı, Caynizm'de manastır hayatını elzem kılar. Caynist prensipler ve munilerin manastır kuralları arasında asketizm (tapas) ve ahlâkî uygulamalar (yama) önemli bir yere sahiptir.[1300] Asketizm, içsel ve dışsal olmak üzere iki çeşittir ve her ikisi de altışar alt basamaktan oluşur.

Dışsal Asketizm (Tapas):

1. Oruç tutmak,
2. Az yemek,
3. Öğünü azaltmak,
4. Süt, tatlı, şeker vb. gibi lezettli yiyeceklerden kaçınmak,
5. Şehveti körükleyen her türlü şeyden uzaklaşmak,
6. Aşırı sıcak ve soğukta meditasyon yaparak bedeni etkisiz hale getirmektir.

İçsel Asketizm (Tapas):

1. Bir guru veya sadhu önünde tövbe etmek ve işlediği günahlardan pişmanlık duymak,
2. Din adamlarına saygıda kusur etmemek,
3. Gurulara, öğretmenlere, munilere, dindaşlara ve özellikle hastalara yardım etmek,
4. Kutsal metinleri okumak ve metinler üzerine düşünmek,
5. Arzu ve isteklere kayıtsız kalmak,
6. Bir *muhurta*, yani 48 dakika süreyle meditasyon yapmaktır.[1301]

Caynist muniler manevî gelişimlerine yardımcı olması için on iki asketik uygulamaya riayet ederler. Dışsal uygulamalar fizikî acı ve ağrılardan kurtulmak içindir. Sadhu veya muni az ile yetinmelidir. Buna göre, dileneceği ev sayısını dört veya beşle sınırlarlar, böylece günlük istihkaklarını aşmamış olurlar. Lezzetli

---

ise yine karmanın süresi ve yoğunluğu azalır ve ayrıca karmanın geleceğini belirlenir. Bu konuda bkz., Glasenapp, Jainism, ss. 218-219.

[1300] Williams, Buddhism and Jainism, s. 654; Walsh, s. 31; Jaini, Jaina Path, s. 80.

[1301] Caynizm'de kurtuluş için yapılan uygulamalar içerisinde beş emrin yanında oruç, nefsi kontrol, kutsal metin çalışma ve meditasyon yer alır. Glasenapp, Jainism, ss. 235-236; Jacobi, Jainism, s. 471; Konow ve Tuxen, s. 116; Shah, Jainism.

yiyecekler almayı reddederler, sadece kuru ve yavan yiyeceklerle yetinirler. Muniler başkalarının yardımına muhtaç olmamak maksadıyla mağaralarda, terkedilmiş evlerde ve ormanlar gibi sessiz ve kimsesiz mekânlarda yaşamayı tercih ederler. Öğle vaktinde kavurucu güneşin altında durarak ve çok soğuk havada dışarıda uzun süre *asana* pozisyonunda otururak bedenlerini cezalandırırlar. Bunu yaparken başkalarına zarar vermemeye dikkat gösterirler. Caynist munilerin derûnî *tapas* uygulamaları arasında ise cehâlet nedeniyle işlenen günahlardan pişmanlık duyma, yaşlılara saygı, ve hürmet, diğer munilere hizmet, kutsal metinleri okuma ve üzerinde tefekkür etme, bütün bencil düşüncelerden uzaklaşma, derin düşünceye dalma (dhyana) yer alır. Bunlar arasında meditasyon çok önemlidir ve ona çok zaman ayrılır. Böylece hem zihinsel huzur ve sükûnet elde edilir, hem de daha üst manevî safhalara (*gunasthana*) geçiş için iç kontrol geliştirilir. Caynizm'de konsantrasyon objesine önem verilir. Zira objenin durumuna göre tefekkürün iyi veya kötü, dolayısıyla ulaşılan sonucun da iyi veya kötü olacağına inanılmaktadır.[1302]

Caynizm'de uzun süreli oruç gibi bir takım aşırı uygulamalar, acı ve ızdırabın kaynağı olarak görülen bedensel varoluşa karşı takınılan tavırdan kaynaklanır. Öğretiye göre ancak bu uygulamalar sayesinde insan bedenen ve zihnen arınmış; insan ruhu da bütün fizikî bağlardan kurtulmuş olur. Ruhun arınması ve karmanın yok edilmesinde etkin olduğu için Caynizm'de asketizme büyük değer verilir ve bu yönüyle Budizm'den ayrılır.[1303]

Kundakunda, Pujyapada, Jinabhadra ve Haribhadra gibi Caynist bilgeler meditasyon ve konsantrasyon üzerine önemli açıklamalarda bulunmuşlardır. Ayrıca Subracandra'nın (Shubhacandra) *Jnanarnava*[1304] ve Hemacandra'nın *Yogasastra* isimli eserleri yoga açısından önemlidir. Caynistler, nihâî kurtuluşa ulaşma sürecinde yoga ve meditasyon uygulamasını önemserler. Ancak yoga sürecinde elde edildiği iddia edilen beşer üstü güçleri hiç tasvip etmezler. Çünkü Hint mistikleri arasında ittifakla kabul edildiği üzere beşer üstü güçler bencilce amaçlar için kullanıldığı zaman yoginin başarısızlığına yol açar. Yoganın tek hedefi "kendini gerçekleştirmek yani Benliği idrâk etmek" olmalıdır. Caynist yogiler kendilerini, dünyevî şeylere bağlılıktan

---

[1302] Umasvati, **Tattvarthasutra**, IX. 19-20; Jaini, Jaina Path, ss. 250-251; Jacobi, Jainism, s. 471.

[1303] Caynizm'de kefaret oruç tarzında gerçekleştirilir. Bu uygulama mükemmel bir sistem halinde geliştirilmiştir. Bunlar hakkında metinlerde çok ayrıntılı açıklamalar yer alır. Feuerstein, Yoga Tradition, s. 151; Glasenapp, Jainism, s. 419.

[1304] Subracandra'nın (M.S. 800) 39 bölüm ve 2230 beyitten oluşan ve bir diğer adı da *Yogapradipadhikara* olan bu eserinde asanalar, nefes egzersizleri ve yoga meditasyon uygulamalarından bahsedilir. Fields, s. 91.

kurtulmaya, ruhlarını arındırmaya ve bedenleri de dâhil olmak üzere bütün her şeye karşı kayıtsız kalmaya adarlar.[1305]

A. Caynizm'de Arınma ve Aydınlanma

Caynistlere göre, doğru iman (*samyagdarsana*), doğru bilgi (*samyagjnana*) ve doğru yaşayıştan (*samyagcaritra*) müteşekkil kuralları benimseyen ve bunun gereklerini yerine getiren her Caynist, nihâî kurtuluş veya bir başka tabirle Caynist yoga yoluna girmiş kabul edilir.[1306]

Doğru/samimi iman, arınmış bir bilinç hâlidir ve ruhun eşyaları oldukları şekliyle kavramasına imkân verir. Doğru iman, Caynizm'in yegâne hakikat olduğuna yürekten, şeksiz-şüphesiz ve sarsılmaz bir şekilde inanmaktır. *Tirtankara*lar tarafından öğretilen yolun aynen benimsenmesi, kutsal metinler hakkındaki şüphelerin izale edilmesi, dünyevî ilginin zayıflaması, *tirtankara*ların öğrettiği manevî yolun insanı kurtuluşa götürdüğünden şüphe duyulmaması, amacın ve idealin net olması, insanın ahlâkî olgunluk için çaba harcaması gibi düsturlar bu kategoride değerlendirilir. Doğru imana sahip olan kişi imanını arındırmış kabul edilir.

Doğru bilgi, eşya ile ilgili gerçek bilgiye sahip olmaktır. Eşya hakkında gerçek bilgiye sahip olan kişi, ona gereği kadar değer verir. Doğru bilgi için doğru iman şarttır. Arınmış bir iman, doğru bir bilgi ve yaşayış için olmazsa olmaz bir koşuldur. Aynı şekilde üçüncü düstur olan doğru yaşayış için de doğru iman ve doğru bilgi şarttır.

Doğru yaşayış, yaşamın rehberi kabul edilen beş büyük yemini (mahavrata) yani öldürmemek, yalan söylememek, hırsızlık yapmamak, zina yapmamak, kanaatkar olmak (ahimsa, satya, asteya, brahmacarya, aparigraha) gibi ahlâkî davranışları içerir. Bu üç mücevher bir bütün olarak Caynist yoga anlayışını oluşturur.[1307] Bu açıdan Caynist yoganın özgün yanı, zihni arınmaya götüren bütünsel bir ahlâkî disiplin süreci olmasıdır.[1308]

[1305] Tatia, Jaina Philosophy, s. 267.

[1306] Yitik, Hint Dinleri, s. 107; Tatia, Jaina Philosophy, s. 266.

[1307] Caynizm'de *caritra* (davranış) sözcüğü genel olarak *yoga* teriminin karşılığı olarak kullanılır. Bazen de Yoga, bu üç mücevherin eşanlamlısı kabul edilir. Bir kimse bunların yanı sıra kutsal olanı methederek ve ilahiler okuyarak da aydınlanmaya ulaşır. Yogasastra, I.15; Tattvarthasutra, I.1; Uttaradhyayanasutra, XXVIII.30; Qvarnstrom, Losing One's Mind, s. 133; Tatia, Jaina Philosophy, ss. 146-149, 262; Caillat, Jainism, ss. 509-511; Glasenapp, Jainism, s. 206; John E. Cort, Bhakti, s. 77; Titze, Jainism.

[1308] Dasgupta, Indian Philosohy, Vol. I, s. 203.

Caynizm'de aydınlanmaya ulaşmak için aynı zamanda arzu ve ihtiraslardan uzak olunmalıdır. Çünkü duygular, acıya sürükleyen sebeplerdendir.[1309] Bedenden uzaklaşmakla mümkün olan bu husus, doğal olarak bedene karşı kayıtsız olmayı gerektirir. Acının bir diğer sebebi de, tıpkı klasik yogada olduğu gibi, ruhun bedenle özdeş kabul edilmesidir.[1310] Caynizm'de manevî olarak gelişimini sağlamış olan yogi, aklı başında, yetişkin, olgun ve yüce bir insan konumuna ulaşır.[1311] Ruhun gelişimi Caynist filozoflar tarafından beş kategoriye ayrılmıştır.

1. *Parinamika Bhava*: Doğal eğilimi ifade eder. Manevî yapı ve kurtuluş kapasitesi gibi karmanın hiçbir değişiklik yapamadığı ruhî nitelikleri içerir.
2. *Audayika Bhava*: Karmanın engellenemeyen sonuçları üzerine temellenir. Cehâlet, sapkınlık, duygular, var oluş safhalarından birine bağlılık gibi karmik etkilerle ortaya çıkan ruhun tesadüfî niteliklerini içerir.
3. *Aupamasika Bhava*: Karmanın bastırılması üzerine şekillenir. Bununla, *mohaniya karma* ortaya çıktığı zaman ruhta görülen iman ve davranış tarzı anlaşılır hale gelir.
4. *Ksayika Bhava*: Karmanın hiçbir izinin kalmayacak şekilde yok edilmesidir. Doğru imanı, doğru yaşamı, mükemmel enerjiyi, her şeyi bilmeyi ve görmeyi içerir.
5. *Ksayopamasika*/*Misra Bhava*: Karmanın kısmen kontrol altına alındığı kısmen de etkili olduğu durumdur. Burada kısmi bir iman ile tam ve doğru bir davranış söz konusudur.[1312]

Arınma yolu, bütün karmaların ortadan kaldırılmasıdır.[1313] Şayet yeni karmalar ortaya çıkmazsa ruh karmanın etkisinden kurtulur. Ancak bazı karma içerikleri temizlenirken diğer karmalar etkisini sürdürmeye devam ederse, arınma ve kirlenme süreci kademeli olarak birbirini izler ve ruh *samsara* çarkına bağlı kalmaya devam eder. Bireyin ölümüyle ruh yeni bir bedene gider ve sonraki bedene göre yeniden şekillenir. Normal koşullarda karma etkisini göstermeye devam eder. Ne zaman ki karmanın işlevselliği önlenir ve tamamen ortadan kaldırılır o zaman kurtuluşa (mukti) ulaşılır.[1314]

[1309] Tattvarthasutra*,* X.1; VIII.25–26; Kelting, Candanbala's Tears, s. 110.

[1310] Tatia, Jaina Philosophy, s. 267.

[1311] Cort, Framing the Jina, s. 249; Kelting, Candanbala's Tears, ss. 113-114.

[1312] Glasenapp, Jainism, ss. 211-212; Yitik, Karma, s. 163; Aidan Rankin, **The Jain Path: Ancient Wisdom for the West**, O Books, Winchester, 2006.

[1313] John E. Cort, Bhakti, s. 76.

[1314] Dasgupta, Indian Philosohy, Vol. I, s. 192.

Caynizm'de kurtuluş ve aydınlanma meşakkatli bir yol ve uzun bir süreçtir. Bu süreç bazen birçok yaşamı kapsayacak biçimde uzar gider. Hatta Caynist kozmolojiye göre içinde bulunulan çağda aydınlanma mümkün değildir.[1315] Kurtuluş (mokşa), madde ile her türlü temasın kesilmesi, yani daha önceden özümsenmiş karmaların reddedilmesi ve her türlü yeni karmik etkilerin durdurulması ile elde edilir. Kurtuluş, çile ve zikrin eşlik ettiği bir dizi meditasyonla elde edilir. Caynizm'deki meditasyon tekniklerinden bazıları, daha sonra Patanjali tarafından sistematize edilecek olan klasik Yoga geleneğiyle tam bir uyum içerisindedir. Kurtuluş sürecinin gelişmesinde önemli bir yere sahip olan manastır hayatı, sağlığı yerinde sekiz yaşını doldurmuş bütün çocuklar için mümkündür. Birkaç yıllık eğitimden sonra adaylar yukarıda zikredilen beş ahlâkî ilke üzerine yemin ederler, böylece muniliğe kabul edilirler. Kabul töreni esnasında kendisine dilencilik çanağı, yolu süpürmesi için kısa bir süpürge ile ağzını örtmesi için bir bez parçası verilir.[1316]

Mahavira tarafından bildirilen *yama* kurallarına hem din adamları hem de diğer Caynistlerin uymaları zorunludur. Caynist uygulamalar, özellikle yoganın arındırıcı yönü üzerinde etkili olmuştur. Klasik yogadaki *yama* ilkeleri aynen Caynizm'de mevcuttur. Bu yönüyle Caynizm klasik yoga ahlâkını etkilemiştir.[1317]

B. Caynizm'de Manevî Gelişim (Gunasthana) Öğretisi

Caynist anlayışa göre ruh, özü itibarıyla kurtuluş potansiyeline sahiptir. Ancak bu potansiyel açığa çıkma şansı elde edemezse hareketsiz ve gizli kalmaya devam eder. Aydınlanmaya ulaşmış her ruh hakikati ifşa etme ve anlatma kabiliyetine sahip

---

[1315] Cort, Medieval Jaina Goddes, ss. 239, 251; Dundas, s. 89; Kelting, Candanbala's Tears, s. 134.

[1316] Caynizm'de *muni*, *acarya*, *upadhyaya*, *sadhu*, *arahanta* ve *siddha*dan oluşan altı sınıflı bir manastır sistemi vardır. Bu isimlerle anılan Caynist dilencilere yogi denilir. Mükemmelliğe erişmiş yogilerin kutsala doğrudan ibadet edebileceğine inanılır. Detaylar için bkz., Eliade, Dinsel, Cilt: II, s. 99; Gopalan, s. 181; Qvarnstrom, Losing One's Mind, s. 133; Cort, Framing the Jina, s. 256; A. K. Coomaraswamy, **The Transformation of Nature in Art**, Dover Publications, New York, 1956, s. 165.

[1317] Caynizm'deki ahlâkî ilkeler, bireyin hayatında (jiva) etkin halde bulunan karmalardan arınma işlevi görür. *Jiva* saf hâlinde sonsuz bilinç, enerji ve mutluluk olarak tanımlanır. Caynizm'de ayrıca sadaka verme aydınlanma ve kurtuluşa götüren bir vasıta kabul edilir. Bazı araştırmacılara göre, aydınlanma ve kurtuluş için yapılan uygulamalar sırasında başka hiçbir eylemde bulunulmamalıdır. Christopher Key Chapple, Nonviolence to Animals, ss. 10, 17–18, 71; Singh ve Joshi, ss. 76, 99; Gopalan, ss. 159-160, 180; Fields, s. 92; Yitik, Karma, ss. 161-166; Helmuth Von Glasenapp, **The Doctrine of Karman in Jain Philosophy**, Bai Vijibai Panalal Charity Fund, Bombay 1942, ss. 5–19; Muni Shivkumar, **Doctrine of Liberation in Indian Philosophy**, Munshiram Manoharlal, New Delhi, 1984, ss. 66–72; Chapple, Yoga and the Luminous, s. 96; Kelting, Candanbala's Tears, ss. 115, 128; Lawrence A. Babb, **Absent Lord: Ascetic and Worldly Values in a Jain Ritual Culture**, University of California Press, Berkeley, 1996, ss. 91-92; Stevenson, s. 287.

değildir. Dolayısıyla aydınlanmaya ulaşmayla bunu insanlara anlatma becerisi birbirinden farklıdır. Sadece sınırlı sayıda ruh, hakikati anlatma ve dinî bir topluluk kurma yeteneğine sahiptir. Bu tür ruhlar, din kurucuları sayılır ve *tirtankara* adını alırlar. Onlar insan zihninin kavrayabileceği en yüce erdemlerle donanmıştır. *Tirtankara*lar, iyi, yüce, erdemli ve ahlâklıdırlar, Hinduizm'deki gibi yaratıcı, koruyucu veyahut yok edici değildirler; evrenin gidişatından ve bireyin yapıp-ettiklerinden mesul değildirler. Ayrıca hiçbir bireye inayet bahşetmez; ezelî olarak özgür ve kurtulmuş değildirler. Bu yüzden onlar da aynen diğer insanlar gibi kendi kurtuluşu ve aydınlanması için çaba harcarlar.[1318]

Karmanın ruh üzerinde hiçbir etkisi kalmayınca, ruhun hakikati idrâk etmesi ve kendi mahiyetini kavraması onun aydınlanmaya ulaşması anlamına gelir. Bu aydınlanma, cehâletin (avidya) ortadan kalkması ile gerçekleşmiştir. Ruh, nihâî aydınlanmaya ulaşıncaya kadar ki süreçte birçok kez ara aydınlanmalar yaşar.[1319]

Manevî gelişim sürecindeki en önemli faaliyet, ihtiras ve arzuları kontrol altına almaktır. Bu kontrol süreci birçok aşamayı içerir. Ruh ancak karmanın etkilerini ortadan kaldırdıktan sonra arınmaya ulaşır. Bu arınmışlık ona manevî uyuşukluğu def etme imkânı verir. Ancak bu aşama sabit değildir ve ruh manevî dinçlik ile manevî uyuşukluk arasında gelgitler yaşar. Bu gelgitler sabit konuma ulaşıncaya dek yüzlerce kez devam eder. İhtirasların yükselmesi ne kadar güçlü ise düşüşü de o kadar yavaştır. Karmayı ve ihtirası kontrol altına alan, hilekârlıktan, kibirden, dört tür öfke ve dört tür açgözlülükten uzak olan ruh, *jivanmukti* konumuna ulaşmış olur.[1320] Dikkatli bir şekilde yapılan yoga meditasyonu inançlı bir kimseyi bağımlı varoluş prangalarından kurtararak mutlak özgürlüğe, sonsuz mutluluğa ve eşsiz enerjiye götürür.[1321]

Yaygın görüşe göre, Caynizm'de kurtuluş ve arınmaya götüren yol (manevî aydınlanma yolu) on dört aşamadan oluşur. Bu aşamalar, bireyin sıradan dünyevî yaşamdan manevî aydınlanmaya doğru giden olgunlaşma seyrini de izah eder. Caynizm'de ruh en alt kademeden en üste çıkıncaya kadar birçok süreçten geçer. Aynen yogada olduğu gibi, Caynizm'de de kurtuluşa giden yol kademelidir. On dört aşamadan oluşan ve aşağıda açıklamaya çalışacağımız bu manevî gelişim sürecine *gunasthana* adı verilir.

[1318] Tatia, Jaina Philosophy, s. 268.

[1319] Tatia, Jaina Philosophy, s. 273.

[1320] Tatia, Jaina Philosophy, ss. 275-276.

[1321] Başarılı bir manevî yaşamın her şeyden el-etek çekmeye ve tamamen riyazet hayatına adanmaya bağlı olmasına rağmen Caynist otoriteler aile reislerinin de kurtuluşa ulaşabileceğini varsayarlar. Feuerstein, Yoga Tradition, s. 146.

1- Tamamen yanlış vizyon/görüş (mithyadrsti): İnançlara ve hakikate karşı muhalif, inatçı ve sapkın bir tavra sahip olmadır. Canlı varlık tamamen cahil ve bilgisiz olmasından dolayı karma güçlerinin etkisi ve idaresi altındadır. Ruh doğru vizyona yönelik kıymetsiz bir seviyede ve çok bulanık/belirsiz bir noktadadır ve birçok ruh bu safhayı aşamaz.

2- Kısmen doğru vizyon (sasvadana-samyagdrsti): Birinci safhadan ikincisine geçiş zordur; ruh bu geçiş aşamasında bocalar. İlk aşamadaki aydınlanma "yaşam boyu" ihtirasları ortaya çıkarır. Bu, bazı ruhları ilk aşamaya geri döndürürken bazıları bir üst safhaya geçmeyi başarır. Bu aşamada neyin doğru neyin yanlış olduğu konusunda bulanık ve belirsiz bir anlayış vardır. Bu safha, Caynizm'in yegâne hakikat olduğuna sarsılmaz bir biçimde inanma yani "doğru iman" safhasıdır ve bir *muhurta*dan (48 dakika) daha az sürer.

3- Karmaşık vizyon/iman (samyag-mithya-drsti): İlk aydınlanma döneminin sona ermesiyle, karmanın etkisinden bütünüyle kurtulamayan ruhun yarı arınmış hâlidir. Ruh bu safhada bir *muhurta*dan daha az kalır; varlık hakikat ve şüphe arasında tereddütlü bir şekilde bocalayıp durur; başarısız olursa birinci safhaya iner, başarılı olursa bir üst safhaya çıkar. Bu safhaya "karışık inanç" safhası adı da verilir.

4- Geçici doğru görüş (avirata-samyagdrsti): İnancı rahatsız eden karmanın ortadan kaldırılmasıyla elde edilen "hakikî inanç" safhasıdır. Ruh doğru bir vizyon kazanmıştır ancak manevî güçten mahrumdur. Bilgi ve iradeye rağmen yanlış yoldan kaçmak her zaman mümkün değildir. Bu safhadaki doğru vizyon, karmanın etkilerinin kontrol altına alındığı vizyon olabilir. Manevî gelişim için, bilgi ve benliği kontrol gücü de kazanılmalıdır. Zira bu aşamada ruh, henüz benliği kontrolden yoksundur. Ruhun, benliği kontrol altına alma isteği onu bir sonraki safhaya yükseltir. Dördüncü aşamadan sonra kurtuluş yoluna girilmiş olur, ancak duyuları kontrolde hâlâ sorun vardır. Bir *muhurta*dan daha az süren bu safhada manevî yaşam başlayabilir.

5- Kendine hâkim olma ve doğru görüş (desavirata-samyagdrsti): Doğru iman ve benliği kısmen kontrol safhasıdır. Bu safhada ruh, gayri ahlâkî davranışlardan uzak durma yeteneğine tam manasıyla sahip değildir; benliği kontrol için kısmi bir enerji kullanımı söz konusudur. Ruh, bu zayıflığı bir sonraki safhada aşacaktır. Bu aşamada doğru ve uygun ahlâkî davranışın önemi idrâk edilir; dünyadan el-etek çekme ve asketik olma arzusu doğar. Bu safhaya ulaşınca artık aile reisliği sona erer ve dünyadan feragatı erteleme ya da asketizm sayesinde daha yücelere ulaşma arasında bir seçim yapılır.

6- Dikkatsizliği kontrol (pramatta-samyata): Ruhun enerjisi tam anlamıyla işlevsel değildir; manevî uyuşukluk hâlâ belli ölçüde hâkimdir. Dolayısıyla bu safha, manevî uyuşukluk içerisinde benliği kontrol aşamasıdır. Kişi, kızgınlık, kibir, kuruntu ve hırs gibi dört kusur ve zaaftan hemen hemen kurtulmuştur. Birey, dikkatsizlik sayesinde zihninin bilinçsiz davranış tarzlarına kayma eğilimini kontrol etme yeteneğine sahiptir. Bu safhada en az bir *samaya* (an), en fazla bir *muhurta* (48 dakika) kalınır. Bir *samaya*dan sonra ölen dördüncü safhaya, bir *muhurta*dan sonra ölen ise beşinci safhaya döner.

7- Kontrollü dikkat (apramatta-samyata): Manevî uyuşukluk ve miskinliğin aşıldığı safhadır. Bu aşamada manevî uyuşukluk, ihmal ve umursamazlıktan uzak bir şekilde benliğin kontrolü gerçekleşir. Zihni arındırmak sûretiyle uykunun üstesinden gelinir. Zahit yoğun konsantrasyon ve düşünceyi içselleştirme gücü elde eder. Bu safha bir *samaya* ve bir *muhurta* arasında sürer.

8- Fasıla/Kesilme ile toptan/somut mücadele (apurva-karana): Bu safhada ruh, özel bir arınmaya ulaşır. Daha önceki *karma*ların süresini ve yoğunluğunu azaltma yeteneğine sahip olur. Ruh, karmik etkilerin dönüşümü, sürenin ve yoğunluğun ortadan kaldırılması sürecini başarıyla tamamlar. Bu safhanın önemli bir özelliği, ruhun aşk ve şevkle hızlı bir şekilde arınmışlığa doğru yükselişidir. Özel bir meditasyon uygulaması sayesinde zahit daha önce bilinmeyen neşe ve hazzı elde eder; benliği kontrol için daha muazzam bir güce kavuşur. Bu safhada en az bir *samaya*, en fazla bir *muhurta* kalınır.

9- Fasılasız olanla toptan/somut mücadele (anivritti-badara-samparaya): Bu, gelişim safhasında ruh hâlâ bir takım arzu ve ihtirasın saldırısına maruz kalabilir. Ancak cinsel dürtüler ve duygusal güçler artık tamemen kontrol altına alınmıştır. Bu aşamada en az bir *samaya*, en fazla bir *muhurta* kalınır.

10- Soyut mücadele (suksma-samparaya): Bu safhada ruh, sadece soyut (*suksma*) bir açgözlülük ve hırsın etkisinde kalabilir. Bir başka ifadeyle ruh, sübtil/manevî olanlar hariç bütün arzu ve ihtirasların etkisinden kurtulur. Bu sübtil açgözlülük ve hırs bilinçaltı bağlılıklardan kabul edilebilir. Karmanın bütün alt tipleri ortadan kaldırıldıktan sonra bir sonraki safhaya geçilir. Dünyevî ilginin son izleri dahi kökünden kazınır; öfke, kibir ve hile ortadan kalkar. Bu safhada en az bir *samaya*, en fazla bir *muhurta* kalınır.

11- Kuruntuyu Uzlaştırma/Hayalî yatıştırma (upasanta-kasaya): Bastırılmış arzu ve ihtiraslar safhasıdır. Ayrı bir fizikî varlık olma şeklindeki yanlış kavrayış tamamen bastırılır ve denetim altına alınır. Bir önceki safhada aktif konumda olan

soyut/manevî açgözlülük ve hırs kontrol altına alınır. Dolayısıyla ruh, bütün ihtiras türlerinden azâdedir. Ancak karmanın kaplayıcı etkisinden hâlâ kurtulamamıştır. Ruh bu safhada en az bir *samaya*, en fazla bir *muhurta* kalır.

12- Kuruntuların ortadan kalkışı (ksina-kasaya): Bir önceki safha azalma/hafifleme sürecinin zirvesi iken, bu, imha etme sürecinin zirvesidir. Bu sürecin son anlarında bilgi ve sezgiyi kaplayan bütün gizil karma etkileri ortadan kalkar, ruh bunlardan kurtulur ve bütün bencil kuruntular yok olur. Asketik, hiçbir karma tarafından etkilenmeksizin hakikî ruhani bilgiye ulaşır. Sadece mevcut karmanın etkisi söz konusudur. Bu safha bir *muhurta* sürer.

13- Faal Aşkınlık/Aktif üstünlük (sayoga-kevali): Bu safha diğer Hint sistemlerindeki *jivanmukta* aşamasına denk düşer. Beş tutsaklık türü olan sapkınlık, dünyaya meyil, manevî uyuşukluk, ihtiras ve eylemden ilk dördü bu aşamaya gelindiğinde ortadan kalkmış olur. Eylemlilik (sayoga) devam ettiği ve ruh her şeyi bilen (kevalin) bir konumda olduğu için Caynistler bu safhaya *sayoga-kevali* adını verirler. Manevî enerjinin tam anlamıyla kendini gösterdiği bu süreçte, haz ve elem gibi duygu üreten (vedaniya), uzun ömrü belirleyen (ayus), bedeni geliştiren (naman) ve konum belirleyen (gotra) bazı karma türlerinin varlığı halen söz konusudur. Aynı zamanda beden, dil ve zihin aktif konumdadır. Bir sonraki safhaya hazırlık olarak kaba ve sübtil bütün eylemler durdurulur; bütün titreşimler sona erer. Bu, bütün çokluk ve çeşitlilikten soyutlanma hâlini elde eden asketik aşkın (kevalin), fatih (cina), saygıdeğer ve lâyık kişi (arhat) olarak anılır. O her şeyi bilir, her şeyi görür ve her şeyi yapmaya muktedirdir. O, artık ibadet edilmeye lâyık, saygın bir kişidir. Bu safha bilgi, kavrayış, mutluluk ve enerji ile karakterize edilir. Bu vecd hâli en az bir *muhurta* sürer. Sürenin sonunda aziz, derin meditasyona dalar ve beden, dil ve zihne ait bütün kaba ve sübtil eylemler son bulur.

14- Mutlak aşkınlık hâli (ayola-kevali): Son safha, çok kısa süren mutlak sükûnet ve hareketsizlik hâlidir; beş heceli bir sözcüğü (a, i, u, ri, li) normal hızda söyleyinceye kadar geçen süre kadar devam eder. Bu safhayı ruhun manevî kurtuluşa eriştiği nihâî kurtuluş takip eder. Bu safha, klasik yoga da *dharmameghasamadhi*ye denk düşer. On dört safhanın sonunda karma ve bedensel varoluştan arınma, aydınlanma ve kurtuluş gerçekleşir. Bu noktaya ulaşan, Caynist geleneğinin yayıcısı konumuna, yani *tirtankaralık* mertebesine erişir.[1322]

[1322] On dört *gunasthana* için ayrıca bkz., Feuerstein, Yoga Tradition, ss. 146-147; Glasenapp, Jainism, ss. 221-225; Tatia, Jaina Philosophy, ss. 276-279; Jacobi, Jainism, s. 472; Gopalan, ss. 185-189; Jaini, Jaina Path, ss. 258-259, 272-273; Stevenson, ss. 185-191; Chapple, Yoga and the Luminous,

On dört *gunasthana* mantıkî bir düzene göre tasnif edilmiştir. Bunlar kötülüğü ve günahkârlığı azaltırken, arınmışlık seviyesini yükseltir. İnsanın kötü fiiller işlemeye meyli sebebiyle bu on dört safha arasında hızlı yükselişler ve düşüşler gerçekleşebilir. Meselâ, sabahleyin en üst safhaya çıkan bir kimse, öğleyin en alt seviyeye düşebilir ve akşam tekrar en üst seviyeye yükselebilir.[1323]

Caynizm'deki karmadan arınma süreci yogadaki *samskara*dan (bilinçaltındaki gizil etkiler) arınma sürecine benzer. Yoga'da karmanın kökenleri istikrarlı *samadhi* uygulaması ile ortadan kaldırılır. Böylece onlar kavrulmuş bir tohum gibi bir daha etkilerini gösteremezler. Dördüncü *gunasthana*, yogada ahlâkî uygulamalar sayesinde eylemleri arındırma ve yeniden yapılandırmaya benzetilebilir.[1324]

Erkekler sekizinci seviyede Yoga egzersizleri sayesinde meditasyon güçlerini arttırırlar ve karmadan kaynaklanan engelleri ortadan kaldırırlar. Bu seviyeye ulaşılması zor olduğu için "eşsiz safha" adı da verilir.[1325] 8-10. safhalar önemlidir, çünkü birey burada arzu ve tutkuların soyut ve somut yönlerini kontrol altına almayı hedefler. Aydınlanma konumuna ulaşmak için manevî yolda ilerleyen birey üç derûnî süreçten geçmek zorundadır. Bu süreçlerden birincisi karmanın yoğunluğunu ve süresini azaltırken ikinci süreçte kalpteki düğümler çözülür ve egzersiz yapan kimse meditasyonun daha üst seviyelerine ilerleme gücü elde eder. Bu, on dört dilimli manevî yükselişin sekizinci safhasında meydana gelir. Onuncu safhada etkinleşen üçüncü süreçte ruhu bunaltan ve çevreleyen karmik materyal kirli, saf ve karışık olmak üzere üçe ayrılır.[1326] On üçüncü seviyeye ulaşanlar *tirtankara*lar arasına dâhil olurlar. On dördüncü aşamaya ulaşan kişi, bütün karmik etkilerden arınmış olur ve *siddha* sıfatıyla mokşaya ulaşır.[1327]

Caynizm'de on dört *gunasthana*'ya büyük önem verilir. Çünkü bu ruhu, cehâlet ve yanlış bilgiden mutlak arınmışlığa ve nihâî kurtuluşa götüren bir yoldur.[1328] Caynizm'de kişi aydınlanma basamaklarını kendi başına tırmanır ve kurtuluşu bizâtihi

---

ss. 16, 97-98; Shah, Jainism; Wiley, The A to Z of Jainism; T. G. Kalghatgi, **Jaina View of Life**, Jaina Sanskriti Samraksaka Sangha, Sholapur, 1969.

[1323] Glasenapp, Jainism, s. 221.

[1324] Chapple, Yoga and the Luminous, ss. 98-100.

[1325] Kadınların ulaşacağı seviyenin beş veya sekiz olduğu konusunda Caynistler arasında tartışma vardır. Stevenson, ss. 188-189; Kadınların dindeki yeri için ayrıca bkz., M. Whitney Kelting, **Singing to the Jinas: Jain Laywomen, Mandal Singing and the Negotiations of Jain Devotion**, Oxford University Press, New York, 2001; M. Whitney Kelting, **Heroic Wives: Rituals, Stories and the Virtues of Jain Wifehood**, Oxford University Press, New York, 2009.

[1326] Feuerstein, Yoga Tradition, s. 147.

[1327] Stevenson, ss. 190-191.

[1328] Jacobi, Jainism, s. 472.

elde eder. Kurtuluş sürecinde ona ilahi lütfun bir yardımı söz konusu değildir. Ancak, Caynizm'deki *bhakti* anlayışında yüce varlıktan lütuf ve inayet talebinde bulunulur.[1329] Bu gelenekte manevî gelişmenin temelini son derece ayrıntılı ahlâkî kurallar oluşturur. Umasvati'nin *Tattvarthasutra* isimli eserinde, bir asketiğin sahip olması gereken nitelikler arasında "müsamahakar olmak, alçak gönüllülük, dürüstlük, arınmışlık, doğru sözlülük, disiplinli olmak, azla yetinmek, feragat ve düşkünlük" zikredilir.[1330] Rahip olmayan kimseler içinse zekât, sadaka, erdemli davranış ve azla yetinme gibi ahlâkî tutum ve davranışlar öğütlenir.

C. Caynizm'de Derin Düşünce (Dhyana)

Manevî gelişim için Caynistlerin sadece fizikî davranışlara önem verdiği ve meditasyon ve konsantrasyon yönünü ihmal ettiği düşüncesi gerçeği yansıtmaz. Zira, fizikî uygulamalar, manevî gelişimin sadece görünen boyutunu oluşturur.[1331] Caynizm'de ruh arınmaya ulaştığı zaman benlik üzerine konsantrasyon kapasitesini geliştirmeye çalışır. Benlik üzerine konsantrasyon ve onun bedenden ayrı olduğunu idrâk, Caynist düşüncede büyük önem arz eder. Nitekim buna işaret etmek üzere dışsal ben (bahiratman), içsel ben (antaratman) ve aşkın ben (paramatman) olmak üzere üç benlik halinden söz eldir. Dışsal ben, yanlış bir inanca sahiptir ve bedenle özdeştir. İçsel ben, kendisini bedenden ve duyu organlarından ayırt edebilendir. Aşkın ben ise, bütün sınırlamalar ve engellemelerden azâde olan saf ve mükemmel bendir. Dışsal ben, içsel ben aracılığıyla aşkın ben olabilir. Bir kimsenin, aşkın beni idrâk etmek için hem dışsal hem de içsel benin varlığını ortadan kaldırması sürecine genel olarak *yoga* denilir. Benliğe konsantrasyon benliği idrâke yönlendirir. Ancak bu, başarılması çok zor, soyut bir süreçtir ve ona ulaşmak için bir takım hazırlık safhaları vardır. Yogi öncelikle dünyanın mahiyeti ve acı hakkında bilinçli olmalı, bu bilinci elde edebilmek için belli bir düşünce sistemine dâhil olmalıdır. Ayrıca, bu düşünce sisteminin gerçekliğinden ve yolda ilerlediğinden şüphe etmemeli ve onun savunduğu hakikatleri anlamaya çalışmalıdır.[1332]

[1329] James Laidlaw, **Riches and Renunciation: Religion, Economy, and Society among the Jains**, Oxford University Press, Oxford, 1996, s. 26; Kelting, Singing to the Jinas, ss. 90, 114, 133-134; Kelting, Candanbala's Tears, ss. 128-134.

[1330] Tattvarthasutra, IX.7; Feuerstein, Yoga Tradition, s. 147.

[1331] Tatia, Jaina Philosophy, s. 267.

[1332] Tatia, Jaina Philosophy, ss. 281- 282.

Caynizm'de manevî aydınlanmaya ulaşmak için *dhyana* (konsantrasyon) önemli bir vasıta kabul edilir.[1333] *Dhyana*, "düşüncenin belli bir obje üzerine yoğunlaştırılması" şeklinde tanımlanır. Başka bir deyişle kıpır kıpır olan düşünce ve zihni belli bir noktaya sabitlemeye *dhyana* denilir. Bu yoğunlaşma süreci bir *muhurta*yı aşmamalıdır. *Dhyana* esnasında zihin tamamen hareketsiz konuma gelmez; belli bir düzene girer ve bir noktaya yoğunlaşır.[1334] Vecd hâline ise sadece derin düşünceye dalma konusunda yetenekli olan kişilerin ulaşılabileceği kabul edilir.[1335]

Subracandra, Caynist öğretiyi yoga ışığında ele alan *Jnanarnava* isimli eserinde, *dhyana*nın dört türünden bahseder. N. Tatia'ya göre bunlar daha önceki Caynist kaynaklarda bahsedilmediği için Subracandra'nın orijinal bir katkısı olarak görülmelidir. Bu dört *dhyana* çeşidi şunlardır:

1. *Pindastha-dhyana*: Yogi beş hayalî obje üzerine konsantrasyona dalar.
    a. *Parthivi-dharana*: Yogi yeryüzünü uçsuz bucaksız, sakin bir okyanus olarak tahayyül eder. Sevgi ve nefretten uzak bir şekilde karmayı dize getirmeye çalışır.
    b. *Agneyi-dharana*: Yogi her şeyi yakıp kül eden bir ateş tasavvur eder. Böylece kendi dışındaki ve içindeki bütün kötülükler bu ateş tarafından yakılır ve ortada sadece küller kalır.
    c. *Svasana-dharana* (maruti-dharana): Yogi her şeyi silip süpüren bir hortum veya kasırga tasavvur eder. Böylece bir önceki safhada ateşin bıraktığı küller de ortadan kaldırılır.
    d. *Varuni-dharana*: Yogi, bardaktan boşanırcasına yağan yağmur hayal eder. Bu yağmur sayesinde vücudun kalan kirleri ve tozları tam manasıyla temizlenmiş olur.
    e. *Rupavati-dharana*: Yogi, kendisini yedi elementten arınmış olarak hisseder. Bir tahtın üzerine oturarak kendisini berrak bir dolunaya benzetir.
2. *Padastha-dhyana*: Yogi, mantraların yardımıyla konsantrasyona dalar.
3. *Ruphastha-dhyana*: Yogi, her şeyi bilen ve sıra dışı güçlere sahip olduklarına inanılan *arhat*lar veya *cina*lar üzerine konsatrasyona dalar. *Tirtankara*, bütün azametiyle bir taht üzerinde oturur vaziyette hayal edilir.

[1333] Tatia, Jaina Philosophy, s. 281.
[1334] Tatia, Jaina Philosophy, s. 282.
[1335] Jaini, Jaina Path, s. 252.

4. *Rupatita-dhyana*: Yogi şekilsiz, saf, mutlak, sarsılmaz ve tam bilinçli olarak ruh veya *siddha*'nın aşkın mahiyeti üzerine konsatrasyona dalar.[1336]

Daha çok kabul gören bir başka tasnife göre, Caynizm'de yine dört tür *dhyana*nın varlığından söz edilir. Aşağıda ele aldığımız bu *dhyana* türleri manevî kurtuluş öğretisi ile eşzamanlı olarak gelişir. Bu tasnifdeki dört *dhyana* türü şunlardır:

1. *Artha-dhyana*: Hüzün, bunalım ve melankoli meditasyonudur, hoş olmayan bir şeyin yaşandığı durumlarda gerçekleşir ve dörde ayrılır.
    a. *Ista-viyoga*: Kaybedilen değerli bir şeyden duyulan üzüntü içerisinde düşünmek.
    b. *Anista-samyoga*: Hoş olmayan bir tecrübeyi düşünmek.
    c. *Roga-cinta*: Hastalığı düşünmek.
    d. *Nidanartha*: Gelecekte vuku bulması arzulanan hayallere dalmak. Meselâ bir asketik ileride bir idareci olmayı veya güzel kadınlarla birlikte olmayı düşünebilir.
2. *Raudra-dhyana*: Kötü, kaba meditasyondur. Tamamen dünyevî çıkarlar elde etmeye yöneliktir, dörde ayrılır.
    a. Öldürmek, zarar vermek.
    b. Yalan söylemek.
    c. Hırsızlık yapmak.
    d. Mal-mülk, para-servet biriktirmek.
3. *Dharma-dhyana*: Din hakkında düşünmeyi içerir, dörde ayrılır.
    a. *Ajna-vicaya*: Kutsal öğretiyi düşünmek.
    b. *Apaya-vicaya*: Ruhun gerçek mahiyetini geliştirmesine, kendine ait olmayan bir şey tarafından engel olunmasıdır.
    c. *Vipaka-vicaya*: Ruhun başına gelen karmanın sonuçlarını düşünmek.
    d. *Samsthana-vicaya*: Kâinatın yapısı ve mahiyeti üzerine yoğunlaşmaktır.
4. *Sukla-dhyana*: Saf meditasyon hâlidir. Dörde ayrılır.
    a. *Prthaktva-vitarka*: Dünyevî süreçteki davranışlar ve zıtlıklara (gelişme-yok olma, ruh-madde gibi) yönelmektir. *Z*ihin en küçük maddeler üzerine yoğunlaşır. Daha teknik bir ifadeyle, zihin kavramsal düşünce (*vitarka*) nesnelerinin veya bir varlığın farklı yönleri (*prthaktva*) üzerine

[1336] **Jnanarnava of Subhacandra**, çev. Nayavilasa Subhacandra & B. Shastri, Jaina Samskrti Samrakshaka Sangha, Sholapur, 1977, XXXVII-XL; Tatia, Jaina Philosophy, ss. 288-289; Glasenapp, Jainism, ss. 410-415; Jaini, Jaina Path, s. 255.

konsantrasyona dalar. Bu aşamada sözlü bir sembolden diğerine hareket (vicara) söz konusudur.

b. *Ekatva-vitarka*: Değişimlere maruz kalan ruha yönelmektir. Herhangi bir hareket söz konusu değildir ve belli bir varlığın tek bir özelliği üzerine yoğunlaşılır. Bu ilk iki aşama için kutsal metin bilgisine ve sağlıklı bir bedene sahip olmak son derece önemlidir. Bu aşamalar on dört basamaklı manevî gelişim sürecinin 8-12. basamakları arasına denk düşer. Zaten bu aşama için ilk yedi safhanın aşılmış olması gerekir. Bu iki safhayı müteakip acı, dünyevî var oluşun kötü mahiyeti, dünyanın sürekliliği ve eşyanın geçiciliği konusunda derin düşünceye dalınır.

c. *Suksma-kriya-pratipati*: Var olan eylemleri ortadan kaldırmaya yönelmektir. Zihne ve dile ait bütün kaba ve sübtil eylemler ile bedene ait kaba fiiller inkıtaya uğrar. Bu noktada sadece bedensel eylem söz konusudur, zihinsel ve düşünsel hiçbir şey bu aşamaya dâhil değildir. Bu aşama, on dört basamaklı manevî gelişim sürecinin on üçüncü safhasına denk düşer.

d. *Uparata-kriyanivritti*: Bütün karmalardan tamamen kurtulma üzerine yoğunlaşılır. Bütün sübtil eylemlerin sona erdiği bu aşamada ruh (self) bir kaya gibi hareketsizdir. Bu safhayı nihâî kurtuluş takip ettiği için ondan geriye dönüş söz konusu değildir.

Ele aldığımız dört *dhyana* türünden ilk ikisinin manevî gelişime katkısı yoktur ve göz ardı edilmeleri gerekir. *Gunasthana*nın beşinci veya altıncı safhasında bile var olan bu safhaların yogilerin dikkatli egzersizleri sayesinde ortadan kaldırılması mümkündür. Son ikisi ise manevî gelişime, aydınlanma ve kurtuluşa büyük katkı sağlar ve daima geliştirilmesi gerekir. Son iki aşama kurtuluşa ulaştıran meditasyon türleridir.[1337] Buna binaen Umasvati, meditasyonu şöyle izah eder:

> "*Meditasyon (dhyana) tek noktaya kilitlenmiş zihni sabır ve metanet içerisinde kırk sekiz dakika kontrol etmedir…Meditasyon dört türlüdür: Can sıkıcı, vahşi/yabani, erdemli ve saf/arınmış. Bunlardan sadece son ikisi kurtuluşa ulaştırır. Can sıkıcı meditasyon disiplinsiz durumlarda ortaya çıkarken vahşi/yabani meditasyon yaralama, yalan söyleme, hırsızlık gibi ahlâk dışı durumlarda oluşur. Erdemli meditasyon dikkatlilik sonucunda ortaya çıkar. Ayrıca arzu ve isteklerini etkisiz hale getiren veya ortadan kaldıran kişilerde de oluşur. Saf/arınmış metitasyon bütün her şeyi aşan kişilerde (kevalin) ortaya çıkar*."[1338]

[1337] Tatia, Jaina Philosophy, ss. 291-293; Feuerstein, Yoga Tradition, s. 150; Jaini, Jaina Path, s. 252; Glasenapp, Jainism, ss. 236-238.

[1338] Tattvarthasutra, IX. 27-46.

İlk tür olan *arta-dhyana*, "elemli, hüzünlü, kederli konsantrasyon" anlamındadır. Bir kimsenin çok sevdiği birisini veya değerli bir eşyasını kaybettiği ve şiddetli acıdan muzdarip olduğu zaman gerçekleştirdiği konsantrasyon türüdür. *Raudra-dhyana* adı verilen ikinci tür ise, "acımasız, zalim, gaddarca konsantrasyon" anlamına gelir. Bu, bir kimsenin düşmanına saldıracağı anda, adaletsiz davranacağı durumlarda, başkasına ait olan bir şeyi kullanma anında veya kişinin kendisini koruyacağı esnada ortaya çıkar.[1339]

Caynist metinlerde *dharma-dhyana* farklı şekillerde tanımlanmaktadır. Her bir tanım farklı içeriklere sahiptir ve objeler, işaret/semboller, hal/koşullar ve akla sonradan gelen fikirler açısından ele alınır. Bunlar da kendi aralarında bir takım alt kademelere sahiptir. Meselâ *dharma-dhyana*'nın objeleri, vahyin kusursuz ve yanılmaz mahiyeti, evrensel acının var olduğu gerçeği, farklı karmaların mahiyeti ve evrenin yapısı olmak üzere dörde ayrılır. Yine *dharma-dhyana*nın koşulları da yorumlama, eleştirel sorgulama, daima kutsal metin çalışma ve derin düşünme olmak üzere dörde ayrılır. Umasvati, *dharma-dhyana*yı "sağa sola saçılmış düşüncelerin bir araya toplanması" biçiminde tanımlar.[1340] Caynist *dhyana*, zihnin dua heceleri üzerine yoğunlaşmasını gerektirir. *Dhyana*, zihnin her şeye karşı sabit, eşit ve rahat olmasını sağlamak için uygulanır. Kurtuluş ancak karmanın nihâî olarak ortadan kalkması ile gerçekleşir.[1341]

Jinabhadra'nın *Dhyanasataka* isimli eserinde *dhyana* farklı bir bakış açısıyla ele alınır. Onu yerine getirebilmek için önceden uygulanması gerekli dört şarttan bahsedilir. 1- Zihni arınmışlığı ve sebatı elde etmek için düzenli olarak çalışmak, 2- Kuruntu ve vesveselerden kurtulmak için imanı arıtmak, 3- Karmik etkilerin akışkanlığını önlemek ve var olanları yok etmek için doğru yaşamak, 4- İnsanı dünyaya bağlayan hiçbir şeye meyletmemektir. Bunlara uyan kişi *dharma-dhyana* konusunda nitelikli hale gelir.[1342] Caynizm'deki on dört basamaklı manevî gelişim süreci dikkate alındığında, *dharma-dhyana*nın yedinci aşamaya denk düştüğü görülür.[1343]

[1339] Tatia, Jaina Philosophy, s. 281.

[1340] Tattvarthasutra, IX.30; Tatia, Jaina Philosophy, ss. 283-284.

[1341] Dasgupta, Indian Philosohy, Vol. I, s. 203.

[1342] Jinabhadra, **Dhyanasataka**, (Ed. Saligrama Krishna Ramachandra Rao), Kalpatharu Research Academy, Bangalore, 2002, 28-34; Tatia, Jaina Philosophy, s. 284.

[1343] Dhyanasataka, 63; Tatia, Jaina Philosophy, s. 284.

Subracandra, *dharma-dhyana* için gerekli önkoşulları şöyle sıralar: i- *Maitri*: Evrensel dostluk ilkesidir. Bütün yaratıklarla dost olmak, onlar için iyi dileklerde bulunmaktır. ii- *Pramoda*: Başkalarının erdemlerini takdir etme ve iyi yönlerine vurgu yapma alışkanlığıdır. iii- *Karuna*: Evrensel şefkat ve merhamet ilkesidir. Mazlumlara ve kimsesizlere karşı şefkat, merhamet ve sempati beslemektir. iv- *Madhyasthya*: Azgın ve asi insanların kötülüğüne ve günahkârlığına kayıtsız kalmak, günahkârların verdiği şeyleri almama alışkanlığı kazanmaktır. Bunları lâyıkıyla yerine getiren yogi vesveselerden kurtulur, hakikati keşfeder ve böylece yoganın huzur ve sükûnetine ulaşır.[1344] Hemacandra, *dharma-dhyana* konusunda Subracandra'nın görüşlerini benimser ve onları daha da derinleştir.[1345] O, *dhyana* ile ilgili olarak kendi yaşadığı tecrübeyi de aktarır. Bu çerçevede, zihin hallerini dörde ayırır. Bunlardan ilki olan dağınık (viksipta) zihin, hiçbir zaman yerinde duramaz, daima hareketlidir ve huzursuzdur. İkincisi olan yarı dağınık (yatayata) zihin hâli bazen konsantrasyona dalar. Üçüncü zihin hâli kabul edilen tamamen toplu (slista) hâl ise büyük ölçüde konsantrasyona dalar ve manevî haz yaşar. Birleşmiş/kaynaşmış (sulina) hâl adı verilen son aşamada ise zihin, tamamıyla durgundur ve huzura ermiştir. Son safha "mutlak haz hâli" diye tanımlanır.[1346]

Son *dhyana* türü olan *sukla-dhyana* (saf meditasyon) safhasına hazırlık için önerilen *dhyana* türleri de yine dörde ayrılmıştır. Subracandra'nın tasnifinin özetlenmiş hâli olan bu hazırlık uygulamaları şunlardır:

1. Fizikî benlik mistik deneyimle arındırılmalıdır.
2. *Namaskara mantra* mistik formüllerle yeniden düzenlenir ve daima tekrar edilir. Bu sürecin, başka ekollerde *siddhi* adı verilen kerametlere denk düştüğü söylenir.
3. *Cina* resmi üzerine daimi konsantrasyon adayı üst manevî safhalara ulaştırır.
4. "Her şeyi bilme, mutlak huzur, sonsuz enerji" gibi *siddha* veya kurtulmuş varlığın bedenini oluşturan muhtelif soyut nitelikler üzerine yoğunlaşılır.[1347]

Sukla-dhyana'nın ön koşulları sabır, hoşgörü, alçak gönüllülük, doğruluk, dürüstlük ile hırs/açgözlülükten uzak olmadır. *Dharma-dhyana*'da dünyevî varlıkların genel özellikleri üzerine konsantre olunurken *sukla-dhyana*'da konsantrasyon sahası

[1344] Jnanarnava, XXVII, 4-18; Tatia, Jaina Philosophy, s. 285; Glasenapp, Jainism, ss. 413-414; Dasgupta, Indian Philosohy, Vol. I, s. 203.

[1345] Yogasastra, VII-X; Tatia, Jaina Philosophy, s. 290.

[1346] Yogasastra, XII.4-6; Tatia, Jaina Philosophy, s. 290.

[1347] P. S. Jaini, Ortaçağda Caynist düşünürler arasında dillendirilen bu *dhyana* türlerinin Caynizm üzerinde Tantrik bir etki olduğunu ifade eder. Jaini, Jaina Path, ss. 255-256.

daha da daralır. Bu aşamada atomlar üzerine konsantrasyon gerçekleşir. Her şeyi bilme konumuna ulaşıldığında zihnin işlevi sona erer. Nasıl ki bütün bedene yayılmış olan zehir sihirli formüllerle (mantra) bir noktaya toplanır ve dışarı atılırsa, aynen onun gibi, dağınık konumda olan zihin, yoga sayesinde belli bir atoma konsantre olmak sûretiyle durağanlaşır ve dinginleşir.[1348] Buraya kadar bahsedilen adanma, ibadet, bedeni cezalandırma (tapas), inziva gibi hususların tümü nihâî kurtuluş için hazırlık merhaleleridir. *Sukla-dhyana*'nın dört alt türü birbirini izler ve bunlar bireyi nihâî kurtuluşa götürür.[1349]

Caynizm'de ileri Yoga uygulamasının temelinde derûnî tefekkür yer alır. Din adamları sınıfının dışındaki her Caynist sabahları en az kırk sekiz dakika (bir muhurta) meditasyon yapmalıdır. Bu vakte öğle ve akşamı ilave ederek süreyi iki veya üç katına çıkaranlar da vardır. Günümüzde din adamı sınıfına mensup olmayan Caynistler meditasyona çok kısa zaman ayırırlar. Ancak manevî gelişim sürecini hızla aşmak ve karmanın etkisinden kurtulmak isteyenlerin sıkça ve düzenli bir şekilde meditasyon yapmaları tavsiye edilir. Din adamları ise zamanlarının çoğunu meditasyona tahsis etmelidir. Meditasyonun nasıl icra edileceğine dair katı kurallar yoktur, farklı tekniklerden biri tercih edilebilir. Uygulamaya yeni başlamış yogiye, yer seçimi konusunda dikkatli olması, sessiz ve sakin bir mekân tercih etmesi ve kötü yerlerden kaçınması tavsiye edilir. Yüce yogilerin hizmetkârı olduğu tapınaklar ve orman gibi huzur verici mekânların tercih edilmesi önerilir. Kuzey-doğuya yönelerek bir guru veya Cina heykeli önünde meditasyon yapılması tavsiye edilir. Ancak yukarıda saydığımız hususlarda uzman olan yogi her yerde bu uygulamayı gerçekleştirebilir. Yogiler meditasyon için kendilerine uygun bir zaman ve uygun bir oturuş pozisyonu belirleyebilirler.[1350]

Caynistler meditasyon yaparken belli bir pozisyonda bütün bedensel ve zihinsel hareketlilikleri sonlandırırlar. Caynizm'de meditasyon oturuşuna *kayotsarga* (*kaya*:beden, *utsarga*:bir kimseden at(ıl)mak) adı verilir. Bu oturuş, bağdaş kurarak ve elleri avuçlar birbirinin içine gelecek şekilde kucağa koyarak gerçekleştirilir. *Kayotsarga* esnasında her türlü istemli eylemden kaçınılması esastır. Nefes alıp-verme gibi zorunlu hareketler ile göz kırpma ve öksürme gibi istem dışı hareketler *kayotsarga*da herhangi bir kesinti oluşturmaz. Farklı pozisyonlarda hatta ayakta bile

[1348] Dhyanasataka, 70-72; Tatia, Jaina Philosophy, s. 291.

[1349] Tatia, Jaina Philosophy, s. 282; Jaini, Jaina Path, ss. 252-257; Glasenapp, Jainism, ss. 236-238; Feuerstein, Yoga Tradition, s. 150.

[1350] Jnanarnava, XXVII, 22-34; XXVIII, 1-11; Dhyanasataka, 35-39, 63; Tatia, Jaina Philosophy, ss. 284-285; Glasenapp, Jainism, ss. 413-414; Feuerstein, Yoga Tradition, s. 149.

meditasyon yapılabilir. Caynist metinlerde lotus oturuşu (kamalasana/padmasana), terzi oturuşu (sukhasana/svastikasana), kahraman duruşu (virasana), şanslı ve bereketli duruş (bhadrasana), baston duruşu (dandasana) gibi Hindu yogasındaki bazı oturuş tekniklerinden bahsedilir. Bunlardan hangisinin seçileceği konusunda herhangi bir kural yoktur; asana konusunda tercih bireye bırakılmıştır. Önemli olan sağlıklı ve dinç bir vücuda sahip olarak manevî aydınlanmaya ulaşmaktır. Asana seçimi, yoginin karşılaşacağı bir takım engeller karşısında dirençli, sağlam ve sabit kalmasını sağlar. Konsantrasyon için belli bir zaman dilimi yoktur; kişi zihnini uygun hissettiği her an meditasyon yapabilir. Ayakta meditasyon yapılırken kollar dimdik yana salıverilmeli, dizler birbirine yaklaştırılmalıdır. Bu duruş pozisyonları esnasında el hareketleri de (mudra) önemlidir. Bir *tirtankara* önünde gerçekleştirilen *mudra*lar onlara duyulan saygı, sevgi ve hürmeti simgeler.[1351]

Fizikî egzersizler arasında sayılabilecek bir diğer uygulama da nefes alış-veriş (*pranayama*) tekniğidir. Caynizm'deki bu uygulama Hinduların tekniğine benzerlik gösterir. Caynizm'de beş tür nefes vardır ve bunlar vücudun değişik bölgelerine yerleştirilmiştir. "*Prana burun ucu, göğüs, göbek ve ayak başparmağının ucunda; Apana boyun, sırt, kuyruk sokumu ve topuklarda; Samana birleşme yerleri (mafsal), göğüs ve göbekte; Udana baş ve göğüs arasında; Vyana ise bütün deride yer alır.*"[1352] Yogi, nefes alış-verişini düzenleyerek dolaşım sistemini temizler ve ayrıca ruh, beden üzerine tam bir kontrol sağlar.

Hemacandra, nefes kontrolünün meditasyona yardımcı olduğunu belirterek Patanjali'nin Yoga anlayışını takip eder. Ancak, bir diğer Caynist otorite olan Subracandra farklı bir görüş ortaya koyarak, nefes kontrolünün fizikî eylemi kontrolde yararlı olduğunu fakat konsantrasyona engel olabileceğini ve buna bağlı olarak hoş olmayan meditasyon tecrübelerine yol açacağını belirtir. O, nefes kontrolü yerine yogiye en yüce konsantrasyona (parama-samadhi) yönelmesini tavsiye eder. Kundakunda, *Niyama-sara*'da Subracandra'nın görüşüne paralel mahiyette şöyle der:

> "*Zihnini sükûnete yönlendirmeksizin (samata) ormanda yaşamanın, bedeni cezalandırmanın, oruç tutmanın, kutsal metin çalışmanın, sessizliği muhafaza etmenin, dünyadan feragat eden kişi için (şramana) ne faydası vardır…Eğer özgürlüğü arzuluyorsan düşüncelerini Ruh'un gerçek mahiyeti üzerine sabitle. Bu sayede sükûnet tam anlamıyla gelişir.*"[1353]

[1351] Caynizm'de oturuş türleri için bkz., Hemacandra, Yogasastra, IV.123 vd.; Jnanarnava, XXVIII, 13, 25, 32; Glasenapp, Jainism, ss. 415-416; Feuerstein, Yoga Tradition, s. 150; Tatia, Jaina Philosophy, ss. 285-286.

[1352] Glasenapp, Jainism, ss. 416-417.

[1353] Niyamasara, 124, 147; Feuerstein, Yoga Tradition, s. 151.

Meditasyonu tamamlayan dindar bir Caynist yiyecek, içecek, meyve ve baharattan feragat eder. Caynizm'de feragat hem bedensel hem de zihinseldir. Bu feragat bazen birkaç saat, bazen de bir gün veya daha da uzun sürebilir. Caynizm'de *mokşa*ya ulaşmak, yani doğum, ölüm, yeniden doğum döngüsünden kurtulmak için dünyadan feragat etmek önemlidir. Bu sayede ruh kurtuluşa ermiş olarak (siddha) varlığını başka bir yerde sürdürmeye devam eder.[1354]

Bir takım meditasyon teknikleri geliştirmekle birlikte Caynistler, diğer dinî geleneklerde yaygın olan sihirsel uygulamalara ilgi göstermemişlerdir. Bu yüzden metinlerde *pranayama*, *kundalini*, *cakra* gibi kavramlara pek rastlanmaz. Kötü maksatla kullanılma ihtimali sebebiyle bu tekniklerden uzak durulması tavsiye edilmiştir. Kötüye kullanımı somutlaştırmak adına, Makkhali Gosala'nın, Mahavira'yı yoga ateşiyle öldürmeye kalkıştığına dair rivayetler nakledilir.[1355] Caynist üstadlar bu tür işlerle uğraşanlara iyi gözle bakmamışlardır.

D. Caynizm'de Yoga

Yoga terimi, ilk dönem Budist düşüncede olduğu gibi Caynizm'in ilk dönemlerinde de "duyuları ve zihni kontrol altına alma" ile "konsantrasyon ve vecd süreci" anlamında kullanılmıştır. Ancak her iki gelenekte de *dhyana* ve *samadhi* sözcükleri *yoga*dan daha fazla rağbet görmüştür. Caynizm'de *yoga* terimi "bir kimseyi kurtuluşa götüren yol" olarak tanımlanır. Bu tanım, Caynist düşüncede büyük ölçüde kabul görmüştür.[1356] Svetambara Caynizm'inde *yoga* terimi "faaliyet/etkinlik" anlamına gelir. Bu, ruh ve bedene ilişkin zihinsel ve duyusal aktiviteleri içerir. Qvarnstrom'e göre Umasvati, Haribhadra ve Hemacandra'nın eserlerinde *yoga* sözcüğü hep "etkinlik/faaliyet" anlamında kullanılmaktadır.[1357]

Yoga, ruhu maddî olan bütün her şeyden arındırmak için yapılan sistematik zihinsel ve fizikî egzersizler bütünüdür. Onun nihâî hedefi kurtuluştur. Caynistler de aynen Hindu ve Budistler gibi yogaya büyük önem verirler. Caynizm'de en ünlü yoga

---

[1354] Glasenapp, Jainism, s. 419; Jaini, Jaina Path, ss. 82, 130-141, 260-273; Munzer, s. 50; Gopalan, s. 180.

[1355] Jaini, Jaina Path, s. 254.

[1356] Tatia, Jaina Philosophy, s. 262.

[1357] Caynizm'de *yoga* beden, zihin ve konuşmanın sebep olduğu titreşimsel hareketliliğe denilir. Hatta yoga, karmayı harekete geçirmesinden dolayı esaretin sebeplerinden birisi olarak da görülür. Karma, insanı zihin, beden ve konuşma yoluyla rahatsız eder. Bunlardan kurtulmanın yolu da yine *yoga*dır. Qvarnstrom, Losing One's Mind, ss. 132-133; Gopalan, ss. 99, 174-175; Stevenson, s. 305.

ustalarından olan Haribhadra, yoganın "*bütün dinî yükümlülüklerden en yücesi, ağaçlardan en iyisi, bir kimsenin kendisi için dileyeceği kıymetli taşlardan en büyüğü*"[1358] olduğunu ifade eder. Caynist yoga anlayışı birçok yönden Hindu yoga anlayışını andırır. Nitekim, Haribhadra yoga tekniğiyle ilgili yaptığı açıklamalarda Patanjali'yi örnek alır. Bununla birlikte Caynist yoga anlayışı, kurtuluşa götüren üç süreç, ruhun koşulları, on dört *gunasthana* ve *dhyana* teknikleri ile uyum içerisinde gelişmiştir.[1359] Hindu yogası için geçerli olan kural ve kaideler Caynist yogası için de geçerlidir.[1360]

Hemacandra'ya göre *yoga*, nihâî kurtuluşun (mokşa) aracıdır. Yoganın amacı, hakikati idrâk etmektir. Buna göre *yoga*, doğru iman (cinaların öğretilerine iman), doğru bilgi (hakikat bilgisi) ve doğru yaşayışı (kötü olan her türlü şeyi terk etmek) ihtiva eder. Bunlar, bütün yanılgı, kuruntu ve vesveselerin ortadan kalkmasıyla benliğin anlaşılmasıdır. Kurtuluş duyuların, arzu ve ihtirasların kontrol altına alınmasıdır. Buna göre, öncelikle duyular zapt edilmelidir. Çünkü duyularını kontrol altına alamayan, arzu ve ihtiraslarını kontrol altına alamaz. Duyuları kontrol de ancak arınmış bir zihinle gerçekleşir. Zihni arındırmak içinse dünyevî bağlardan kurtulmak gerekir. Bu bağlardan kurtulmak için ağırbaşlı, ılımlı ve ölçülü olmak, ılımlı ve ölçülü olmak için de bencilce duygulardan uzaklaşmak gerekir.[1361] Doğru davranış/yaşam tarzı (caritra) beş kısma ayrılır. Bu ilkeler aynı biçimde Patanjali'nin klasik yoga sistemine aktarılmıştır:

1. *Ahimsa*: Kazara veya dikkatsizlikle bile olsa hiçbir canlıya zarar vermemek.
2. *Satya*: Doğru sözlü olmak, iyi niyetli ve memnuniyet verici bir şekilde konuşmak.
3. *Asteya*: Verilmeyen bir şeyi almamak.
4. *Brahmacarya*: Zihnen, bedenen ve sözle hiçbir şeye heves etmemek.
5. *Aparigraha*: Hiçbir şeye bağlanmamak.

Bu kurallar sadece aydınlanmaya ulaşmayı arzulayan asketikleri bağlar. Sıradan insanlar için bu kuralların düzenlenmesi farklıdır. Onlar için önemli olan, dürüst bir yolla geçimini kazanmak, iyi insanların geleneklerini takip etmek, iyi bir aileden iyi bir kızla evlenmek, ülkenin geleneklerine uymaktır.[1362] Bu ilkelerin temelinde Caynizm'in başlıca ahlâkî erdemi olan *ahimsa* yatar; diğer kurallar buna

---

[1358] Yogabindu, 37.

[1359] Nitekim bu üç sereci, ruhun koşullarını, *gunasthana* öğretisini ve *dhyana* türlerini yukarıda ele almıştık.

[1360] Glasenapp, Jainism, s. 420.

[1361] Yogasastra, I.15; IV.1-2, 45; Yogabindu, 3; Tatia, Jaina Philosophy, ss. 289, 297.

[1362] Dasgupta, Indian Philosohy, Vol. I, s. 199.

göre şekillenir. Meselâ büyük yemin eden (mahabrata) muniler için *ahimsa*, canlı varlıklara hiçbir şekilde zarar vermemeyi gerektirir. Küçük yemin eden (anubrata) sıradan insanlar için *ahimsa*, hayvanlara zarar vermeme anlamı taşır. *Brahmacarya* ilk grup insanlar için her türlü cinsel eylem, söz ve düşünceden uzak olmak iken, ikinci gruptakiler içinse zinadan uzak durma anlamına gelir.[1363]

Caynist yoga anlayışı hem bu ahlâkî ilkeler hem de diğer safhaları açısından Hindu yoga anlayışına benzer. Caynist yazar Haribhadra Suri, *Yoga-Bindu* isimli eserinde Patanjali'nin sisteminden istifade eder ve yogayı şöyle metheder:

> "*Yoga arzuyu tatmin etmenin en iyi yoludur. Yoga mutlak arzu veren bir mücevherdir. Yoga erdemlerin en önde gelenidir. Yoga, mükemmeliyetin bedenleşmiş hâlidir. Karmik birikimleri yok eden ateş gibi, yaşlanmaya gelince aşırı yaşlı gibi, acıya gelince öldürücü verem gibi, ölüme gelince ölümün kendisi gibi olunması ifade edildi…Yoga'yı başaran yüce ruhların iki heceli Yoga sözcüğünü işitmesi bile günahların ortadan kalkması için yeterlidir. Başka maddelerle karışık altının ateşle arıtılması gibi cehâlet lekesiyle kirlenen zihinler de Yoga ile arınır…Yoga, Hakikati idrâk etmenin temelidir…Hiçbir şey Yoga ile karşılaştırılamaz. Hakikatı idrâk etmek için akıllı insanlar azimli çaba harcar. Tartışmalı kitapların hiçbir faydası yoktur.*"[1364]

Nihâî kurtuluşa götüren bütün dinî ve manevî uygulamalara *yoga* adını veren Haribhadra, *yoga* sözcüğünü şemsiye bir kavram olarak kullanmıştır. Bununla birlikte o, beş tür eyleme özel bir önem atfetmektedir. 1- Uygun bir oturuş tarzı (*sthana*), 2- Sesleri doğru bir şekilde telaffuz (*urna*), 3- Manayı doğru bir şekilde anlama (*artha*), 4- Bütün ihtişamıyla ve görkemiyle bir *tirtankara* resmi veya heykeline konsantrasyon (*alambana*), 5- *Tirtankara*nın soyut nitelikleri üzerine konsantrasyona dalmak (*analambana*). Bunlardan ilk ikisi dışsal eylemi (karmayoga) son üçü ise içsel eylemi (jnanayoga) oluşturur.[1365] Bunlar sadece manevî gelişim sürecinin (gunasthana) beşinci basamağına ulaşmış bireyler tarafından uygulanabilir. Bunu ister zorunlu bir görev, ister kendiliğinden isterse de hiçbir sebep olmaksızın yapan herkes nihâî kurtuluşa ulaşır. Yukarıdaki *analambana* safhası klasik yogadaki *samprajnata samadhi* sürecine denk düşer. *Analambana* safhasının tamamen ortadan kalkması sonucunda, klasik yogada *asamprajnata samadhi* adı verilen noktaya ulaşılır. Bütün bunların ardından Caynizm'deki manevî gelişim sürecinin on dördüncü aşamasına ulaşılır. Bu aşamada her türlü eylem ortadan kalkar. Ruh her türlü titreşimden

---

[1363] Dasgupta, Indian Philosohy, Vol. I, ss. 200-201; Aidan Rankin, **The Jain Path: Ancient Wisdom for the West**, O Books, Winchester, 2006.

[1364] Yogabindu, 37-38; 40-41; 64-65; Feuerstein, Yoga Tradition, s. 148.

[1365] Yogavimsika, 1-2.

münezzehtir ve bütün karmik etkilerden arınarak nihâî kurtuluşa ulaşır. Bu safhaya Patanjali'nin sisteminde *dharmameghasamadhi* adı verilir.[1366]

Haribhadra Suri'nin *Yogadrstisamuccaya* isimli eseri, Caynist Yoga anlayışı açısından dikkate değer bir metindir. Bu metinde yoga konusunda şöyle denilmektedir:

> "*Yogayı arzu edenler, yüce ve güçlü cinayı selamlarlar. Ona yogiler ulaşabilir. Bu eserde yoga sisteminin ayırtedici özellikleri üzerinde durulur. Burada yogaya düşkünlük üzerine bir muhabbet yapılmayacak, yoganın yogi için yararları gibi temel konular üzerinde durulacaktır. Kutsal metinlerin amaçlarını bilmesine rağmen dharma-yoga konusunda isteksiz ve yetersiz olan kişi için iccha-yoga vardır. Zeki ve konuşma becerisi olan, ayrıca dikkatlilik ve yeterlilik konusunda kusur veya eksikleri olmayanlar için sastra-yoga uygundur…Mükemmelliğe ulaşmanın değişik yolları vardır. Bu sadece kutsal metinlere vefa ve sadakât yoluyla olmaz…Yoga egzersizinin iki türü vardır: Birincisi nesnelerden feragat ki bu hareketli olmayı sonlandırmadır. İkincisi olan yoga feragatı ise bedensel eylemi terk etmektir…Kusursuz zihin cinalara saygı gösterir, kendini arındırmış biçimde secdeye kapanır. Bu, yoganın en gözde uygulanış biçimidir…Öğretmen ve gurulara sonsuz bağlılık ve hürmet gösterilmelidir, böylece yogiler arınmışlık hâli elde ederler…Kurallara uyarak ve kutsal metinlerin rehberliğinde nihâî kurtuluşa yönelinmelidir.*"[1367]

Bu alıntıdan da açıkca anlaşılacağı üzere Caynist gelenekte de yoga uygulamasında cinalara hürmet ve guruların öğretilerine riayet önemli bir yer tutar. Burada bir yoginin, egzersizde tam anlamıyla başarılı olabilmesi için aşması gereken üç dilimli bir yogadan bahsedilir. i- *İcchayoga*: Tereddütlü ve kararsız egzersizdir. Yogi, bilgi ve iradesine rağmen egzersiz esnasında sendeler, tereddüt eder ve bocalar. ii- *Sastrayoga*: Manevî enerjiyi gözler önüne seren ve egzersiz esnasında sendelemeyen yogi, kutsal metin talimatlarına uyar. iii- *Samarthyayoga*: Kutsal metindeki emirleri hazmetmiş hatta onları aşmış olan yoginin uygulamasıdır. Bu üçlü ayrım, genel olarak yoganın muhtemel safhalarını içerir. Bu üçlü tasnifin daha ayrıntılı biçimi aşağıda ele alınacak olan sekiz doğru bilgi (*drsti*) uygulamasıdır.[1368]

Haribhadra, dört tür yogiden bahseder: 1- *Gotrayogin*: Kurtuluşa muktedir olamayan yogilerdir. 2- *Kulayogin*: Bu yogilerin kurtuluşa ulaşabilme yetenekleri vardır, ancak hedeflerine ulaşabilmeleri için eğitime gereksinim duyarlar. 3- *Pravrttacakrayogin*: Aynen ikinci sınıf gibi kurtuluşa ulaşabilme yeteneğine sahiptirler,

---

[1366] Tatia, Jaina Philosophy, ss. 293-296; T. G. Kalghatgi, **Jaina View of Life**, Jaina Sanskriti Samraksaka Sangha, Sholapur, 1969.

[1367] **Yogadrstisamuccaya**, 1-4, 6, 9, 25-27.

[1368] Tatia, Jaina Philosophy, s. 300.

ancak bir gurunun eğitimine muhtaçtırlar. 4-*Nispannayogin*: Hedeflerine ulaşmış olan yogilerdir, herhangi bir eğitime ihtiyaçları yoktur.[1369]

Konumuz açısından önemli bir metin olan *Yogadrstisamuccaya*'da arınma ve aydınlanma yolunda olanlar için açıklayıcı ifadeler de mevcuttur:

> "*Kirlilik hâli ortadan kalktığı zaman yeni doğan kahraman ortaya çıkar. İnsanların son doğumunda ruhlarının üzerindeki izler silinir. Izdıraba karşı sonsuz sabır ve değişikliklere kayıtsızlık, hizmete uygun bir kişilik kazanımı ile sonuçlanır. Yoga, otantiklik bir uygulamadır. Hakikate saygı, sağlam egzersizin sebebidir. Böylece, bir kimsenin kirliliği ortadan kalkar…Hakikate kulak veren insan tuzlu suyun içine ekilen tohuma değil, saf suya ekilen tohuma benzer…Kurallara riayet edenler tam bir hayır elde eder. Guruya adanmanın gücü sayesinde tirtankaralar görülebilir. Meditasyon sayesinde nihâî hedef olan nirvanaya hızlıca ulaşılır…Gerçek manevî çabanın izleri, bilme arzusu, kutsal metin ehliyeti, engellerin yokluğu ve bilgiye hürmettir…En yüce hakikat, hiçbir çelişkiyi barındırmaz; karışıklık, hastalık ve eylemden azâdedir. Böylece bir kimse yeniden doğumdan kurtulur…Başkalarına çok küçük bir acı vermekten dahi kaçınılmalı, daima iyilik yapılmalıdır.*"[1370]

Yoga uygulamasının sonucunda ulaşılan kurtuluş ise metinde şöyle tasvir edilir:

> "*Değişim dünyasını aşan en yüce hakikate nirvana adı verilir…Hastalıkların bitttiği, her şeyin bilindiği, başarıların ödüllendirildiği, yapılan eylemler başkalarının yararına dokunduğu zaman bir kimse yoganın sonuna ulaşmış olur. Kutlu kişi böylece dünyevî varoluşun sıkıntısını sona erdirerek nirvanaya ulaşmış olur. Sıkıntılardan kurtulan kişi hâlâ bu dünyadadır. Doğum, ölüm ve hastalıktan oluşan varoluş gerçekten büyük bir sıkıntıdır. O, farklı kuruntu ve vesveseler üretir; aşırı arzu ve isteklere yol açar. Farklı karmaların ortaya çıkmasına yol açmaksızın doğum yapmak ruhun başlıca sıkıntısıdır. Bütün canlılar bunu bilir ve bundan kurtulabilen kimse en yüce kurtuluşa ulaşır. Doğum, ölüm vb. kusurlardan kurtulan ve bunları sona erdiren kişiler kusursuzluk hâline ulaşır.*"[1371]

Haribhadra, mükemmel yogaya hazırlık safhası için şu uygulamaların gerekli olduğunu belirtir:

1. Varlıklara saygı: Semavî varlıklara, üstada, geçmiş otoritelere, ana-babaya saygı ve hürmeti kapsar. İlahlara hürmet, takdimeleri ve ritüelleri ihtiva ederken, büyüklere hürmet onlara itaat anlamına gelir.
2. Doğru davranış: Sadaka vermeyi, örf ve adetlere uymayı, başkalarını suçlamamayı, sıkıntı anında dahi şükredebilmeyi, alçakgönüllülüğü, düşünerek konuşmayı, güvenilir ve dürüst olmayı, yemini gözetmeyi, uyuşukluk, atalet ve rehaveti terk etmeyi, ölüm anında dahi kınanacak davranışlardan kaçınmayı ihtiva eder.

[1369] Tatia, Jaina Philosophy, s. 304.

[1370] Yogadrstisamuccaya, 30-35, 61, 63-64, 123, 131, 150.

[1371] Yogadrstisamuccaya,129, 185-190; Ayrıca bkz., Feuerstein, Yoga Tradition, ss. 151-153.

3. Azla yetinme: Azla yetinmenin bir kimsenin günahlarını yok ettiği düşünülür ve birey bunu olabildiği kadar üst seviyede uygulamalıdır. Bu uygulama ilahiler eşliğinde uzun süreli orucu ihtiva eder.
4. Kurtuluş ve aydınlanma için arzu ve istekli olmak: İstekli ve meyyal olmak manevî yaşamdaki başarının temelidir. Benliğin sınırlarını aşma arzusu diğer bütün arzu ve dürtüleri alteder. Hazzın büyüsüne kapılan sıradan insanlar kurtuluş düşüncesini pek çekici bulmazlar.[1372]

Yoga egzersizlerine başlamadan evvel zihindeki bir takım kusurları defetmek lâzımdır. Haribhadra'ya göre, sıradan insanların zihinlerini rahatsız eden bu kusurlar "tembellik, kaygı, kararsızlık, dikkat dağınıklılığı, zihin sapmaları, farklı bir şeyin cazibesine kapılma, zihinsel rahatsızlık ve bağlılık" olmak üzere sekiz adettir. Yoginin zihni bütün bunlardan arınmış olmalıdır. Bunun ardından yogi, hakikati keşfetmeye yönelmelidir. Bu amaca ulaşma yolunda "önyargıdan uzak olmak, öğrenmeye ilgili olmak, dinlemekten hoşlanmak, dikkatlice dinlemek, kavrama yetisi, eleştirel değerlendirme, açık bir inanç, ciddi/kararlı uygulama"dan oluşan sekiz erdeme vurgu yapılır.[1373]

Haribhadra'ya göre, hakikî yoga egzersizi manevî açıdan tam olarak gelişmiş bireyler için mümkündür. Bu açıdan iki tür bireyden bahsedilir. İlki, doğru bilgi ve anlayış sahibi olandır. Bu Budizm'deki *bodhisatva*ya benzetilir ve on dört dilimli kurtuluş yolunun dördüncü safhasına ulaşan kimsenin niteliğidir. İkincisi de kararlı bir şekilde manevî yolda ilerleyen ve ahlâkî olgunluğa erişmiş kişidir. Bu niteliğin elde edilmesi dünyadan feragat ederek asketik bir yaşam tarzı benimsemekle mümkündür. Haribhadra, sadece ahlâkî ilkelere riayet eden kişilerin erişebileceği yoga süreci için beş aşama belirlemiştir:

1- *Adhyatma*: Bir kimsenin ahlâkî davranışla birlikte, daima kendi aslî doğası ve hakikat üzerine düşünmesidir. Bu sayede evrensel bir dostluk, başkalarının meziyetlerini takdir, acıya sempati, kötü huylulara karşı kayıtsızlık gibi nitelikler kazanılır; karmanın üstesinden gelinir, manevî bir enerji kazanılır, deneyimli ve bilgili olunur ve bunları başaran kişi ikinci safha için hazır hale gelir.

2- *Bhavana*: Tefekkür hâlinde iken gerçek tabiatı gözetim altında tutmaktır. Bu, bir kimsenin manevî olarak pozitif zihin hâlinde kalış süresini uzatır ve süreci daha

[1372] Feuerstein, Yoga Tradition, s. 148.
[1373] Tatia, Jaina Philosophy, ss. 296-297.

nitelikli hale getirir. Zihin bağlılığıyla birlikte sürekli derin düşünce etkin kılınır. Bu aşamada konsantrasyon gücü artar, kötü alışkanlıklar terk edilir ve iyi huylar kazanılır.

3- *Dhyana*: Zihin konsantrasyonu denilen bu safha, zihni hayırlı veya uğurlu bir nesne üzerine sabitlemektir. Bu meditasyon hâli, zihinsel denge ve istikrara yöneltir ve zihnen diğerlerini etkileme yeteneğinin kazanılmasını sağlar.

4- *Samana*: Dinginlik, ılımlılık anlamındaki bu süreç, dünyevî olana ilgisiz kalmaktır. Bu sayede fizikî güçlerin (siddhi) kullanımından uzak durulur, insanı dünyevî var oluşa bağlayan karmik güçlerin etkisi hafifler. Bu aşamada eşyanın mahiyeti ve değeri hakkında gerçek bir hüküm verilir ve böylece ona olan bağlılık sona erdirilir. Varılan bu kanaat sayesinde artık doğaüstü güçlere itibar edilmez. Böylece beşinci safhaya ulaşılır.

5- *Vritti-samkshaya*: Karmanın bütün izlerinin yok edildiği bu aşama, bilinçteki girdapların tamamen ortadan kalkmasıdır. Böylece ruh, her şeyi bilen bir konuma ulaşır. Bu da vakti gelince nihâî aydınlanma ve kurtuluşa, yani ebedî mutluluk tahtına götürür. Manevî gelişimin en önemli niteliği hakikat sevgisinin elde edilmesidir.[1374]

Yoga, arzu ve isteklerle ilintili dünyevî bir hedefinin yanında, bütün karmaları yok etme ve kurtuluşa ulaşma gibi manevî bir boyuta da sahiptir. Manevî boyut yoganın gerçek yönünü gösterir ve içgözlem, düşünme, meditasyon, dinginlik ve karmik birikimlerin sona erdirilmesi gibi unsurları içerir. Bu tür bir yoga aynen Patanjali'nin klasik yogası gibi sekiz basamaktan oluşur.[1375] Bu sekiz basamak bilginin kademeli olarak gelişimini gösteren sekiz *drsti*[1376] basamağıyla eşzamanlı bir gelişim süreci izler.

1. *Mitra*: Yoga disiplininin uygulamaya konulduğu başlangıç safhasıdır. Ruh tirtankaranın cazibesine kapılır ve ona hürmetle ibadet eder; yüce asketiklere ve gurulara severek hizmet eder. Bu aşamada asilce davranışlar sergilenir ve acı çekenlere hoşgörüyle bakılır. Ruh, çok bitkin, halsiz, soluk, belirsiz ve bulanık bir aydınlanma elde eder. Bu safhadaki aydınlanma aynen saman alevi gibi gelip geçicidir ve bu yüzden çok fazla önemsenmez.
2. *Tara*: Bu aşamada, aydınlanma kısmen belirmeye başlar, manevî eylemde kısmî bir sebat vardır ve hakikate karşı sorgulayıcı olunur. Ruh,

[1374] Yogabindu, 358-367; Tatia, Jaina Philosophy, ss. 297-300; Feuerstein, Yoga Tradition, s. 149.

[1375] Glasenapp, Jainism, s. 420.

[1376] *Drsti* sözcüğü kelime olarak "görmek, anlamak, kavramak, sezmek" anlamlarına, ıstılahı olarak ise "doğru imanla ilintili doğru bilgi" anlamına gelir.

ümitsiz değildir ve kötü eylemlerden uzaktır; dünyevî var oluştan kurtulma kaygısı taşır. Bu safhadaki bilgi, tezeğin yanmasıyla ortaya çıkan kızarıklığa benzetilir.

3. *Bala*: Aydınlanma bu süreçte biraz daha belirgin hale gelir. Hakikati algılamaya yönelik büyük bir arzu vardır. Kötü arzular ortadan kalkar ve fizikî oturuş biçimlerine yönelik ilgi artar. Bu süreçteki aydınlanma çubuk alevine benzetilir ve doğru oturuş biçimiyle elde edilen mükemmel tecrübe ile karakterize edilir.
4. *Dipra*: Nefes kontrolünün sağlandığı safhadır. Hakikat işitilmiştir ancak tam manasıyla kavranılmış değildir. Yogi bu aşamada dinini kendi yaşamından daha değerli kabul eder, dini uğruna kendi canından vazgeçebilir. Bu aşama ritimli nefes alış-verişiyle nitelendirilir ve elde edilen aydınlanma da meşalenin veya el fenerinin ışığına benzetilir.[1377]

Yoga sürecini bu safhaya kadar ilerleten bir kişi mutlak hedefine henüz ulaşamamıştır ve her an başarısızlığa uğrayabilir. Çünkü hakikat açıkça ortaya çıkmış değildir. Ruh, hakikatin bizzat kendisini değil, imajını kavramaya çalışmaktadır. Bu aşamaya kadar gerçekleştirilen her türlü dünyevî feragat önemsizdir ve kalıcı başarıyı temin etmez. Ancak bu aşamayı takip eden diğer dört aşama için geçicilik söz konusu değildir.

5. *Sthira*: Bu aşamada aydınlanma gerçekleşmiştir. Bundan böyle ruh yanılmazlığa şeffaf düşünme ve günahsız davranışa muktedirdir. O, dünyevî şeylere topraktan yapılmış birer oyuncak gibi bakar ve dünya ona değersiz bir sergi alanı gibi gelir. Elde edilen aydınlanma değerli bir taşın yansıttığı ışıltıya benzer.
6. *Kanta*: Bu süreçte birey bir şahsiyet geliştirir ve kişiliğiyle diğerlerini etkiler. Çünkü o artık manevî tefekküre dalmıştır ve zihni yüce erdemlere konsantre olmuştur. Bu aşamada dünyaya meyil tamamen ortadan kalkar. Elde edilen aydınlanma ise yıldızların parıltısına benzetilir.
7. *Prabha*: Bu safhada ruh, bizâtihi konsantrasyon yeteneğini geliştirmiştir ve bütün zihinsel rahatsızlık ve karışıklıklardan azâdedir; zihinsel huzur elde edilmiştir. Elde edilen aydınlanma da güneşin göz kamaştıran parlaklığına benzer.

[1377] Yogadrstisamuccaya, 22-58.

8. *Para*: Bundan böyle ruh dünyayla olan bütün bağlarını koparmıştır. O artık, aydınlanmanın zirvesine ulaşmış ve coşku/vecd (samadhi) hâline girmiştir. Nihâî safhadaki aydınlanma ise dolunayın büyüleyici parlaklığına benzetilir.[1378]

İlk dört *drsti* değişken iken, son dördü sabittir. Son dört süreç arasında herhangi bir kesinti olmaksızın birinden diğerine geçilir ve nihayetinde bütün karmik etkiler silinerek yok olur. Son dört aşama olan duyuları kontrol, konsantrasyon, meditasyon ve vecd hâli sonunda aydınlanmaya ve kurtuluşa ulaşılır.[1379] Bu aşamalara dikkatle bakıldığında Haribhadra'nın, Patanjali'ye ait sekiz dilimli yoga tekniğini yeni isimlerle tekrar ortaya koyduğu anlaşılacaktır. Zaten aşamalara verilen isimlerin her biri bir tanrıçayı anımsatır. Haribhadra, yoga yapan bazı kimseleri, kurtuluş yolunda ilerlemek yerine geçici arzu ve isteklerinin peşine düştükleri için eleştirmekte; ahlâkî ilkelere uyarak hakikî yolda ilerleyenleri ise övmektedir.[1380]

[1378] Yogadrstisamuccaya, 152-179; Tatia, Jaina Philosophy, ss. 301-304; Glasenapp, Jainism, s. 421.

[1379] Glasenapp, Jainism, s. 421.

[1380] Chapple'ın belirttiği üzere Haribhadra'nın yoga öğretisinin zirvesinde ahimsa ve arınmışlık (purity) yer almaktadır. Chapple, Yoga and the Luminous, s. 11.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM
HİNT FELSEFESİNDE YOGA

Hint dinleri açısından felsefe ve din, birbirinden tamamen bağımsız alanlar değildir. Hinduların din için kullandıkları, "ebedî yasa" anlamındaki *sanatana dharma* ifadesinin Batı'daki karşılığı *philosophia perennis*tir. Zaten Sanskritçe'de, din ve felsefe için kullanılan ifadeleri birbirinden ayırmak güçtür.[1381] Hindular için felsefe soyut bilgi değil, ahlâkî açılımları olan bir çabadır. Felsefe, insanın gündelik uğraşısı ve hayat tarzı kabul edilmektedir. Hint Felsefesiyle ilgili Chatterjee ve Datta tarafından yapılan şu tanımlama kavramın bu anlamda çerçevesini belirlemektedir:

> "*Hint felsefesi denilince, antik veya modern dönem, Hindu veya Hindu olmayan, teist veya ateist bütün Hintli düşünürlerin felsefî görüşleri akla gelir. 'Hint Felsefesi' ile 'Hindu Felsefesi'ni eş anlamlı olarak kullananlar olabilir. Ancak bu kullanım, şayet 'Hindu' kelimesi, coğrafi manada 'Hint' kelimesi yerine kullanılırsa doğru olur. Fakat, 'Hindu' sözcüğü "belli bir dinî inancın müntesipleri" manasında alınırsa, o zaman bu kullanım yanlış ve yanıltıcı olacaktır. Madhavacarya'nın Sarvadarsanasangraha isimli eseri buna güzel bir örnek teşkil eder. Çünkü orada, ateistlerin, Carvaka gibi materyalistlerin, Budizm ve Caynizm gibi heterodoks ekolllerin görüşlerini, ortodoks Hindu düşünürlerin görüşleri ile yanyana buluruz.*"[1382]

Hindistan'da farklı ekoller, eşzamanlı olmasa bile asırlar boyunca paralel bir gelişim seyri izlemişlerdir. Her bir düşünce sistemi, bir grup tarafından hayat felsefesi olarak benimsenmiş ve biçimlendirilmiştir. Taraftarları felsefeyi yaşamışlar ve sonraki nesillere devretmişlerdir. Farklı düşünce sistemleri kendi taraftarları sayesinde asırlarca varolmuştur. Günümüzde de, Hindistan'ın farklı bölgelerinde bazı felsefe ekollerinin aktif taraftarlarını bulmak mümkündür. Ayrıca farklı sistemler birbirlerini etkilemişlerdir. Hatta "*Hint felsefe ekollerinden hiç birisi birbirlerinden bağımsız olarak gelişmemiştir*"[1383] denilebilir. Her bir felsefe ekolü, kendisine yöneltilen itirazlara tatmin edici cevaplar vermeye çalışmış; bu karşılıklı eleştirel tavır vasıtasıyla devasa bir felsefî literatür meydana gelmiştir. *Vedalar*, felsefî teorilerin bir çoğunun doğrudan veya dolaylı kaynağıdır. Ortodoks ekollerde *Vedalar* ve *Upanişadlar*la birlikte,

---

[1381] Feuerstein, Yoga Tradition, s. 72.

[1382] Chatterjee ve Datta, ss. 3-4.

[1383] Meselâ, Visistadvaita (Srivaisnavizm) sisteminin Samkhya-Yoga'dan etkilendiği yönler hakkında bkz., P. Pratap Kumar, "The Samkhya-Yoga Influence on Srivaisnava Philosophy with Special Reference to the Pancaratra System", **Theory and Practice of Yoga: Essays in Honour of Gerald James Larson**, (Ed. Knut A. Jacobsen), Brill, Leiden, 2005, ss. 129-142.

sistematik felsefî düşüncenin başlangıcı kabul edilen *sutralar* karşımıza çıkmaktadır.[1384]

Etimolojik olarak 'bağ' anlamına gelen *sutra*nın teknik anlamı "özet şeklindeki hatırlatıcı ifade"dir. Hint kültüründe sutra geleneği tartışılan problemlerin, yöneltilen itirazların ve onlara verilen cevapların öğrencilere kısa ve çarpıcı biçimde aktarılması amacıyla ortaya çıkmıştır. *Sutra*, çeşitli konulara göre düzenlenmiş vecizelerden oluşur. Meselâ Badarayana'nın *Brahmasutra*'sı, Upanişadların felsefî öğretilerini özetlemeyi hedefleyen vecizeleri ve bunlara yöneltilebilecek itirazlara verilen kısa cevapları içerir. Hint düşünce hayatında Nyaya ekolünde Gotama'nın, Vaisesika ekolünde Kanada'nın, Samkhya ekolünde Kapila'nın, Yoga ekolünde Patanjali'nin, Mimamsa ekolünde de Jaimini'nin *sutra*ları vardır.[1385]

Hintli düşünürler tarafından benimsenen geleneksel sınıflandırmada Hint felsefe sistemleri ortodoks (astika) ve heterodoks (nastika) olmak üzere ikiye ayrılır. İlk gruba Nyaya, Vaisesika, Samkhya, Yoga, Mimamsa ve Vedanta adı verilen altı felsefî sistem dâhil edilir.[1386] Bunlar, Tanrı hakkındaki görüşlerinden değil, *Vedalar*ın otoritesini kabul etmelerinden dolayı ortodoks (astika) sayılırlar.[1387] Zira Mimamsa ve

---

[1384] Chatterjee ve Datta, ss. 9-10.

[1385] *Sutra*lar, özet biçiminde olduğu için manaları oldukça muğlaktır ve herkes tarafından anlaşılamaz. Bu durum, *bhasya* adı verilen şerh türü eserlerin ortaya çıkmasına neden olmuştur. Hatta bazen bir *sutra*yı pek çok yazarın yorumladığı görülür. Bu durum, bazen anlamayı kolaylaştıracağı yerde daha da zorlaştırmıştır. Meselâ, *Brahmasutra* üzerine Şankara, Ramanuja, Madhva, Vallabha, Nimbarka ve Baladeva farklı yorumlar yazmıştır. Her bir yorum, yeni bir taraftar kitlesi yaratmış ve Vedanta ekolünde yeni anlayışların ortaya çıkmasına yol açmıştır. Chatterjee ve Datta, ss. 10-11.

[1386] Altı ortodoks ekolün temel nitelikleri şöyledir: Nyaya, mantık ve münazara üzerine yoğunlaşır. *Nyayasutra*'daki tanıma göre yoga, zihnin Ruh ile irtibatta oluğu bir haldir. Bu konumda zihinsel denge hâli ve fizikî rahatsızlıklara duyarsızlık vardır. Vaisesika ekolü yedi varlık kategorisini anlama çabasındadır. Samkhya ise, varlık kategorilerini farklı açıdan anlama gayretindedir. Yoga ekolü Yogasutra'nın yazarı Patanjali'nin teist, ahlâkî ve fizikî gelişim öğretisidir. Mimamsa'da Vedik kurban ritüeli ele alınırken yoga tekniklerine yer verilmez. Vedanta ekolü ise, *Upanişadlar*da benimsenen *advaita metafiziği* üzerine temellenir. Şankara ve Ramanuja bu ekolün önemli temsilcileridir. Burada zikredilen altı ekolün yanı sıra Gramerciler ekolü ve Tıp ekolü gibi geri planda kalmış ortodoks ekoller de vardır. Feuerstein, Yoga Tradition, s. 72; Dasgupta, Indian Philosohy, Vol. I, s. 67; Lipner, s. 128; Klostermaier, Hinduism, s. 102; D. S. Sarma, The Nature and History of Hinduism, s. 36; Chatterjee ve Datta, ss. 5-6.

[1387] "*Modern Hintçe'de 'astika' ve 'nastika' genel olarak 'teist' ve 'ateist' anlamına gelir. Fakat Sanskrit felsefe literatüründe 'astika', 'Vedaların otoritesini kabul eden kişi' veya 'ölümden sonraki hayata inanan kişi' manasındadır. 'Nastika' ise bunun tam karşıtı bir ifadedir. Kelime burada ilk manada kullanılmıştır. İkinci anlamda, Caynizm ve Budizm ekolleri de ölümden sonraki hayatı kabul etmelerinden dolayı 'astika' olarak kabul edilirler. Altı ortodoks ekol her iki manada 'astika' iken, Carvaka ise her iki manada da 'nastika' olarak kabul edilir.*" Chatterjee ve Datta, s. 5; Romila Thapar, **Interpreting Early India**, Oxford University Press, Oxford, 1992, s. 63; Flood, Hinduism, s. 82.

Samkhya'da yaratıcı Tanrı inancı yoktur. Heterodoks sistemler denilince *Vedalar*ın otoritesini kabul etmeyen Carvaka, Budizm ve Caynizm anlaşılır.[1388]

Felsefe, bir kültürün ve medeniyetin içerisinde hâkim olan fikirlerden doğar ve o kültürün özünü ortaya koyar. Hint felsefe ekolleri, aralarında fikir ayrılığı olmasına rağmen Hint kültürünün ortak özelliklerini yansıtırlar. Felsefenin pratik bir ihtiyaç ve hayatın en iyi şekilde nasıl sürdürülebileceğini anlamaya yönelik bir çaba sayılması farklı ekoller arasındaki en temel benzerliktir.[1389] Hint sistemlerinin ortak özelliklerinden birisi de *karma* yasasıdır. Karma yasası, eylemlerin ahlâkî değerlerini muhafaza etme yasasıdır. Bu yasa, altı ortodoks ekolün yanı sıra Caynistler ve Budistler tarafından da kabul edilir.[1390]

Eşyanın hakikati konusundaki cehâletin, insanın maruz kaldığı acının kaynağı kabul edilmesi, Hintli düşünürlerin hemfikir olduğu bir diğer görüştür. Bundan kurtuluş, kâinat ve ruhun gerçek doğası hakkındaki bilgiyi elde etmekle mümkündür. Bununla birlikte Hintli düşünürler, bilginin tek başına kusurları ilelebet ortadan kaldıracağına inanmaz. Bu tarz bir anlayışı daimi ve etkili kılabilmenin yolu sürekli meditasyon yapmaktan ve nefis kotrolünden geçer. Konsantrasyon ve meditasyonun gerekliliği, yoga tekniğinin gelişmesine öncülük etmiştir. Yoga tekniği, değişik biçimlerde Budizm, Caynizm, Samkhya, Vedanta hatta Nyaya ve Vaisesika gibi diğer sistemlerde de bulunur.[1391]

Kedini kontrol etme, bilgi ve eylem araçlarıyla (indriyas) birlikte bilinçaltını ve hayvani eğilimleri kontrol altında tutma manasına gelir. Nefis kontrolü, bilgi ve eylem araçlarının kötü yönelim ve alışkanlıklarını daha iyi bir amaç için denetler.[1392] Kötü fiillerin terkedilmesi iyi fiillerin icra edilmesiyle bağlantılıdır. Sadece kötü fiillerin (yama)

[1388] Sınıflandırmanın net olarak anlaşılması Hint düşüncesinin gelişiminde *Vedalar*ın yerinin iyi bilinmesine bağlıdır. Zira Hint düşüncesi, bütünüyle Vedalar çerçevesinde şekillenmiştir. Mimamsa ve Vedanta, Vedik kültürün doğrudan savunucuları kabul edilir. Vedik geleneğin ayin/eylemsel yönüne ağırlık veren Mimamsa, Vedik törenlerin ve ayinlerin devamlılığını sürdürmek ve haklılığını ispatlamayı amaçlamıştır. Vedaların kuramsal yönüne ağırlık veren Vedanta ise, Vedik teorilerin dışında ayrıntılı bir felsefe geliştirmiştir. Her iki ekol, Vedik kültürün devamı olmalarından ötürü ortak bir isimle yani Mimamsa diye anılmıştır. Bunlardan birincisi Purva-Mimamsa (Karma-mimamsa), ikincisi de Uttara-Mimamsa (Jnana-Mimamsa) olarak adlandırılır. Samkhya, Yoga, Nyaya ve Veisesika ekolleri, teorilerini sıradan beşerî tecrübeye ve akıl yürütmeye dayandırmalarına rağmen Vedaların otoritesine itiraz etmezler. Carvaka, Budizm ve Caynizm ise Vedaların otoritesini reddetmiştir. Chatterjee ve Datta, ss. 5-7; Klostermaier, Survey, s. 328.

[1389] Feuerstein, Yoga Tradition, s. 72; Chatterjee ve Datta, s. 12.

[1390] Chatterjee ve Datta, ss. 14-15; Yitik, Karma.

[1391] Hint düşünce sistemlerinin hedefi, aydınlanma ve kurtuluşa ulaşmaktır. Bu yollardan birisi de sistematik bir eğitimi gerektiren yoga ve meditasyon teknikleridir. Chatterjee ve Datta, ss. 18-19; Konow ve Tuxen, ss. 108-109.

[1392] Chatterjee ve Datta, bu ilke sebebiyle Hint ahlâk kurallarının insandaki doğal dürtüleri öldüren bir asketizm şeklinde yorumlanamayacağını söyler. Chatterjee ve Datta, s. 21.

terki değil aynı zamanda iyi alışkanlıkların da (niyama) geliştirilmesi gerekir. Canlıları öldürmek, yalan konuşmak, çalmak, şehevi arzulara teslimiyet ve mal-mülk hırsı[1393] nehyedilmiştir. Bunlardan, olumlu uygulamalarla yani, zihin ve beden temizliği, memnuniyet/tatminkarlık, tahammül/metanet, kutsal metinleri çalışmak ve Tanrıya tevekkül/boyun eğme[1394] ile uzaklaşılmaya çalışılmalıdır. Temelde benzer öğretileri, diğer ortodoks ekollerde de bulabiliriz. Meselâ, Yoga ekolü gibi Budizm ve Caynizm'de de sevgi (maitri) ve iyilik/şefkat (karuna), herhangi bir canlıyı öldürmeme (ahimsa) ile birlikte tavsiye edilir.[1395] Bilgi ve eylem araçlarının yüce Ruh'un hizmetinde kullanılması aynı zamanda Gita'nın da öğretisidir: "*Kendini kontrol eden kimse, sevgi ve nefretin etkisinden kurtulmuş araçlar vasıtasıyla nesnelerden hoşlanarak memnuniyete ulaşır.*"[1396]

Carvaka hariç bütün Hint sistemlerinde, hayatın nihâî hedefi, özgürlük ve kurtuluşa ulaşmaktır. Özgürlük, dünya hayatının neden olduğu acıların yok edilmesidir. Ancak bazı ekoller özgürlük veya mükemmelliği basitçe acının giderilmesi anlamında değil, bilâkis pozitif bir mutluluk hâli olarak tanımlar.[1397] Vedanta ve Caynist düşünürlerin tamamı ile bazı Budist, Nyaya ve Mimamsa düşünürleri bu ikinci gruba dâhildir. *Mimamsasutra*'da samsara çarkından kurtuluş, aydınlanmaya ulaşmak ve kemâle ermek için ritüel eylemlere vurgulanırken; *Brahmasutra*'da nihâî kurtuluş ve aydınlanma için *Brahman* bilgisinin gerekli olduğu belirtilir.[1398] Yoga'da kurtuluş fikri insanın derûnî manevî gerçekliği olan *puruşa*nın dünya ile iletişime geçmesi ve böylece kirlenmesinin önlenmesi üzerine kuruludur.[1399] Upanişadlar gibi Samkhya'ya

---

[1393] Yogasutra'da bu ilkeler ahimsa, satya, asteya, brahmacarya ve aparigraha biçiminde sıralanır. YS, II.30.

[1394] Yogasutra'da bu ilkeler sauca, santosa, tapas, svadhyaya ve işvarapranidhana biçiminde sıralanır. YS, II.32.

[1395] Chatterjee ve Datta, ss. 21-22.

[1396] **Bhavagadgita**, II.64.

[1397] Hint felsefî geleneklerine göre kurtuluş, "acı ve kötülük düşüncesinden kurtuluş"tur. Kurtuluşa ulaşan kimse eylemde bulunmaya devam eder. Ancak kendisini yaptığı eylemlerin faili olarak görmez. Onun eylemlerinde objektiflik ve kayıtsızlık vardır. Karmik güçler tamamen etkisini yitirdiği zaman nihâî aydınlanma gerçekleşir. Budist *nirvana* anlayışına benzeyen bu hal, fâniler tarafından bilinmeyen bir varlık halidir. Hatta kurtuluşa ulaşmış insanın kurtuluşu tecrübe edemeyeceği söylenir. Bununla birlikte, metafizik bilgi veya yoga sayesinde ulaşılan özgürlük gerçek ve somuttur. Kurtuluşun pozitif yönü de vardır. Kurtuluşa ulaşan hiçbir şeyden korkmaz, eylemelerinin sonucunu düşünmez, onun için bir sınırlama söz konusu değildir. Onu bağlayıcı bir şey olmadığı için dilediğince davranabilir. Chatterjee ve Datta, s. 22; Eliade, Yoga, ss. 33-34.

[1398] **The Mimamsa Sutras of Jaimini**, çev. Mohan Lal Sandal, Motilal Banarsidass, Delhi, 1999; **The Brahma Sutra: The Philosophy of Spiritual Life**, çev. S. Radhakrishnan, George Allen & Unwin Ltd., London, 1960; Lipner, s. 128.

[1399] Berry, s. 76.

göre de kurtuluşa ulaşmanın yolu, ruhun eksiksiz olduğunu kabul etmek ve ona bir takım vasıflar yüklemekten kaçınmaktır.[1400]

I. YOGA VE HİNT FELSEFESİ

Hint düşüncesinde yoganın felsefî yönüne işaret etmek üzere *yoga-darşana* ifadesi kullanılır.[1401] Bazı araştırmacılar yoganın bir felsefe ekolü olduğunu düşünürken[1402] diğerleri onun felsefî bir boyutu olmakla birlikte salt bir felsefe sistemi olmadığı[1403] kanaatindedir. Eliade'nin belirttiği üzere, *yoga-darşana* Batılı anlamda bir felsefe sistemi değildir. Ancak, klasik Hint düşünce sistemleri arasında kabul edilen yoganın hedefi, beşerî tecrübeyi bir bütün olarak yorumlamak ve insanı cehâletten arındırarak kurtuluş ve aydınlanmaya götürmektir.[1404]

Hintli bilge Kautilya, *Arthashastra* isimli eserinde yogayı felsefî sistemler arasında sayar.[1405] Hint düşüncesindeki ortodoks altı sistemden birisi olan Yoga felsefesi, M.Ö. 2. yy.'da yaşayan Patanjali tarafından sistemleştirilmiş ve onu takip eden yorumcular tarafından geliştirilmiştir. Teorik ve pratik yönü olan bu klasik sistem, bütün yoga araştırmalarının merkezini teşkil eder. Felsefe sistemi oluşu, teorik zemininin belirlenmesi açısından önemlidir. Yoganın, arınma, aydınlanma ve kurtuluşa ulaşmak amacıyla asketik teknikleri başarılı bir şekilde uygulanmasını içeren pratik yönü ise onu günümüze taşıyan önemli etkenlerden birisidir. Bu sistemi önemli kılan bir başka husus ise, Eliade'nin ifade ettiği üzere, sistemin merkezindeki metin olan Yogasutra'nın, kendinden önceki asketik ve düşünsel uygulamaların önemli yönlerini ihtiva etmesidir. Bu eser, klasik görüş ve uygulamaları teorik bir bakış açısıyla yeniden temellendirmiş, meşrulaştırmış ve anonim bir felsefeye dönüştürmüştür.[1406]

[1400] Eliade, Dinsel, Cilt: II, s. 69.

[1401] *Darşana* sözcüğü, "görmek, düşünmek, tefekkür etmek, algılamak" anlamlarına gelen *drs* kökünden türer. Bu açıdan *darşana* "görüş, bakış açısı, vizyon, idrâk, anlayış, öğreti" manasına gelir. Eliade, Yoga, s. 6.

[1402] Dowson, s. 377.

[1403] James H. Leuba, s. 197.

[1404] Eliade, Yoga, s. 6; Burley, Aloneness, ss. 223-224.

[1405] Kautilya, **Arthashastra**, Translated into English by Rudrapatna Shamasastry, Oriental Researh Institute, Mysore, 1915; Dasgupta, Indian Philosohy, Vol. I, s. 227.

[1406] Eliade, Yoga, ss. 6-7; D. S. Sarma, The Nature and History of Hinduism, s. 36; P. T. Raju, **Structural Depths of Indian Thought**, State University of New York Press, New York, (Structural Depths), 1985; Paul Schweizer, "Mind/Conciousness Dualism in Samkhya-Yoga Philosophy", **Philosophy and Phenomenological Research**, Vol. 53, No. 4, 1993, s. 847; Dasgupta, Yoga, s. 92.

Yoga felsefesinde, kendini gerçekleştirmenin veya aydınlanmaya ulaşmanın iki yönü vardır. Birincisi, "tarafsızlk, objektiflik, inziva" (vairagya) olup, "kişinin yanlış özdeşleştirmelerden kurtulması" anlamına gelir.[1407] Bu da kendi içerisinde iki türlüdür. İlki olan *apara*, cinsellik, yeme-içme, güç/iktidar ve makam-mevki gibi hırslardan ve cennet ve nihâî kurtuluş arzusu gibi dünyevî zevklerden uzaklaşmaktır. Bu konumdaki zihin her türlü haz ve acıya kayıtsızdır. Diğer *vairagya* türü olan *para*, hırs ve zevklerin yok oluşu ile ortaya çıkar ve mutlak kurtuluşa götüren nihâî hikmetin ortaya çıkışı ile özdeştir. En yüce vairagyada, yogi sadece duyu objelerinden değil, aynı zamanda zihinsel dengeyi bozan unsurlardan (guna) da kurtulur ve rahatsız edilemez bir bilinç hâline ulaşır. Bu, yoganın ahlâkî ideali olan, "arzu ve tutkudan uzak oluş hali"dir.[1408]

Yoga felsefesinde aydınlanmaya ulaşmanın ikinci yolu ise, vecd hâlinde daimi meditasyondur (abhyasa).[1409] Patanjali, yoga egzersizi için "yinelenen, tekrarlanan uygulama veya egzersiz" anlamına gelen *abhyasa* sözcüğünü kullanır.[1410] Bununla eylemi sürekli ve kesintisiz biçimde tekrarlama vurgulanmıştır.[1411] Fizikî uygulamalara ağırlık veren hathayoga metinlerinde şöyle denilir:

> "*Abhyasa sayesinde başarı elde edilir, onun sayesinde kurtuluşa ulaşılır. Mükemmel bilinç abhyasa ile kazanılır. Yoga'ya abhyasa vasıtasıyla ulaşılır…Ölümden abhyasa sayesinde uzak durulur… abhyasa ile kehânet gücü ve tayyi mekân gücü elde edilir.*"[1412]

Abhyasa, iman (sraddha), enerji (virya), hafıza (smrti), konsantrasyon (samadhi) ve hikmetten (prajna) müteşekkil beş vasıtaya sahip olunması anlamına gelir. Aynen *vairagya*nın ilerleme ve gelişme süreci gibi iman (sraddha) da gelişir. İmandan, enerji veya konsantrasyon gücü; enerjiden, bir düşünce objesinin sürekliliği; süreklilikten, bilişsel veya üst-bilişsel trans hâli ortaya çıkar. Onu da nihâî kurtuluş veya aydınlanma takip eder. İmanın elde edilmesi için bir takım arındırıcı uygulamalar gerçekleştirmek lâzımdır. Her zihnin arınmışlık veya kirlilik oranı farklı olduğundan uygulamalar her zaman veya herkes için aynı değildir. Kısaca *abhyasa* ve *vairagya*,

---

[1407] Feuerstein, Yoga Tradition, s. 241.

[1408] *Apara vairagya*, kendi içerisinde *yatamana*, *vyatireka*, *ekendriya*, *vasikara* olmak üzere dört safhadan oluşur. Yogasutra metinleri ve açıklamalar için bkz., YS, I.15-16; Dasgupta, Yoga, ss. 127-128; P. V. Kane, Vol. V, Part II, s. 1410; S. Cromwell Crawford, **The Evolution of Hindu Ethical Ideals**, Firma K. L. Mukhopadhyay, Calcutta, 1974, s. 152; Fields, s. 106.

[1409] Feuerstein, Yoga Tradition, s. 241.

[1410] David Carpenter, "Practice Makes Perfect: The Role of Practice (*Abhyasa*) in Patanjala Yoga", **Yoga: The Indian Tradition**, (Ed. Ian Whicher and David Carpenter), RoutledgeCurzon, New York, 2003, s. 25.

[1411] Berry, s. 93; Eliade, Yoga, s. 40; P. V. Kane, Vol. V, Part II, s. 1410.

[1412] The Shiva Samhita, IV.9-11.

zihindeki hareketliliklerin sonlandırılmasının, bütün bilinç hallerinin sona ermesinin, bütün acı-ızdırap ve cehâletin ortadan kalkmasının, yani yoginin kurtuluş ve aydınlanmaya ulaşmasının iki içsel vasıtasıdır.[1413]

Yoganın bir felsefe sistemi olduğunu iddia eden Dasgupta'ya göre yoga, psikoloji, ahlâk ve din gibi konularda dikkate değer görüşlere sahiptir. Yoga öğretisi ele alınırken sadece, Samkhya ile olan bağlantısı değil aynı zamanda diğer felsefe sistemleri (Nyaya, Vaisesika) ile olan ilişkileri de göz önünde tutulmalıdır.[1414] Meselâ, *Nyayasutra*'da yoga metodu yabancı bir unsur saylırken; *Vedantasutra*'da Samkhya, Yoga, Nyaya, Vaisesika, Budizm, Caynizm gibi düşünce sistemleri çürütülmeye çalışılır.[1415] Ama, Yoga ile Vedanta arasında benzer noktalar da yok değildir. Vedanta etik açıdan yoganın benimsediği ilkeleri aynen kabul eder. Yoga'daki konsantrasyon süreci tek hakikati idrâk etme noktasında Vedanta'da da kullanılır. Dolayısıyla Vedanta, Yoga tarafından kabul edilen ve uygulanan benliği arındırıcı özel egzersizleri ve meditasyonu kabul eder. Ancak, yogada kurtuluş ve aydınlanma ruh ve madde (puruşa ve prakriti) ayrılığı idrâk etmekle mümkün iken, Vedanta'da Brahman'ın tek gerçek ilke olduğunu kavramakla gerçekleşir.[1416]

Advaita Vedanta geleneğinin önemli yorumcularından olan Şankara'nın, Patanjali'nin geliştirdiği yoga sistemini kabul etmediği ifade edilir. Bundan dolayı yeni Vedantistlerin yoga uygulamalarına olan eğilimleri, Şankara geleneğinden önemli bir sapma olarak görülür. Diğer taraftan, Upanişad metinlerinde yogadan sıkça bahsedilmesi, Advaita metinlerinde yogaya benzer ifadelerin bulunması, Şankara'nın hayat öyküsünü anlatan kitaplarda onun bazı yoga güçlerine sahip olduğunun ifade edilmesi, Madhava'nın *Sarvadarsanasamgraha*'da Advaita Vedanta'dan sonra yogayı ikinci sırada zikretmesi dikkat çekici noktalardır. Sundaresan'a göre, yoganın Vedanta üzerindeki etkisi Şankara öncesine kadar gider. Ayrıca Şankara tarafından ortaya konulan, kurtuluşu arayan kişinin nitelikleri, büyük ölçüde yogadaki ahlâkî ilkelere (yama ve niyama kurallarına) benzemektedir.[1417]

[1413] Dasgupta, Yoga, ss. 126-130.

[1414] Dasgupta, Yoga Philosophy, s. 5.

[1415] **Nyaya Sutras of Gotama**, çev. Satisa Chandra Vidyabhusana, Bhuvaneswari Asrama Publications, Allababad, 1913, IV.2.38-42; Vedantasutra, II.2; Dasgupta, Indian Philosohy, Vol. I, ss. 303-434.

[1416] Dasgupta, Indian Philosohy, Vol. I, ss. 490, 492.

[1417] Vidyasankar Sundaresan, "Yoga in Sankaran Advaita Vedanta: A Reappraisal", **Yoga: The Indian Tradition**, (Ed. Ian Whicher and David Carpenter), RoutledgeCurzon, New York, 2003, (Yoga in Sankaran Advaita Vedanta), ss. 99-111.

Yoga geleneği felsefî açıdan Vedanta ve Budizm kadar başarılı olmasa da, tecrübî bilgi yönünden çok zengindir. Yoga felsefesi, yoginin kurtuluşa ulaşma sürecinde farklı tecrübe seviyelerini aşmasına rehberlik eder.[1418] Hindu düşüncesi ve yaşamına önemli etkileri olmasına rağmen, yoganın felsefî konumu anlaşılamamış ve belki de bu yüzden yoga, gerçek idealinden sapmış, büyü, sihir ve gizemle ilişkili hale gelmiştir.[1419]

Patanjali'nin klasik yogası hem Samkhya hem Vedanta ekolünde arınma, aydınlanma ve kurtuluşa ulaşmada zorunlu ve pratik bir vasıta kabul edilir. Vedanta'nın ortaya çıkışı Samkhya-Yoga'yı Hint düşüncesi içerisinde gözden düşürmüştür. Bunun birinci sebebi, Samkhya öğretisinin kutsal metinlerden temellendirilmemesidir. İkinci sebep ise, bu öğretide ruh (puruşa) ve maddenin (prakriti) üstünde Mutlak bir varlığın kabul edilmeyişidir. Ancak yirminci yüzyılın başlarından itibaren sahip olduğu teorik ve uygulamalı zemin sayesinde yoga sistemi Hint düşüncesinin en tanıdık vechesi haline gelmiştir.[1420]

II. SAMKHYA VE YOGA

Hint düşüncesindeki altı felsefî sistem, bazen üç çift halinde Nyaya-Vaisesika, Samkhya-Yoga, Mimamsa-Vedanta olarak isimlendirilir. Samkhya ve Yoga, tanrı (İşvara) anlayışları dışında benzer görüşlere sahip olmalarından dolayı bir çift kabul edilebilir. Hint geleneğinde yoganın, bazen Samkhya-Yoga biçiminde isimlendirilmesi, yoganın teorik ve uygulama boyutunu bir araya getirmesinden kaynaklanır.[1421] Samkhya bilgiye dayalı bir yöntem benimserken, Yoga uygulamaya ağırlık vermiştir.

Samkhya "ayrım, ayırt etme, fark gözetme" anlamına gelir; sistemin temelinde ise ruh (puruşa) madde (prakriti) ayrılığı yatmaktadır.[1422] Samkhya kelimesi aynı zamanda "anlama, düşünme, tartışma" gibi anlamlara gelir ve bu yönüyle, felsefe veya sistem olarak tanımlanır. Hint geleneğince en eski felsefî sistem kabul edilen

[1418] Feuerstein, Yoga Tradition, ss. 237-239.

[1419] Dasgupta, Yoga Philosophy, s. 1-2.

[1420] Klostermaier, Survey, ss. 41, 343-344.

[1421] Flood, Hinduism, s. 232; Trevor Ling, **A History of Religion: East and West**, Macmillan, London, 1974, (A History of Religion), ss. 187-188; Gavin Flood, "Introduction: Establishing the Boundaries", **The Blackwell Companion to Hinduism**, (Ed. Gavin Flood), Blackwell Publications, United Kingdom, 2003, s. 5; Chapple, Yoga and the Luminous, s. 100; Sarbacker, Samadhi, s. 76.

[1422] Canlı ve cansız ayrımı farklı biçimlerde antik Hint tarihinde görülebilir. Meselâ Brahmanalar'da insanoğlu ölümlü ve ölümsüz olmak üzere iki parçaya ayrılmıştır. Bundan dolayı fikri açıdan Samkhya'nın kökeni çok gerilere gitmektedir. SB, X.1.3.4.

Samkhya, Budizmle, asketizm ve gezgin *sahdu* geleneğiyle çok yakın bir benzerlik içerisindedir. Yaratıcı bir tanrının varlığını kabul etmeyen Samkhya'ya göre evren, *prakriti*den evrim yoluyla türemiştir.[1423]

Samkhya felsefesinde kullanılan terminolojiye, söz konusu felsefe henüz sistemleşmeden önce *Katha Upanişad*'da rastlanır. *Svetasvatara Upanişad*'da Samkhya-Yogayla ilgili bir takım teknik kullanımlar dikkat çeker. Aslında, *Upanişadlar*ın bir devamı mahiyetinde olan Samkhya'da bilgiye özel bir önem atfedilir. Samhkya düşüncesine göre gerçek bilgi, hayatın, tabiatın ve psikolojik-zihinsel etkinliğin yapılarının çözümlenmesine dayanmalıdır.[1424]

Her iki ekolün temel kutsal metinleri olan İşvarakrişna'nın *Samkhyakarika*sı ve Patanjali'nin *Yogasutra*sı özet mahiyetinde eserlerdir. Lipner'e göre *Yogasutra*, *Samkhyakarika*'dan iki asır evvel kaleme alınmıştır. *Samkhyakarika*'da *prakriti* ve *puruşa*dan oluşan iki temel ilke, yirmi beş varlık kategorisi biçiminde ele alınır. Samkhya'nın hedefi, bireye kurtuluş yolunda rehberlik etmektir. Bu rehberlik sayesinde birey, puruşa ve prakritinin ayrıştırılması yönünde kendini geliştirir ve ruhunu *samsara* çarkından kurtarabilir. Klasik Samkhya'da kurtuluş, bireyin benliğini mutlak olarak kontrol etmesidir. Klasik yoganın hedefi, benliğe hakim olmak veya ona üstünlük kurmaktır. Yani *prakriti*nin manevî olarak kör edici ve karıştırıcı güçleri üzerine *puruşa*nın teorik ve pratik tekniklerle egemenlik kurmasıdır. Tarihsel süreçte Samkhya teorisi ile Yoga egzersizi bütünleşmiştir.[1425]

Samkhya kurtuluşa ulaşma konusunda, Upanişadlarda yer alan "*atmanı bilen acı okyanusunun öte yamacına geçer*"[1426] öğretisini sürdürür. Bu konuda "*bilgi kurtuluşa, cehâlet ise esarete götürür*" denilmektedir.[1427] Eliade'ye göre burada kastedilen manevî bilgidir. Bu bilginin ilk basamağı ruhun hiçbir niteliğe sahip olmadığını kabul etmektir. Ruh bilindiği zaman acı, acı olmaktan çıkar. Bu ruh anlayışı, Samkhya ve Yoga'nın temelini oluşturur. Acı, kozmik bir gerçekliktir ve insan, yanılsamanın etkisinde kaldığı sürece bu kozmik acıya katlanmak ve onu devam

---

[1423] Eliade, Yoga, s. 8; Flood, Hinduism, s. 232; Ling, A History of Religion, ss. 187-188; Gerald James Larson, "An Eccentric Ghost in the Machine: Formal and Quantitative Aspects of the Samkhya-Yoga Dualism", **Philosophy East and West**, Vol. 33, No. 3, 1983, (An Eccentric Ghost), s. 232; Raju, Structural Depths; Schweizer, s. 847; Klostermaier, Survey, s. 343.

[1424] Eliade, Dinsel, Cilt: II, s. 64.

[1425] Lipner, s. 130.

[1426] Chandogya Upanishad, VII.1.3.

[1427] Öte yandan Zaehner, Samkhya'da kurtuluşun Upanişadlardan farklı olduğunu ileri sürer. Buna göre, Upanişadlarda kurtuluş her şeyde ruhu ve ruhu her şeyde görmektir. Samkhya'da ise kurtuluş, ruhu maddeden izole etmektir. Samkhyasutra, III.22-23; Zaehner, Hinduism, s. 69.

ettirmek zorundadır.[1428] Bilgi, ruhun özünü ortaya çıkaran basit bir uyanıştır ve gerçekliği ifşadan başka hiçbir şey üretmez. Bir takım arzular içeren dinî ritüel ve uygulamaların kurtuluşa hiçbir katkısı yoktur. Zira ritüeller yeni karmik etkileri ortaya çıkarırken, arzular ve umutlar beşerî sefaleti daha da uzatır ve derinleştirir. Samkhya düşüncesine göre ilgisizlik, kayıtsızlık, feragat, sağlam bir inanç ve meditasyon kurtuluşa ulaşmanın dolaylı yolları iken, metafizik bilgi doğrudan kurtuluşa götüren yoldur.[1429]

Bilişsel süreç, *prakriti*nin oldukça gelişmiş bir evresi olan akıl (*buddhi*) sayesinde gerçekleşir. *Prakriti*, doğası gereği *puruşa*nın azad olması için eylemde bulunur. *Prakriti*nin en mükemmel tezahürü olan akıl (buddhi), ilhamın başlangıç safhasına katkıda bulunarak kurtuluş sürecine yardım eder. Aklın bu fonksiyonu yoga için de geçerlidir. Kurtuluş, ruhun nihâî hedefine ulaştığı andaki idrâk hâli iken, esaret bunun tam tersidir.[1430] Kendini ifşa gerçekleştiği zaman, akıl ve diğer psiko-zihinsel unsurlar ruhtan ayrılarak *prakriti*ye geri dönerler. Hint düşüncesinde bu durum "efendisini tatmin ettikten sonra odadan ayrılan dansçı kızla" tasvir edilir.[1431]

Dünyanın yanılsamadan ibaret olduğunun savunan Vedanta'nın tersine Samkhya ve Yoga için dünya gerçektir. Ancak dünyanın mevcudiyeti ve varlığını sürdürmesi, ruhun cehâleti nedeniyledir. Sınırsız sayıdaki evren formları, onların ortaya çıkış ve gelişim süreçleri ancak *puruşa* kendini bilmediği sürece var olur. Bu metafizik cehâlet nedeniyle acı ve esaret devam eder. Ancak, son ruh kurtuluşa erdiği zaman bütün mahlûkat ilk, aslî şekline dönmüş olur. İnsanın cahilliği devam ettiği sürece fâni, yanıltıcı ve acı dolu olan kâinat varlığını sürdürür.[1432]

Yoga, Samkhya felsefesini kabul eder, aynı zamanda Tanrıya (Isvara) inanır ve nihâî kurtuluşa ulaşmak için bir takım uygulamaları benimser. Ancak, Dasgupta'ya göre, Yoga ile Samkhya arasındaki fark, tatmin edici bir biçimde hiçbir zaman izah edilememiştir.[1433] Yoga sisteminin felsefî yönü açıklanırken, Samkhya ile yakın bir ilişki içerisinde olduğu ifade edilir.[1434] S.N. Dasgupta bu ilişkiyi şöyle ifade eder:

> "*Yoga'nın Samkhya felsefesine çok şey borçlu olduğu gerçektir; fakat bu borcun şu an elimizde mevcut olan Kapila Samkhya'dan dolayı olduğu şüphelidir. Benim varsayımım şudur: Orijinal Samkhya metinlerini kaybolmuştur ve Samkhya veya*

[1428] Eliade, Yoga, s. 28.
[1429] Samkhyasutra, III.23-26; Eliade, Yoga, s. 29.
[1430] YB, II.18; Eliade, Yoga, ss. 29-30.
[1431] Samkhyasutra, III.69; Samkhyakarika, 59; Eliade, Yoga, s. 30.
[1432] Eliade, Yoga, ss. 9-10; Eliade, Dinsel, Cilt: II, s. 64; Larson, An Eccentric Ghost, s. 232.
[1433] Dasgupta, Yoga Philosophy, s. 1-2.
[1434] Christopher Key Chapple, "Four Recent Books On Yoga", s. 241.

Yoga ismiyle elimize geçen sistemler orijinal Samkhya ekolünün değişimi sayesinde gelişen iki felsefe sistemini temsil eder. Yoga kendi materyalini Kapila Samkhya'dan ödünç almamış, ana gövdenin (orijinal Samkhya) değişimiyle ortaya çıkmıştır. Buna uygun bir şekilde hem Kapila Samkhyasutra hem de Patanjala Yogasutra kendilerini "Samkhya-pravacana" yani Samkhya'nın bir yorumu olarak isimlendirir. Yoga ve Kapila Samkhya genel metafizik konularda esasen aynı olmalarına rağmen felsefî, ahlâkî ve pratik bir çok konuda oldukça farklı görüşlere sahiptir."[1435]

Hint düşüncesinde Yoga, Samkhya'nın bir dalı olarak kabul edilir. Patanjali, Samkhya felsefesinden kendi sistemine uygun olan fikirleri almış ve onları yeniden yorumlamıştır. Zaten yoga, Samkhya metafiziğini ve psikoloji anlayışını aynen almıştır ve belli açılardan geliştirmiştir. Samkhya, Hint düşüncesine felsefî terminoloji bağlamında katkı yaparken Yoga da manevî disiplin olarak destek vermiştir. Samkhya'nın kategorileri kısmen de olsa bütün ortodoks Hindu ekolleri tarafından kullanılır. Ancak Yoga, Samkhya'nın bütün öğretilerini benimsemez.[1436] Dasgupta'nın tespitine göre, Upanişadlar döneminde Yoga ile Samkhya metafiziği arasında, sonradan Patanjali'nin ortaya koyduğuna benzer bir ilişki söz konusu değildir.[1437]

Samkhya ve Yoga'nın, Upanişadlar, Mahabharata, Bhagavadgita ve Puranalar gibi metinlerde birlikte zikredilmesinden[1438] yola çıkan Dasgupta, Samkhya-Yoga düşüncesinin, *Upanişadlar*ın süreklilik, Budizm'in anlık/geçicilik ve Caynizm'in görecelik öğretisini birleştirdiğini ifade eder.[1439] Edgerton'un ifade ettiği üzere Bhagavadgita'da Samkhya, saf bilgi ve entelektüel çaba ile kurtuluşu veya aydınlanmayı ifade eder. Yoga ise, bencillikten uzak ve disiplinli eylem yoluyla kurtuluşa ve aydınlanmaya ulaşma çabasıdır.[1440]

A. Samkhya-Yoga Felsefesinin Temel Unsurları

Samkhya ve Yoga arasında temel konularda tam bir benzerlik söz konusudur.[1441] Bu çerçevede *guna* teorisi, ruh (puruşa) ve madde (prakriti) teorileri ile bu ikisi arasındaki ilişki, cehâlet (avidya), psikoloji, ahlâk ve karma anlayışını izah etmenin konumuz açısından önemli olduğunu düşünüyoruz.

[1435] Dasgupta, Yoga Philosophy, s. 2.

[1436] Garbe, Yoga, s.831; Berry, s. 84; Flood, Hinduism, s. 231; Whicher, Integrity, s. 49.

[1437] Dasgupta, Yoga Philosophy, s. 39-41.

[1438] Svetasvatara Upanishad, VI.13; Mahabharata, XII 228.28; 289.1; 306.65; 308.25; 326.100; 336.69; BG, V.4-5; **Padma Purana**, V.81.11; P. V. Kane, Vol. V, Part II, s. 1385.

[1439] Dasgupta, Indian Philosohy, Vol. I, s. 212.

[1440] Edgerton, The Meaning of Samkhya and Yoga, s. 4.

[1441] Dasgupta, Yoga, s. 165.

1. Guna Teorisi

Samkhya ve Yoga felsefesinin belirgin özelliği olan *guna* teorisi, teknik anlamda ilk olarak Vaisesika sisteminde yedi kategoriden ikincisi için kullanılır.[1442] *Guna*nın terim anlamı "saf ruh dışındaki her şeyin üç farklı gerçeğin karışması veya farklı oranlarda bir arada bulunmasıyla oluşması"dır. Bu gerçeklerin neden *guna* olarak isimlendirildiğinin bir izahı yoktur. *Guna* Sanskritçe'de "nitelikler, bağımlı veya ikincil, iplik" gibi anlamlara gelir. Yorumcular bu terimi, üç anlamda da kullanmışlardır. Mutlak gerçeklere *guna* adı verilmiştir, çünkü eşyanın niteliği, uygun gerçeğin varlığı nedeniyledir. Gerçeklikler ve nitelikler Samkhya felsefesinde özdeştir. Yine mutlak gerçekler, ***puruşa*** kadar sabit olmamasından dolayı ikincil anlamıyla *guna* diye isimlendirilmiştir. Gerçekler yok edilemez olmalarına rağmen daimi bir değişim içerisindedir. Oysa ***puruşa*** sabit ve değişmezdir. Bu bağlamda ***puruşa*** ilk planda yer alır ve mutlak gerçekler, *guna* (yani ikincil değere sahip) olarak görülür. *Guna*nın şeffaf ***puruşa***yı geçici ilgi nesnelerine bağlayan ip ya da bağ anlamı da burada ortaya çıkar.[1443]

Samkhya, sınırsız sayıdaki gerçekleri *sattva*, *rajas*, *tamas* olmak üzere üç türde sınıflar. Bu üçünün farklı seviyelerde sıralanışı ve birleşmesine, yahut birbirlerine üstün gelişine göre zihinsel veya maddî şeyler yaratılır. Bu üçü mutlak cevherdir (dravya). Bu mutlak unsurların özleri incelendiğinde, üç *guna*, duyguların üç mutlak özü olarak (yani haz veren, acı dolu ve körleştirici) adlandırılır. Onlara epistemolojik açıdan bakıldığında ise, *sattva*, *rajas*, *tamas* adı verilir.[1444] *Guna*lar, üstün veya baskın olan psikolojik eğilim veya isteklerdir.[1445] Aslında *guna*ların sonsuz sayıda olduğu belirtilmekle birlikte, üçlü tasnif bu gerçeklerin sadece üç sınıf veya türe bölünebilmelerine işaret etmektedir.[1446] Madde (prakriti) özünde üç niteliğe (guna) sahiptir.

1. *Sattva*: Arınmışlık, aydınlanmışlık, dinginlik, saf düşünce, iyilik,
2. *Rajas*: Eylem, etkinlik, saf enerji,
3. *Tamas*: Durgunluk, uyuşukluk, hareketsizlik, tembellik, karanlık.

[1442] Karl H. Potter, "Are The Vaisesika "Gunas" Qualities?", **Philosophy East and West**, Vol. 4, No. 3, 1954, s. 259.

[1443] Dasgupta, Yoga Philosophy, ss. 70-71.

[1444] Dasgupta, Yoga Philosophy, ss. 77-88.

[1445] Smith, Why Religion Matters, s. 236.

[1446] Dasgupta, Yoga Philosophy, s. 92.

Bu üç nitelik bir denge ve ahenk içerisindedir. Puruşa, prakritiye yaklaştığı zaman aradaki denge bozulur. Sonuçta prakriti evrime uğrar ve dünyayı oluşturan bazı elementler ortaya çıkarır. Puruşa ve prakriti arasındaki ayrımın farkına varan yogi, gunaların etkisinden kurtulur. Gunalar etkisini yitirince prakriti önceki denge haline tekrar kavuşur; puruşa ve prakriti birbirinden ayrılmış olur.[1447] Sattva, puruşanın doğasına en yakın niteliktir ve puruşanın kurtuluşuna katkı yapar. Rajas ise, karmayı harekete geçirerek puruşayı, gevşekçe prakritiye bağlar. Ancak tamas, puruşanın özüne dönmesini bütünüyle engeller.[1448]

Samkhya-Yoga'da üç guna, psişik açıdan subjektif bir şekilde yorumlanır. Buna göre, psiko-zihinsel fenomenlere *sattva*; tutku ve duyular gibi psiko-fizyolojik olgulara *rajas*; bitkiler ve hayvanlar gibi maddî dünyanın unsurlarına *tamas* hükmeder. Samkhya-Yoga'da üç *guna*dan hangisi baskın ise bilinç ona göre şekillenmektedir. Egemen olan *sattva* (arınmışlık ve aydınlanma) ise, bilinç, canlı, neşeli, arınmış, aydınlanmış, dingin, durgun, sakin, huzurlu, temiz, algılanabilir, erdemli, faziletli ve anlayışlıdır. *Rajas*ın (enerji) baskın olduğu hallerde bilinç, aktif, hareketli, enerji dolu, gergin, inatçı, heyecanlı, belirsiz, tedirgin, telaşlı, üzgün, kararsız, değişken, dengesiz ve istikrarsızdır. *Tamas*ın (uyuşukluk ve tembellik) hâkim olduğu durumda ise bilinç, durağan, atıl, tembel, uyuşuk, karanlık, loş, karmaşık, şaşkın, ihtiraslı, hırslı, tutkulu, acımasız, zalim, gaddar ve hayvanîdir.[1449]

Samkhya'ya göre, haz (sukha), acı (duhkha) ve körlük (moha) olmak üzere üç duygu türü vardır. İçtenlik, ılımlılık, hayâ, saygı, affetme, şefkat gibi bütün ahlâkî ve asil duygular birinci gruba; kızgınlık, öfke, kin gibi olumsuz duygular ikinci sınıfa; korku, şüphe ve sahtekarlık gibi gayri ahlâkî duygular ise üçüncü sınıfa aittir. Bu yüzden üç *guna*, içlerinde mutlak farklılık ve çeşitlilik barındıran duygular kabul edilir. Meselâ, haz, hoşgörü ve görünme gibi birçok niteliğe sahip olan *sattva*nın sadece haz tabiatı ön plandadır. *Rajas*, acı, zihin bulanıklığı ve hareket gibi birçok niteliğe sahip olmasına rağmen, onun sadece acı tabiatı öne çıkmıştır. Körleştirme, kapatma ve sersemleştirme gibi birçok niteliği bulunan *tamas* ise yalnızca körleştirme yönüyle

---

[1447] Shattuck, s. 31; Gerald James Larson, "Ayurveda and the Classical Hindu Philosophical Systems", **Self as Body in Asian Theory and Practice**, (Ed. Thomas P. Kasulis, Roger T. Ames and Wimal Dissanayake), State University of New York Press, Albany, 1992, s. 108; Fields, s. 42; P. T. Raju ve Diğerleri, **Asya Dinleri**, çev. Abdullah Davudoğlu, İnkılâb Yayınları, İstanbul, 2002, s. 150; Fisher, s. 81.

[1448] Zaehner, Hinduism, s. 69.

[1449] YS, II.15,19; Eliade, Dinsel, Cilt: II, s. 67; Eliade, Yoga, s. 23, 38.

tebârüz etmiştir.[1450] Dünyevî sürecin temeli, anormallik ve sapkınlık kabul edilen beş engel (cehâlet, bencillik, bağlılık, nefret, yaşam arzusu) aktif olduğu zaman *guna*ları güçlendirir. *Guna*ların birbirine üstünlüğü *prakriti*nin dengesinin bozulmasına, dengenin bozulması da evrim/gelişim sürecine yol açar.[1451] Üç *guna* eyleme geçtikten sonra farklı oranlarda birbirlerini etkiler; gunalardan biri güç yönünden baskın veya ikincil konumda olabilir. Yine de onlar aralarındaki ahenk sayesinde bir araya gelerek dış gerçeklik dünyasını ve içsel tecrübe hallerini yaratırlar. Aralarındaki ahenk, üç temel işlevin, yani *sattva*nın aydınlığı, *rajas*ın hareketi ve *tamas*ın engeli karşılıklı uyumu sayesinde sürer.[1452]

Elem ve kederden haz alma veya acı çekme, *samskara* adı verilen potansiyel güçlere, bunlar da eylemlerin ortaya çıkmasına yol açar. Eylemlerin tekrar *samskara*ları ortaya çıkarmasıyla bu kısır döngü sürüp gider. Bütün haller *guna*ların değişimi sonucunda ortaya çıkar. Acıdan kurtulmak isteyen yogi, bu yüzden hazları terk etme konusunda çok hassas olmalıdır.[1453]

2. Puruşa: Ruh Teorisi

Ruh, Budistler ve materyalistler (Lokayata/Carvaka) hariç bütün Hint felsefî ekolleri tarafından aşkın ve özerk bir unsur/ilke olarak kabul edilir. Ruhun varlığını ve mahiyetini açıklama hususunda ekoller arasında farklı yaklaşımlar ortaya çıkmıştır. Nyaya'ya göre ruh, hiçbir niteliği ve bilgisi olmayan bir varlıktır. Bunun tam tersini savunan Vedanta'ya göre ise ruh, *satcitananda* yani mutlu ve bilinçli (*sat*=gerçek/hakikî, *cit*=bilinçli, *ananda*=mutlu) bir varlıktır. Ruh ayrıca, eşsiz, evrensel ve ebedî hakikat olarak kabul edilir.[1454] Ramanuja'ya göre ruh, gayri-maddî bir unsurdur; o kendini aydınlatır ve aydınlanma için bilginin yardımına ihtiyaç duymaz. O ededidir, atom büyüklülüğündedir, bedenin en uzak bölgesindeki sevgiyi hisseder, böylece onun bilgisi bütün bedene yayılır. Mutluluk onun tabiatındadır (anandarupa). Caynistler de bedenin ruh tarafından kaplandığını yönündeki görüşlere katılılır.[1455] Samkhya ve Yoga ise, ruh ve maddenin ontolojik gerçekliğini reddetmez. Bundan dolayı Budizm tarafından eleştirilmişlerdir. Vedanta ekolü ise, Samkhya ve Yoga'nın

[1450] Dasgupta, Yoga Philosophy, ss. 88-93.
[1451] Tatia, Jaina Philosophy, s. 90.
[1452] Dasgupta, Yoga Philosophy, s. 90.
[1453] Dasgupta, Yoga, ss. 98, 57.
[1454] Eliade, Yoga, ss. 15-16; Dasgupta, Yoga Philosophy, ss. 136-138.
[1455] Dasgupta, Yoga Philosophy, ss. 139-144.

çoğulcu ruh anlayışını tenkit eder. Samkhya ve Yoga'ya göre aynen insanoğlu gibi birçok *puruşa* vardır. Evren, aralarında iletişim mümkün olmayan bu ezelî, özgür ve hareketsiz *puruşa*larla doludur. Vedantaya göre, bu düşünce yanlıştır ve çoğulcu ruh anlayışı yanılsamadan ibarettir.[1456]

Hint düşüncesinde varlık kategorisinin zirvesinde aşkın Gerçeklik veya ruh (puruşa) yer alır. Samkhya ve Yoga'ya göre ruh, ebedî sükûnettir, saf bilinçtir, sonradan var olmamıştır ve yok da olmaz, ne durağan ne de hareketli, ne kurtuluşu arzular ne de kurtulmuştur. Ruh, ölümsüzdür, hiçbir şeyin sebebi veya sonucu değildir, en yüce manevî gerçekliktir. Her şeyi görür, ancak hiç kimse onu göremez. O, tecrübe edilemeyen ama tecrübe edendir. Ruh, bilginin veya eylemin objesi değildir, bizâtihi aydınlanmıştır ve ışığıyla dünyayı aydınlatır. Tıpkı Upanişadlardaki *atman* gibi *puruşa* da kelimelerle ifade edilemez. O, saf ve hürdür, arınmış ve kayıtsızdır, bilinç halleri ona uzaktır. Ruh, eylemde bulunan diğer prensiplerle karıştırıldığı zaman acı, düş kırıklığı/hüsran ve kargaşa ortaya çıkar. *Samkhyakarika*'da "ruh görür, o tecrit edilmiştir, kayıtsızdır ve sadece pasif seyircidir"[1457] denilir.[1458] Özetleyecek olursak, Samkhya-Yoga'ya göre ruh:

i- Saf bilgi/akıldır; düşünce ve hissin bütün bilişsel hallerini aydınlatır.

ii- Her yerde mevcuttur.

iii- Sayısızdır, kesinlikle eylemsizdir, ihtirassızdır ve değişmeden aynı kalır.[1459]

Eliade'nin ifade ettiği üzere, insanlar ruhun esir olduğu ve kurtuluşa ulaşabileceği yönünde yanlış bir inanç içerisindedir. Ancak bunlar beşerî yanılsamalardır. Şayet bunlar doğru ise, bir çelişki ile karşı karşıyayız demektir. Ruh özgür ise insanlar niçin cehâletten dolayı acı çekmektedirler ya da kurtuluşa ulaşmak için çaba harcamak zorunda kalırlar? Şayet *puruşa* saf ve durağan ise neden kirliliğe, var oluşa, acıya izin vermektedir? Eliade ayrıca, Hint felsefesinde ruh hakkında mantıksal ve tarihsel bir bakış açısına göre değerlendirme yapılmaması ve hakikatin

---

[1456] Raju, The Concept of the Spiritual, s. 211; Eliade, Yoga, ss. 32-33; Richa Pauranik Clements, "Being a Witness: Cross-Examining the Notion of Self in Sankara's Upadesasahasri, Isvarakrsna's Samkhyakarika, and Patanjali's Yogasutra", **Theory and Practice of Yoga: Essays in Honour of Gerald James Larson**, (Ed. Knut A. Jacobsen), Brill, Leiden, 2005, ss. 75-98.

[1457] Samkhyakarika, 19.

[1458] Hint metafiziğinde beden ve ruh, alt ve üst tabiat olmak üzere ikiye ayrılmıştır. Yoga'ya göre bireysel ruh, gerçek, ezelî ve saf olmasına rağmen nesneler dünyasına dalarak, geçici objelerin peşinden koşar. Eliade, Dinsel, Cilt: II, s. 65; Eliade, Yoga, s. 16; Feuerstein, Yoga Tradition, s. 241; Berry, ss. 77, 84-85; Arthur Berriedale Keith, Mahavira and the Buddha, s. 866; Sri Aurobindo, Essays on the Gita, ss. 236-237; Chaudhuri, The Philosophy and Yoga of Sri Aurobindo, s. 9; P. V. Kane, Vol. V, Part II, s. 1414.

[1459] Samkhya-Yoga özellikle ikinci görüşü ile Ramanuja düşüncesinden ve Caynizm'den ayrılır. Dasgupta, Yoga Philosophy, s. 155.

olduğu gibi kabul edilmesi gerektiğini söyler. Ona göre, Samkhya ve Yoga *puruşa*ların çokluğunu postulat olarak kabul etmek zorunda kalmıştır. Şayet bir tek ruh olsaydı, kurtuluş çok basit bir soruna dönüşürdü. Çünkü kurtuluşa ulaşan ilk insan bunu bütün insanlara aktarabilirdi.[1460]

3. Prakriti: Madde Teorisi

Samkhya-Yoga felsefesinde prakriti, genellikle puruşa-prakriti düalizminin maddî unsuru olarak bilinir. Hint düşüncesinde, "ilk form, ilk madde, ilk sebep, temel esas; gramerde ön ek ve son eklerin eklendiği kök/gövde; tabiî bilimlerde fizikî sağlık, tıpta kişilik türleri; dinî metinlerde örnek kurban ve Şaktizm'de tanrıçaların türediği dişi ilahî prensip" gibi anlamlara gelir. Bu geniş anlam yelpazesine, Samkhya ve Yoga felsefesinde, "kozmik madde, maddî âlem ve tabiat, ezelî töz" anlamları eklenmiştir. Samkhya-Yoga sisteminde *prakriti* için ayrıca *pradhana*, *avyakta* ve *alinga* gibi isimler de kullanılır.[1461]

Prakriti sözcüğü Yogasutra'da üç yerde (I.19; IV.3-4) geçer. Bunlardan ilkinde, sekiz prakriti türü ile birleşme ve kaynaşma süreci; diğerlerinde ise, yeni bir bedene kavuşma anlamında kullanılır.[1462] Yoga genel olarak, Samkhya'nın madde görüşünü benimser. *Prakriti* hem aynen *puruşa* gibi hakikî, ezelî ve ebedî, hem de onun tersine etkin, hareketli ve yaratıcıdır. *Prakriti* objeler dünyasının mutlak cevheridir. O, bütün evrendeki dinamik güçtür; sonuç değil sebeptir ve her şeyin kaynağıdır. Bu yüzden ona "ilk madde" veya "aslî tabiat" da denir. O, madde, zihin ve düşüncenin kaynağı olduğu gibi hakikatin hem psişik (ruhsal) hem de somatik (fizikî) halini yaratan da O'dur. *Prakriti*, *guna*lar adı verilen üç farklı varlık şekline sahiptir. Bunlardan ışıltı ve akıl hâli olan *sattva*, aydınlık, arınmışlık ve anlayış şeklidir. Hareket enerjisi ve zihinsel etkinlik hâli olan *rajas*, zihinsel eylem biçimidir. Statik hareketsizlik ve psikolojik-

---

[1460] Eliade, Dinsel, Cilt: II, s. 65; Eliade, Yoga, ss. 16, 31-33.

[1461] Knut A. Jacobsen, "The Meaning of Prakriti in Yogasutra and Vyasabhasya", **Asian Philosophy**, Vol. 17, No. 1, 2007, (The Meaning of Prakriti), ss. 2-3; Knut A. Jacobsen, **Prakriti in Samkhya-Yoga: Material Principle, Religious Experience, Ethical Implications**, Peter Lang, New York, 1999, (Prakriti in Samkhya), ss. 25–165; Singh ve Joshi, s. 56; Jacobsen, The Female Pole, s. 65; P. V. Kane, Vol. V, Part II, s. 1402; Eliade, Yoga, ss. 19-20; Dasgupta, Yoga, s. 3.

[1462] Knut A. Jacobsen'e göre, Eliade'nin *prakriti* yorumu büyük ölçüde hatalıdır. Eliade "Yogasutra, II.3" ile muhtemelen "Yogasutra, IV.2-3"ü kastetmiş olmalıdır. Eliade'nin ifade ettiği üzere buradaki *prakriti* sözcüğü "mutlak prensip" anlamına gelmez. Burada o, teknik anlamının dışında kullanılmıştır. Mircea Eliade, **Patanjali and Yoga**, Schocken Books, New York, 1975, s. 31; Jacobsen, The Meaning of Prakriti, ss. 3-4.

zihinsel karanlık hâli olan *tamas* ise, durağanlık, atalet ve manevî karanlık/belirsizlik şeklidir. Ancak bunlar *prakriti*den ayrı olarak düşünülmemelidir.[1463]

4. Puruşa-Prakriti İlişkisi

Samkhya ve Yoga felsefesinde ruh (puruşa) ve madde (prakriti) olmak üzere özerk, karşıt ve birbirinden tamamen ayrı iki gerçeklik alanı vardır. *Puruşa*, dünya sürecine tanıklık eden saf bilinçtir. Dünyevî hayatın temelini ise bilinçsiz madde (prakriti) oluşturur. *Puruşa* ve *prakriti* arasındaki ilişki, yanılsama üzerine kurulu olup, nesne ile obje veya gören ile görülen arasındaki ilişkiye benzer. Duyular, hisler, düşünceler ve iradî eylemler maddî âleme (prakriti) aittir. Ancak insan bunların manevî aleme ait olduğu yönünde bir yanılsama içerisindedir. Kelimelerin gündelik anlamları göz önünde bulundurulduğunda ikisi arasında aktüel bir ilişki mevcut değildir. *Prakriti*, dünyevî yaşamı duyu organları vasıtasıyla *puruşa*ya açar. İkisi arasındaki ilişki, *puruşa*nın haz alma ihtiyacını karşılar. Puruşa, kendine özgü manevî taibiatı algılamak sûretiyle dünyevî süreçten farklı olduğunu idrâk ettiği zaman nihâî kurtuluşa (*apavarga, kaivalya*) doğru yönelir. *Puruşa* ve *prakriti* arasındaki bu ilişki ezelîdir.[1464]

Puruşa-prakriti anlayışına göre, ruhsal haller ile cansız nesneler veya canlı varlıklar arasında sadece kademe farkı vardır. Ancak, manevî hallerle ruh arasında ontolojik bir sınıf farkı söz konusudur. Çünkü her ikisi farklı bir varlık biçimine sahiptir. Kurtuluş ancak bu nüansın anlaşılması ve ruhun aslî haline dönmesi koşuluyla gerçekleşir. Buna göre, Samkhya'ya göre kurtuluş, *prakriti*nin özünü ve onun gelişimine etki eden yasaları tam manasıyla bilmek sayesinde gerçekleşir. Kurtuluşun bu yönünü kabul eden Yoga, meditasyon uygulamasının da bu yolda önemli olduğunu vurgular.[1465]

Samkhya-Yoga felsefesindeki en önemli sorun, *puruşa* ile *prakriti* (üç guna) arasındaki ilişkinin kurulmasıdır. Değişim *prakriti*nin, sabitlik ise *puruşa*nın özelliğidir. Bilgi/akıl *puruşa*nın özü iken, cehâlet de *prakriti*nin özüdür. Prakritinin puruşa ile olan ilişkisinin mahiyetini anlamak çok zordur. Maddî, akılsız ve hareketli bir prensip olan prakriti ile manevî, akıllı ve hareketsiz olan puruşanın nasıl olup da birbiriyle ilişkiye girdiği mevzuu, Hint düşüncesinde en karmaşık konulardan biridir. Dasgupta'ya göre,

---

[1463] Gunalar, ilki, dış dünyadaki fenomenleri oluşturan objektif yön, diğeri ise manevî yaşamı besleyen subjektif yön olmak üzere iki karaktere sahiptir. Eliade, Yoga, ss. 19-20; Eliade, Dinsel, Cilt: II, s. 66; Berry, s. 85.

[1464] Tatia, Jaina Philosophy, ss. 83-84; Eliade, Yoga, s. 15; Shattuck, s. 31.

[1465] Eliade, Yoga, s. 15.

puruşa ile prakritinin ilişkisi, aynen Grek felsefesindeki madde-form ilişkisi gibi karmaşık ve anlaşılması zor bir konudur.[1466]

Samhkya ve Yoga'ya göre, puruşa-prakriti ilişkisi somut ve gerçek değildir. Çünkü gerçek ilişkilerde değişim ve çoğalma kaçınılmazken bu gibi şeyler ruhun mahiyetine aykırıdır. Ruh bütün tecrübelerin üstündedir. Değişim ve çoğalma ancak madde (*prakriti*) için söz konusu olabilir. "Biliyorum, istiyorum, haz alıyorum, acı çekiyorum, nefret ediyorum" gibi sözler bireyin yanılsama içerisinde yaşadığını gösterir. Bütün eylemler ve niyetler, özü itibarıyla karma tarafından idare edilen maddeye (*prakriti*) bağımlıdır. Dolayısıyla bütün eylemlerin çıkış noktası yanılsamadır. Bu yanılsama da ruh ile madde arasındaki karışıklıktan ve bu konudaki cehâletten kaynaklanır. İlişkinin kökeni, Samkhya-Yoga düşüncesinde net bir şekilde izah edilmediği gibi prakritinin, puruşa ile ilişkiye girme süreci ve onların özdeş hale gelmeleri de yeterince açıklanmamıştır. İkisi arasındaki ilişkinin nedeni ve prakritiye ait olan cehâletin (avidya), puruşayı sürece nasıl dâhil ettiği konusu da yine yeterince aydınlatılamamıştır. Prakritiden ortaya çıkan unsurların düzenlenmesi noktasında da başarısızlık vardır. Puruşa, prakritiyi yönetmediği için ortaya çıkan unsurların düzenlenmesinde bir etkisinden söz edilemez. Dolayısıyla prakritinin hareketlerinin oluşumunda puruşanın nasıl etkili olduğu hâlâ merak konusudur. İnsan *prakriti*nin bir ürünü olan akıl (buddhi) sayesinde bilir ve anlar. Dolayısıyla o, aşkın bir gerçeklikle ilişki kuramadığı için *puruşa*yı bilemez. Onu bilebilmesi için maddî olmayan bir bilgi vasıtasına ihtiyaç duyar. Dolayısıyla mevcut şartlarda puruşanın bilinmesi imkânsızdır.[1467]

Puruşa ve prakriti, ezelî ve her şeye gücü yeten unsurlar oldukları için ilişkilerinin başlangıcı yoktur. Bu ikisi arasındaki ilişki Patanjali'ye göre, bütün beşerî acı ve ızdırapların kaynağıdır. Çünkü bu ilişki, aşkın Benliğin yerine bireyselleşmiş Benliği koyma hatasına düşülmesine yol açar. Cehâlet (avidya) bu yüzden, sonlu ve bencil olan bozuk kimliğin temelidir. Cehâlet aynı zamanda, dünyaya bağlılığın, yaşama arzusunun ve nefretin de kaynağıdır. Birçok *puruşa*nın bir tek prakriti ile olan türlü türlü ilişkisi, çok sayıda koçun bir tek koyun ile ilişkisine benzetilmektedir.[1468] Prakritinin puruşa ile irtibat içerisinde gelişimi, Upanişadlarda şöyle anlatılır:

> "*Bir demir çubuğun ateşle kaplanması ve demirci tarafından çekiçlenmesi sonucunda birçok parçaya ayrılması gibi, esas ben de nefis/benlik tarafından*

[1466] Dasgupta, Yoga Philosophy, s. 155; Dasgupta, Yoga, s. 13; Surendranath Dasgupta, **The Study of Patanjali**, Motilal Banarsidass, New Delhi, 1989, (The Study of Patanjali), s. 12.

[1467] Tatia, Jaina Philosophy, ss. 155-156; Eliade, Yoga, ss. 26-27; Eliade, Dinsel, Cilt: II, ss. 65-66.

[1468] Feuerstein, Yoga Tradition, s. 241; Dasgupta, Yoga Philosophy, ss. 29-32.

kuşatılması ve maddî nitelikler tarafından çekiçlenmesiyle birçok parçaya ayrılır."[1469]

Berry, puruşa ile prakriti arasındaki farklılığı izah etmek için çeşitli dinî geleneklerden örnekler gösterir. Ona göre, puruşa-prakriti farkı yaratıcı ile yaratılan arasındaki farka benzemez. Çünkü puruşayı prakriti yaratmamıştır. Puruşa-Prakriti farklılığı, Zerdüştilikteki iyilik, ışık ve ruhun yaratıcısı olan Ahura Mazda ile kötülük, karanlık ve maddenin yaratıcısı Ehriman arasındaki farklılığa da benzemez. Çünkü puruşa yaratılış sürecinde faal değildir. Bu farklılık ayrıca, Çin düşüncesinde iki temel prensip olan gökyüzü ve toprağın müşterek etkileşimde bulunarak kozmik düzeni yaratmasına da benzemez. Çünkü Puruşa ve prakriti arasında karşılıklı bir ilişki de söz konusu değildir. Bu açıdan Samkhya-Yoga düalizmi kendine özgüdür.[1470]

Yaşam, iki temel prensip olan puruşa ile prakriti arasındaki karşılıklı bir ilişkidir. Bu durum Upanişadlarda şöyle dile getirilir:

"*Ondan daha yüce bir şey yoktur,*
Ondan daha küçük ve daha büyük bir şey yoktur,
O gökyüzüne dikilmiş bir ağaç gibi ayakta durur.
Bütün dünya bu puruşa ile doludur.
O bu dünyanın ötesindedir,
Onun bir biçimi yoktur ve hastalıktan uzaktır.
Onu bilenler, ölümsüz olurlar;
Diğerleri için sadece üzüntü vardır."[1471]

Samkhya-Yoga sistemindeki puruşa-prakriti düalizmi bazen antik Yunan düşüncesi ve Hıristiyanlıktaki eril-dişil düalizmine benzetilir. Bu düalizme göre eril unsur ruh ile, dişil unsur da madde ile özdeştir.[1472] Yani puruşa (ruh) eril prensip, prakriti (madde) dişil prensiptir. Tantrik gelenekte ise, Şiva ve Şakti, puruşa ve prakriti ile özdeşleştirilmiştir.[1473] Buraya kadar açıklamaya çalıştığımız hususlar şöyle kategorize edilebilir:

Puruşa	**Prakriti**
Ruh	Madde
Kozmik Bilinç	Kozmik Güç
Pasif Prensip	Aktif Prensip

[1469] Maitri Upanishad, III.3.

[1470] Berry, s. 85.

[1471] Svetasvatara Upanishad, III.9-10; **BAU,** IV.4.14; Chapple, Yoga and the Luminous, s. 3.

[1472] Kathleen M. Erndl, **Victory to the Mother: The Hindu Goddess of Northwest India in Myth, Ritual, and Symbol**, Oxford University Press, New York, 1993, s. 31; R. J. Parrott, "The Worth of the World in Classical Samkhya", **Annals of the Bhandarkar Oriental Research Institute**, Vol. 71, 1990, ss. 105-106.

[1473] Jacobsen, The Female Pole, ss. 62-63; Ajit Mookerjee and Madhu Khanna, **The Tantric Way: Art, Science, Ritual**, Thames and Hudson, London, 1977, ss. 15-16; Ellen Goldberg, "Cognitive Science and Hathayoga", **Zygon**, Vol. 40, No. 3, 2005, s. 622.

Eril	Dişil
Şiva	Şakti
Akıllı	Akılsız

Yoga'da, idealist Budist düşüncenin tersine, dış dünyanın gerçekliği kanıtlanmaya çalışılır. Yogasutra'da geçmiş ve şimdinin gerçekte var olduğu ifade edilir.[1474] Budizm'e göre, aslında görüldüğü gibi bir dış gerçeklik yoktur. Çünkü dış gerçeklik bireyin fikrinden başka bir şey değildir.[1475] Tattvavaisaradi'ye göre, dış dünya kendi bilgisini yine kendi gücüyle ortaya koyduğu için insanın onu inkar etme hakkı yoktur.[1476] Yogasutra'da bilgi ve dış dünyanın özdeş olmadığı, eşyanın aynı fakat insanların onun hakkındaki duygularının ve fikirlerinin farklı olduğu vurgulanır.[1477]

Samkhya-Yoga düşüncesinde puruşa değişime kapalı iken, prakriti bir takım gelişimlere tâbidir. Yaratılışın dişil formunu oluşturan prakritiden yirmi üç varlık türer ve bunlar değişime ve dönüşüme maruzdur. Böylece toplamda yirmi beş varlık ortaya çıkmaktadır. İleride göreceğimiz üzere Yoga sistemi daha sonra bu varlıklara İşvara'yı eklemiştir. Dinî bir öneme sahip olan yirmi beş ögeli kozmik varlık (tattva) teorisi, yoga egzersizi sayesinde elde edilen bilgi ile ifade edilir veya doğrulanır. Çünkü yoga egzersizi, sadece sıradan bilincin değil, aynı zamanda aydınlanma ve kurtuluş (kaivalya) halinin gereksinimlerini de karşılar.[1478]

Potansiyel bir güç olan *prakriti*nin denge hâlinin (*alinga*) bozulması yeni varlıkların doğmasına sebep olur. Prakriti, ilk aşamada hem "akıl"dır (*buddhi*), hem de "devasa, heyüla, ulu, kocaman şey" (*mahat*) adı verilen enerjik bir kütleye dönüşür. Bu ilk safhaya ayrıca *citta* adı verilir ve "düşünme aracı ve yetisi, üst/yüce zihin ve bilinç" olarak çevrilir. *Prakriti* gelişim ve büyüme gücü sayesinde bir sonraki konum kabul edilen "benlik duygusu" (*ahamkara*) haline geçer. Bu aşamada varlığın iki boyutu ortaya çıkar. Bunlardan birincisi, objektif fenomenler alemi, diğeri ise, öznel yani duyusal ve psikolojik zihinsel fenomenler alemidir. *Ahamkara*, *guna*ların üstünlüğüne veya baskınlığına göre kendisini üç farklı boyutta dönüştürme yeteneğine sahiptir. *Guna*lar arasında hâkim olan *sattva* ise, öncelikle zihin veya sezgi (*manas*) ve daha sonra da kulak, göz, burun, dil ve deriden oluşan beş duyu (*jnana-indriya*) ortaya

[1474] YS, IV.12.

[1475] Dasgupta'ya göre, Budistlerin görüşleri güçlü delillere dayanmaz. Dasgupta, Yoga, ss. 31-32.

[1476] TV, IV.14.

[1477] YS, IV.15. Dasgupta bu durumu, aynı şeyden bazılarının haz aldığı, bazılarının acı hissettiği, bazılarının ise nefret duyduğu biçiminde açıklar. Dasgupta, Yoga, ss. 33-36.

[1478] Zaehner, Hinduism, ss. 67-68; David Bastow, "An Attempt to Understand Samkhya-Yoga", **Journal of Indian Philosophy**, Vol. 5, 1977-1978, ss. 191-192; Chapple, Yoga and the Luminous, s. 19.

çıkar. *Manas*, algı ve hareket arasındaki bağlantıyı kurarak biyolojik ve zihinsel eylemleri, özellikle de bilinçaltını düzenler. Manas, bütün etki ve izlenimlerin temeli ve kaynağıdır. *Guna*lar arasında hâkim olan *rajas* ise, elleri, ayakları, ağzı, boşaltım ve üreme organlarını kapsayan beş eylem duyusu (*karma-indriya*) ortaya çıkar. *Guna*lar arasında hâkimiyet bilincin karanlık yönü olan *tamas*da ise, beş şeffaf element (*tanmatra*), yani koku, tat, renk, dokunuş ve ses ortaya çıkar. Bunların ardından hava, su, toprak, ateş ve rüzgardan oluşan beş kaba element (bhuta) ortaya çıkar.[1479] Eliade, Hint düşüncesindeki bu evrim anlayışını Batı'daki evrim teorisi ile karşılaştırmamak gerekir, der. Çünkü Samhkya'ya göre hiçbir yeni tür, hâlihazırda kâinattaki mevcut varlık ihtimallerinin ötesine geçemez. Yaradılış, sonsuzluktan ortaya çıkmıştır ve yaratılış sürecinin sona erdirilmesi mümkün değildir.[1480]

Upanişadlarda varlıklar mahiyetlerine göre şöyle sıralanır:

> "*Duyular (indriya), ruhsal varlıklar (artha), zihin (manas), akıl (buddhi), yüce Atman (mahatman), belli/aşikar olmayan (avyakta) ve ruh (puruşa). Ruhtan sonra veya üstün başka bir şey yoktur, o sondur ve nihâî hedeftir.*"[1481]

Yine Upanişadlarda *prakriti*nin gelişimi ve Puruşanın akıldaki (buddhi) yansıması şöyle anlatılır:

> "*Başlangıçta sadece tamas vardı. O en yücenin içindeydi ve en yüce tarafından hareket ettirilerek dengesiz hale geldi. Sonra rajas sallanarak dengesiz hale geldi. Böylece o sattva oldu. Sonra sattvanın hareketiyle öz aktı. Böylece tamamen akıl olan bu kısım insana yansıdı.*"[1482]

Klasik Samkhya'ya göre akıl, benlik, zihin, acı ve haz, ilk maddenin şeffaf yansımalarıdır.[1483] Samkhya ve Yoga'da insanın ayırt etme, çıkarım yapma, bilme ve idrâk etmesini sağlayan yetiye "akıl" (*buddhi*) adı verilir. Buddhi, "aydınlanmak, uyanmak, farkına varmak" anlamındaki *buddh* kökünden türemiştir. Buddhi, prakriti düzleminde faaldır. Çünkü kurtuluşa gereksinim duyan puruşa değil prakritidir. Zaten ilk maddenin oldukça saflaştırılmış bir ürünü olarak aklın, diğer fenomenlerle bilişsel

---

[1479] Yirmi beş kategorinin (tattva) felsefî, tecrübî ve evrimsel yapısı hakkında bakınız. Eliade, Yoga, ss. 20-21; Dasgupta, Yoga, ss. 38-40; Chapple, Yoga and the Luminous, s. 19; Eliade, Dinsel, Cilt: II, ss. 66-67; David Bastow, "An Attempt to Understand Samkhya-Yoga", **Journal of Indian Philosophy**, 5, (1977/1978) ss. 191-207; Zaehner, Hinduism, s. 68; Flood, Hinduism, ss. 232-233; Bhargava, ss. 5-6; Burley, Aloneness, ss. 226-227; Berry, s. 77; P. T. Raju, **The Philosophical Traditions of India**, Motilal Banarsidass, Delhi, 1998, ss. 158-159.

[1480] Eliade, Yoga, s. 22.

[1481] Katha Upanishad, I.3.10-11; Richard H. Robinson, "Some Buddhist and Hindu Concepts of Intellect-Will", **Philosophy East and West**, Vol. 22, No. 3, 1972, s. 300.

[1482] Maitri Upanishad, III.5; Dasgupta, Yoga Philosophy, s. 30.

[1483] Larson, An Eccentric Ghost, s. 220.

ilişkiye girmesi mümkün iken aşkın hakikatle ilişkiye girmesi imkansızdır.[1484] Bhagavadgita'da *buddhi* ile ilgili olarak şunlar söylenmektedir:

> "*Buddhi, duyuların (indriya) üzerinde olan zihnin (manas) üzerindedir. Ancak o, puruşa ve prakritinin altındadır…O, benlikten yukarıdadır…Yogi kademeli olarak duyulardan geri çekilir, zihni kontrol eder ve aklı (buddhi) sabit kılar…Akıl, bazı insanların sahip olduğu, bazılarının ise sahip olmadığı bir şeydir… Akıl, bilişsel bir varlıktır, bu yüzden bir düşünce tarzıdır. Bir düşüncenin sistematik olarak açıklanışıdır. Bu bağlamda o, bilgi, ilim, irfan olarak anlaşılabilir…Yoga ile kendisini eğitmeyen kişi sabit bir akla sahip olamaz.*"[1485]

*Prakriti*den ortaya çıkan ikinci unsur olan *ahamkara*, fizikî bir yapıya sahip olmayan; homojen, arınmış ve enerjik bir kütle kabul edilir. *Ahamkara* sözcüğü "Ben" anlamındaki *aham* ile "yapmak, etmek" anlamlarına gelen *kri* kökünden türeyen *kara* sözcüğünün birleşmesiyle oluşmuştur. Dolayısıyla "ben yaparım, ben ederim" gibi anlamlara gelir. İnsanın yaptığı eylemleri kendisine mal etmesine sebep olan bu prensiptir. Bu algılayış, insanın gerçek özünden mutlak olarak uzaklaşmasına yol açar.[1486] Ahamkara ayrıca "kibir, kendini beğenmişlik" anlamına da gelir.[1487]

*Prakriti*den ortaya çıkan bir diğer unsur olan *manas*, "zihin" olarak çevrilir ve duyuların ruhsal organizasyonu gerçekleştiren yetidir.[1488] Bundan sonra ortaya çıkan beş şeffaf element (tanmatra) hiyerarşik bir düzene sahiptir, yani bir sonra gelen, öncekilere üstündür. Şeffaf elementler farklı niteliklere sahiptirler ve bunları herkes idrâk edemez. Şeffaf ve görülemeyecek kadar küçük olan değişimler ve evrim sürecinin aşamaları sadece yogiler tarafından görülür.[1489]

Vacaspati, beş kaba elementin (bhuta) fizikî niteliklerini bir tasnife tâbi tutar. Buna göre; i- gökyüzü/eter (akasa): her yöne hareket, bir araya toplanamama, ii- toprak (trithvi): şekil, ağırlık, kabalık, durağanlık, yoğunluk, sertlik; iii- su (ap): pürüzsüzlük, incelik, temizlik, beyazlık, yumşaklık, ağırlık, serinlik, koruyuculuk, arındırıcılık, yapıştırıcılık; iv- ateş (tejas): yukarı çıkış, yakıcı, aydınlatıcı, parlak, yok dici, güç; v- hava (vayu): çapraz hareket, arındırma, atıcılık, iticilik, güç, hareket edicilik, gölgesizlik gibi nitelikleri haizdir.[1490] Beş kaba elementin atomları, maddî

[1484] Eliade, Yoga, s. 18; Chapple, Yoga and the Luminous, s. 20-21.

[1485] BG, III.42; XIII.5; VI.24-26; VII.10; IV.18; II.39; II.66; R. H. Robinson, ss. 302-303.

[1486] Eliade, Yoga, s. 23; Berry, s. 86.

[1487] Mahabharata, XIII.99.10.

[1488] Berry, s. 77.

[1489] Vijnanabikşu'ya göre beş şeffaf element ile benlik, mahattan türemiştir. YV, II.19; Dasgupta, Yoga, ss. 64-79; Dasgupta, Yoga Philosophy, s. 185.

[1490] Dasgupta, Yoga Philosophy, ss. 221-222; Dasgupta, Yoga, s. 167.

nesneleri, bitkileri, hayvanları ve insanların bedenlerini oluşturmak için bir araya gelmiştir.[1491]

Zihin ve *puruşa*nın ayrı şeyler olduğunu fark eden kimse, *puruşa*nın gerçek mahiyetini idrâk etmiş olur. Puruşa ne zihne benzer, ne de tamamen ondan farklı bir şeydir.[1492] İkisi arasındaki temel farklılık şudur: Zihin daimi bir değişime maruz kalırken, puruşa sabittir. Dasgupta'ya göre puruşa, sadece kendisini görür ve bilir. Onun zihinle herhangi bir teması söz konusu değildir. O, esaretten uzaktır ve mutlak olarak prakritiden ayrıdır.[1493] *Puruşa*, yoga egzersizi sayesinde prakritiden uzaklaşır.[1494] Yoga düşüncesinde bedeni ve zihni kontrol etmek ve eğitmek sûretiyle, normalde maddeye bağlı olan puruşanın, maddeden ayrılarak hakikî özüne dönmesi amaçlanır. Prakriti kendi yanlış kimliğini fark ettirecek ayırt edici bilgiye (jnana) sahip olduğu zaman kurtuluşa ulaşır.[1495]

Yoga sisteminde, puruşanın, prakritiye esaretten nihâî kurtuluşa kadar bilgi hâlinin yedi safhası vardır.

1- Ortadan kaldırılacak olan acı bilinir.
2- Acının sebebi ortadan kaldırılır.
3- Acının yokluğunun mahiyeti kavranır.
4- Puruşa ve prakritinin nihâî ayrımı idrâk edilir. Bu safhadan sonra puruşanın yapabileceği bir şey kalmamıştır. Bu, hakikî bilgiye ulaşıldığını gösterir. Bu safhaya *para vairagya* adı da verilir. Bundan sonraki üç süreç puruşanın bilinç/akıldan (citta) kurtuluşudur.
5- Akıl, *puruşa*ya olan hizmetini sona erdirir.
6- Bu safhada *guna*lar aynen bir dağın başından taşların aşağı yuvarlanması gibi ilk sebeplerine, yani prakritiye dönerler. Artık cehâlet de tamamen ortadan kalktığı için puruşayı prakritiye bağlayan hiçbir bağ kalmamıştır.

[1491] Dasgupta, Yoga Philosophy, s. 222; Basham, The Wonder, s. 329.

[1492] YB, II.20; Dasgupta, Yoga, s. 17.

[1493] Dasgupta, Yoga, s. 19.

[1494] Bazı araştırmacılara göre, klasik yoga ve aşkın fenonemoloji arasında kavramsal benzerlikler bulunmaktadır. Aşkın fenomenolojideki "fenomenolojik indirgeme veya paranteze alma" (*epoche*) kavramı ile klasik yogadaki "kesilme, son verme" anlamına gelen *nirodha* arasında bir benzerlik söz konusudur. Aşkın fenomenolojideki *epoche* ile dünyanın veya objelerin varlığı hakkında inanç, kuşku veya herhangi bir önyargının bir tarafa bırakılması kastedilirken; klasik yogadaki *nirodha* ile de zihindeki gelgitlerin veya dalgalanmaların sona erdirilmesi anlaşılır. Daha geniş bilgi için bkz., Conger, s. 238; James Morley, "Inspiration and Expiration: Yoga Practice through Merleau-Ponty's Phenomenology of the Body", **Philosophy East and West**, Vol. 51, No. 1, 2001, ss. 73-74.

[1495] Ling, A History of Religion, s. 188; Chapple, Yoga and the Luminous, ss. 20-21; R. C. Zaehner, **Hindu and Muslim Mysticism**, Schocken Books, New York, 1969, s. 9.

7- Gunalar teleolojik amaçlarını yerine getirmiş olup bir daha puruşayı bağlamak için geri dönmezler. Son üç aşamada puruşa hiçbir şey yapmaz. Gunalar kendi kendilerine ilk sebebe dönerler.[1496]

5. Avidya: Cehâlet Anlayışı

Samkya-Yoga sisteminin temel kavramlarından olan cehâlet (avidya), "ne bilgisizlik ne de bilgi eksikliğidir; doğru kavrayışın karşıtı olan yanlış kavrayış anlamına" gelir. Cehâlet, yanlış kavramanın bıraktığı zihinsel izdir. Akıl, bu yanlış kavramanın etkisinde iken *puruşa*nın prakritiden ayrı bir varlık olduğunu anlayamaz ve kısır döngü içerisinde kıvranmaya devam eder. Bu kısır döngü ancak *puruşa*nın ayrı bir kimliğe sahip olduğu anlaşıldığı zaman sona erer. Böylece *puruşa* dünyevî sürece daha fazla tanık olmaz ve kurtulmuş olur.[1497] Buna *mokşa* veya *kaivalya* adı verilir. Böylece *guna*lar kendi aslî mekânları olan *prakriti*ye dönmüş olurlar.[1498] Doğru bilginin karşıtı olan *avidya*, sonlu olan dünyayı sonsuz, kirli olanı temiz, kötülüğü erdem veya acıyı haz ve ruhsal olmayanı ruhsal olarak düşünmedir.[1499]

Psişik şahsiyeti analiz eden Patanjali, cehâlet (*avidya*), bencillik (*asmita*), ihtiras/tutku (*raga*), nefret (*dvesa*) ve ölümsüzlük arzusundan (*abhinivesa*) oluşan beş psiko-zihinsel hal (*cittavritti*) ortaya koyar. *Avidya* hem bir acı ve ızdırap (klesa) türü hem de diğer acı ve ızdırapların ontolojik kaynağıdır. Bunlar aydınlanma yolundaki engellerdir ve birbirinden bağımsız psişik haller olarak düşünülmemelidir. Yogasutra'da, bütün insanlarda mevcut olan bu bilinç hâlinin kurallara uygun olarak yapılan yoga egzersizi sayesinde ortadan kaldırılabileceği ifade edilmiştir.[1500] Aslında ne başarı ve zenginlik ne de başarısızlık, fakirlik ve talihsizlik *puruşa*ya aittir. Fakat her şeye nüfuz etmiş cehâlet nedeniyle bütün bunlar ona aitmiş gibi görülür. *Puruşa* ve *prakrti*nin özdeş görülmesine bencillik (*asmita*) adı verilir. *Avidya* bir bitkinin tohumu, *asmita* ise onun filizi olarak izah edilir. *Asmita*, *avidya*nın zihindeki tortularının etkinleşmiş halidir. İhtiras/tutku (*raga*) ve nefret de (*dvesa*) tıpkı bunun gibidir. Ölümsüzlük arzusu (*abhinivesa*) ise, bütün bu acı ve ızdırapların bir araya gelmesiyle

[1496] YB, II.15; Dasgupta, Yoga, ss. 119-121.
[1497] YB, II.6, 24.
[1498] Tatia, Jaina Philosophy, s. 85.
[1499] YS, II.5; Dasgupta, Yoga, ss. 97-98; Dasgupta, The Study of Patanjali, s. 84; Eliade, Yoga, s. 17; Tatia, Jaina Philosophy, ss. 83-84, 98.
[1500] YS, II.3-9; I.8; Eliade, Yoga, s. 41; Chapple, Yoga and the Luminous, s. 6.

ortaya çıkar. Zira bu engeller birbirlerini desteklemek sûretiyle dünyevî hayatı sürdürmek ve ebedîleştirmek ister.[1501]

Samkhya ve Yoga'da ruhu maddeye bağlayan sebep kabul edilen *avidya*, ruhun ve maddenin yanlış kavranılmasına yol açar.[1502] Halbfass'a göre *avidya* zihinsel hastalıktır, kendini kandırmadır, kendine yabancılaşmadır, kişinin, dünyayı ve kendi doğasını yanlış anlaması ve kendi kimliğini kaybetmesidir.[1503] Yogasutra'da (I.41) ifade edildiği üzere zeka, aynen bir çiçeğin aynada yansıması gibi puruşayı yansıtır. Ancak cahil kimseler, biçim, boyut, renk gibi çiçeğe ait vasıfların aynaya ait olduğunu zanneder. Aynaya yansıyan görüntünün nesneyle birlikte hareket etmesi gibi, cehâlet var olduğu sürece acı da onunla birlikte var olacaktır. "Biliyorum, istiyorum, kin duyuyorum, haz alıyorum, ızdırap çekiyorum" tarzında dile getirilen bireysel arzu ve istekler bu yanılsamaya süreklilik kazandırır.[1504]

Samkhya-Yoga'da acının ve esaretin nedeni kabul edilen avidya "metafizik alanda cehâlet" anlamında kullanılır. Avidya hakikati gizlerken, irfan (gnosis) onu ortaya çıkarır. *Avidya* nedeniyle insanlar davranışlarının sonuçlarını bilmeden yaşarken, rişiler titiz araştırmaları ve ilhamlar sayesinde karma ve ruh göçünün kökeninin *avidya* olduğunu tespit etmişlerdir. Cehâlet, karma yasasını yaratır ve güçlendirir; karma da daimi yeniden bedenlenme döngüsüne (samsara) yol açar. Cehâletin kökenini ve kaynağını tespit etmek mümkün değildir. Zaten, bilginin hedefi cehâletin kökenini ve sebeplerini araştırmak değil, kurtuluşa ulaşmaktır.[1505]

6. Yoga Psikolojisi

Diğer Hint felsefe sistemlerinin aksine yogada kurtuluş, bilginin yanı sıra psikolojik bir disiplin süreci ile elde edilir. Bu psikolojik süreç sayesinde zihindeki hareketlilik sona erer. Yoga'daki zihinsel disiplin metodunu ele alırken önce zihin/akıl (citta) teorisinin belirgin niteliklerine değinmek gerekir. Yoga sistemindeki temel kavramlardan olan citta,[1506] "akıl, zihin, kalp, bilinç, ruhsal tabiat" gibi anlamlara

---

[1501] Tatia, Jaina Philosophy, ss. 89-90.

[1502] Keith, Samkhya, s. 23.

[1503] Wilhelm Halbfass, **Tradition and Reflection, Explorations in Indian Thought**, State University of New York Press, New York, 1991, s. 252.

[1504] Eliade, Dinsel, Cilt: II, ss. 68-69.

[1505] Vedantasutra, III.217; Eliade, Dinsel, Cilt: II, s. 66; Cilt: I, s. 293; Eliade, Yoga, ss. 18-19; Theodore Stcherbatsky, **The Conception of Buddhist Nirvana**, Motilal Banarsidass, Delhi, 1990, s. 22.

[1506] Bazı araştırmacılara göre, *citta* (düşünce, zihin) ile *buddhi* eşanlamlıdır. Kimileri de ikisi arasında ayrım yapar. Bunlara göre, *buddhi*, zihnin anlama fonksiyonuna, *citta* ise zihnin, hatıra ve hafıza gibi

gelir.[1507] Dasgupta, *citta*nın modern psikolojide "bilen, hisseden ve irade eden" kişi ile karşılanabileceğini söyler. Yoga'da ise o, üç gunadan ilkinin (sattva) mutlak üstünlüğü ile şekillenen bilinçtir. Citta, sınırsız sayıdadır ve her biri kendi *puruşa*sına hizmet eder, bu nedenle alemin yok oluşuna (pralaya) kadar varlığını sürdürür.[1508] Bir algı vasıtası sayılan citta, aynı zamanda gelecekteki eylemleri belirleyen karmanın izlerinin biriktiği bir havuzdur. Citta'nın saf hâli programlanmamış bir bilgisayara benzer. Farklı algılar, hatıralar, düşünceler ve duyular cittaya nüfuz eden değişimlerle (*vritti*) yeniden biçimlenir.[1509] Citta özü itibarıyla prakritinin değişime ve dönüşüme uğramış halidir. Yoganın hedefi, halden hale giren cittayı kontrol altında tutmak ve böylece onu kendi aslî haline (karanacitta) geri döndürmektir.[1510]

Yoga'ya göre citta, görünen ve görünmeyen olmak üzere iki niteliğe sahiptir ve bunlar sürekli birbirlerini kontrol eder. Citta, şekil değiştirebilme, değişim, hareket ve yaşam fonksiyonlarının yanı sıra, şakti denen gizli bir güce de sahiptir. Cittanın, her şeye nüfuz eden aslî karekterine *karanacitta*; değişikliklerle veya farklılıklarla ilişkili yönüne ise *karyyacitta* adı verilir.[1511] Yoganın psikolojik hedefi, farklılıklar karşısında ve gündelik yaşamın oraya çıkardığı uyumsuzluk ve kargaşa konusunda ilgisiz ve kayıtsız kalmaktır.[1512] Yogasutra, hedefe ulaşmak için katı bir psikolojik disiplin öngörür.[1513]

---

tecrübelerin depolandığı yönüne işaret eder. Ayrıntılı bilgi için bkz., R. H. Robinson, s. 300; Dasgupta, Yoga, s. 92.

[1507] Georg Feuerstein, **The Philosophy of Classical Yoga**, Manchester University Press, Manchester, 1980, s. 58.

[1508] Dasgupta, Yoga Philosophy, s. 260; Surendranath Dasgupta, **Philosophical Essays**, University of Calcutta Press, Calcutta, 1941, ss. 179-197.

[1509] Chapple, Yoga and the Luminous, s. 22; Dasgupta, Yoga, s. 101.

[1510] Dasgupta, Yoga, s. 94.

[1511] Dasgupta, Yoga Philosophy, ss. 261-262, 286-287; Dasgupta, Yoga, ss. 92-93; Feuerstein, Encyclopedia, s. 74.

[1512] Betty Heimann, "Plurality, Polarity, and Unity in Hindu Thought: A Doxographical Study", **Bulletin of the School of Oriental Studies**, Vol. 9, No. 4, 1939, s. 1020.

[1513] YS, II.12-15; Patanjali'nin uzman bir psikolog olduğunu iddia eden P. V. Kane, onun düşüncelerini modern psikoloji ile mukayese eder. Kane'ye göre Patanjali, ruhun esaretten kurtuluşunu vurgular ve bunun için çeşitli fizikî ve zihinsel egzersizleri gerekli görür. Modern psikologlar ise, zihnin baskı altında tutulmasını tavsiye etmezler. Patanjali ayrıca, karma ve yeniden doğuma inanır ve gelecek yaşamda haz ve iyilik ortaya koyan eylemlerin bile aydınlanma yolunda engel olduğunu ifade eder. P. V. Kane, Vol. V, Part II, ss. 1414-1415.

7. Ahlâk Anlayışı

Katha Upanişad'da, Yama ile Naciketas arasında geçen bir diyalog yogadaki ahlâk anlayışının temellerini ortaya koyması açısından önem arzeder. Naciketas ölümden sonra insana ne olduğunu bilmek ister. Yama da, ondan, bu tür sorgulamalardan vazgeçmesini ve dünyanın zevklerine yönelmesini ister. İç dünyasındaki sonsuzluk heyecanıyla bu geçici hazlardan tatmin olmayan Naciketas bütün bunları geri çevirir.[1514] Bunun üzerine Yama, ona, asil davranışı şöyle izah eder:

> "*İyi ve hoş başka şeylerdir; her ikisinin de insan için farklı hedefleri ve çizgileri vardır. İyiyi seçen doğru yoldadır, nefse hoş geleni seçen ise kendi sonunu seçer. İyi ve hoş insana yakınlaşır, bilge kişi onlar etrafında dolaşır ve arasındaki ayrımı anlar. Bilge kişi iyi olanı, nefsine hoş gelene tercih ederken, aptal kişi hırs ve açgözlülüğü nedeniyle hoş olanı, iyi olana tercih eder. Ey Naciketas! sen bütün hazların tatlı olduğunu anladıktan sonra onların hepsini elinin tersiyle ittin. Sen birçok kimsenin yok olduğu servet yolunu tercih etmedin. Cehâlet ve erdem birbirinden çok uzakta ve farklı noktalara yönlendirir. İnanıyorum ki Naciketas, sen birçok hazza rağmen bilgi/erdemi arzu edenlerdensin.*"[1515]

Vedalar döneminde, popüler semavî varlıkların etkisi ve idaresi altında bulunduklarına inanan insanlar müreffeh ve sağlıklı bir yaşamı teminat altına almak için bu varlıklara kurban sunumu yapmakta idiler. Upanişadlar, hakikat arayışı içerisinde olan aydın, kültürlü ve okumuş insanlar üzerinde etkili olmuştur. Böylece insanlar, kendini yetiştirmek amacıyla yeni bir yola girmiş; sıradan insanî ilkeler olan doğruluk, dürüstlük, anne-baba ve üstada saygı ve itaati benimsemiştir. Ayrıca, Upanişadlar döneminde duyuları kontrol ve meditasyonla zihni sabit tutmak gibi daha ileri düzey kural ve prensipler gelişmiştir. Bu konuda Upanişadlarda şöyle denilir: "*Öncelikle kötülükten vazgeçmeyen, itaat etmeyen ve zihni sakinleşmeyen kimse, bilgi sayesinde kesinlikle benliği idrâk edemez.*"[1516] Upanişadlar'da ortaya konulan hazlar ve lütûflar hiyerarşisine göre, benliğin idrâk edilmesi zirvede yer alır. Bu, mutlak kozmik gerçeklik olarak insanın kendi fizikî niteliğini idrâk etmesidir. Ayrıca, bütün ahlâkî eylemlerin tâbi olduğu ahlâkî formdur. Benliğin haz veya herhangi bir dünyevî nesne ile özdeşleştirilmesi, bütün ahlâkî kötülüklerin kaynağıdır. Yoga ahlâkı da cehâleti her türlü kötülüğün kökeni kabul eder. Dolayısıyla avidya, sadece metafizik açıdan değil aynı zamanda ahlâkî davranış açısından da büyük öneme sahiptir.[1517] Patanjali felsefesinin temel etik gayesi, puruşanın mahiyeti hakkında gerçek bilgiye

---

[1514] Dasgupta, Yoga Philosophy, ss. 289-290.
[1515] Katha Upanishad, II.1-4.
[1516] Katha Upanishad, II.24.
[1517] Dasgupta, Yoga Philosophy, ss. 290-294.

ulaşmak, böylece avidyayı ortadan kaldırarak nihâî aydınlanma ve kurtuluşa ulaşmaktır. Bilinçaltındaki gizli etkileriyle (vasana) birlikte avidyanın kökünün kazınmasını mutlak bilgi (prajna) takip eder. Artık bu noktada yanlış bilgi kalıntıları bir daha ortaya çıkmamak üzere tamamen ortadan kalkar.[1518]

Cehâlet, bir şeye, sahip olmadığı niteliklerin yüklenmesine ve dolayısıyla kafa karışıklığına neden olur. Bunun sonucunda bencillik (asmita) ortaya çıkar. Bu karışıklık neticesinde benlik kendisini, doğal olarak, zihnin sevgi duyduğu şeylerle özdeşleşir. Öncelikle birey kendisini eşi, anne-babası, çocukları, akrabalarıyla özdeşleştirir ve onların acı ve hazlarını kendininmiş gibi düşünür. Neticede; i- hazlara karşı bağlılık ve arzu, ii- acılara karşı antipati ve iii- insanlarla hayvanlar arasında ortak bir nitelik olan içgüdüsel yaşama arzusu ortaya çıkar. Yoga'ya göre bu cehâleti ortadan kaldırmak mümkündür. Zira *prakriti*de cehâleti ortadan kaldırmaya ve ruhu idrâk etmeye yönelik doğuştan bir eğilim vardır. Şayet *prakriti*nin böyle bir fıtratı olmasaydı hem ahlâkî eylemler mümkün olmaz hem de ahlâkî fikirler ve amaçlar açıklanamazdı. Böylece insanda haz eğilimiyle birlikte hazda da insanı keşfetme yönelimi vardır. Bu eğilimlerin ikisi de insanın zihninde eşit derecededir; hem zihin, hem de madde bu tür bir amaç birlikteliğiyle kuşatılmıştır. Hülasa, insanın iyiye ya da kötüye yönelme potansiyeli vardır.[1519]

Bütün zihin halleri iyi ve kötü veya dertli/üzgün ve dertsiz/mutlu şeklinde ikiye ayrılır. Sıradan insanların zihin halleri daimi bir değişim ve akışkanlık hâli arzeder. Ahlâkî insan söz konusu olduğunda ise, zaman zaman iyi olmayan şeyler söz konusu olsa da iyi hallerin üstünlüğü vardır. Ahlâkî olmak, ahlâkî bir alışkanlık edinmek, bir kimsenin ahlâkî his, irade ve düşüncelerine yararlı olmak ve zihni onlara alıştırmak demektir. Ahlâkî bir kişiliğe sahip olamamanın temelinde bireyin haz ve bencillik gibi gayri ahlâkî hislere yatkınlığı bulunur. Yogi için ideal davranış, cehâleti ortadan kaldırmak, ben'in gerçek tabiatını idrâk etmek ve böylece ruhu maddenin esaretinden tamamen kurtarmaktır. Bunun yolu da cehâletten bir zerrenin bile bırakılmamasıdır. Yogi cehâleti tamamen ortadan kaldırabilmek için öncelikle kendisini hazların veya bencilliklerin saldırısından uzak tutmalıdır. Dasgupta, yoganın ahlâkî önermelerine dayanarak yoginin, karşıt ahlâkî düşünce alışkanlıkları oluşturmak, zihin dengesi ve dinginlik kazanmaya yardımcı olacak arınmışlık, temizlik, hoşnutluk, rıza gösterme vb.

[1518] Dasgupta, Yoga, ss. 115-116.
[1519] Dasgupta, Yoga Philosophy, ss. 295-298.

gibi pozitif zihinsel faziletler kazanmak sûretiyle gayri ahlâkî içgüdülerin gücünü zayıflatabileceğini vurgular.[1520]

8. Karma Yasası

Yoga'da ahlâkla ilintili olan bir başka konu da karma anlayışıdır. Hint düşüncesi açısından karma, önemli bir determinizm prensibidir. Carvaka hariç bütün Hint felsefe sistemleri karma yasasının dinî ve sosyal yaşamı etkilediğinde hemfikirdir. Bu konuya kader açısından bakıldığında, ister istemez insanın ne kadar özgür olduğu ve önceden belirlenmiş ilkelere ne ölçüde uyduğu sorusu akla gelir.[1521] Brahmanalarda karma terimi, ritüel etkinliği ve onun yararlarını ifade eder. Karma konusundaki evrensel nedensellik yasasının kabulü, kurban töreninin kurtarıcı etkisi üzerine temellenmiş kesin inançları yıkmıştır. Zira bu anlayışa göre hayat, karma bağlarından kurtulmanın bir aracı olarak kullanılmalıdır ve hayatın kendisi bizzat kötü değildir. Bilge için tek amaç kurtuluşun (mokşa, mukti) elde edilmesidir. Dinî ya da din dışı her davranışın (karma) ruh göçünü (samsara) güçlendirmesi ve kalıcı kılması nedeniyle kurtuluşun kurban sunumu, tanrılarla kurulan yakın ilişki ve çile hayatıyla elde edilemeyeceğine ve bilginin ölüm sonrası koruyuculuğuna dair görüşler ileri sürülmüştür.[1522] Nitekim Upanişadlarda karmanın ahlâkî yönü değil eskatolojik yönü vurgulanmış ve ölümden sonraki varoluş serüvenine tesirleri üzerinde durulmuştur.[1523]

Budizm ve Yoga'da ise karma, düşünsel, sözel ve fiilî olarak yapılan bütün her şeyi ifade eder. Düşünsel olana *manasakarma*, diğer ikisine de *vahyakarma* denir. Yoga sisteminde karma, kendi arasında aşağıda da görüleceği üzere dörde ayrılır.

1. *Krsna (siyah) karma*: Kötü niyetli ve günahkâr kişiler tarafından icra edilen eylemlerdir. Buna *adharmakarma* adı da verilir ve ikiye ayrılır. İlki başkalarının yanlışlarını konuşma ve hırsızlık yapma gibi somut eylemleri, diğeri ise, iman (sraddha) ve uygulamaya yönelik enerji (virya) gibi soyut zihinselliği ifade eden karmadır.
2. *Sukla (beyaz) karma*: İyi zihinsel nitelikleri (sraddha, virya, smrti, samadhi ve prajna) olan erdemli ve faziletli fiillerdir ki, bunlar somut

[1520] Dasgupta, Yoga Philosophy, ss. 299-301.
[1521] Dasgupta, Yoga Philosophy, ss. 318-319.
[1522] Eliade, Dinsel, Cilt: I, ss. 291-292.
[1523] Yitik, Karma, s. 89.

eylemlerden üstündür. Bu karma, kutsal metin çalışanlar ve mediyasyonla ilgilenenler içindir.

3. *Suklakrsna (beyaz-siyah) karma*: Dış dünyada yapılan eylemlerdir, bu nedenle o, kısmi bir kötülük veya günahkârlık içerebilir.
4. *Asuklakrsna (ne beyaz ne de siyah) karma*: Bütün iyi eylemlerin semeresini Işvara'ya bırakan ve samsara çarkından kurtulan kişilere aittir. Onlar herhangi bir kötü fiilde bulunmazlar.[1524]

Mevcut yaşamda ve daha sonraki, bilinmeyen bir yaşamda olgunlaşan bütün karmaların kökeni, cehâlet, bencillik, bağlılık, nefret ve ölüm korkusu (avidya, asmita, raga, dvesha, abhinivesa) olmak üzere beş gruptur. Bunlar, bireyin üzerinde olumsuz etkiler yaratır ve bireyi samsara çarkına mahkum eder. Ancak onların kökeni bir kez kurutuldu mu bir daha ortaya çıkamazlar.[1525] Bu durum, Hint geleneğinde kavrulmuş buğdayın ekilse dahi çimlenmesinin mümkün olmayışı ile tasvir edilir. Diğer taraftan bireyin işlediği fiillerin karşılığı, belli bir müddet ortaya çıkmaya devam eder. Bu da "tezgahtaki çömleğin tamamlanmasına rağmen çarkın dönmeye devam etmesine" benzetilmektedir.[1526]

Yogasutra'da, yoginin karmasının "ne beyaz ne de siyah" olduğu ifade edilir. Bu tür karma, acı ve ızdırapları sona ermiş ve mevcut bedenleri sahip olacakları son beden olan asketiklere mahsustur.[1527] Caynizm'de ruhun (bilincin) parlaklığını örten renkler kombinasyonuna atıf vardır ve renkler, siyah, mavi, kırmızı, sarı, beyaz biçiminde sıralanır. Mükemmel bir Caynist, bütün renklerin üstünde yani aydınlanmış (kevala) olarak tasvir edilen bir halde olmalıdır. Patanjali de, aynen Caynizm'de olduğu gibi, aydınlanma (kevala) makamına ulaşan mükemmel yoginin bütün renklerin ötesine geçeceğini ifade eder.[1528]

Karmanın haz veya acı ortaya koyuşu, fiili işleyen kişiye veya fiilin etkisinde kalana göre değişebilir. Yoga'ya göre, aynı obje bir kişi için haz ortaya koyarken diğer

---

[1524] Dasgupta, Yoga Philosophy, ss. 320-321; Dasgupta, Yoga, ss. 103-104.

[1525] Dasgupta, Yoga Philosophy, s. 321; Dasgupta, Yoga, s. 105; N. Mishra, "Samskaras in Yoga Philosophy and Western Psychology", **Philosophy East and West**, Vol. 2, No. 4, 1953, s. 310; Chapple, Yoga and the Luminous, s. 34.

[1526] Samkyakarika, 67; Chapple, Yoga and the Luminous, s. 6.

[1527] YS, IV.7; Yardi,, s. 239.

[1528] Christopher Key Chapple, "Yoga and the Luminous", **Yoga: The Indian Tradition**, (Ed. Ian Whicher and David Carpenter), RoutledgeCurzon, New York, 2003, s. 91; Chapple, Yoga and the Luminous, s. 79.

kişi için acı yaratabilir. Meselâ, eve ikinci eş olarak gelen genç bir kadın, koca için haz, bu duruma kıskançlıkla bakan önceki eş için acı sebebidir.[1529]

Genel olarak Hint düşüncesinde, özel olarak da Patanjali'nin yoga felsefesinde önemli kavramlardan biri de *samskara*dır. Kane, bu sözcüğün "potansiyel güç, etki, izlenim"[1530] olarak aktarılmasının, durağan bir nitelik taşımasından dolayı kavramın anlamını tam ortaya koymadığını, aksine onun, Vyasa ve Vacaspati'nin işaret ettiği üzere aktif bir güç veya dürtü olduğunu söyler.[1531] Zihinsel aktivitenin[1532] etkinliği sona erdiği zaman, o tamamen ortadan kalkmaz ve arkasında bir takım güçler bırakır. Uygun zamanı bulduğunda yeniden harekete geçen bu tür kalıntılara *samskara* adı verilir. *Samskara*lar zihinsel aktivite sonucunda ortaya çıkarlar. Zihinsel aktiviteler de zaten daha önceki *samskara*ların ürünüdür. Eylemler ve potansiyel güçler böylelikle başlangıcı olmayan nedensel bir silsile meydana getirir. *Samskara*lar acı veren ve vermeyen olmak üzere ikiye ayrılır. Acı veren türler, ruhun esarette ve tutsak kalmasına neden olurken, acı vermeyen türler ise ruhun kurtuluşa ulaşmasına yardımcı olur.[1533] Yoga açısından *samskara*nın mahiyetiyle ilgili iki husus, yani onların uygun şartları bulduğunda harekete geçen potansiyel güçler oluşu ve bilinçaltıyla ilgili olmaları dikkat çeker. Samskara ile ilişkili olan *vasanalar*, bilinçaltındaki karmik birikimlerin hareket ettirici gücünün birbiri peşi sıra gelişini ifade eder. *Vasana*lar eylemin psiko-zihinsel yönünden sorumludur.[1534]

Bilinçaltındaki gizli etkilerin mahiyetine değinen Vyasa "*vasananın kökeni hafızadadır*" (smriti samskarayor)[1535] der. Yaşam, *vasana*ların daimi ortaya çıkış alanıdır. Yani, beşerî tecrübe sayesinde *vasana*lar eyleme dönüşür. Her bireye özgü olan *vasana*, karmik birikim ve ırsiyete göre belirlenir. Bilinçaltındaki özel duygular, karmik ruh göçü sayesinde doğrudan gelecek kuşağa aktarıldığı gibi dil, kültür, gelenek ve görenek vasıtasıyla dolaylı olarak da nesilden nesile geçebilir. Bilinçaltındaki bu güçler insanların çoğunun yaşamını derinden etkiler. "Gizil etki – bilinç – eylem – gizil etki" (*vasana – vritti – karma – vasana*) şeklinde daima varlığını sürdüren psişik haller çemberi, yoga teknikleri vasıtasıyla ortadan kaldırılır. Bu bir

---

[1529] Dasgupta, Yoga Philosophy, s. 328.

[1530] Woods, s. 247; Dasgupta, I.263.

[1531] P. V. Kane, Vol. V, Part II, s. 1410.

[1532] Yoga sisteminde "doğru bilgi, yanlış bilgi, tehayyül, uyku ve anı" olmak üzere beş tür zihinsel aktivite (vritti) vardır. YS, I.6.

[1533] Woods, s. 15; N. Mishra, s. 308.

[1534] N. Mishra, s. 310; Feuerstein, Yoga Tradition, s. 241.

[1535] YB, IV.9.

bakıma ilk öze dönüştür. Yogi, bilinç hallerindeki dalgalanmaları sona erdirmek sûretiyle aslında maddenin ilk formuna dönüşüne doğrudan katkı sağlamış olur.[1536]

B. Samkhya-Yoga Farkı

Samkhya ile Yoga arasındaki ilişki konusunda Yogasutra'da çok belirgin ipuçları yoktur. Yoga metoduna atıf yapan Upanişad metinlerinde de Samkhya esaslarına çok yer verilmez. Upanişadlarda Samkhya ve Yoga fikirleri birbiriyle irtibatlı veya aynı sistemin bağlantılı parçaları olarak görülmez. Ancak Maitri Upanişad'da Sakayanya ile Brhadratha arasında geçen dikkat çekici bir diyalogda Samkhya metafiziği, Yoga sürecinin geçerliliğini izah etmede kullanılır. Yoga sisteminin Samkhya metafiziği ile bütünleşmesi bu türden izahlarla gerçekleşmiş ve daha sonra Patanjali tarafından sistematik hale getirilmiştir.[1537]

Bhagavadgita'da bir taraftan "*bu dünyada Ben iki öğreti ortaya koydum. Birincisi Samkhya taraftarlarının takip ettiği bilgi yolu, ikincisi de Yoga taraftarlarının takip ettiği eylem yoludur*"[1538] ifadesiyle Samkhya ve Yoga öğretilerinin farklılığına işaret edilirken, diğer taraftan da "*ancak aptallar ve cahiller Samkhya ve Yoga'nın ayrı olduğunu söyler. Bunlardan birisine tam anlamıyla yönelen ikisinin de mahsülünü, semeresini elde eder*"[1539] denilerek iki öğretinin aynı olduğu vurgulanmaktadır. Bu çelişkili durum, konu üzerine yapılan değişik araştırmalarda[1540] ortaya konulmaktadır.

Samkhya ve Yoga metafiziği arasında özsel bir ayrım yoktur ve her ikisinin taraftarlarının aynı yolu takip ettikleri, yukarıdaki alıntıda da görüldüğü üzere, Mahabharata'da ifade edilmiştir.[1541] Ancak yine aynı metinde manevî disiplinin gerekliliği konusunda iki ekolün fikir ayrılığı zikredilir. Her iki ekol mensupları da kendi yollarını överler.[1542] Arınma (sauca), züht (tapas) ve varlıklara şefkat her iki ekoldeki ortak noktalardır. Ancak onların teknikleri farklıdır.[1543] Yoga'da kurtuluş ve aydınlanmaya ulaşmak için bir takım mistik uygulamaların ve egzersizlerin gerekliliği

---

[1536] Eliade, Yoga, s. 42-44.

[1537] Dasgupta, Yoga Philosophy, s. 48.

[1538] BG, III.3.

[1539] BG, V.4.

[1540] Edgerton, The Meaning of Samkhya and Yoga, s. 1-4.

[1541] Mahabharata'da, Samkhya ve Yoga bir bütünün iki parçası olarak yani teori ve uygulama veya felsefe ve din olarak kabul edilmiştir. Bu konuda bkz., Mahabharata, XII.305.19; 307.44; 316.2-4; 317.5; Hopkins, Yoga-Technique in the Great Epic, s. 340; Dasgupta, Indian Philosohy, Vol. II, ss. 455-457; Radhakrishnan, Indian Philosophy, Vol. II, s. 340.

[1542] Mahabharata, XII.300.2; Tatia, Jaina Philosophy, s. 91.

[1543] Mahabharata, XII. 300.9.

vurgulanırken Samkhya'da felsefî anlayış ile samimi ve içten bilginin kurtuluş için yeterli olduğu savunulur. Ancak bu farklılık, iki ekolün karşılıklı bir anlayış geliştirmelerine ve benzer metafizik yapıya sahip olmalarına engel olmamıştır.[1544]

Klasik Yoga, Samkhya'nın diyalektik anlayışını (ruh-madde) bütünüyle kabul etmekle birlikte metafizik bilginin insanı nihâî kurtuluşa (*mukti*) ulaştıracağı düşüncesine katılmaz. Metafizik bilgi sadece kurtuluşa ulaşma sürecindeki alt yapıyı hazırlar. Kurtuluş ancak asketik teknikler ve meditasyon yöntemi sayesinde elde edilir. Daha önce gördüğümüz gibi bunlar, yoga felsefesinin temel fikirleridir. Samkhya'nın savunduğu şekilde, sadece metafizik cehâleti ortadan kaldırmakla bilinçteki hareketliliği tamamen yok etmek mümkün değildir. Çünkü var olan bilinç dalgalanmaları sona erdirildiği zaman bilinçaltındaki tortu veya kalıntılar onların yerine geçer. Bu kalıntılar psiko-zihinsel akıntıyı besleyerek ve kontrol edilmesi zor olan engeller ortaya koyararak yoga sürecini olumsuz etkiler. Böylece yogi, *vasana* tarafından hızlandırılan ve yoğunlaştırılan psiko-zihinsel girdaplarla mücadele etmek zorunda kalır.[1545]

Yoga ekolü Samkhya'yı benliğe hakim (self-mastery) olmaksızın kurtuluşa erişilemeyeceği noktasında eleştirir. Kurtuluşu elde etmek için, bu süreci engelleyen zihinsel ve fizikî güçleri kontrol altına almak gerekir. Bu da beşer üstü güçler kazanmakla elde edilir. Yoga'ya göre güçlü olan kurtuluşa ulaşır, zayıf olan yok olur. Nasıl ki zayıf ve yetersiz bir alevin üzerine kocaman odunlar atıldığı zaman ateş sönerse, aynen bunun gibi zayıf yogi de ölüp, yok olur. Diğer taraftan, rüzgar desteğine sahip çok güçlü bir ateşin bütün herşeyi yakabilmesi gibi, güçlü bir yogi de bütün güçlüklerin üstesinden gelir ve başarıya ulaşır. Yoga'ya göre bir yogi, kötü güçleri yok etmek için beşer üstü güçlere sahip olmalıdır. Zira zayıf bir yogi, kapana kısılmış zayıf ve biçare varlıkların konumuna düşer.[1546]

Konunun uzmanları Samkhya ile Yoga'nın farklarını ortaya koyarken şu hususlara özellikle dikkat çekmişlerdir: Samkhya, maddenin evrimini teklikten çokluğa doğru bir çeşitlenme olarak görürken, Yoga bu süreci çokluğun tekliğe dönüşümü şeklinde açıklar. Samkhya'daki akıl (buddhi), benlik (ahamkara) ve zihin (manas), Yoga'da her şeyi kuşatan ve "farkındalık veya bilinç" (citta) adı verilen tek bir yeti altında toplanmıştır. Samkhya, ontoloji ile yani ruhun varlığını tesis ve dünyadaki

[1544] Mahabharata, XII.210, 300-318; Dasgupta, Indian Philosohy, Vol. I, s. 67; Tatia, Jaina Philosophy, s. 92; Basham, The Wonder, s. 328.

[1545] Eliade, Yoga, s. 36-42; Eliade, Dinsel, Cilt: II, ss. 70-73.

[1546] Mahabharata, XII.300.3, 15-21; Tatia, Jaina Philosophy, s. 91.

varlıkları saymakla uğraşırken, Yoga bilinci dönüştürme ve farklı bilinç hallerini resmetmekle ilgilenmiştir. Samkhya'da tek samadhi türü varken, Yoga'da genel olarak iki samadhi (bu da kendi içerisinde sekize ayrılır) türü vardır.[1547]

Samkhya ve Yoga'nın ruh, tabiat, kozmoloji ve nihâî hedef konusundaki görüşleri aşağı yukarı aynıdır. Yoga, Samkhya'nın düalistik realizmi ile tek Tanrı inancını birleştirmiştir.[1548] Samkhya-Yoga kuramsal açıdan benzer olmalarına rağmen tanrı inancı bakımından farklıdırlar. Yoga sistemi yirmi beş prensibe ilaveten İşvara diye isimlendirilen Mutlak Ruh'un (Işvara) varlığını kabul ederken, Samkhya düşüncesinde böyle bir varlık kabul edilmez.[1549]

Samkhya ve Yoga arasındaki bir diğer ayrılık *avidya* konusundadır. Yogaya göre avidya, kirliyi temiz, acıyı haz, sonluyu sonsuz, ruhsuzu ruh olarak algılamaktır. Samkhya'ya göre ise avidya, puruşa ve prakriti arasındaki ayrımı fark edemeyen ve samsaraya sebep olan hâldir.[1550] Avidya konusundaki görüş ayrılığının yanı sıra, Samkhya taraftarlarının pasif, yoga taraftarlarının ise aktif olduğu; Samkhya'nın akıl yürütmeye, Yoga'nın algıya dayandığı ve Samkhya da dinî uygulamalara önem verilmezken yoga da önem verildiği gibi başka bazı karşılaştırmalar da yapılmıştır.

Samkhya ve Yoga öğretisi arasındaki buraya kadar zikrettiğimiz başlıca farklılıkları daha anlaşılır olması için maddeler şeklinde özetleyerek bu başlığı tamamlamak istiyoruz.

1. **Terminoloji**: Her iki ekolün kullandığı teknik kelime hazinesi farklıdır. Samkhya'daki buddhi, ahamkara ve manas için Yoga'da tek kelime yani citta kullanılır.
2. **Metodoloji**: Her iki sistemin kurtuluşa (kaivalya) ulaşma yolu farklıdır. Samkhya'da metafizik ve rasyonel bir yol olan doğru bilgi kurtuluş için yeterli iken, Yoga'da fizikî ve psikolojik olan zihinsel ve bedensel disiplin yöntemi tercih edilir. Buna göre, Samkhya bilgiye, Yoga eyleme

---

[1547] Klostermaier, Hinduism, s. 117; Flood, Hinduism, s. 235; Jacobsen, Introduction, s. 15.

[1548] Radhakrishnan, Indian Philosophy, Vol. II, s. 340; Satis Chandra Chatterjee, "Hindu Religious Thought", **The Religion of the Hindus**, (Ed. Kenneth W. Morgan), Motilal Banarsidass, New Delhi, 1987, ss. 221-222.

[1549] TV, IV. 3; YV, I. 24; Eliade, Dinsel, Cilt: II, s. 65; Dasgupta, Indian Philosohy, Vol. I, ss. 67, 217, 259; Keith, Samkhya, s. 33; Flood, Hinduism, s. 235; Radhakrishnan, Indian Philosophy, Vol. II, s. 340; Bhargava, s. 6; Ling, A History of Religion, s. 188; Basham, The Wonder, s. 328; Konow ve Tuxen, s. 109; Garbe, Yoga, s. 831; P. V. Kane, Vol. V, Part II, s. 1402.

[1550] Dasgupta'nın ifade ettiği üzere, bazı araştırmacılara göre, yogada atomların varlığı kabul edilirken Samkhyakarika'da *paramanu* (en küçük parçacık) sözcüğü geçmediği için Samkhya'da kabul edilmez. Ancak Dasgupta, sadece *paramanu* sözcüğünün Karika'da geçmediğinden hareket edilerek Samkhya'da atomların yokluğuna yönelik bir çıkarımın doğru olmadığını belirtir. Ayrıntılı bilgi için bkz., YS, I.40; Dasgupta, Yoga, ss. 164-165; Dasgupta, Yoga Philosophy, s. 176.

vurgu yapar. Samkhya'ya göre puruşa ve prakritinin mahiyetini ve ayrılığını kavramak kurtuluş için yeterli iken, Yoga da bu felsefî yaklaşım yeterli görülmez; irade ve duyuların sistematik olarak eğitimine önem verilir.

3. **Teoloji**: Samkhya, ruhlardan üstün olan herhangi bir yüce varlığı kabul etmezken, Yoga, çok fazla bir değer yüklemese de İşvara'yı kabul eder.
4. **Ontoloji**: Samkhya varlık kategorilerine, varlığın açılımı (tattva) modelini uygular. Yoga ise, daha bütünsel bir anlayış benimser.[1551]

III. PATANJALİ VE YOGASUTRA

Klasik yoga metni Yogasutra'nın (*Patanjalisutra* veya *Samkhyapravacvana* olarak da bilinir) ünlü yazarı Patanjali hakkında kesin olarak bilinen hiçbir şey yoktur. Farklı görüşler olmakla birlikte genelde, M.Ö. 2. yy.'da yaşayan Sanskrit dil bilimci ile aynı kişi olduğu kabul edilir.[1552]

Patanjali, yoga sisteminin kurucusu değildir. Yogasutra'da (I.1) *sasana* yerine *anusasana* ifadesini kullanması (atha yoganusasanam) onun sistemin kurucusu değil, geçmişte var olan şeyleri derleyen kişi olarak görülmesine yol açmıştır.[1553] Patanjali, çok uzun bir süredir varlığını sürdüren uygulamaları teorik ve pratik açıdan bir araya getirip, insanların hizmetine sunduğunu bizzat kendisi de ifade etmektedir.[1554] Patanjali, tarihsel uygulamalardan sadece beşerî tecrübenin denetim ve onayından geçmiş olanları derlemiş ve bunlara çok az da olsa kendisi de katkıda bulunmuştur. Eliade'ye göre o, Samkhya felsefesinin metafizik yönünü yeniden ele almış ve buna, meditasyonun manevî yönünü güçlendirmek amacıyla soyut bir teizm dâhil etmiştir. Yine Eliade'ye göre, daha önceden sadece mistik bir gelenek olan yoga, Patanjali sayesinde felsefî bir sistemine dönüşmüştür.[1555]

[1551] Söz konusu bütünlüğü en iyi ifade eden kavramlardan birisi olan citta, buddhi, ahamkara ve manası ihtiva eder. Feuerstein, Yoga Tradition, s. 240; Dasgupta, Indian Philosohy, Vol. III, s. 487; P. V. Kane, Vol. V, Part II, s. 1403; Klostermaier, Survey, s. 76; Keith, Samkhya, s. 33; Mikel Burley, **Classical Samkhya And Yoga: An Indian Metaphysics of Experience**, Routledge, New York, 2007.

[1552] Georg Feuerstein, "Patanjali", **ER**, Vol. 11, s. 206.

[1553] Jacobsen, Introduction, ss. 13-14; Annemarie Schimmel, **Dinler Tarihine Giriş**, Kırkambar Yayınları, İstanbul, 1999, s. 106.

[1554] YS, I.1.

[1555] Eliade, Yoga, ss. 7-8.

Radhakrishnan, Patanjali'nin eserini, o döneme kadar var olan asketik uygulamaları sanki bir sis bulutunun içerisinden çekerek berraklaştırma olarak tanımlar ve onun çok uzun bir süreçte tecrübeyle şekillenmiş açık ve net olmayan bir geleneği sistemleştirdiğini söyler. Yoga sisteminde oldukça rafine edilmiş bir mistisizmle birlikte, dönemin hakim dinlerine ait birçok inanç da bulunabilir.[1556]

Dasgupta ise, sutraların analitik olarak incelendiğinde orijinal ifadeler olmayıp sistematik bir derleme olduğunun anlaşılacağını, özellikle Yogasutra'nın tanımlama ve sınıflamayı içeren ilk üç bölümünün, mevcut malzeme ışığında Patanjali tarafından sistematik olarak düzenlediğini söyler. Ona göre, Patanjali'nin öğretiyi yayma, diğer sistemleri eleştirme veya yeni bir sistem oluşturma kaygısı yoktur, o sadece elindeki malzemeyi sistematik hale getirmiştir.[1557]

İlk dönem Hindu metinleri (şruti veya smriti) içerisinde Patanjali'nin sistemine fikrî açıdan öncülük eden bazı ifadelere rastlamak mümkündür.[1558] Uzun bir geçmişi olmamakla birlikte birçok geleneğin ilgisini çeken[1559] Yogasutra, Hindistan'da felsefî tartışmaların zirvede olduğu bir dönemde Vedanta, Nyaya, Caynizm ve Budizm gibi geleneklere rakip olmuştur. Eserde yoga teorik ve uygulama açısından tanımlanır. Diğer felsefî sistemlere ait eserlerde sıkça atıfta bulunulmasından dolayı Yogasutra, çok etkili bir metin kabul edilir. Patanjali'nin sistemine yogayı sistematik hale getirmesinden dolayı klasik yoga denir.[1560]

Uzun süreli ve çok boyutlu yoga geleneği içerisinde otantik bir yoga formu oluşturmaya yönelik birçok teşebbüs olmuştur. Bhagavadgita'da ana hatlarıyla ortaya konulan zihinsel çaba, Yogasutra'da sekiz basamak halinde sistemleşmiştir. Ancak Patanjali tarafından sistemli hale getirilen teknikler, yoganın en özgün biçimi ya da klasik yoga sistemi olarak kabul edilir. Patanjali'nin sistemi, yoga tekniği ve uygulamasının zirve noktası ve klasik Hint felsefî sistemlerinden birisi olarak kabul görmüştür. Başka bir deyişle yoga sistemi, Hintli bilge Patanjali'nin Hint kültürü ve dinlerine armağan ettiği paha biçilemez bir hediyedir. Bu teknik, manevî aydınlanmaya

---

[1556] Radhakrishnan, Indian Philosophy, Vol. II, s. 340.

[1557] Dasgupta, Indian Philosohy, Vol. I, s. 229.

[1558] Whicher, Integrity, s. 5.

[1559] Johannes Bronkhorst, "Yoga and Sesvara Samkhya", **Journal of Indian Philosophy**, Vol. 10, 1985, s. 309–320; Sarbacker, Samadhi, s. 69.

[1560] Feuerstein, Yoga Tradition, s. 215.

tecrübî götüren süreci tasvir eder; o manevî aydınlanma yolunda ilerlemek isteyenler için elverişli bir yoldur.[1561]

A. Patanjali: Kimliği ve Dönemi

Hindu geleneğine göre Patanjali, yeryüzünün gizli hazinelerini (yoga) koruyan binbir başlı yılan Ananta veya Seşa'nın inkarnasyonudur. Ananta, yogayı yeryüzünde öğretmek için gökyüzünden Gonika adında bir kadının avucu (*anjali*) içerisine düşmüştür (*pat*). Patanjali ismi de ona dünyada yogayı öğretmesi için verilmiştir. Ananta, Tanrı Vişnu'nun üzerinde dinlendiği bir kanape olarak resmedilir. Onun binbir başlı olması da sonsuzluğu (ananta) veya her yerde hazır ve nazır olmasını sembolize eder. "Bakiye" anlamına gelen *seşa* ismi, evren yok olduktan sonra onun bâki kalacağına işaret eder. Ananta ile yoga arasındaki ilişki, hazine ile onun muhafızı arasındaki ilişki gibidir. Çünkü yoga gizli bir hazine, mükemmel bir bilgi ve irfandır. Bu nedenle günümüzde yogiler gündelik yoga egzersizlerine başlamadan evvel Ananta'nın heykeli veya resmi önünde saygıyla eğilirler. Yogasutra'nın yorumu olan Yogabhasya'nın başında, yılanlar kralı Ahisha'ya ta'zim içeren bir dua vardır.[1562]

Klasik yoga ekolünün kurucusu olan Patanjali'nin kimliği ve yaşadığı dönem hakkında kaynaklarda çelişkili ifadeler yer almaktadır. Patanjali'nin dönemiyle ilgili olarak çok geniş bir tarih aralığı verilir ve MÖ. 4 ile M.S. 5. yüzyıllar arasında yaşadığı ileri sürülür.[1563] Ancak Hint geleneğindeki ağırlıklı kabüle göre Patanjali, M.Ö. 2. yy.'da yaşamış bir bilim adamı ve dil bilimcidir. Hatta daha kesin tarih verenlere göre, Patanjali muhtemelen M.Ö. 150'lerde yaşamıştır. O, hem Yogasutra'nın hem de Panini'nin gramerinin şerhi olan Mahabhasya'nın yazarıdır.[1564] Yogasutra'nın yazarı olan Patanjali ile Mahabhasya'nın yazarı olan dil bilimci Patanjali'nin aynı kişiler olduğu konusunda bazı deliller mevcutken, onların farklı kişiler olduğu yönünde hiçbir kanıt yoktur. Dasgupta'ya göre, dil bilimci ve yoga yazarı olan Patanjali, aksi ispat edilmediği müddetçe aynı kişidir.[1565] Zaten Keith'e göre, Patanjali'yi M.Ö. 2. yy.'a

---

[1561] Feuerstein, Yoga Tradition, ss. 213-214; Dasgupta, Yoga, ss. VIII-IX; Berry, s. 88; Bhattacharyya, s. 175; Bhargava, s. 74; Klostermaier, Survey, s. 474; Flood, Hinduism, ss. 97-98.

[1562] Whicher, Integrity, s. 43; Feuerstein, Yoga Tradition, s. 214; Feuerstein, Yoga: The Technology of Ecstacy, s. 169; Feuerstein, Yoga-Sutra of Patanjali, s. 3; Dowson, s. 234.

[1563] Shattuck, s. 30; Whicher, Integrity, s. 42; Flood, Hinduism, s. 96.

[1564] Subhash Kak, "Patanjali", **Encyclopedia of India**, vol. 3, (Ed. Stanley Wolpert), Thomson Gale, New York, 2006, s. 283; P. V. Kane, Vol. V, Part II, ss. 1396-1397; Dowson, s. 233.

[1565] Dasgupta, Indian Philosohy, c.1, ss. 226-238 ; Dasgupta, Yoga, s. VII; P. V. Kane, Vol. V, Part II, s. 1395.

tarihleyenler, iki Patanjali'nin (Yogasutra ve Mahabhasya yazarları) aynı olduğunu iddia ederler.[1566]

İki Patanjalinin aynı kişi olmadığını savunanlardan G. Feuerstein'e göre, Yogasutra'nın içeriğine, kullandığı terminolojiye ve üslubuna baktığımızda Patanjali'nin M.S. 2. yy.'da yaşamış olma ihtimali yüksektir.[1567] Hermann Jacobi'ye göre ise, Yogasutra ve Mahabhasya'nın yazarları aynı kişi değildir. Çünkü Mahabhasya'daki felsefî fikirler, Yogasutra'dan farklı olduğu gibi Mahabhasya'da ifade edilen gramer kurallarına da Yogasutra'da rastlanmaz.[1568] Yine farklı görüşte olan Radhakrishnan'a göre, dil bilimci Patanjali M.Ö. II. asrın ortalarına tarihlenirken, Yogasutra'nın yazarı Patanjali M.S. 300'den önce yaşamıştır. Sonuç olarak her ikisinin aynı kişi olduğu kesin olarak ispatlanmış değildir.[1569]

Görüldüğü üzere *Yogasutra*'nın derleyicisi Patanjali'nin kimliği hakkında bir takım fikir ayrılıkları vardır. Bhoja ve Cakrapanidatta gibi yorumcularla, Liebich, Hauer, Garbe ve S.N. Dasgupta gibi bazı araştırmacılara göre Yogasutra'nın yazarı ile dil bilimci Patanjali aynı kişidir. Buna karşın J.H. Woods, H. Jacobi, L. Renou ve A.B. Keith'a göre iki Patanjali farklıdır. Ancak Eliade, "*bunlardan hangisi doğru olursa olsun önemli olan ortaya konulan asketik tekniktir*" diyerek tartışmaların önemsizliğini vurgular ve Patanjali'nin yegâne hedefinin, antik teknikleri, aydınlanma ve kurtuluş yolunda kullanmak için elverişli hale getirmek olduğunu dile getirir.[1570] Sonuç olarak, kimliği tam olarak tespit edilemese de Patanjali, Yoga düşüncesinde büyük bir üstat ve manevî gelişimin önemli bir temsilcisi kabul edilir.[1571]

Patanjali, Hint geleneği içerisinde yaygın ve etkin olan kavramları, düşünceleri, bilgileri, uygulamaları, inançları sistematik bir tarzda derleyerek klasik yoga sistemini oluşturmuştur. Bu yüzden yoga sistemi diğer dinî ve felsefî sistemlerle bir arada yaşamış, onlar tarafından kabul edilmiş ve Hint düşüncesinin öncü sistemlerinden birisi olarak kabul edilmiştir.[1572] Patanjali'nin ünü, farklı bağlamlarda ve ekollerde birbirine zıt veya tutarsız gibi görünen temel teolojik konuları başarılı bir şekilde bir

---

[1566] Keith, Samkhya, ss. 56-57.

[1567] Feuerstein ayrıca, Patanjali isminin çok sık kullanıldığına ve Veda rahibi Asurayana'nın kabile ismi olduğundan bu isimde birçok kimsenin olduğuna dikkat çeker. Feuerstein, Yoga Tradition, s. 214.

[1568] Hermann Jacobi, "The Dates of the Philosophical Sutras of the Brahmans", **Journal of the American Oriental Society**, Vol. 31, No. 1, 1911, (The Dates), ss. 26-27.

[1569] Radhakrishnan, Indian Philosophy, Vol. II, ss. 341-342; Daha da farklı bir görüş ileri süren Albrecht Weber ise, Patanjali'nin Budda'nın inkarnasyonlarından biri kabul edildiğini söyler. Albrecht Weber, **The History of Indian Literature**, çev. John Mann, Kegan Paul, London, 1914, ss. 113, 223.

[1570] Eliade, Yoga, s. 9.

[1571] Feuerstein, Yoga Tradition, s. 214.

[1572] Whicher, Integrity, s. 47.

araya getirebilme yeteneğinden kaynaklanmaktadır. Patanjali, öğretisini bir takım tekniklerle sınırlayarak, ahlâkî ilkeleri önceleyerek, benliği keşif sürecini kişiselleştirerek, Tanrının ve ruhun varlığı ile ilgili tartışmalardan uzaklaşmıştır.[1573]

Patanjali, Vijnanabikşu ve Budist Nagarjuna hem filozof hem de yogi olmaları açısından dikkat çekerler.[1574] Batı'daki yoga hayranları Patanjali'nin yoganın babası veya mucidi olduğu yönünde yanlış bir kabul içerisindedirler. Hint geleneğinde yoganın mucidinin mitolojik varlık Hiranyagabha olduğu kabul edilir.[1575] Yoga geleneğinin kurucusu olmamasına rağmen Patanjali isminin öne çıkmasının birinci nedeni, Vyasa'nın (I.1) belirttiği üzere, Patanjali'nin yogayı öğretmek üzere değişik bedenlerde bedenlenen farklı kişiler için kullanılan ortak bir isim olması; ikinci neden ise, öğretiyi sonraki nesle aktaran ustalar için de Patanjali isminin kullanılmasıdır.[1576]

Aktif bir guru olan Patanjali, büyük bir ihtimalle yoga uygulaması ve araştırmasına meraklı, kalabalık bir öğrenci (şişya/şikşa) grubuna rehberlik etmiş, dersler vermiştir. Onun bu öğretisi guru-şişyaya münasebetiyle nesiller boyunca taşınarak günümüze ulaşmıştır. H. Aranya (1869-1947), kendi gurusu Svami Triloki Aranya'nın, Patanjali tarafından tesis edilen guruluk silsilesinden geldiğini belirtmiştir. Yogasutra'dan anlaşıldığı üzere Patanjali, felsefî sorgulama ve araştırmaya yakın bir ilgi duymaktadır. Whicher, Patanjali'nin Yogasutra'yı, büyük felsefî tartışmalar arasında, Nyaya, Vedanta ve Budizm gibi birçok rakip gelenek arasında akla yatkın, üst bir yapı halinde kaleme aldığını söyler.[1577] Patanjali'nin yogaya orijinal katkısının olmadığına yönelik eleştirilere katılmayan Chapple ise, Patanjali'nin, Hint kültür ve geleneğinde derin kök salmış bir metot ve uygulama olan yogayı tarafsız bir şekilde ve ustaca ortaya koyduğunu dile getirir.[1578]

[1573] Chapple, Yoga and the Luminous, s. 7.

[1574] Feuerstein, Yoga Tradition, s. 213; J. Walser, **Nagarjuna in Context: Mahayana Buddhism, and Early Indian Culture**, Columbia University Press, New York, 2005, s. 69; Williams, Mahayana Buddhism, ss. 64, 84; Ling, A History of Religion, s. 260.

[1575] Hiranyagabha "altın tohum" anlamına gelir ve Vedanta mitolojisinde yaratılışın kaynağını ifade eder. O, bir bireyden ziyade kozmik bir güçtür. Manevî gelişimde gereksinim duyulan güç ve inayeti temsil eder. Ortaçağdaki yorumlarda onun yoga üzerine bir eser yazdığından bahsedilir, ancak kimliği hakkında açık bir bilgi yoktur. Feuerstein, Yoga Tradition, s. 214.

[1576] Whicher, Integrity, s. 48.

[1577] Whicher, Integrity, s. 43.

[1578] Christopher Key Chapple ve E. P. Kelly, **The Yoga Sutras of Patanjali: An Analysis of the Sanskrit with Accompanying English Translation**, Sri Satguru Publications, Delhi, 1990, s. 15; Patanjali'nin sistemi Budist geleneğe çok şey borçludur. Zira Budist kaynaklarda yer alan psikolojik mahiyetteki bazı kavramlar (*samskara*, *vasana*, *citta, klesa*) Patanjali tarafından dönüştürülmek suretiyle yoga sisteminde kullanılmıştır. Dolayısıyla Patanjali, kimilerince psikolog olarak kabul edilmektedir. Onun yoga psikolojisi ile C. G. Jung'un analitik psikolojisi, mistik tecrübe bağlamında mukayese edilmektedir. Coward, Mahaffey ve Jacobsen gibi araştırmacılar, Patanjali ve Jung

Kane'nin söylediğine göre, Bhartrhari, *Vakyapadiya*'da bedeni, konuşmayı ve zihni etkileyen kusur ve ayıpların sırasıyla tıp, gramer ve metafizik (yoga) bilimleriyle temizlendiğini ve bu üç bilimin de Patanjali tarafından bilinmekte olduğunu ifade eder. Zira ona, bu konularda üç metin atfedilir.[1579] Benzer biçimde Bhoja'nın yorumunun girişinde, Patanjali'nin gramer, yoga ve tıp üzerine çalışmalarının olduğu zikredilir. Böylece dildeki, zihindeki ve bedendeki rahatsızlıkları ortadan kaldırmayı hedeflediğini ifade etmiştir.[1580]

B. Yogasutra: Metnin Tarihi ve Bölümleri

Patanjali'nin yaşadığı döneme ve kim olduğuna dair tartışmaları aynen Yogasutra'nın yazılış tarihinde de görürüz. Çağlar boyunca gelişen yoga düşüncesi ve uygulamasını derleyen Yogasutra'nın ortaya çıkışı konusunda çok çelişik ifadeler vardır.[1581] Kesin tarih veren Dasgupta'ya göre Yogasutra, M.Ö. 147'den daha önceye gitmez.[1582] Dolayısıyla Yogasutra (ilk üç bölüm) Budist ekolleri teşekkül etmeden ve Hindular, Budistler ve Caynistler arasındaki tartışmalar çok derinleşmeden önce, aşağı yukarı M.Ö. II. yy'da yazılmıştır.[1583]

Yogasutra'yı derleyen Patanjali ile dil bilimci Patanjali'nin aynı kişi olduğunu kabul etmek, Yogasutra'nın tarihini belirleme açısından önemlidir. Yukarıda ifade ettiğimiz üzere, bazı bilim adamlarına göre ikisi aynı kişi iken diğerlerine göre farklıdır. Kane'nin zikrettiği üzere, gramatik analiz yapan Renou'ya göre, Yogasutra'da geçen *pratyahara*, *upasana*, *pratyaya* gibi sözcükler Mahabhasya'dan oldukça farklı

---

psikolojisi arasındaki bazı benzerliklere ve farklılıklara dikkat çekmekte ve Batı'da yogaya ilgi duyan araştırmacıların başında gelen C. G. Jung'un, bazı öngörülerine dair değerlendirmelerde bulunmaktadırlar. Ayrıntılar için bkz., David Carpenter, s. 44; Gerald James Larson, "An Old Problem Revisited: The Relation between Samkhya, yoga and Buddhism," **Studien zur Indologie und Iranistik**, Vol. 15, 1989, ss. 129–46; Larson, Classical Yoga as Neo-Samkhya ss. 723–732; Patrick Mahaffey, "Jung's Depth Psychology and Yoga Sadhana", **Theory and Practice of Yoga: Essays in Honour of Gerald James Larson**, (Ed. Knut A. Jacobsen), Brill, Leiden, 2005, ss. 385-408; Jacobsen, Introduction, s. 24; Harold Coward, **Yoga and Psychology: Language, Memory, And Mysticism**, State University of New York Press, New York, 2002; Harold Coward, "Mysticism in the Analytical Psychology of Carl Jung and the Yoga Psychology of Patanjali: A Comparative Study", **Philosophy East and West**, Vol. 29, No. 3, 1979, ss. 324-335.

[1579] P. V. Kane, Vol. V, Part II, ss. 1396-1397.

[1580] Bhoja Raja, Bhojavritti, s. 5; P. V. Kane, Vol. V, Part II, ss. 1395-1396; Radhakrishnan, Indian Philosophy, Vol. II, s. 341. Patanjali, ruh, beden ve zihin sağlığı için çaba harcayan bir fizikçi olarak kabul edilebilir. Klostermaier, Hinduism, s. 117.

[1581] Araştırmacılar metnin yazılışıyla ilgili M.Ö. 400'den, M.S. 500'e kadar tarihler vermektedir. Shattuck, s. 30; Flood, Hinduism, s. 96; James B. Robinson, s. 166.

[1582] Dasgupta, Indian Philosohy, Vol. I, s. 212.

[1583] Dasgupta, Indian Philosohy, Vol. I, ss. 237-238 Subhash Kak, Yoga, s. 255.

anlamlarda kullanılmıştır. Ona göre Yogasutra, Mahabhasya'dan birkaç asır sonradır.[1584] J. H. Woods, Vasubandhu'nun idealizmini eleştirmesinden dolayı Yogasutra'nın M.S. 300-500 arasında yazıldığını ifade eder.[1585] Keith'e göre Yogasutra, Budist Vijnanavadin öğretilerine eleştiriler yönelttiği için M.S. III. yy.'dan daha önce yazılmış olamaz.[1586] Jacobi ise, metnin M.S. 3. yüzyıldan sonra, hatta tahminen V. yüzyılın ortalarında yazıldığını dile getirir. Metnin başlıca yorumu olan Vyasabhasya da VII. asırdan sonra kaleme alınmıştır.[1587] Önde gelen Hintli araştırmacılardan Jwala Prasad ve P.V. Kane, Jacobi ve Renou'nun görüşlerine katılmaz.[1588] Batı'lı modern araştırmacıların da bu konuda farklı hatta kendi içinde tutarlı olmayan görüşleri vardır.[1589]

Patanjali'nin Yogasutra'sı, yoganın teorik ve pratik boyutuyla alâkalı anahtar kavramları özlü bir şekilde tanımlamaya ve açıklamaya çalışır. Metin bu çerçevede yogaya sistematik, kapsamlı ve altyapısal bir temel oluşturarak, onu Hint düşüncesi içerisindeki altı felsefî ekolden birisi olarak meşrulaştırmış ve kimlik kazandırmıştır. Yogasutra üzerine yazılan şerhler ve değişik ekoller tarafından esere yapılan atıflar[1590] bu metnin bütün Hint düşüncesinde büyük etki yarattığını göstermektedir.[1591]

Lipner'e göre Yogasutra, antik, otoriter ve asketik bir metindir.[1592] Hint felsefî metinlerinin çoğunda olduğu gibi metnin hemen başında konusu (I.1), amacı (I.2-3), bilgi ve gerçeklik teorisi (I. 4-11) ortaya konulur. Whicher'e göre bunlar bütün yoga sisteminin temelini oluştururken asıl yoga egzersizi ise bundan sonra başlar. Bu noktada sürekli egzersiz (ahbyasa) ve arzu-ihtirastan uzaklaşma (vairagya) ele

---

1584 P. V. Kane, Vol. V, Part II, ss. 1397-1398.

1585 Woods, s. XVII.

1586 Keith, Samkhya, s. 57.

1587 Jacobi, The Dates; Woods, ss. XVII-XX.

1588 Jwala Prasad, "The date of the Yogasutras", **JRAS**, 1930, ss. 365-375; P. V. Kane, Vol. V, Part II, s. 1398.

1589 Modern araştırmacılardan G. Feuerstein, "*gerek tarihî verilere gerekse terminolojik kullanıma bakıldığında Yogasutra'nın muhtemelen M.S. III.yy.'da yazıldığı anlaşılır*" demektedir. Oysa o, bir eserinde III. asır derken bir diğerinde II. asır demektedir. Bu durum, metnin yazılış tarihiyle ilgili onun da net bir fikre sahip olmadığını gösterir. C. K. Chapple ise, birinci veya ikinci yy.'da yazıldığını söylemektedir. Ian Whicher'e göre, araştırmacılar Yogasutra'nın M.S. 150-500 tarihleri arasında yazıldığı üzerine yoğunlaşırlar. Feuerstein, Patanjali, s. 206; Feuerstein, Yoga-Sutra of Patanjali, s.3; Feuerstein, Yoga: The Technology of Ecstacy, s. 169; Chapple, Yoga and the Luminous, s. 108 vd.; Christopher Key Chapple, "Reading Patanjali Without Vyasa: A Critique of Four Yoga Sutra Passages", **Journal of the American Academy of Religion**, Vol. 62, No. 1. 1994, s.85; Whicher, Integrity, s. 42.

1590 Nyayasutra, IV.2.46; **Vaisesikasutra**, V.2.17.

1591 Whicher, Integrity, s. 42.

1592 Lipner, s. 186.

alınır.[1593] Metinde daha sonra, nihâî hedef için gerekli olan ayırt edici bilginin pratik olarak kazanılması sürecine değinilir. Yoga saf teorik bilgi olmayıp, bir takım fizikî egzersizler, iradî çaba ve kararlılık gerektirmektedir.[1594]

Yogasutra farklı unsurlardan oluştuğu için kesinlikle homojen bir tablo ortaya koymaz.[1595] Chapple'a göre, Yogasutra'da üç tür dil veya anlatım kullanılmıştır. Bunlardan ilkinde eşya, düşünceler, bütün yönleriyle yaşamın çeşitliği ve imkân dâhilinde olan tecrübelerden bahsedilir. Zihin hareketliliği (cittavritti), samsara, guna gibi konuları ele alan bu dil veya anlatım acı vericidir. Paradoksal ve metaforik olan diğer anlatım, bilincin bütünlüğüne vurgu yapar ve puruşa, atman gibi konuları içerir. Üçüncü anlatım ise, Yogasutra'nın aslî unsurudur ve bütünlüğün elde edilebileceği metottan bahseder. Bu çerçevede fizikî egzersiz ve zihinsel meditasyon ele alınır. İnsan yaşamını makûl kılan ve kültürü koruyan bu anlatım tarzıdır.[1596]

Elimizde mevcut olan Yogasutra, dört bölüme ayrılmakta ve 195 özdeyiş/vecizeden oluşmaktadır. Bu dört bölümün isimleri, ele aldıkları konuları ve vecize sayıları şöyledir:

1. *Samadhi*: Vecd, coşku hâli ele alınır, 51 vecizeden ibarettir. Parlak bir mücevher gibi olma kastedilir ve bu tür yoga egzersizlerinin zihni transa eğilimli kimseler için olduğu belirtilir.
2. *Sadhana*: Aydınlanmaya ulaşmak için takip edilmesi gereken yolun anlatıldığı bu bölümde 55 vecize yer alır.
3. *Vibhuti*: Yoginin imanının güçlendirilmesinden, mucizevî güçler veya kerametlerden bahsedilir, 55 vecizeden oluşur.
4. *Kaivalya*: Yoga egzersizlerinin sonu olan mutlak aydınlanma ve kurtuluş konusunun ele alındığı bu bölümde 34 vecize vardır.[1597]

Yogasutra vecizelerinin sayısı ve tasnifi konusunda fazla kabul görmeyen başka görüşler de vardır. Feuerstein, Yogasutra'da sekiz aşamalı uygulama (astanga-

---

[1593] Chapple, "Yoga and the Luminous", s. 84; Whicher, Integrity, s. 46.

[1594] Klostermaier, Survey, s. 346; Stephen H. Phillips, "The Conflict of Voluntarism and Dualism in the Yogasutra", **Journal of Indian Philosophy**, Vol. 13, 1985, ss. 402-404; Whicher, The Integration of Spirit, s. 66.

[1595] Chapple ve Kelly, ss. 10-11; Erich Frauwallner, **History of Indian Philosophy**, vol. 1, çev. V.M. Bedekar, Motilal Banarsidass, Delhi, 1973, s. 355; Whicher, Integrity, s. 45.

[1596] Chapple, Yoga and the Luminous, s. 29.

[1597] Yogasutra'da nihâî hedef için kullanılan *kaivalya* sözcüğü kelime olarak "yalnızlık, özgürlük, izolasyon, uzaklaşma, ayrılık" gibi anlamlara, teknik olarak ise "kurtuluş ve aydınlanma hâli" anlamına gelir. Kaivalya, Yogasutra'nın en önemli kavramı olup, tam trans anındaki terki dünya hâlini tasvir eder. YS, II.25; III.35, 50; IV.26, 34; Phillips, The Conflict of Voluntarism, ss. 402-404; Whicher, The Integration of Spirit, s. 66; Feuerstein, Yoga Tradition, s. 216; Dasgupta, Yoga, s. 95; Chapple, Yoga and the Luminous, ss. 72-82; Klostermaier, Survey, s. 346; P. V. Kane, Vol. V, Part II, s. 1395.

yoga) ve eylem yolu (kriya yoga) bileşiminin görülebileceğini belirtir. Yine ona göre sekiz dilimli yol, metne sonradan ekleme değil önceden var olan anlatıların tekrarı mahiyetindedir. Çünkü Yogasutra, büyük ölçüde eylem yolu ile ilgilenir. Ancak o, bütün bunların kesin olmayan ve kanıtlanamayan varsayımlar[1598] olduğunu vurgular.

Dasgupta ise, dördüncü bölümün metne sonradan ekleme olduğunu ispat etmeye çalışır. Buna göre, Yoga öğretisi ilk üç bölümde açıklanır. Bu bölümler, Budistlerin eleştirildiği son bölümden farklı bir yapıdadır. Üçüncü bölümün sonuna konulan *iti* sözcüğü Patanjali'nin derlemesinin sona erdiğini gösterir. Çünkü *iti* sözcüğü herhangi bir çalışmanın sonlandığına işaret eder. Dördüncü bölümün sonunda da çalışmanın bir bütün olarak sona erdiğini göstermek için bir başka *iti* sözcüğü kullanılmıştır. Dasgupta'ya göre en mantıklı ve akla yatkın görüş, son bölümün farklı bir kişi tarafından eklendiğidir. Bu ekleme yoganın konumunu güçlendirmek ve Budist metafiziğinden gelecek muhtemel eleştirilere göğüs germek için yapılmış olmalıdır. Dasgupta'ya göre bir ekleme olmasından veya farklı bir kalemden çıkmasından dolayı son bölümün, ilk üç bölümle karşılaştırıldığında üslubu, tekniği ve biçimi öncekilerden oldukça farklıdır. Dördüncü bölümün 30-34 sutraları, daha önceden ikinci bölümde söylenenleri tekrar eder. 34 sutradan oluşan dördüncü bölüm, her biri ortalama ellinin üzerinde sutradan oluşan ilk üç bölümden daha kısadır.[1599]

Ele almaya çalıştığımız bu tartışmalar metnin mevcut bölümlenmesi üzerinden yapılmaktadır. Ancak metnin bölümlere ayrılması konusunda da araştırmacılar farklı görüşler ortaya koymuşlardır. Bu tasniflere eleştiriler yönelten bazı araştırmacılar ise Yogasutra'nın bölümlere ayrılışının metni dikkatli bir şekilde okumaksızın gelişi güzel yapıldığını ifade ederler.[1600] Meselâ bunlardan birisi Paul Deussen metni beşe ayırır.[1601]

a) I.1-16
b) I.17-51
c) II.1-27
d) II.28-III.55
e) IV.1-33

[1598] Feuerstein, Yoga Tradition, s. 216.
[1599] Dasgupta, Indian Philosohy, Vol. I, ss. 229-230.
[1600] Whicher, Integrity, ss. 323-324.
[1601] Paul Deussen, **Allgemeine Geschichte der Philosophie**, F. A. Brockhaus, Leipzig, 1920, s. 510'dan nakleden Whicher, Integrity, s. 323.

Deussen, yukarıda da görüleceği üzere metnin ilk bölümünü ikiye ayırır. Dördüncü bölümde yer alan sutra sayısı konusunda ise bütün geleneğin aksi yönde fikir beyan eder. Araştırmacılar dördüncü bölümde 34 sutra olduğu yönünde hemfikirken Deussen 33 sutranın olduğunu ifade eder.

Hauer de, tıpkı Deussen gibi metni beş bölüme ayırır. Ancak üç ve dördüncü bölümler hariç bölümlemelerin içeriği konusunda ondan ayrılır. Ona göre, ilk dört bölüm farklı yoga uygulamalarını içerir ve beşinci bölümde metne sonradan yapılan bir eklemedir. Onun metni tasnifi ve isimlendirmesi şöyledir:[1602]

a) *Nirodha* metni: I.1-22
b) *Isvarapranidhana* metni: I.23-51
c) *Kriyayoga* metni: II.1-27
d) *Yoganga* metni: II.28-III.55
e) *Nirmana-citta* metni: IV.1-34

Feuerstein'ın belirttiği üzere, bu kategorizasyonlar çok başarılı değildir ve ikna edici olmayan sonuçlar ortaya çıkarmaktadır. Bu tür yaklaşımlar C. Pensa tarafından da eleştirilmiştir.[1603] Eliade, Yogasutra'nın yeni felsefî koşullara adapte edilebilmesi için değişik kişiler tarafından revize edildiğini belirtir. Ancak bununla birlikte o, metni bir bütün olarak ele alır.[1604] Tola ve Dragonetti de, Yogasutra'yı tek parça olarak görürler ve metnin tamamının Patanjali tarafından yazıldığını iddia ederler.[1605]

Bütün bu tartışmalar bir yana Yogasutra asırlar boyunca varlığını korumuş ve günümüze kadar gelmiştir. Bu süreçte, özelde Hinduizm'i genelde de bütün Hint düşüncesini ve dinî sistemlerini etkisi altına almıştır. Söz konusu bu geleneklerde arınma ve aydınlanmaya ulaşmak isteyenler için manevî bir rehber olarak hizmet vermiştir. Bu eserde sunulan farklı uygulama teknikleri, arınma ve aydınlanma perspektifleri birbirini tamamlayıcı mahiyettedir.[1606]

Günümüzdeki mevcut bölümlemeyi esas aldığımızda Patanjali, "*samadhi*ye ulaşma yolu" anlamına gelen birinci bölümde (samadhipada) yoganın hedefinin,

---

[1602] J.W. Hauer, **Der Yoga**, Kohlhammer, Stuttgart, 1958, ss. 221-230'dan nakleden Whicher, Integrity, s. 323.

[1603] Feuerstein, Yoga: The Technology of Ecstacy, s. 172; Corrado Pensa, "Foreword", **The Philosophy of Classical Yoga**, Georg Feuerstein, Manchester University Press, Manchester, 1980, s. VII; Whicher, Integrity, s. 44.

[1604] Eliade, Patanjali and Yoga, s. 14.

[1605] Fernando Tola and Carmen Dragonetti, **The Yogasutras of Patanjali: On Concentration of Mind**, çev. K. D. Prithipaul, Motilal Delhi, 1987, s. XII; Whicher, Integrity, s. 45.

[1606] Chapple ve Kelly, s. 14; Whicher, Integrity, s. 45.

zihindeki hareketliliklerin sona erdirilmesi veya nirodha[1607] konumuna ulaşma olduğunu ifade eder. Bunun için de iki şeyin gerekliliğini vurgular. Bunlardan ilki olan *abhyasa*, "sürekli egzersiz yapmak", ikincisi olan *vairagya* da "arzu ve ihtirasdan uzak durmak" anlamına gelir.[1608] Bu bölümde üzüntüden uzak bir aydınlıktan bahsedilerek, parlak ve berrak bir mücevher gibi olmanın yolu tasvir edilir.[1609]

"Kurtuluş ve mükemmelliğe ulaşma tekniği" anlamına gelen ikinci bölümde, kurtuluş vasıtaları (sadhanapada) ele alınır. "Doğrudan hedefe gitme, amaca ulaşma, düzeltme, kontrol etme, hâkim olma" anlamlarındaki *sadh* kökünden türeyen *sadhana* sözcüğü, yoga teknikleri için kullanılan özel bir isimdir. Hedef samadhiye ulaşmak ve bu yoldaki engelleri (klesa) kaldırmaktır.[1610] Her türlü acıdan kurtulmak için meditasyon yapılması gereklidir. Kurtuluşun temel vasıtası Ruh'un tek hakikat olduğunu ve onun dışındakilerin hayalî ve boş olduğunu anlamaya yarayan ayırt edici bilgidir (viveka). Gunaların etkisinden kurtaran bu bilgi, ancak sekiz dilimli yoga (yoganga) egzersizleri sayesinde zihinsel arınmaya ulaştıktan sonra elde edilir.[1611] Bilginin yanı sıra, eylem (*kriya*) ve asketik uygulamalar (*tapas*) yoganın önemli bir boyutunu teşkil eder. *Yogasutra'*nın ikinci bölümü arınma yöntemleri, fizikî duruşlar, nefes egzersizleri gibi yoga teknikleri hakkındadır.[1612] İkinci bölümün bir kısmında, Samkhya sistemi özetlenir, bu çerçevede mevcut dünyanın işlevi ve amacı üzerinde durulur.[1613]

Yogasutra'nın *vibhutipada* ismindeki üçüncü bölümde, *siddhi* veya *vibhuti*[1614] adı verilen tabiatüstü güçler veya kerametler ele alınır. Yogiler bu güçleri, kademeli olarak geliştirdikleri meditasyon egzersizi sayesinde elde ederler. Yogiler değişik dilleri konuşan insanları hatta hayvanları anlayabilir, kılıktan kılığa girebilir ve görünmez

---

[1607] "Durdurma, sona erdirme" anlamına gelen *nirodha* kavramı klasik yoga sisteminin kurtuluş anlayışında önemlidir. Detaylı bilgi için bkz., Sarbacker, Samadhi, s. 78.

[1608] David Carpenter, s. 26; Chapple, Yoga and the Luminous, s. 103.

[1609] Chapple, Yoga and the Luminous, s. 73; Chapple, "Yoga and the Luminous", ss. 84-86.

[1610] YS, II.5-9; Klostermaier, Survey, s. 346; P. V. Kane, Vol. V, Part II, ss. 1416-1417; Berry, s. 92.

[1611] Klostermaier, Survey, ss. 347-350.

[1612] YB I.34; Eliade, Yoga, ss. 38-39.

[1613] Chapple, "Yoga and the Luminous", s. 86; Chapple, Yoga and the Luminous, s. 74.

[1614] *Vibhuti*, Prasna Upanişad'da (V.4) geçer. Orada OM üzerine yoğunlaşan kimsenin ay alemine yükseleceği, orada eşsiz hazları yaşayacağı ve yeryüzüne geri döneceği ifade edilir. Sözcük "müreffeh bir yaşam sürme" anlamına gelir. Sekiz dilimli yoganın son üç basamağı aynı obje üzerine uygulanırsa saymama adı verilir. Vibhutiler muhtelif saymama türlerinin sonuçlarıdır. P. V. Kane, Vol. V, Part II, s. 1445.

olabilirler. Ancak daha önce de vurguladığımız üzere bunlar yoganın amaçları arasında sayılmaz.[1615]

Yogasutra'nın dördüncü bölümünde kurtuluş ve aydınlanma (kaivalyapada) konusu ele alınır. Samadhiye ulaşan yogi, ruh ve madde arasındaki ayrımı bütünüyle kavrar, üç gunanın etkisinden kurtulur ve aydınlanmaya (kaivalya) ulaşır.[1616] Kaivalya, ruh göçü çemberinden kurtuluştur ve yoginin ulaşabileceği en son safhadır.[1617]

C. Yogasutra'nın Yorumları

Vecize tarzında bir eser olmasından dolayı, Yogasutra'yı daha anlaşılır hale getirmek için çeşitli yorumlar, şerhler, açıklamalar ve dipnotlar yazılmış ve özel sözlükler hazırlanmıştır. Yorumların ve şerhlerin bütünü Patanjali taraftarlarınca kaleme alınmamıştır. Dolayısıyla bu tür çalışmalar ele alınırken ciddi bir analize tâbi tutulmaları gerekmektedir. Yogasutra üzerine yazılan yorum ve şerhler kendi aralarında bir takım kategorilere ayrılır:

i. *Bhasya*lar: Orijinal yorumlardır. Vyasa tarafından yazılan *Yogabhasya*, Yogasutra'nın en otoriter yorumu kabul edilir.
ii. *Vritti*ler: Kelime kelime yapılan yorumlardır.
iii. *Tika*lar: Yorum üzerine yapılan şerhlerden oluşur. Vacaspatimişra'nın *Tattvavaisharadi*, Vijnanabikşu'nun *Yogavarttika*, Bhoja'nın *Bhojavritti* ve Nagesa'nın *Chayavyakhya* isimli eserleri *Yogabhasya*'nın şerhleri olarak yazılmıştır.
iv. *Upatika*lar: Tikaları, yani şerhleri açıklayan eserlerdir. Raghavananda'nın *Patanjala-rahasya* isimli eseri buna örnektir.[1618]

[1615] Dasgupta, Indian Philosohy, Vol. I, s. 342; Klostermaier, Survey, s. 348; Klostermaier, Hinduism, s. 120; Flood, Hinduism, ss. 101-102.

[1616] Kane, *kaivalya* sözcüğünün literal olarak "yalnızlık" biçiminde çevrildiğini, ancak "ayrılma" olarak çevirmenin daha uygun olduğunu söyler. Bu takdirde dünyadan soyutlanma değil acı ve ızdıraptan ayrılıp uzaklaşma anlamına gelir. *Kaivalya*nın anlamı, aynen *nirvana* ve Caynizm'deki *aloka* (dünyevîlikten uzak olma hali) gibi net değildir. Bu dünyada mı, yoksa öteki dünyada mı elde edileceği hakkında net ifadeler yoktur. Feuerstein'a göre *kaivalya* sözcüğü destanlar dönemindeki yoga anlayışı içerisinde orataya çıkmıştır. Klasik dönem sonrasında ise daha ziyade *mokşa*nın eşanlamlısı olarak kullanılmıştır. Burley'e göre ise, *kaivalya* terki dünyadır; puruşa ile prakriti arasındaki ilişkinin sona ermesidir; psiko-fizikî şahsiyetin parçalanmasıdır; biçimlendirilmiş veya somutlaştırılmış kurtuluştur. Ayrıntılar için bkz., P. V. Kane, Vol. V, Part II, ss. 1454-1455; Feuerstein, Encyclopedia, s. 143; Burley, Aloneness, s. 224; Sarbacker, Samadhi, s. 39.

[1617] Flood, Hinduism, ss. 97-98; Berry, ss. 79, 105-106; Zaehner, Hinduism, s. 89.

[1618] Feuerstein, Yoga Tradition, s. 234; Eliade, Yoga, s. 9; Dasgupta, Indian Philosohy, Vol. I, s. 212.

Vyasabhasya, *Yogasutrabhasya* ve *Samkhyapravacana*[1619] gibi isimler de verilen *Yogabhasya*, Yogasutra üzerine yazılan en eski yorum kabul edilir. J. H. Woods'a göre, M.S. 650-850 tarihleri arasında yazılmıştır.[1620] Ancak Feuerstein, Woods'un, tarih konusunda yanıldığını ve pek çok araştırmacının bu yanlışı tekrar ettiğini söyler. Ona göre eser, M.S. V. yy.'da kompoze edilmiştir.[1621] Kane ise, Mahabharata'da zikredilen bazı karakterlerin Yogabhasya'da (II.55; III.18) geçtiğini ve Yogabhasya'daki (I.28) bir ifadenin Vişnupurana'dan (VI.6.2) alıntı olduğu zikrederek, Vişnupurana M.S. III. yy.'dan önce olduğuna göre, Yogabhasya'nın M.S. 4. asırdan daha geç yazılmış olamayacağını ileri sürer.[1622]

Yogabhasya'nın yazarı, aynı zamanda Vedaları, Mahabharata destanını ve birçok Purana'yı derleyen Vyasa'dır. Ancak Vyasa, gerçek bir şahıs ismi değil, birçok kişi için kullanılan ve "derleyici" anlamına gelen bir ünvandır.[1623] Dolayısıyla, "Yogabhasya'nın yazarı Vyasa'dır" demek, onun yazarı yoktur veya anonim bir eserdir anlamına gelir. Bronkhorst'a göre, bu metin bizzat Patanjali'nin kendisi tarafından yazılmıştır. Vyasa ismi, metne otorite kazandırmak için kullanılmıştır ve bu, metnin yazarının Vyasa olduğu anlamına gelmez. Ona göre, büyük ihtimalle iki metnin yazarı da aynıdır.[1624]

Öte yandan hem Patanjali hem de Vyasa Hindu geleneğinde otantik birer aziz (rişi) kabul edilir. Vyasa'nın yorumu yoga egzersizlerini daha anlaşılır kılmaktadır.[1625] Çünkü bu yorum Yogasutra'dan daha sistematik ve daha ayrıntılıdır. C. K. Chapple, Vyasa'nın bazı sutraları yorumlayışını eleştirir ve yaptığı yorumların yeniden ele alınmasını önerir.[1626] Bununla birlikte Whicher, Hindistan'daki bütün yoga gelenekleri gibi kendisinin de Yogasutra ve Yogabhasya'yı bir bütünün iki parçası olarak ele aldığını ifade eder. Whicher'e göre araştırmacılar Yogabhasya'nın derinliğini yeterince anlayabilmiş değildir. Ona göre, Yogasutra'yı çok iyi anlayabilmek için

---

[1619] Jacobsen, Introduction, s. 14.

[1620] Woods, s. XXI.

[1621] Feuerstein, Yoga Tradition, s. 234.

[1622] P. V. Kane, Vol. V, Part II, s. 1399.

[1623] Feuerstein, Yoga Tradition, s. 234.

[1624] Johannes Bronkhorst, "Patanjali and the Yoga Sutras", **Studien zur Indologie und Iranistik**, Vol. 10, 1985, ss. 191–212; Bronkhorst, Yoga and Sesvara Samkhya, ss. 309–320; Sarbacker, Samadhi, s. 15.

[1625] Radhakrishnan, Indian Philosophy, Vol. II, s. 342.

[1626] Söz konusu sutralar şunlardır: I.19-22, 41; II.17-27; III.53; Christopher Key Chapple, "Reading Patanjali Without Vyasa", ss. 85-105.

Yogabhasya'dan mutlaka istifade edilmelidir.[1627] Feuerstein ise farklı bir konuyu, Yogabhasya'da ortaya konulan yorumların ve kullanılan terminolojinin Yogasutra'dan farklı olduğunu dile getirir.

Yogabhasya'nın ardından Yogasutra'yı açıklamak için, başka bazı çalışmalar da kaleme alınmıştır. Sekizinci yüzyılda Caynist araştırmacı H. Suri, Yogasutra'nın da dahil olduğu Shad-Darshana-Samuccaya (altı felsefe sistemini derleme) adında bir eser yazmıştır. Bu çalışma, bizzat metin üzerine yazılmış bir yorum olmayıp, yogayı açıklama ve öğretme amacıyla kaleme alınmıştır.

Dokuzuncu asırda yaşayan Vacaspatimişra'nın *Tattvavaisharadi* (Hakikatin Berraklığı) isimli eseri, Yogabhasya'dan sonra en ciddi yorum kabul edilir. Mükemmel bir bilge olan Vacaspatimişra, diğer beş felsefî sistem üzerine de sıra dışı teorik yorumlar yazmıştır. Feuerstein'a göre eserin dikkat çeken yönü, epistemolojik ve filolojik meselelere ağırlık vermesi ve pratik konulara yer vermemesidir.[1628]

Onbirinci yüzyılda ünlü Türk-İslam bilgini Bîrûnî, Yogasutra'yı serbest tarzda Arapça'ya çevirmiştir.[1629] Bu çeviri, İslam tasavvufunu derinden etkilemiştir. Dasgupta'ya göre, Bîrûnî'nin çevirisini yaptığı *Kitab Patanjal*, bugün elimizde mevcut olan Yogasutra değil, muhtemelen M.S. 300-400'de başka bir Patanjali tarafından yazılmış bir eserdir. Bu kişinin diyor Dasgupta, Yogasutra'nın sonradan yazılan dördüncü bölümünün yazarı olma ihtimali yüksektir. Orijinal metin ile çeviri arasındaki farklılıklar şöyle sıralanabilir:

i. Bîrûnî çevirisinde orijinal metinde olmayan soru-cevap tekniğini kullanmış; diyalog yöntemiyle anlaşılması oldukça zor olan konulara insanların kolayca vâkıf olmaları amaçlanmıştır.

[1627] Whicher, Integrity, s. 50; Feuerstein, Yoga-Sutra of Patanjali, s. 23; Dasgupta, "Vyasa, Yogabhasya ile bütün Vedaların özünü açıklamıştır. Dolayısıyla bu, kurtuluşu arzu edenler için en iyi başlangıçtır" der. Dasgupta, Indian Philosohy, Vol. I, s. 212.

[1628] Feuerstein, Yoga Tradition, s. 235.

[1629] Bîrûnî'nin *Kitâbu Batenceli'l-Hindî fi'l-halâsi mine'l-emsâl* isimli (Arapça) tercümesi, Köprülü Yazma Eser Kütüphanesi, Fazıl Ahmed Paşa Koleksiyonu'nda, 34 Fa 1589/105, 412a-419a hâmişinde bulunmaktadır. H. Ritter, "al-Biruni's übersetzung des Yoga-Sūtra des Patanjali" **Oriens**, Vol. 9, No. 2, 1956, ss. 165-200; Shlomo Pines and Tuvia Gelblum, "Al-Biruni's Arabic Version of Patanjali's "Yogasutra", **Bulletin of the School of Orieantal and African Studies**, University of London, Vol. 29, No. 2, 1966, ss. 302-325; Shlomo Pines and Tuvia Gelblum, "Al-Biruni's Arabic Version of Patanjali's "Yogasutra": A Taranslation of the Second Chapter and a Comparison with Related Text", **Bulletin of the School of Orieantal and African Studies**, Vol. 40, No. 3, 1977, ss. 522-549; Shlomo Pines and Tuvia Gelblum, "Al-Biruni's Arabic Version of Patanjali's "Yogasutra": A Translation of the Third Chapter and a Comparison with Related Text", **Bulletin of the School of Orieantal and African Studies**, Vol. 46, No. 2, 1983, ss. 258-304; Shlomo Pines and Tuvia Gelblum, "Al-Biruni's Arabic Version of Patanjali's "Yogasutra": A Translation of the Fourth Chapter and a Comparison with Related Text", **Bulletin of the School of Orieantal and African Studies**, Vol. 52, No. 2, 1989, ss. 265-305.

ii. Çeviride sıkça kullanılan “Allah” lafzı, meditasyonun yegâne hedefi olarak sunulmuştur.
iii. Çeviride kurtuluş, klasik yoga siteminden farklı bir tarzda ele alınmıştır. Klasik sistemde kurtuluş ruhun maddeden uzaklaşarak kendi saf haline dönmesi iken, çeviride kurtuluş Tanrı ile birleşme (ittihad) şeklinde sunulur.
iv. Yoga uygulamasının başlı başına kurtuluş aracı olduğu anlayışı çeviride tam olarak vurgulanmamıştır.
v. Çeviride simyâ tekniği (rasayana) kurtuluş aracı olarak sunulmuştur.
vi. Mevcut metinde hayli önemli olan ahlâkî ilkelerin, çeviride önemini yitirdiği görülmektedir.
vii. Çeviride, Yogasutra’da zikredilmeyen Brahman yer almaktadır.
viii. Yoga egzersizinin temel hedeflerinden birisi olan “zihinsel hareketliliğin durdurulması” anlayışı çeviride gözden kaçmıştır.[1630]

Çeviride sekizinci yüzyıldan sonra Hint kültürü üzerinde büyük etki yaratan Vedanta ve Tantra etkisini görmek mümkündür. Bu çeviri yoga geleneği ile Vedanta, Tantra ve Şiva geleneği arasında bir geçiş metni gibi görülebilir.[1631] Böylece yoga düşüncesine yeni bir açılım kazandırmıştır.

Onbirinci yüzyılda kayda değer bir başka eser, Şivaizm taraftarı olan kral Bhoja’nın (1018-1054) tarihsel ve yorumlu *Bhojavritti*’sidir. Bhoja, önceki yorumları gelişi güzel oldukları gerekçesiyle eleştiriye tâbi tutmuştur. Ancak Feuerstein’a göre onun eserinin de pek bir orijinalliği yoktur.[1632]

Bir diğer yorum, Şankara Bhagavatpada’nın *Yogasutrabhasya Vivarana* isimli eseridir. Yogabhasya üzerine bir açıklama olsa da, ondan bağımsız, orijinal fikirler ihtiva eder. Bu yorumun yazarı olan Şankara, Advaita Vedanta düşüncesinin savunucusu olan Şankara Acarya’dan farklıdır. Ancak Alman Hindolog Paul Hacker, bu iki eserin yazarının da meşhur Şankara Acarya olduğunu iddia eder.[1633] Eseri İngilizceye çeviren T. Leggett’e göre de, Hacker haklıdır ve bunun aksini ispatlayacak

[1630] Dasgupta, Indian Philosohy, Vol. I, ss. 233-236; Feuerstein, Yoga Tradition, s. 235; Chapple, Yoga and the Luminous, ss. 13-14; M. S. Khan, “al-Biruni and the Political History of India”, **Oriens**, Vol. 25, 1976, ss. 112-113.

[1631] Dasgupta, Indian Philosohy, Vol. I, ss. 233-236; Filliozat, The Classical Doctrine, s. 23.

[1632] Feuerstein, Yoga Tradition, s. 235.

[1633] Paul Hacker, “Sankara der Yogin und Sankara der Advaitin: Einige Beobachtungen” **Beitrage zur Gelstesgeschichte Indiens: Festschrift für Erich Frauwallner**, (Ed. Gerhard Oberhammer), Vienna, 1968, ss. 119-148’den nakleden Feuerstein, Yoga Tradition, s. 235.

herhangi bir delil mevcut değildir.[1634] Oysa Feuerstein gibi bunun tersini iddia edenler de yok değildir. T.S. Rukmani'ye göre, Vivarana'nın üslubu Şankara Acarya'dan farklıdır. O, metni sıkıcı, yorucu ve baştan savma olarak niteler. Ayrıca Şankara taraftarı olan Vacaspatimişra'nın bu eseri hiç zikretmemesi, eserin dokuzuncu asırdan sonra olabileceğine yönelik iddiaları güçlendirmektedir.[1635]

Burada üzerinde durabileceğimiz diğer çalışmalar, XIV. yy.'da Madhava'nın Hint felsefî sistemlerini özetleyen Sarvadarsanasamgraha isimli eseri ve XV. yy.'da yazılan, Narayana Tirtha'nın ilki *vritti* statüsündeki *Sutra-Artha-Bodini* (Vecizelerin Anlamlarının Aydınlatılması) adlı, ikincisi *bhasya* kategorisinde bağımsız bir yorum olan *Yogasiddhantacandrika* (Yoga sistemi üzerine Ay Işığı) isimli eserleridir.[1636]

XVI. yy.'da Ramananda Yati, *Maniprabha*; Nagoji Bhatta, *Laghvi* ve *Bhirati*; Vijnanabikşu da *Yogavarttika* ve *Yogasarasamgraha* isimli eserleri kaleme almışlardır.[1637] Yogasutra üzerine XIX ve XX. yy.'da birçok yorum yazılmıştır. Bihar'daki Kapila manastarının lideri olan Hariharananda Aranya'nın (1869-1947) kaleme aldığı *Bhasvati*, bunlar arasında en dikkat çekenidir.[1638] Yogasutra ayrıca, Hindistan'daki bölgesel dillerin yanı sıra birçok Doğu ve Batı diline çevrilmiştir.

IV. YOGA'DA SEKİZ BASAMAKLI AYDINLANMA YOLU

Yoga sistemine göre, insanın görevi acıdan kurtulmak ve hayatı yaşanabilir hale getirmektir. Hint düşüncesindeki acı, insanın kendisi ve çevresine karşı yabancılaşması sonucunda ortaya çıkar. Bu yabancılaşma konumunda hiçbir şey hakikî olmayıp, bütün her şey yanılsamadır ve bunların hepsi cehâletin sonucudur. Bu yabancılaşmanın üstesinden Veda ilahilerinde bir takım kurban törenleri yoluyla, Upanişad düşüncesinde bilgiyle, Bhagavadgita'da Tanrı sevgisiyle, Yoga'da ruhun

---

[1634] Trevor Leggett, **Sankara on the Yoga Sutras: A Full Translation of the Newly Discovered Text**, Motilal Banarsidass, Delhi, 2006, s. 39.

[1635] *Yogasutrabhasya Vivarana*'nın kime ait olduğu hakkında farklı görüşler için bkz., Feuerstein, Yoga Tradition, s. 235; T. S. Rukmani, "The Problem of the Authorship of the Yogasutrabhasyavivarana", **Journal of Indian Philosophy**, Vol. 20, 1992, s. 422; Halbfass, Tradition and Reflection; Comans, ss. 23-24; Feuerstein, Yoga Tradition, s. 235.

[1636] Feuerstein, Yoga Tradition, s. 236.

[1637] Max Müller, Vijnanabikşu'yu mükemmel kavrayışa sahip ve altı sistem arasındaki farkı çok iyi bilen bir filozof olarak niteler. Müller, The Six Systems, s. 450.

[1638] Yirminci yüzyılın önemli düşünürlerinden birisi olan Hariharananda Aranya aynı zamanda başarılı bir yogi, Sanskritçe uzmanı ve kalemi güçlü bir yazardır. Feuerstein, Yoga Tradition, s. 236; Knut A. Jacobsen, "In Kapila's Cave: A Samkhya-Yoga Renaissance in Bengal", **Theory and Practice of Yoga: Essays in Honour of Gerald James Larson**, (Ed. Knut A. Jacobsen), Brill, Leiden, 2005, ss. 333-350.

maddeden ayrılışıyla, Vedanta'da ise bireysel ruh ile evrensel ruhun özdeşleşmesiyle gelinebileceği öngörülmüştür. Yoga düşüncesinde yabancılaşma, her insanda bulunan mutlak manevî gerçeklik puruşanın, maddî dünya olan prakriti ile iletişime girmesi sonucunda ortaya çıkar. Yoga'nın bütün hedefi, ruhun kendi özüne yabancılaşmasının önüne geçmek ve ona gerçek kimliğini hatırlatmaktır. Bunun yolu ise sıkı bir manevî disiplinden geçer. Yoga disiplini, insanı bu ayrışma ve yabancılaşmadan kurtarıp, ruhu kendi özüne döndürmeye çalışır. [1639]

İnsan her şeyden önce düşünen bir varlıktır. Düşünce, insanın kim olduğunu, neyi sevip neyi sevmediğini gösterir. Patanjaliye göre, kutsal kabul edilen düşünce, yüce bir hedefe yönelik olmalı, akıllıca ve ihtiyatlı kullanılmalıdır. Diğer taraftan düşünce, insanı gerçek kimliğinden ve kutsal değerlerden uzaklaştıran bir kaynaktır. Patanjali, yoga tekniklerinin dikkatli bir şekilde uygulanması sûretiyle düşünceye egemen olunabileceğini söyler. Ruhu, bedeni ve zihni arındırmanın en mükemmel yolu kabul edilen yoga, Patanjali tarafından "zihindeki gelgitlerin kontrol altına alınması" (cittavrittinirodha) biçiminde tanımlanır. Patanjali'ye göre bu zihinsel hareketlerin başıca beş türü vardır.[1640] Ancak, çoğu durumda bu gelgitler bireyi eylemlere yöneltir. Bu da doğal olarak karmik birikimleri güçlendirir ve etki süresini uzatır.[1641]

Yogasutra'daki (I.2) "bastırma, önleme, durdurma, sona erdirme" gibi anlamlara gelen *nirodha* sözcüğü, Yoga terminolojisindeki en önemli kelimedir. Bu, faal olan anlık güçlerin zihne etkisinin önlenmesi anlamına gelir. Zihinde değişim ve dönüşümle sonuçlanan bu aktiviteler fenomenal dünyanın sonucudur. Bu değişim ve dönüşümler ortadan kaldırıldığı zaman ruh ve madde karışıklığı ortadan kalkar ve ruh kendi özüne döner. Epistemolojik bir vurguya sahip olan *nirodha*, bilincin arınması ve aydınlanması sayesinde ortaya çıkan kendini anlama sürecine işaret eder.[1642]

[1639] Yanlış ve doğru olmak üzere iki türlü özdeşleştirme ve ayrıştırma sürecinden bahsetmek mümkündür. Yanlış özdeşleştirme ruh ve maddeyi bir araya getirerek onların aynı olduğunu düşünmektir. Doğru özdeşleştirme ise ruhu kendi mükemmel bilinç hâlinde görmektir. Yanlış ayrıştırma, ruhu kendi mahiyetinden farklı kabul etme iken doğru ayrıştırma ruhu ana tabiattan ve onun türevlerinden farklı görmedir. Doğru özdeşleştirme ve ayrıştırma yapmak suretiyle yabancılaşmanın üstesinden gelinir ve varlığın mutlak sadeliği yeniden inşa edilmiş olur. Berry, ss. 82-91.

[1640] Bîrûnî'nin çevirisinde nefsin kuvveleri olartak isimlendirilen bu beş durum şunlardır: Geçerli bilgi (pramana), yanlış algı (viparyaya), yanlış kavramsallaştırma (vikalpa), uyku (nidra) ve hatıradır (smriti). YS, I.5-11.

[1641] YS, II.2-15; IV.7-11.

[1642] Ayrıca bkz., Berry, s. 89; Ian Whicher, "Nirodha, Yoga Praxis and the Transformation of the Mind," **Journal of Indian Philosophy**, Vol. 25, 1997, ss. 1-67; Whicher, The Integration of Spirit, s. 53.

Yoga'da aydınlanmaya ulaşmak için, zihindeki hareketliliklerin nedeni olan cehâletin ortadan kaldırılması gerekli ancak yeterli değildir. Çünkü bilinçaltında gizli konumda bulunan potansiyel etkiler daimi surette bilinç hareketliliklerini canlı tutar. Bu açıdan uzun bir deneyim ve çile hayatını geride bırakan yogi bile aydınlanma safhasında bir takım tehlike ve engellerle karşılaşır. Bilinç hareketlilikleri, bilincin bilinçaltına hakimiyeti ile son bulur.[1643]

Zihni arındıran ve bilginin parıltısını kademeli olarak arttıran uygulamalara *kriyayoga* denilir. Bunlar sıradan bir zihni bile belli bir süre içerisinde, yavaş yavaş arındırır ve yoga idealleri için hazır hale getirir.[1644] Adolf Janacek'e göre, Yogasutra'daki egzersizler istemli/iradî yoga türüne dahildir.[1645] Kriyayoga'daki züht (tapas), kutsal metin çalışma (svadhyaya) ve Tanrıya adanma (işvarapranidhana) teknikleri,[1646] egzersiz (abhyasa) ve arzudan uzak olma (vairagya) ile kastedilenlerin somutlaşmış ve belirginleşmiş halidir. Aslında bu üçüne Veda metinlerinde büyük önem verilir. Meselâ *tapas* ve *svadhyaya*, *Taittiriya Upanişad*'da merkezî öneme sahiptir.[1647] Bunlar Yogasutra'da (II.29-32) zikredilen niyama kuralları içerisinde yer alır. Tapas, vairagya için gerekli olan arzusuzluk erdeminin elde edilme vasıtasıdır. Svadhyaya ve işvarapranidhana ise Patanjali'nin Yogasutra'da zikrettiği *abhyasa*nın hususî örnekleridir. Üç kriyayoga uygulaması ile somut hale gelen abhyasa ve vairagya teknikleri, yoganın dönüştürücü potansiyelini anlamada önemlidir.[1648]

Yoga tekniğinin aşamalı olarak gelişmesini ve ilerlemesini sağlayan erdemlere gelince, bunlar da *sraddha*, *virya*, *samadhi* ve *prajna*dır. *Sraddha*, sadece inanç ve güven değil aynı zamanda egzersize karşı içten ve neşe dolu bir ümit anlamı taşır. Bu, yogiyi bütün depresyon ve korkulardan uzak tutar, zahmetli ve sıkıntılı yolda onu sağlam ve istikrarlı kılar. *Virya*, inanç ve ümitte sabit kadem olmanın sonucunda ortaya çıkan tutarlı ve sağlam irade demektir. Dasgupta'nın aktardığı üzere, Budda'nın şu sözü buna örnektir: "*Benim bedenim oturduğum yerde kurusa da, kemiklerim, derim ve etim çürüse de, binlerce yıldır büyük bir zorlukla korunan ve sağlamlaştırılan doğru bilgiyi elde edinceye kadar, bedenim, oturduğum yerden hareket etmeyecek.*" Böylesine gözükara ve korkusuz bir niyet, azim ve kararlılıktan samadhi veya smrti

[1643] Eliade, Dinsel, Cilt: II, s. 72.

[1644] Dasgupta, Yoga, s. 130.

[1645] Adolf Janacek, "The 'Voluntaristic' Type of Yoga in Patanjali's Yoga-sutras", **Archiv Orientalni**, Vol. 22, s. 82; Stephen H. Phillips, "The Conflict of Voluntarism and Dualism in the Yogasutra", **Journal of Indian Philosophy**, 13 (1985) s. 401.

[1646] YS, II.1.

[1647] Taittiriya Upanishad, I.9; Sundaresan, Yoga in Sankaran Advaita Vedanta, ss. 111-112.

[1648] YS, I.13; David Carpenter, s. 26.

ortaya çıkar ki bu, kişinin kendisini düşünce içerisinde kaybettiği sabit meditasyon hâlidir. *Samadhi*nin gelişmesiyle de, *prakriti* ve *puruşa*nın gerçek mahiyeti hakkındaki doğru bilgi (prajna) ortaya çıkar. Doğru bilgi onun için cazibesini yitirinceye ve özgürleşinceye kadar yogi daimi şekilde bu doğru bilgi üzerine tefekkür etmelidir. Bunların haricinde Yogasutra'nın birinci bölümünde zihni arındırmak için *maitri* (arkadaşlık), *karuna* (merhamet), *mudita* (halinden memnuniyet ve gönül rahatlığı) ve *upeksha* (kayıtsızlık) gibi bazı alışkanlıkların (brahmavihara) kazanılması gerektiğine değinilmektedir. Arkadaşlık duygusu zihni arındırır ve bütün kıskançlıkları yok eder. Acı çekenlere karşı merhamet, zihinleri zarar verme düşüncesinden; tatminkarlık ve gönül rahatlığı zihni imrenme ve gıpta etmeden; kayıtsızlık da kızgınlık ve öfkeden arındırır.[1649]

Yoga egzersizlerinin arınma uygulamaları ile başlamasının nedeni zihni arınmış olmayan kimsenin zihnini kontrol altına alması, yoğunlaşması veya sabitlemesinin mümkün olmamasından dolayıdır. Arınma süreci, ayırt edici bilgiye ulaşmayı mümkün kılan bir yoldur. Dolayısıyla yoganın başlangıç noktası arınma, nihâî noktası da aydınlanmadır. Aslında klasik yoga basamaklarının her bir aşaması değişik arınma türlerini içerir. Sıradan zihin seviyesine sahip kimselerin bu uygulamalara başlaması veya ilerletmesi pek mümkün değildir. Onlar doğuştan kirlidir ve zihin bulanıklılığını ortadan kaldıran evrensel ilkeleri uygulamaları çok zordur. Yine onların, son üç basamakta zihni sabit konumda tutması oldukça güçtür. Zihin kirlerden arındığı ölçüde sabit hale gelir. Zihin önce kaba kirlerden daha sonra da şeffaf kirlerden arınır. Kirliliğin son izleri, *dhyana* ve *samadhi* ile ortadan kaldırılır ve *kaivalya*ya ulaşılır.[1650] Yoga'da temel fikir veya hedef, ruhun maddeden ayrılmasıdır. Bunun gerçekleşmesi için sekiz basamak vardır. Bu aşamaları tamamlayan bireyin arınma ve aydınlanmaya ulaştığı kabul edilir.[1651] Sekiz basamaklı yoga tekniği şu aşamalardan oluşur:

1) *Yama*: Kontrol edilmesi gereken özellikler veya uyulması gereken kurallar,
2) *Niyama*: Geliştirilmesi ve eğitilmesi gereken hasletler,
3) *Asana*: Fizikî duruşlar, oturuş pozisyonları,
4) *Pranayama*: Ritimli teneffüs,

[1649] Dasgupta, Yoga Philosophy, ss. 331-332; Dasgupta, Yoga, ss. 131-137; Berry, s. 93.

[1650] Dasgupta, Yoga, ss. 138-139; Chapple, Yoga and the Luminous, ss. 61-62; Bhargava, s. 74; Dasgupta, Yoga, s. VII; Flood, Hinduism, s. 96.

[1651] Zaehner, Hinduism, s. 71; P. V. Kane, Vol. V, Part II, ss. 1389, 1418.

5) *Pratyahara*: Duyuları dış nesnelerin egemenliğinden kurtarmak,
6) *Dharana*: Konsantrasyon veya tek noktaya odaklanmka,
7) *Dhyana*: Yoga meditasyonu veya derin tefekkür,
8) *Samadhi*: Cezbe veya nihâî aydınlanma hâlidir.[1652]

Yoga meditasyonun önündeki engeller ikiye ayrılır. İlk olarak, hastalık, acı, ızdırap, kararsızlık, tereddüt, dikkatsizlik, ihmal, tembellik, üşengeçlik, şehvete düşkünlük, yanlış düşünce ve hareketlilik gibi dikkati dağıtan veya başka yöne çeken engeller sayılabilir. Bunlara umutsuzluk, titreme, sarsıntı, zor ve düzensiz nefes alıp verme gibi bir takım huzursuzluklar da eşlik eder. İkinci tür engeller ise, cehâlet (*avidya*), bencillik (*asmita*), ihtiras/tutku (*raga*), nefret (*dvesa*) ve ölümsüzlük arzusundan (*abhinivesa*) ibarettir. Yogi, bunlardan kurtulup hedefine ulaşmak için sekiz dilimli yolu takip etmelidir.[1653] Bu sekiz safha, aynen bir merdiven gibi, adım adım birbirini takip eder. Ahlâkî kural ve kaidelerin temel olduğu bu sistemde, her aşama bir öncekinin üzerine oturur. Bu sistemde merdivenin sembolik olarak bireyin içinde bulunduğu toplumsal hayatta kendisini anlamaya ve Tanrıyı idrâk etmeye götüren bir vasıta gibi görülür. Yogasutra'da sunulduğu şekliyle sekiz basamaklı yol, hem bilincin bir araya gelmesi hem de arınma ve aydınlanma süreci olarak görülebilir. Yoga'nın sekiz basamağı ilk dördü uygulamalardan ve son dördü de tecrübelerden oluşan iki kategoriye ayrılır. Yoga teknikleri, her ne kadar bazı ortak yönler ihtiva etse de, Budizm'deki sekiz dilimli kurtuluş yolundan farklıdır.[1654] Yoga teknikleri değişik Puranalarda bazen özlü biçimde verilmiş, bazen de detaylı olarak izah edilmiştir. Bunlardan Vişnu Purana'daki anlatımlar üslup ve düşünce açısından Yogasutra'ya yakındır.[1655]

Goraksasamhita, Maitri Upanişad (VI.18), Dhyanabindu Upanişad gibi bazı eserlerde yoga tekniğinin ilk iki basamağından zikredilmez. Mahabharata'da (XII.326.15 ve XII.339.16) bahsedilen bu ilkeler, Yajnavalkya'da (III.312-313) onar basamaktan oluşur. Manu'da (IV.204) akıllı kimselerin birinci basamağı (yama) daima gözettiği vurgulanırken, ikinci basamakta (niyama) ise aynı ölçüde hassas davranılmadığı ifade edilir. Bunun tersinin ise günah olduğu ve kişiyi cehenneme dahi

---

[1652] YS, II.29.

[1653] YS, I.30-31; II.3; James H. Leuba, s. 199; Berry, s. 93.

[1654] Feuerstein, Yoga Tradition, ss. 244-245; Dasgupta, Indian Philosohy, Vol. III, s. 61-62; Eliade, Yoga, s. 48; Eliade, Dinsel, Cilt: II, ss. 72-73; Basham, The Wonder, s. 328; James B. Robinson, s. 66; Levine, s. 121; Berry, s. 92.

[1655] Agni Purana, 214-215, 372-376; Bhagavata Purana, III.28; **Kurma Purana**, II.11; **Narasimha Purana**, 61; **Matsya Purana**, 52; Markandeya Purana, 36-43; **Linga Purana**, I.8; **Vayu Purana**, 10.15; Visnu Purana, VI.7; P. V. Kane, Vol. V, Part II, s. 1455.

götürebileceği belirtilir. Kane'ye göre bu durum, *yama* kurallarının *niyama*dan daha önemli olduğunu gösterir.[1656] Patanjali tarafından düzenlenen kategorilerden her birinin belli bir amacı vardır. Yoginin bunlardan birisini görmezden gelmesi veya ihmal etmesi düşünülemez. Bu hiyerarşik yapının ilk iki safhası, hemen hemen bütün asketik sistemlerde yer alan temel başlangıç uygulamalarını içerir.[1657] Şimdi bu tekniklerin her birisini ayrı ayrı ele almaya çalışacağız.

A. Yama: Ahlâkî Kurallara Riayet Etmek

Yoga tekniğinin temelini, evrensel olarak geçerliliği kabul edilmiş ve uyulması zorunlu bir takım ahlâkî kurallar oluşturur. Ahlâkî bütünlük, başarılı bir yoga uygulaması için zorunlu önkoşuldur. *Yama*, ahlâk sistemleri tarafından uygun görülmeyen bir takım günah ve kötülüklerden arınmadır. Yoga'da, işlenen her günahın sonucunun derhal ortaya çıkacağı kabul edilir. Yama, eşyaya ve insanlara karşı takınılan ahlâkî tutumu ve davranış biçimini içerir ve insanı kötü davranışlardan korur.[1658]

Yogasutra'da (II.30) zikredilen bu ahlâkî ilkeler şunlardır:

1. *Ahimsa*: Hiç bir canlıya zarar vermemek,
2. *Satya*: Davranış, söz ve düşüncede gerçekçi, doğru ve dürüst olmak,
3. *Asteya*: Başkalarının mallarını haksız yere almaktan kaçınmak, hatta böyle bir arzunun oluşmasına dahi müsaade etmemek,
4. *Brahmacarya*: Kendine hakim olmak,
5. *Aparigraha*: Mal-mülk hırsına kapılmamak, kendine ait olmayan bir şeyi benimsememektir.

Yogi bu prensiplere kayıtsız-şartsız uymak zorundadır. "*Hiçbir varlığı incitmeyeceksin, yalan söylemeyeceksin, hırsızlık yapmayacaksın, namussuzluk yapmayacaksın, tamahkâr olmayacaksın*"[1659] şeklindeki büyük yemini (mahavrata) oluşturan bu kurallara, zamana, mekâna, şartlara ve insanın sosyal konumuna bakılmaksızın her zaman uyulmalıdır.[1660] Yama kurallarında, aşırı bir asketizm veya

---

[1656] P. V. Kane, Vol. V, Part II, s. 1419; Dasgupta, Indian Philosohy, Vol. III, ss. 61-62.

[1657] Eliade, Yoga, ss. 48-49.

[1658] Dasgupta, Yoga, s. 139; Feuerstein, Yoga Tradition, s. 245; Eliade, Yoga, s. 49; Levine, s. 121; Chapple, Yoga and the Luminous, s. 31.

[1659] Dasgupta, Yoga Philosophy, s. 302; James H. Leuba, s. 199; P. V. Kane, Vol. V, Part II, ss. 1420-1421.

[1660] YS, II.31.

kendine işkence söz konusu değildir. Bunlar sadece manevî yaşam için gerekli olan temel ilkelerdir. Bu kurallara Yogasutra'da çok kısa yer verilmesinin nedeni, bunların Hint manevî geleneğinin bütününde çok iyi bilinmesinden dolayıdır. Uyuşturucu ve alkol kullanmaya ve sarhoş gezmeye karşı Yogasutra'da herhangi bir yaptırım veya yasak söz konusu değilken, Budizm'de bu tür yasaklamalara ahlâkî erdemler arasında beşinci sırada yer verilir.[1661]

Ahlâkî kuralların temelini, "hiçbir canlıyı incitmeme" anlamına gelen *ahimsa* oluşturur. Anlam boyutu çok geniş bir kavram olan *ahimsa*, sadece canlı varlıkları öldürmeme anlamına gelmez; aynı zamanda düşünce, eylem veya sözle hiçbir varlığı incitmemek anlamına gelir.[1662] Ahimsa, Hint dinlerinin ortak özelliklerinden biri olan karma yasası nedeniyle de bütün insanların riayet etmesi gereken bir öğretidir. Aynen Caynizm gibi, Yoga da ahimsayı bir ahlâkî ideal olarak kabul eder. Bütün davranışlar ve erdemler ona tabidir, yani ahimsa onların hepsini ihtiva eder. Ahimsa hem *yama*nın hem de *niyama*nın özünü oluşturur. Onun dışındaki dört *yama* ilkesi, *niyama* kuralları ve dört *brahmavihara* ilkesi ahimsayı daha mükemmel kılmak ve güçlendirmek içindir.[1663]

Gandhi'ye göre ahimsa, gerçekliğe veya hakikatin bilgisine ulaşmanın en önemli aracıdır. Hakikatın mahiyeti hakkında insanın bilgisi arttığı zaman nefret ve şiddet gibi kötü huylar ortadan kalkar.[1664] Yoga'da hedefe ulaşmanın en önemli yolu da ahimsa ilkesine riayet etmektir. Ahimsa arınmadır[1665] ve hataları görmezden gelmektir.[1666]

Ahimsa, diyet yapmanın yanında, dindarın yaşamında başka birçok kısıtlamalar da getirir. Makbul olan yiyecek, herhangi bir canlıya zarar verilmeden hazırlanandır. Hayvanlara ve bitkilere zarar verilerek hazırlanan yiyeceklerin yenilmesi uygun değildir. İdeal yiyecek, olgunlaşarak ağaçtan düşen meyvelerdir. Sadece

---

[1661] Berry, ss. 95-96.

[1662] Mahabharata'da *ahimsa* ile eşanlamlı olan ve "kötü niyetli olmama" anlamına gelen *anrishamsa* ifadesi kullanılır. Mahabharata, III.312.76; Feuerstein, Yoga Tradition, s. 245; Arslan, Ahimsa Öğretisi, ss. Cilt: I, ss. 71-84.

[1663] YB, II.30; Eliade, Yoga, s. 49; Dasgupta, Yoga Philosophy, s. 302; Dasgupta, Yoga, s. 139; Arslan, Ahimsa Öğretisi, ss. 71-84.

[1664] Douglas Allen, s. 302.

[1665] N. K. Devaraja, "What Is Living and What Is Dead in Traditional Indian Philosophy", **Philosophy East and West**, Vol. 26, No. 4, 1976, s. 439.

[1666] Chapple, Yoga and the Luminous, s. 38.

meyve ile beslenmeyi önermesinden dolayı ahimsa, vejeteryan yaşam tarzıyla ilintili hale gelmiştir.[1667]

Yoga ahlâkında sağlığa büyük önem verilir ve sağlığı zedeleyen uygulamalar ahimsa prensibini ihlâl anlamına gelir. [1668] Ahimsa ilkesine uyan yoginin huzurunda hiçbir şiddet türü vuku bulmaz; insanlar ve diğer canlılar huzur içerisinde yaşar.[1669] Geleneksel Hint tıbbındaki bir kabule göre, insan diğer varlıklara zarar vererek kendi yaşam süresini kısaltır. Oysa, ahimsa kuralına riayet edenler daha uzun yaşamaktadır.[1670]

Hint düşüncesinde hayvanlar, reinkarnasyon öğretisi nedeniyle farklı bir ontolojik konuma sahiptir. Her hayvanın geçmişte en azından bir kere bir insan olduğuna ve gelecekte de insan olma potansiyelinin bulunduğuna inanılır. Jataka hikayelerinde hayvanlar, ahlâkî tercih yapabilme yeteneğine sahiptir. Karma yasası, insanları, hayvanları korumaya yöneltmiş ve etle beslenmeden uzak bir yaşam tarzını geliştirmiştir. Yoga'da, hayvanların kutsal bir güce sahip olduğuna inanılır.[1671] Chapple'a göre, İndus vadisindeki kazılarda bulunan mühürler, o dönemde hayvanlara verilen değeri ve önemi göstermektedir.[1672] Hinduizm'de maymun tanrı Hanuman ile bereket ve kazancı simgeleyen fil başlı Ganeşa merkezi bir yer işgal ederler. Budda da, öğretisini yayarken anlattığı kıssalarda hayvanlardan örnekler vermiştir. Mahavira, meditasyon ve feragat yolunu seçtiği zaman kurtlar, öküzler, atlar, yunuslar, kuşlar, filler, antiloplar, maymunlar, yaklar, kaplanlar, aslanlarla süslü bir tahtırevandan inmiştir.[1673] O, yoga egzersizleri sayesinde kurtuluşa (kevala) ulaştıktan sonra bazı hayvanların nitelikleriyle şöyle tasvir edilmiştir:

> "*Onun duyuları bir kaplumbağa gibi iyi korunmuştur;*
> *O, gergedanın boynuzu gibi tek başına ve yalnızdır;*
> *O, bir kuş gibi özgürdür;*
> *O, efsanevî kuş Bharunda gibi daima uyanıktır;*
> *Tıpkı bir aslan gibi ona saldırmak güçtür…*
> *Aynen toprak gibi her şeye sabırla katlanır;*
> *Aynen iyi yanan bir ateş gibi etrafını aydınlatır.*"[1674]

[1667] Colette Caillat, "Ahimsa", **ER**, Vol. 1, s.152-153.

[1668] Fields, ss. 106-107.

[1669] Klostermaier, Survey, s. 347.

[1670] Feuerstein, Yoga Tradition, s. 245.

[1671] Steven J. Rosen, **Holy Cow: The Hare Krishna Contribution to Vegetarianism & Animal Rights**, Lantern Books, New York, 2004; Chapple, Yoga and the Luminous, s. 49.

[1672] Chapple, Yoga and the Luminous, s. 50.

[1673] Acaranga Sutra, II.15.21.

[1674] **Kalpa Sutra**, (SBE, vol. 22), s. 261; Chapple, Yoga and the Luminous, s. 51.

Yogasutra'da iki hayvana atıf vardır. Bunlardan ilkinde "bir fil kadar güçlü olunması" (III.24), ikincisinde ise "kaplumbağa gibi sağlam ve dengeli olunması" (II.46) tavsiye edilir. Bu çerçevede gurular öğrencilerine, hayvanlara zarar vermemelerini, onları gözlemlemelerini ve doğal hayata uygun yaşam biçimini öğrenmelerini tavsiye etmişlerdir.[1675]

Dasgupta'ya göre, yogada ahimsa bütün davranışları düzenleyen yüce bir ahlâkî amildir. Kötülükler, fail açısından, bizzat yapan, yapılmasına sebep olan ve azmettiren; yapılış nedeni olarak, kasten, kızgınlıkla ve cahilce yapılanlar; yapılış şiddeti açısından da, hafif, orta halli ve şiddetli olarak üçerli kategoriye ayrılır. Bunların her biri, bir diğeriyle eşleştirildiğinde 27 (3*3*3) tür kötülükten bahsedilir. Bunları daha da arttıranlar vardır.[1676] Budizm'deki doğru eyleme denk düşen ahimsa sadece kötülükten uzak durmayı değil, sevecen, hoşgörülü, müşfik, iyi niyetli, saygılı ve düşünceli olmayı da içerir. Zaten bu sayılanlar, Budda'nın nitelikleri arasında yer alır.[1677]

Uyulması gereken bir diğer ahlâkî ilke, yalan söylememektir (satya). *Satya*, konuşmada, düşünce ve eylemde samimi, doğru ve dürüst olmaktır. Kavlî, fikrî ve fiilî eylemler başkalarına zarar vermek için, değil onlara yararlı olmak için yapılmalıdır.[1678] Kutsal metinlerde doğruluğun en yüce erdem, yalancılığın da en büyük günah olduğu belirtilir. Erdemli olmak isteyen insan bütün yüreğiyle bu kurala riayet etmelidir. Doğruluktan uzak olan züht hayatı ve kutsal metin okumaları yararsızdır. Doğruluk, bütün fiillerin temelidir.[1679]

Satya, Budizm'deki doğru konuşma prensibine denk düşer. Ahimsa ve satya ilkeleri arasında tercihte bulunma zorunda kalan birisi ahimsayı tercih etmelidir. Meselâ, bir kimsenin önünden bir başkasının "lütfen yardım edin, birisi beni öldürmek için takip ediyor" deyip geçmesi ve arkadan gelen eli bıçaklı bir adamın da "buradan geçen birini gördünüz mü" diye sorması durumunda satya değil, ahimsa kuralına uyulur.[1680]

Üçüncü ahlâkî ilke olan *asteya* (hırsızlık yapmama), başkalarına ait olan şeyleri gayri meşru yollarla kullanmak ve sahiplenmektir. *Asteya* böyle bir düşünceden

---

[1675] Chapple, Yoga and the Luminous, ss. 51-57.
[1676] Dasgupta, Yoga, ss. 140-142.
[1677] Levine, s. 122.
[1678] Eliade, Yoga, s. 49; Dasgupta, Yoga, s. 140; Chapple, Yoga and the Luminous, s. 38.
[1679] **Mahanirvana Tantra**, IV.75-77; Feuerstein, Yoga Tradition, s. 245.
[1680] Levine, s. 122.

bile uzak durulmasını gerektirir. İnsan, başkalarının sahip olduğu maddî ve manevî şeylere saygı göstermelidir. İnsanların zamanlarını çalmak da bu bağlamda değerlendirilir. *Asteya* ve *ahimsa* yakın ilişki içerisinde ve birbirini tamamlayıcı mahiyettedir. Çünkü başkasına ait olan bir şeyi almak, ona zarar vermek anlamına gelir.[1681] Mahatma Gandhi'ye göre, insanın yaşamını idame ettireceğinden fazla mala-mülke sahip olması da bir tür hırsızlıktır.[1682] *Asteya*, Budizm'deki doğru geçim ilkesine karşılık gelir.[1683]

Göz önünde bulundurulması gereken bir başka kural da bekar ve namuslu olmaktır. Bu ilkeyi ifade eden *brahmacarya*, Brahman'a yakışır veya ona benzer bir davranış tarzı benimseme anlamına gelir. Bazı yorum ve uygulama farklılıkları bulunsa bile bu ilke bütün dinî geleneklerde mevcuttur. Yoga'da bu prensip, fiilî, fikrî ve kavlî olarak cinselliğe yöneltecek her türlü eylemden ve şehevî duygudan uzak durmayı içerir. Bu kural bazı metinlerde evli yogiler için esnetilmiştir. Hatta Hindu ve Budist Tantra ekolünde cinsellik merkezli bir devrim ortaya çıkmıştır. Ancak genel olarak bakacak olursak, cinsel ilişkinin, enerji kaybına sebep olduğu, zihinsel kapasiteyi zayıflattığı, konsantrasyonu zorlaştırdığı ve duygusal boşluğa yol açtığı gerekçesiyle arınma ve aydınlanma sürecini kesintiye uğrattığı düşünülmüştür. Bu açıdan brahmacarya, "enerjiyi muhafaza etmek" olarak tanımlanır.[1684]

Bazı araştırmacılar, bu ilkenin, Hinduizm'deki aile sahibi olma anlayışıyla çeliştiğini ileri sürmektedir. Bu yüzden söz konusu ilke "eşlerin birbirini aldatmaması" biçiminde de yorumlanır. Dolayısıyla brahmacarya, cinselliği sona erdirme değil, cinsel arzuları kontrol altına alma ve meşru şekilde yaşamadır.[1685]

Yogasutra'da (II.30) zikredilen son prensip olan *aparigraha*, aç gözlü olmamayı, mala-mülke ve servete tamah etmemeyi, sahip olunan şeyleri en aza indirmeyi, hediye kabul etmemeyi ve başkalarını takdir etmeyi kapsar. Mal-mülk biriktirmek dünyaya bağlılığı arttırır ve insana kaybetme korkusu yaşatır. Bundan dolayı yogilerin sade bir hayat sürmeleri tavsiye edilirken, dünyadan feragat etme ise

---

[1681] Feuerstein, Yoga Tradition, s. 245; Eliade, Yoga, s. 49; Chapple, Yoga and the Luminous, ss. 37-38; Dasgupta, Yoga, s. 141.

[1682] Dhirendramohan Datta, **The Philosophy of Mahatma Gandhi**, University of Wisconsin Press, Madison, 1972, s. 98.

[1683] Levine, ss. 122-123.

[1684] Feuerstein, Yoga Tradition, s. 245; Chapple, Yoga and the Luminous, s. 38; Eliade, Yoga, ss. 49-50; Dasgupta, Yoga, s. 141.

[1685] T. K. V. Desikachar, **Religiousness in Yoga, Lectures in Theory and Practice**, (Ed. Mary Louise Skelton and John Ross Carter), University Press of America, Washington D. C., 1980, (Religiousness in Yoga), s. 109; Levine, s. 123; Fields, s. 109.

övülen bir yaşam tarzıdır. Arındırma amaçlı bir ilke olan *aparigraha*, Budizm'deki doğru çabaya karşılık gelir. *Aparigraha*, sınırsız ve doyumsuz olan "kazanma ve harcama" hissinden uzaklaşmayı içerir. Kişi dünyevî zevk ve servetin çekiciliğinden uzaklaşmalı ve onlara karşı koymalıdır. Bu ilke manevî dönüşümün kazanılmasında önemlidir.[1686]

Yogasutra'daki beş yama kuralı, Caynizm'in Yoga'ya etkisinin bir sonucu kabul edilir. Çünkü, M.Ö. IV veya III. asırda kaleme alındığı kabul edilen *Acaranga Sutra*'daki beş yemin (yama), Yogasutra'daki beş aklâkî prensiple aynıdır. Üstelik *Acaranga Sutra*'nın dili Yogasutra'nınkinden daha açık ve anlaşılırdır. Caynizm'deki bu ilkeler, bütün insanları, daha mükemmel yapmak için içtenlikle çalışmaya yöneltir.[1687]

Yoga'daki beş prensibe (yama) lâyıkıyla uyanların bir takım tabiatüstü güçleri kazanacağı belirtilir.[1688] Yogi, *ahimsa* sayesinde bulunduğu yerde barışı sağlar; kedi ve fare gibi birbirine düşman hayvanlar bile bundan etkilenir ve dostça yaşarlar. Yabanî hayvanları evcilleştirir, zira ilk yogi bu yeteneğe telmihte bulunmak üzere birçok yabanî hayvanla birlikte resmedilmiştir. Doğru sözlülük sayesinde her söylediği dinlenir ve insanlar üzerinde etkili olur. Hırsızlık yapmama ilkesi ona, hiçbir çaba harcamaksızın her türlü hazineye ulaşma imkânı bahşeder. Aç gözlü olmaması sayesinde geçmiş ve gelecek doğumları hakkında bilgi sahibi; iffetini koruma aracılığıyla güç ve enerji dolu olur.[1689]

Yogasutra'dan sonra bu beş ahlâkî ilkeye, şu beş prensip daha eklenmiştir:

i. *Daya*: Merhamet, şefkat, sevgi,
ii. *Arjava*: Dürüstlük, ahlâkî bütünlük,
iii. *Kshama*: Sabır,
iv. *Dhriti*: Kararlı, istikrarlı, ilkeli olmak,
v. *Mitahara*: Perhiz yapmak. Bu prensip çalmama ile yakından ilintilidir. Çünkü aşırı yiyen başkasının hakkını çalar ve tabiatı tüketir.[1690]

Söz konusu bu ilkelerden birini tercih etme zorunluluğu ile karşı karşıya kalındığında öncelik daima *ahimsa* ilkesine verilmelidir. Bu kural Caynistler arasında

---

[1686] YB II.30; Eliade, Yoga, s. 50; Feuerstein, Yoga Tradition, s. 245; Chapple, Yoga and the Luminous, ss. 38-41; Dasgupta, Yoga, s. 141; Levine, s. 123.

[1687] Acaranga Sutra, ss. 80-82, 202-208; Whicher, The Integration of Spirit, ss. 63-64; Chapple, Yoga and the Luminous, ss. 45-46.

[1688] Hopkins, Yoga-Technique in the Great Epic, s. 336.

[1689] YS, II.35-39; Feuerstein, Yoga Tradition, s. 246.

[1690] Feuerstein, Yoga Tradition, s. 246.

da kesinlikle geçerli ve önemli olan bir davranış ilkesidir. Bu tutumu örneklemek üzere bir kimsenin, köylülere, zulümden kaçan bilginlerin (pandit) yerini söyleyerek doğru söyleme ilkesi uğruna *ahimsa* ilkesine riayet etmediği ve bu yüzden cehenneme gittiği rivayet edilir. Kişilere, şartlara ve zamana göre incitme, yaralama (himsa) vb. gibi kötülüklerin türü ve sayısı değişebilir, fakat her durumda bunlar insana üzüntü verir, insanı cehâlet yoluna sokar ve böylece benliği idrâkten uzaklaştırır. *Yama*, bencilce çıkarlar uğruna davranmaktan ve insanları bu uğurda kullanmaktan alıkoyar, dünyevî işlere dalıp gitmeyi önler. Bahsettiğimiz *yama* kurallarına, acemi yogiden nihâî aydınlanmaya ulaşmış guruya kadar herkes uymalıdır.[1691]

B. Niyama: Yerine Getirilmesi Gereken İlkeler

Yoga tekniğinin ikinci basamağı kabul edilen *niyama*, ideal davranış ilkelerini içerir. Yama, dış dünyadaki diğer varlıklarla ilişkilerin uyumunu düzenlerken niyama, kişinin kendisiyle ve aşkın Gerçeklik ile ahengini hedefler. Kişinin kendisine yönelik tutumlarını içeren niyama kuralları, yalnız başına bir adada kalınsa bile uygulanmalıdır. Sadece yogilerin değil bütün herkesin gündelik yaşamında benimsemesi gereken ilkeler olan niyama, kişisel bütünlüğün elde edilmesi ve mutluluğun kalıcı olması için önemlidir. Yogasutra'da (II.32) ifade edilen bu ilkeler, yoginin yetenek ve içgüdülerini denetim altına almasını ve onları daha yüce amaçlara yönlendirmesini sağlar. Bunlar vasıtasıyla sosyal hayatta başarılı bir etkileşim yakalanır. Bu ilkeler sayesinde ayrıca, bir önceki safhada yeterince kontrol altına alınmamış bazı psiko-fizikî enerjiler denetim altına alınır.[1692]

Niyama, terbiye edilmesi, eğitilmesi ve geliştirilmesi gereken beş hasleti içerir. Fizikî ve psişik egzersizler olarak da kabul edilen[1693] bu ilkeler şunlardır:

1. *Sauca*: Maddî ve manevî temizlik,
2. *Santosa*: İçinde bulunulan halden memnuniyet duymak ve kanaatkâr olmak,
3. *Tapas*: Zahitlik, yani züht ve riyazet hayatı yaşamak,
4. *Svadhyaya*: Kutsal metinler ve diğer bilimler üzerine çalışmalar yapmak,

---

[1691] Dasgupta, Yoga Philosophy, s. 303; Chapple, Yoga and the Luminous, s. 62; Eliade, Yoga, s. 50.

[1692] Levine, ss. 121-124; Chapple, Yoga and the Luminous, ss. 31, 63; Feuerstein, Yoga Tradition, s. 246; James H. Leuba, s. 199; Berry, ss. 96-97.

[1693] Eliade, Yoga, s. 50; P. V. Kane, Vol. V, Part II, s. 1421.

5. *İşvarapranidhara*: İşvara'ya yürekten bağlanma ve onu bütün eylemlerin motivi kabul etmektir.

İlk ilke olan *sauca*, temizlik anlamına gelir. Yoginin iç dünyasını düzenleyen temizlik iki türlüdür. İlki, banyo yapmayı, diş temizliğini, perhiz uygulamayı ve temiz gıdalar tüketmeyi içeren dışsal temizliktir. *Bahya* adı da verilen bu uygulama su ve toprak gibi temizleyici maddelerle yapılır. *Abhyantara* adı verilen ikinci uygulama ise, meditasyon ve tefekkür ile elde edilen derûnî temizliktir. Zihin temizliği, zihni, gurur, kibir, gösteriş ve kıskançlıktan arındırma ile gerçekleşir. Huzur ve sükûnete ermek için zihnin arınması şarttır.[1694] *Maitri Upanişad*'da zihnin, arınmış ve kirli olmak üzere ikiye ayrıldığı belirtilir. Kirli zihin, arzu ve isteklere yönelir, saf zihin ise, arzu ve isteklerden arınmıştır.[1695] Manu'da, saucanın en yücesinin helal yolla elde edilen kazanç olduğu ifade edilir.[1696] Helal para kazanan kişinin sahip olduğu arınmışlık düzeyi, su veya toprakla elde edilen arınmışlık ve temizlik halinden daha yücedir. Yogasutra'da zihni bir takım kötü niyet ve düşüncelerle dolan kişinin zihnindekinin tam tersini yapması önerilir.[1697]

Budizm'deki doğru düşünce ile örtüşen sauca, içsel ve dışsal sağlık, esenlik, iyilik ve mutluluk halidir. Sauca, öfke, hırs ve küçük düşürücü yargılara karşı duyarlı olmayı içerir. Bu tür düşünceler eyleme dönüşmemelidir. Bu ilkenin diğer bir yönü de beden sağlığıyla ilişkilidir. Yoganın üç ve dördüncü basamakları bu ilkenin dışsal yönü ile yakından ilişkilidir. Sauca, ayrıca sigara ve alkol gibi bünyeye zararlı maddelerden uzak durulmasını içerir. Yogiler bedeni ruhun mabedi kabul ettikleri için ona saygı duyarlar ve onu korumaya gayret ederler.[1698]

Genel geçer bir erdem olan ikinci ilke, yoginin içinde bulunduğu şartlardan ve konumundan memnun olmasıdır (santosa). Yogabhasya'da bu ilke "elde olandan daha fazlasına imrenmemek" şeklinde açıklanır.[1699] Psikolojik yapı ve beşerî konum üzerine düşünmeyi içeren bu ilke, günümüze uyarlandığında bir bakıma modern zamanlardaki aşırı tüketime başkaldırıdır. Bu ilke sayesinde yogi, bir avuç toprak ile bir avuç altını birbirinden farksız olarak görür. Böylece o, iyi ve kötüyü, doğru ve yanlışı, acı ve hazzı, başarı ve başarısızlığı tecrübe etme şansı elde eder. İlkenin

---

[1694] YB, II.32; Eliade, Yoga, ss. 50-51; P. V. Kane, Vol. II, ss. 651–652; IV, ss. 310–311; Dasgupta, Yoga, s. 143; Levine, s. 125.

[1695] Maitri Upanishad, VI.34; Feuerstein, Yoga Tradition, s. 246.

[1696] Manusmriti, V.106.

[1697] YS, II.33-34; P. V. Kane, Vol. V, Part II, s. 1422.

[1698] Levine, s. 124.

[1699] YB, II.32.

içeriğini yumuşatan bazı araştırmacılara göre *santosa*, yaşamak için lazım olan gereksinimleri asgarî düzeye indirmek anlamına gelir; zihinsel sağlık açısından önemlidir; iç huzur, sükûnet, ve mutluluk getirir.[1700]

Üçüncü ilke olarak kabul edilen *tapas* "yakıp kül etmek veya yok etmek, acı çekmek, ızdırap duymak" anlamına gelen *tap* kökünden türer.[1701] Sözcüğün "sıcaklık, ısı, ateş, hararet" gibi anlamları daha yaygındır. Bunlara yaratıcı ve üretici bir nitelik atfedilir. *Vedalar*da tapas, hem yaratılışın hem de yok oluşun arkasındaki güçtür. *Brahmanalar*da yaratıcı Tanrı Prajapati'nin yaratıcılığını tapas sayesinde ortaya koyduğu söylebir.[1702] İnsan da tapas gücü sayesinde manen yeniden doğar. *Tapas* sözcüğü, terim olarak "derûnî/içsel ateşi tutuşturma, vecde gelme, züht hayatı yaşama, nefsi öldürme" gibi anlamlara gelir.[1703]

Ateş, yanma, sıcaklık, tutuşma gibi sembolik nitelikteki sözcüklerle ilişkili olan tapas kavramı, birçok vedik kavramın yanı sıra yoga ve asketizm gibi uygulamaların ortaya çıkmasına sebep olmuştur.[1704] Tarihsel süreçte bir çok anlam kazanan tapas, asketizm, dayanıklılık ve azla yetinmedir. Asketik uygulamalar (tapas), aşırı sıcaklık ve soğukluk, açlık ve susuzluk, oturma ve ayakta kalma, konuşmama ve hareket etmeme gibi durumlar karşısında değişmeden ve güçlü bir şekilde kalabilme anlamı taşır. Tapas had safhadaki acılara sabır, tahammül ve dayanabilme yeteneğinin yanında dünyadan el-etek çekerek sade bir yaşam tarzı benimseme ve oruç başta olmak üzere dinî uygulamalara harfiyen uymayı da kapsar.[1705] Asketizm yogi olabilmenin ön şartı kabul edilir. Asketik uygulamalar sayesinde yogi, büyük bir enerji elde eder ve bu enerjiyle de üst farkındalık tecrübesine ulaşılır. Günümüzde dahi Hindular bu ilke uğruna Şiva'nın şehri kabul edilen Benares'i (Kaşi) ziyaret ederler ve orada bir müddet yaşarlar.[1706]

[1700] Feuerstein, Yoga Tradition, ss. 246-247; Levine, s. 125; Dasgupta, Yoga, s. 143; Eliade, Yoga, s. 51; Fields, s. 111; Klostermaier, Survey, s. 347.

[1701] Williams, A Sanskrit-English Dictionary, s. 363; Kaelber, Tapas and Purification, s. 192; George M. Williams, **Handbook of Hindu Mythology**, Abc-Clio Publications, Santa Barbara, California, 2003, s. 280

[1702] RV, X.129, 190; SB, II.5.1.1.

[1703] Kaelber, Tapas and Purification, ss. 192-198; Garbe, Yoga, s.833.

[1704] David M. Knipe, **In the Image of Fire: Vedic Experiences of Heat**, Motilal Banarsidass, Delhi, 1975, ss. 53–54; Sarbacker, Samadhi, s. 22.

[1705] SB, IV.5.I.6-9; Eliade, Yoga, s. 51; Dasgupta, Yoga, s. 142; Kaelber, Tapas and Purification, s. 204.

[1706] Bu ilke, kendini cezalandırma ve bedene işkence etme biçimindeki bazı aşırı uygulamalarla karıştırılmamalıdır. BG'da, bedensel çile, konuşmayı kontrol altına alma ve zihinsel denetimden oluşan üç tür zahidlikten bahsedilir. Bu üçünün bir arada uygulanması ise en erdemli çile tekniğidir. BG, XVII.14-17; Feuerstein, Yoga Tradition, s. 247; O'Flaherty, The Origin of Heresy, s. 303; Jeffery D. Long, s. 621.

Tapas uygulamasını tanrılar da yapmıştır. Hatta, semavî varlıkların bile sahip oldukları kutsal statüleri tapas uygulaması sayesinde elde ettiklerine inanılır. Prajapati, tapas uygulamasını yaptıktan sonra bu dünyayı ve Agni, Vayu ve Aditya gibi yönetici tanrıları yaratmıştır. Agni, tapasa sahip olan ve onunla nitelenen bir münzevidir (*tapasvin*). O, hem yaratıcı, hem de yok edici sıcaklıktır. Tapas uygulaması sayesinde kötülüklerden ve kirlerden arınarak yeni bir yaşam tarzına sahip olan kişi eski derisini atarak yeni bir deriye sahip olan yılana benzetilir.[1707]

Yogasutra'da tapas, *kriyayoga*nın bir bileşeni, beş niyamadan biri ve doğaüstü güçlerin (siddhi) beş kaynağından biri olarak sunulur. Onun amacı, kirleri ve pislikleri defederek, duyuların ve bedenin mükemmelleşmesini sağlamaktır. Vyasa, bunlara daha ileri bir yorum getirerek tapasın arınmadaki önemine vurgu yapar ve tapas olmaksızın yoganın başarılı olamayacağını ifade eder. Tapas yukarıda zikredilen birbirine zıt unsurların sona erdirilmesini, bunlar karşısında sabır ve tahammülü sağlar.[1708] Tapas ayrıca *Dharmasutra* ve *Dharmaşastra* gibi metinlerde değişik günahların kefaretini - özellikle oruç tutmak - içerir. Bu açıdan, fizikî, zihinsel ve manevî hastalığa neden olan kirlilikleri def eder. Tapas, arınma ve manevî yeniden doğum işlevine sahiptir. Kurban sunumu esnasında kullanılan malzemeler ve sunum yapan kişi arınmaksızın manevî olarak yeniden doğum mümkün değildir. Bu noktada tapas, sunumu yapacak olan kişinin günahlarını siler yok eder. Dolayısıyla tapas, ritüel arınmanın temel vasıtalarından birisidir. [1709]

Terleme, tapasın en belirgin alametidir. Tapas uygulamasını başarılı bir şekilde yerine getiren kimselerin, elementleri kontrol altında tutma, yağmur yağdırma, toprağın verimliliğini arttırma gibi bir takım tabiat üstü güçlere sahip olacağına inanılır.[1710] Yogi, tapas sayesinde kaçınılması ve değiştirilmesi mümkün olmayan hüsran, hayal kırıklığı, öfke ve kızgınlık gibi durumlara uyum sürecini geliştirebilir. Şartların değiştirilmesi mümkünse değiştirilir, ancak değilse ona uyum sağlanılması istenir. Meselâ çok sert bir kış veya çok sıcak bir yaz geçirmek zorunda olan kişi, içinde bulunduğu şartlara katlanmak ve adapte olmak zorundadır. Bu ilke Budizm'de

---

[1707] Taittiriya Brahmana, III.12.3.I; **Aitareya Brahmana**, II.33.5; **Kaushitaki Brahmana**, VI.1.1; SB, III.4.3.2; IV.6.9.12-13; RV, X.88.9; Kaelber, Tapas and Purification, s. 193, 206; Jan Gonda, "Vedic Gods and the Sacrifice", **Numen**, Vol. 30, Fasc. 1 (Jul., 1983), s. 5.

[1708] YS, II.1, 32, 43; IV.1; YB, II.1, 32, 43; IV.1; David Carpenter, s. 28; P. V. Kane, Vol. V, Part II, s. 1416.

[1709] Tapasın arındırıcı bir kefaret işlevi görmesine dair bkz., AV, V.13; Manusmriti, IV.107; V.109; XI.240-242; Kaelber, Tapas, Birth, and Spiritual Rebirth in the Veda, ss. 378-381; Kaelber, Tapas and Purification, ss. 208-209; Klostermaier, Survey, s. 347; Lipner, s. 27; Berry, s. 102; Fields, s. 111.

[1710] Köylerde yogiler, karşılaşılan günlük problemlerin çözümünde ilk müracaat edilen kişidir. Çocuğu olmayan kadınlar, hastalar, yağmur duası isteyenler çare bulması için ona gelir. Shattuck, s. 56.

"dünyaya bağlı olmama" biçiminde ele alınır. Bu çerçevede kazanma hırsı, konfor ve maddiyata bağlanılmaması tavsiye edilir.[1711]

Yoga uygulamasının önemli bir vechesi olan dördüncü ilke, kutsal metinler üzerine çalışmalar yapmaktır (svadhyaya). *Sva* "kendi" ve *adhyaya* "araştırmak" sözcüklerinin bileşimi olan *svadhyaya* ilkesi, teknik olarak "bir kimsenin kutsal metinleri ayrıntılı bir şekilde incelemesini, gizli bilgileri öğrenmesini ve hikmeti kavramasını" ihtiva eder.[1712] Bu konuda Budizm öncesi döneme ait olan *Satapatha Brahmana*'da *svadhyaya* şöyle övülmektedir:

> "*Ciddi bir öğrenci için kutsal metinleri çalışmak ve yorumlamak neşe kaynağıdır. Böylece zihnini kontrol altına alır, başkalarıyla ilgilenmez ve gün geçtikçe manevî güç kazanır. O, huzur içerisinde uyur, kendi kendinin doktorudur ve duyularını kontrol altına alır.*"[1713]

Svadhyaya, yoga metafiziği başta olmak üzere kurtuluşa vesile olan dinî metinleri okumak ve tetkik etmektir. OM "aum" hecesi ve Gayatri mantrası başta olmak üzere kutsal metin ifadelerinin mırıldanışı da bazen bu ilke içerisine dahil edilmektedir.[1714]

Yogasutra'da üç yerde (II.1, 32, 44) geçen svadhyaya, kriyayoganın bir parçası olarak zikredilirken, yorumcu Vyasa ise svadhyayayı OM hecesi gibi arındırıcı mantraların okunması şeklinde yorumlamıştır.[1715] Carpenter'a göre, "arındırıcı metinlerin okunması" yorumu Dharmaşastra'dan alınmıştır. Zaten bu tür arındırmaya yönelik metin okumaları Brahmanik yaşamın vecibelerindendir. Upanişad metinleri de bu kategoriye dahil edilebilir. Bu açıdan Vyasa'nın ifade ettiği üzere, svadhyaya terimi dönemin Brahmanik geleneğine ait bir çok uygulamayı bünyesinde barındırır. Hem tapas hem de svadhyaya geç dönem Vedik uygulamalar arasında önemli bir yere sahiptir.[1716] Svadhyaya bizâtihi suçtan ve günahtan arındırarak, yüce varlığa (İştadevata) ulaştıran bir tapas (arınma, kefaret, asketizm, pranayama) türüdür.[1717] Svadhyaya, Budizm'deki doğru görüşe denk düşer.[1718]

[1711] Levine, s. 125.

[1712] Feuerstein, Yoga Tradition, s. 247.

[1713] SB, XI.5.7.1.

[1714] Eliade, Yoga, s. 51; Feuerstein, Yoga Tradition, s. 247; Dasgupta, Yoga, s. 142; David Carpenter, s. 30; P. V. Kane, Vol. V, Part II, s. 1421.

[1715] YB, II.1; P. V. Kane, Vol. V, Part II, ss. 1416-1417.

[1716] Metinler için bkz., **Visnusmrti**, XLVI.25, LXIV.36; Yajnavalkyasmriti, III.325; **Parasarasmrti**, VIII.41; David Carpenter, ss. 29-30.

[1717] Manusmriti, II.166; Visnusmrti, L.47; LV.4-5; Kaelber, Tapas and Purification, ss. 210, 213; Klostermaier, Survey, s. 347.

[1718] Levine, s. 125.

Derûnî dünyayı ahenkli hale getirmenin son unsuru, ihlâslı bir şekilde Tanrı'ya adanmadır (işvarapranidhana). Yogasutra'daki bu Tanrı, Semitik dinlerdeki yaratıcı Tanrı veya Upanişadlardaki Mutlak Tanrı'dan farklıdır.[1719] *İşvarapranidhana*, her türlü eylemin en küçük bir kişisel dilek olmaksızın Işvara'dan ortaya çıktığı anlamını taşır. O, Tanrı'ya teslim olmak; bütün eylemleri, düşünceleri ve sözleri ona yöneltmek; dinlenirken, yatarken, otururken, yürürken, kısacası her an onu düşünmektir. Tanrıya teslimiyet ve ihlâsla bağlılık aşkın Varlığa giden yolu açar ve derûnî aydınlanmayı getirir. Bu sayede yogi, vecd hâline girer, aydınlanma ve kurtuluşa ulaşır. İşvarapranidhana, zihni egzersiz sürecine hazırlayan birçok vasıtadan birisidir. Tanrıya yürekten bağlılık, yogi açısından çok yararlıdır. Çünkü Tanrı mükemmel bir yogidir ve hiçbir zaman madde tarafından kirletilmemiştir.[1720]

Yorumculara göre işvarapranidhana, Yogasutra'da hem Tanrı sevgisi veya Tanrıya adanma anlamında, hem de bütün eylemlerin semerelerini İşvaraya terk etme anlamında kullanılır. Böylece yoginin zihni arınıp, yoga için uygun hale gelirken İşvara da lütfuyla yoginin kurtuluşuna vesile olur. Bu süreç *abhyasa* ve *vairagya* gibi yoganın diğer vasıtaları ile tam bir işbirliği içerisindedir.[1721]

Tanrıya içten bağlılık ve teslimiyet ilk dönemlerden bu yana yoganın ayrılmaz bir parçasıdır. Ayrıca Tanrının lütfunun kazanılması da başlıca bireysel arzulardandır. Tanrıya teslimiyet kişinin kendisini güvende hissetmesini; ona bağlılık ise, bireyin üst bilinç kapasitesine sahip olduğunu anlamasını sağlar.[1722] Kaynaklarda işvarapranidhananın, kurtuluşa ulaşmaya çalışan yoginin önündeki engelleri kaldırdığı düşüncesinin sadece Vacaspatimişra ve Vijnanabikşu gibi sonraki yorumcular tarafından zikredildiği belirtir.[1723] Vacaspati'ye göre, işvarapranidhana ile bütün eylemleri harekete geçirerek samadhiye ulaşıldıktan sonra diğer yedi basamağın gereksiz olduğunu düşünmek yanlıştır. Çünkü bunlar bir bütün halinde yoginin zihinsel hâlinin hazırlanışında önemlidir. Bikşu'ya göre İşvara üzerine meditasyon, aydınlanmaya ulaşma konusunda tek başına yeterli değildir. Çünkü onunla sadece cehâlet ortadan kaldırılır. Diğer uygulamaların her biri, kendilerine has özellikleri ve kazanımları ile samadhiye ulaşılmasına katkı sağlarlar. Bu yüzden yoga

[1719] Feuerstein, Yoga Tradition, ss. 247-248.

[1720] YS, II.32; YB, I.23; II.32; Eliade, Yoga, ss. 50-51; Klostermaier, Survey, s. 347; P. V. Kane, Vol. V, Part II, s. 1421; Feuerstein, Yoga Tradition, s. 248; Zaehner, Hinduism, s. 72.

[1721] Dasgupta, Yoga, ss. 161-162; P. V. Kane, Vol. V, Part II, s. 1421.

[1722] Feuerstein, Yoga Tradition, s. 248.

[1723] Dasgupta, Yoga, s. 87; Eliade, Yoga, s. 50; Feuerstein, Yoga Tradition, s. 248.

basamaklarından herhangi birisinin gereksiz olduğu düşünülemez.[1724] İşvara'nın yogiler için üstlendiği rolü, Budistler için Budda üstlenir.[1725]

Buraya kadar ele almaya çalıştığımız klasik yoganın ilk iki safhası, aslında bütün dinî sistemlerde yer alan ahlâkî davranış kurallarından oluşur. Bunlar aynı zamanda her türlü züht ve uzlet hayatının temel hazırlık sürecidir.[1726] Bunlara, tabiri caizse yoganın on emri de denilebilir.[1727] Yogasutra'daki *yama* kuralları daha ziyade bir takım yasaklamalar getirir ve sosyal yönü ön plandadır. *Niyama* kuralları ise bireysel açıdan önemlidir ve yasaklamadan ziyade teşvik edici bir yöne sahiptir. Bu ilkelerin hedefi, insanı sıradan arzuların üzerine çıkarmak ve yüce ruh haline ulaştırmaktır. *Yama* ve *niyama* bir bütün olarak içe yönelimin önündeki engelleri; sıkıntı, keder, acı ve ızdırabı kademeli biçimde ortadan kaldırır ve onların içsel aydınlanma sürecine zarar vermesinin önüne geçer. Bunları uygulayan kişi yoganın üst basamakları için hazır hale gelir. Bunlar sıradan insanların yogadaki ilk basamaklardır. Ancak yogada hayli mesafe katetmiş olanların bunları yerine getirmesine lüzum yoktur.[1728]

Yogadaki dönüştürme süreci ahlâkî ilkelerle başlar. Bunlara uymak yogiyi geçmişteki kötü etkilerin kıskacından kurtarmaya yönelik ilk adımdır. *Yama* sayesinde yogi, geçmişte içerisinde boğulduğu bencilliği yenmiş olur. *Niyama* sayesinde, geçmiş yaşam tarzı terk edilip yeni bir yaşam tarzı kazanılır.[1729] Mahiyet itibarıyla ahlâkî olan bu uygulamalar yerine getirilirken çoğu bilinçaltından kaynaklanan bir takım zorluklarla karşılaşılır. Şüphe veya kuşkudan kaynaklanan huzursuzluk, konsantrasyon yolunda karşılaşılan en büyük engeldir. Bunların üstesinden gelmek için, hataya sürükleyen şeyin tam karşıtını düşünmek tavsiye edilir. Şüphe anında kesin ve güvenilir düşünceler ortaya konulmalıdır. Eliade'ye göre, yoginin engellerle olan mücadelesi sihirseldir. Meselâ, ayartmadan uzak duran kimse sadece kendini arındırmakla kalmaz, elde ettiği başarıyla uzaklaştığı şeylere ve sihirsel güçlere hâkim olur. Bu ilkelere uyan kimsenin kazanımları şöyle özetlenmiştir: Ahimsa öğretisini uygulayan kişiye hiçbir varlık zarar vermez. Satya öğretisini benimseyen kişinin sözünü herkes

---

[1724] Dasgupta, Yoga, ss. 144-145.

[1725] Levine, s. 126.

[1726] Eliade, Dinsel, Cilt: II, s. 73.

[1727] Bhargava, s. 74.

[1728] Dasgupta, Yoga, ss. 142-144; P. V. Kane, Vol. V, Part II, ss. 1421-1422; Smith, The Religions of Man, s. 54.

[1729] Bazı araştırmacılar bu ilkeleri yogada bir başlangıç veya ön hazırlık safhası olarak kabul etmezler. Georg Feuerstein, **The Esence of Yoga**, Grove, New York, 1974, s.71-72; Chapple, Yoga and the Luminous, s. 6.

dinler. Dünyanın bütün hazineleri asteya öğretisine riayet eden kişinin huzuruna gelir. Asketizm sayesinde ise, bütün kirlerden arınılır, duyular daha güçlü hale (görülmeyeni görme, işitilmeyeni işitme, zihin okuma) getirilir veya istendiği zaman duyuları durdurma gücü kazanılır.[1730]

Sekiz aşamalı yoga tekniğinin ilk iki basamağı sayesinde ahlâkî bir olgunluğa erişen yogi, sosyal ve bireysel hayatını bir ahenk içinde sürdürür. Ayrıca karmik etkilerin artmasına neden olan ahlâkî, fizikî ve ruhanî yönden zararlı olan irade ve eylemlerin ortaya çıkmasını engeller. Bilinç dönüşümünün başarısı yoginin uygun koşullar yaratmasına bağlıdır. *Yama* ve *niyama* bu yönde atılmış ilk adım olup bunu fizikî egzersizler bütünü olan asanalar izler.[1731]

C. Asana: Fizikî Duruşlar

Önceki başlıklarda ele aldığımız hazırlık aşamasını oluşturan ilk iki safhadan sonra, gerçek yoga tekniği başlar. Klasik yoga sisteminin üçüncü basamağı olan *asana*, "oturmak" anlamındaki *as* kökünden türer ve "sağlam, dengeli ve rahat oturuş" olarak tanımlanır. *Asanalar*, hathayoga metinlerinde sıkça tasvir edilir. Ancak gerçek asana, kitaptan değil tecrübeli bir *guru*dan öğrenilebilir. Asana sayesinde, egzersizler esnasında harcanan fizikî güç minimuma iner, vücut denge ve sağlamlık kazanır. Başlangıçta asananın, insanı rahatsız eden ve uygulanması zor egzersizler olarak algılanabileceği, ancak uygulamaya düzenli biçimde devam ettikçe, aynı pozisyonda kalmanın kolaylaşacağı söylenir. Üstelik harcanan çabanın da zamanla azalacağı belirtilir. Asanada mutlak başarı, harcanan çabanın en aza indirilmesi hatta sıfırlanması ve böylece bedende hiçbir denge bozukluğu olmamasına bağlıdır.[1732]

Asana, yogilere mahsus bir oturuş biçimidir. Bu sayede beden herhangi bir çaba harcamaksızın dengesini korur ve konsantrasyon kolaylaşır. Bu konuda Vyasa, "*fizikî duruş çaba harcamadan elde edildiği zaman mükemmeldir*" derken, Vacaspati, "*asana yapan kişi doğal fizikî gayretleri ortadan kaldırmaya çalışmalıdır*" der. Asana bedensel hareketlilikleri sona erdiren bir aşamadır.[1733]

[1730] YS, II.35-43; Eliade, Yoga, ss. 51-52.

[1731] Feuerstein, Yoga Tradition, s. 248; James H. Leuba, s. 200.

[1732] YS, II.46-47; Eliade, Yoga, s. 53.

[1733] Metinler ve açıklamalar için bkz., YS, II.46; YB II.47; TV, II.47; Eliade, Dinsel, Cilt: II, ss. 73-74.

Bhagavadgita'ya (VI.11) göre asana "*çimlerle, ceylan derisiyle veya yumuşak bir örtü ile kaplı minder veya koltuk*" anlamına gelir.[1734] Ancak yogada asana, bedensel duruş anlamında kullanılır ve kolay, rahat ve sabit bir oturuş biçimi yeterli görülür.[1735] Üzerinde oturulan ceylan derisi sükûnetin simgesidir. Oturuşta, ayaklar çapraz, birbirine geçmiş bağdaş pozisyonudur, omurilik tamamen diktir, eller kucakta iç içedir. Ve gözler hafif açık vaziyette kaş arasına, burun ucuna ve karın bölgesine yoğunlaşır.[1736] Asana sayesinde beden, fizikî bir istikrar, denge, sarsılmazlık hâli kazanır ve meditasyon anında meydana gelebilecek rahatsızlıklardan kendini korur. Asana esnasında bütün beden, duyular, zihin, idrâk gücü ve bilinçle iç içe girer. [1737]

Asanaların içsel ve dışsal olmak üzere iki tür yararı vardır. İçsel ve uzun süreli olan yarar, kişinin kendisini tamamen yaptığı işe adaması ve yeni bir duruş yeteneği kazanılmasıdır. Bağdaş biçimindeki oturuşlar (padma, siddha ve svastika gibi) nefes egzersizi, meditasyon ve konsantrasyon için faydalıdır. Diğer asana türleri de hastalıklardan kurtulmada ve sağlıklı bir bedene sahip olmada önemlidir. Bunların hepsi farklı fizikî hareketleri gerektirir. Asananın dışsal yararı ise, daha sağlıklı bir bedene ve zihinsel uyanıklılığa sahip olmaktır.[1738] Kane'ye göre, asana tekniği sabırla uygulandığı zaman, i- hastalıktan korur ve iyileştirir, ii- *siddhi* adı verilen tabiatüstü gücü kazandırır, iii- içsel huzur ve mutluluk verir, iv- aydınlanma ve kurtuluşa (kaivalya) götürür.[1739]

Uygulama esnasında yogi, bu devasa kâinatın nasıl hareketsiz durduğunu düşünerek zihnini kendi duruşu üzerine sabitlemek için güç toplar. Yoginin sergilediği mükemmel duruş, bütün çaba ve girişimleri sona erdirir ve bedende herhangi bir hareketin oluşmasını engeller.[1740] Asanalar ile irade dışında yapılan eylemler ve hareketler kontrol altına alınır. Asanalarda uzmanlaşınca, vücut aşırı sıcak ve soğuk gibi olumsuz koşullardan etkilenmez ve hiçbir rahatsızlık hissetmez.[1741] Düşüncenin mekânı ve yaşayan bir mabet kabul edilen beden, klasik yogada bir dengeleme vasıtası işlevi görür. Zihin dengesini elde edebilmek için, dengeli bir beden şarttır.

[1734] Budda'nın da çimen üzerinde yoga yaparak aydınlanmaya ulaştığı ifade edilir. Paul Williams, **Buddhism: Critical Concepts in Religious Studies**, Routledge, New York, 2006, s. 262.

[1735] Yogasutra (II.46) bu konuda Svetasvatara Upanişad'da (II.8-10) geçen anlatımları takip eder. P. V. Kane, Vol. V, Part II, ss. 1424-1425; Sarukkai, s. 469; Berry, ss. 98-99; Feuerstein, Yoga Tradition, s. 248.

[1736] Smith, The Religions of Man, s. 55.

[1737] Fields, s. 114; B. K. S. Iyengar, **The Tree of Yoga**, HarperCollins, Delhi, 2004, s. 55; Bhargava, s. 74

[1738] Levine, s. 105; P. V. Kane, Vol. V, Part II, s. 1430; Berry, ss. 98-99.

[1739] P. V. Kane, Vol. V, Part II, s. 1429.

[1740] Dasgupta, Yoga Philosophy, s. 333; Klostermaier, Survey, s. 347.

[1741] Dasgupta, Yoga, s. 145; P. V. Kane, Vol. V, Part II, ss. 1424-1425.

Bedeni rahat ve dengeli olan yoginin zihni de dengeli olacaktır. Bu yüzden asana, bedenden zihne doğru olan bir uygulamadır. Beden egzersizinde sadece sağlık değil, meditasyon esnasında zihindeki rahatsızlık veren unsurları def etmek hedeflenir.[1742]

Asana sayesinde yoginin ruh hâlinde hızlı bir değişim ve konsantrasyonu kolaylaştıran bir içsel sükûnet hasıl olur. Özellikle el hareketleri (mudra) adı verilen teknik, endokrin sistemi üzerinde büyük etki yaratır. Yoga'ya yeni başlayan kimseler, daha ziyade kas gerilimi gibi dış unsurlara dikkat gösterdiklerinden bazen bu içsel değişimleri fark etmede zorlanırlar. Ancak yeterli düzeyde egzersiz yapanlar bir süre sonra ruh hallerindeki değişimi keşfederler. Böylece yogi, dış dünyadan kendi iç dünyasına doğru olan keşif yolculuğunda önemli bir adım atmış olur.[1743]

Yoga sadece dış dünyanın varlığını kabul etmez, aynı zamanda benlik ve meditasyon egzersizinin bir vasıtası olarak beden ile dünya arasında anlamlı bir ilişki kurar. Duyular üzerine yoğunlaşmakla elde edilen bedenî kontrol dış dünyayı kontrole eşdeğer görülür. Duyular üzerine yoğunlaşma, bedene bir üstünlük bahşeder ve beden, küçük bir evren olarak algılanmaya başlanır. Eliade'ye göre, beden ve dünya arasındaki kozmik türdeşliği gerçekleştirme yoganın aslî hedefidir.[1744]

Hint asketizminin temel karakteristiklerinden birisi olan asanaya, Vedalar ve Upanişadlarda da rastlanır. Mahabharata ve Puranalarda ise buna dair sayısız atıf vardır. Hathayoga metinleri arasında kabul edilen *Gheranda Samhita*'da otuz iki çeşit *asana*dan bahsedilir. Bunlardan en yaygın ve kolay olanı bağdaş (padmasana) pozisyonu olarak bilinen lotus oturuşudur.[1745] Yogasutra'da herhangi bir asana ismi zikredilmese de Yogabhasya'da on asanadan (II.46) bahsedilir.[1746] *Raghuvamsa*'da, *Vedantasutra*'da ve *Şivasutra*'da da asanalardan bahsedilir. *Hatha Yoga Pradipika*'ya göre asana, hathayoganın ilk basamağıdır.[1747] Sonraki dönemlerde farklı oturuş modellerini tasvir etmek üzere, inek başı, kaplumbağa, horoz, tavus kuşu ve aslan gibi

---

[1742] YS, II.29, 46-48; III.21; Chapple, Yoga and the Luminous, s. 64; Smith, The Religions of Man, s. 55; Eliade, Yoga, ss. 53-54; Basham, The Wonder, s. 328; Fields, s. 113.

[1743] Feuerstein, Yoga Tradition, ss. 248-249.

[1744] Eliade, Yoga, s. 97; Morley, s. 75; William R. LaFeur, "Body", **Critical Terms for Religious Studies**, (Ed. Mark C. Taylor), The Univ. Of Chicago Press, Chicago 1998, s. 38.

[1745] Bedene hâkim olma veya kontrol altında tutma Hindistan'da yaygın bir anlayıştır. Bu yüzden Hindistan'da bunu gerçekleştirmek için çağlar boyunca değişik uygulamaların yanı sıra fizikî eğitim ekolleri ortaya çıkmıştır. The Gheranda Samhita; YS, II, 48; Eliade, Yoga, ss. 53-54; Basham, The Wonder, s. 328; Smith, The Religions of Man, s. 33; Alain Danielou, **Yoga: The Method of Reintegration**, Johnson Publications, 1949.

[1746] P. V. Kane, Vol. V, Part II, s. 1425.

[1747] Özellikle siddha, padma, simha ve bhadrasananın meditasyon için yararlı olduğu söylenir. Raghuvamsa, XIII.52; Vedantasutra, IV.1.7-10; HYP; Shiva Sutras; Smith, The Religions of Man, s. 55; P. V. Kane, Vol. V, Part II, s. 1426.

hayvan isimleri kullanılmaya başlanmıştır. *Gheranda Samhita*'da yılan, tavşan, çekirge, karga, kartal, kurbağa, akrep pozisyonu gibi aydınlanma sürecine katkı sağlayan oturuşlardan söz edilir.[1748] Chapple'a göre, hayvanları taklit eden yogi, onların niteliklerinden etkilenerek yeni bir davranış tarzı kazanır. Meselâ tavuskuşu pozisyonunu uygulayan yogi denge, ihtişam ve azamet; kartal pozisyonunu uygulayan ise daha hızlı yoğunlaşma elde eder.[1749]

Asana beşerî konumu aşmanın bir emaresidir ve bu yönde atılmış ilk somut adımdır. Asana pozisyonundaki yogi, kutsal bir heykele eşdeğer kabul edilir. Nasıl ki, dikkati tek noktaya yoğunlaştırma (ekagrata) bilinç hallerindeki dalgalanmaları sona erdiriyorsa, asana da aynı şekilde bedendeki dengesizliği ortadan kaldırır. "Birleşme" ve "bütünleşme" bütün yoga tekniklerinin temel karakteristiği olduğundan, bunları elde etmek için temel beşerî eğilimleri ortadan kaldırmak gereklidir. Vücuttaki dengesizliğin ortadan kaldırılması bu açıdan da önemlidir.[1750] Yoga tekniğinde üst seviyelere çıkmak isteyen kimselerin, asanalara çok az vakit ayırmaları ve sağlam ve sağlıklı bir bedene sahip olan yogilerin asana basamağını terk edip bir üst noktaya geçmeleri tavsiye edilir.[1751]

D. Pranayama: Nefes Kontrolü

Duruş esnasında denge ve istikrar kazanan yoginin sonraki hedefi, nefesi kontrol altına almaktır. Kontrolsüz soluk alıp-verme yoginin zihnini alt üst eder. *Pranayama* egzersizinin temel amacı, nefes alış verişi esnasında oluşan rahatsızlık verici hareketi sona erdirmektir. Yogasutra'da *pranayama*ya teorik olarak üç sutrada[1752] değinilirken, bunların teknik izahları, Vyasa başta olmak üzere, Yogasutra yorumlarında ve Hathayoga eserlerinde yer alır.[1753]

Pranayama, "yaşam enerjisi, yaşam gücü, ruh, güç ve nefes" anlamına gelen *prana* ile "genişletmek, açmak" anlamlarındaki *ayama* kelimelerinden oluşmuş bileşik bir sözcüktür. Zaten *prana* sözcüğü de "nefes almak, solumak" anlamındaki *an* kökü ve "doldurmak" manasındaki *pra* ön ekinin birleşimidir. Bu sözcüğün Latince'deki karşılığı olan *spirit* de "yaşam nefesi" anlamına gelir. *Pranayama*'ya eşdeğer diğer

[1748] The Gheranda Samhita; Chapple, Yoga and the Luminous, s. 56; Jacobsen, Introduction, s. 18.
[1749] Chapple, Yoga and the Luminous, s. 56.
[1750] Eliade, Yoga, ss. 54-55.
[1751] P. V. Kane, Vol. V, Part II, s. 1431.
[1752] YS, II.49-51.
[1753] YB; YV; TV; HYP; Eliade, Yoga, s. 55; Smith, The Religions of Man, ss. 55-56.

sözcükler, *pranasamyama* ve *pranasamrodha*'dır. Yogasutra'da, pranayama uygulamasına "nefesi tutma" anlamına gelen *kumbhaka* adı da verilir.[1754]

Derin bir nefes alış ve verişten sonraki duraklamalara *pranayama* adı verilir. Bunlardan birincisi dışsal/harici, ikincisi içsel/dahili uygulamadır. Bununla birlikte, üçüncü bir biçim, yani ciğerler ne tamamen büyüdüğünde ne de tamamen büzüldüğünde tek bir çaba ile önceki iki hareketin kesildiği diğer bir uygulama vardır. Bu, kızgın bir taşın üzerine atılan suyun bütün yönlerden kuruyup büzüşmesine benzetilir.[1755] Pranayama sayesinde zihinsel ve psikolojik gerilimler, dikkat dağınıklılığı ve bocalama ortadan kalkar. Yogi bu süreç için herhangi bir gayret sarf etmemeli, kendiliğinden gelişmelidir. Yorumcu Bhoja, "*nefes alış-veriş ile zihinsel haller arasında daima bir ilişki olduğunu*" söyler ki, Eliade'ye göre bu önemli bir tespittir. Nefes alış-verişini ritimli biçimde gerçekleştiren ve aynen uykudaki birisi gibi soluma süresini uzatan yogi, uyanıkken uyku hâline mahsus bir takım bilinç hallerini tecrübe edebilir.[1756]

Bazı araştımacıların ifade ettiği üzere yoga, nefes egzersiziyle başlar. Solunum ile bilinç arasında çok yakın bir ilişki olduğundan, solunumun kontrol altına alınması bilincin kontrol altına alınması anlamına gelir.[1757] Yoga sisteminde *prana*, saf nefesten öte yaşam enerjisi, konuşma, görme, işitme, düşünme güçleri gibi anlamlara da gelir. Onun en algılanabilir tezahürü akciğerlerin hareketidir. Yogi bedendeki yaşam enerjisini (prana) kontrol altına alırsa bilincin ve derûnî güçlerin yanında dış dünyadaki güçleri de kontrol altına alır.[1758]

Pranayama egzersizinin kaynağıyla ilgili, antik Hint metinlerinden bazı çıkarımlar yapılmaktadır. Vedalarda nefesin insan hayatındaki yeri ve önemiyle ilgili olarak çeşitli ifadelere rastlanır. Metinlerde doğrudan yaşamla ilintili olan solunumun, ritimli bir şekilde nefes alıp-vermeden oluştuğu zikredilir.[1759] Veda metinlerinde,

---

[1754] P. V. Kane, Vol. V, Part II, ss. 1432-1437; Fields, s. 117; I. K. Taimni, **The Science of Yoga**, The Theosophical Publishing House, Madras, 1996; Stuart Sovatsky, **Words from the Soul: Time, East/West Spirituality, and Psychotherapeutic Narrative**, State University of New York Press, New York, 1998; Feuerstein, Encyclopedia, ss. 161-162.

[1755] Dasgupta, Yoga Philosophy, s. 333; Dasgupta, Yoga, ss. 145-146.

[1756] Bhoja Raja, Bhojavritti, I.34; Eliade, Dinsel, Cilt: II, s. 74; Chapple, Yoga and the Luminous, s. 64; Fields, s. 118.

[1757] Ramakant Sinari, "The Method of Phenomenological Reduction and Yoga", **Philosophy East and West**, Vol. 15, No. 3, 1965, s. 225.

[1758] P. V. Kane, Vol. V, Part II, s. 1435.

[1759] Vedalardaki ifadeler için bkz., RV, I.48.10, I.66.1, I.101.5; I.113.16; I.164.4; III.53.21; X.90.13; X.121.3; X.125.4; X.189.1-2; Samaveda, II.726-27; AV, VI.31.1-2; Kenneth G. Zysk, "The Science of Respiration and the Doctrine of the Bodily Winds in Ancient India", **Journal of the American Oriental Society**, Vol. 113, No. 2, 1993, s. 199; P. V. Kane, Vol. V, Part II, s. 1432.

bedendeki muhtelif süreçlere aracılık eden, kimyasal ve enerji akımı meydana getiren beş tür nefesten bahsedilir:

1. *Prana*: Nefes alışla ilişkilidir, kafa ve kalple bağlantılıdır.
2. *Apana*: Nefes verişle ilişkilidir, göbek ve alt karınla bağlantılıdır.
3. *Udana*: Boğazda bulunmaktadır, konuşma ve diğer fonksiyonlarla bağlantılıdır.
4. *Samana*: Karında bulunmaktadır ve sindirimden mesuldür.
5. *Vyana*: Bütün bedene dağılmış olan akımdır.[1760]

Atharvaveda'da yedi *prana*, yedi *apana* ve yedi *vyana* ile birlikte onların benzeştiği unsurlar sıralanmaktadır.[1761] Çandogya Upanişad'da bedenin değişik yerlerindeki işlevlerine göre prana'ya beş farklı isim (prana, apana, vyana, samana, udana) verilir.[1762] Veda literatüründeki beş *prana*'ya Puranalar'da ve ortaçağdaki diğer eserlerde beş *prana* daha eklenmiştir.[1763]

Pranayama ilk olarak Maitri Upanişad'da altı dilimli yoga uygulaması arasında zikredilmektedir.[1764] Mahabharata'da pranayamaya atıflar vardır ve yoga egzersizinin nefes tekniğine bağlı olarak yapılması önerilir.[1765] Yogabhasya'da pranayamadan daha yüce bir asketik uygulama (tapas) olmadığı, onun bütün günah ve kirlerden arındırdığı ve bilgiyi ortaya çıkardığı söylenir. Sekiz tür pranayamadan bahsedilen[1766] Hatha Yoga Pradipika'ya göre, asana ve pranayama'nın temel hedefi, omurilikte bir yılan gibi sarmal pozisyonda uyur halde olan yaşam enerjisini (kundalini) uyandırmak ve onu değişik enerji merkezlerinden (çarka) geçirerek taç çakrasına ulaştırmaktır. Pranayama, bedendeki nefesin akıcılığını sağlayan enerji kanallarını (nadi) temizler ve zihnin arınmasına yardımcı olur.[1767] Yogasutra'da enerji merkezleri (çakra) ve enerji kanallarına (nadi) sadece birer atıf vardır. Nadilerin ilk örneklerine Katha ve Çandogya Upanişad'da rastlanır[1768] ve kalbin yüz bir nadisi olduğu ifade edilir.[1769]

[1760] Subhash Kak, Yoga, s. 256.

[1761] AV, XV.15-17; Zysk, s. 202.

[1762] Chandogya Upanishad, IV.3.3; Beş prana ve bedende beş bölge için ayrıca bkz., P. V. Kane, Vol. V, Part II, ss. 1433-1434; Zysk, ss. 205-206.

[1763] P. V. Kane, Vol. V, Part II, s. 1436.

[1764] Maitri Upanishad, VI.18; Hopkins, Yoga-Technique in the Great Epic, s. 335; Zysk, s. 205.

[1765] Mahabharata, XII.116.83-4; XII.317.5; Radhakrishnan, Indian Philosophy, Vol. II, s. 340; Hopkins, Yoga-Technique in the Great Epic, s. 340.

[1766] YB, II.52; HYP, II.44, 48-70; P. V. Kane, Vol. V, Part II, s. 1443.

[1767] Nadi, hava kanalı anlamına gelir. Onun "kamış" manasındaki nada'dan türediği söylenir. Fields, s. 119; Clothey, s. 68; Filliozat, The Classical Doctrine, s. 159.

[1768] Nabhiçakra ve kurmanadi için bkz., YS, III.29, 31; Katha Upanishad, VI.16; Chandogya Upanishad, VIII.6.6.

Prana ve apana'dan hangisinin nefes alış hangisinin nefes veriş anlamına geldiği ise tartışmalıdır.[1770]

Kaynaklarda nefes alış, veriş ve tutuşun süresi hakkında bazı açıklamalara rastlanır. Ritimli solunum, nefes alış (puraka), nefes veriş (recaka) ve nefesi tutuşun (kumbhaka) uyum içerisinde olmasıdır. Yogi, egzersizleri sıklaştırdıkça bu süreci uzatır ve nihâî hedef olan nefesi tamamen durdurma noktasına ulaşmaya çalışır. Nefes alış-veriş-tutuş süresini hesaplamak için OM hecesi tekrarlanabilir veya sol el parmakları hareket ettirilebilir.[1771]

Pranayama, gözü mesafe, zamana/süreye ve sayılara sabitlemek sûretiyle düzenlenebilir. Nefes alış-veriş yavaşladıkça mesafe kısalır.[1772] Zaman aracılığıyla yapılan uygulamalarda dikkat, en kısa sürede nefes alış üzerine yoğunlaşır. Bu esnada nefes alış, veriş ve duraklama esnasında harcanılan süreye dikkat edilir.[1773] Yogi kendi nefesini durdurmada istikrar kazandığı zaman sabit olmayan bütün egzersiz aşamalarını aşan dördüncü bir *pranayama* türü vardır. Ancak şu daima

---

[1769] Kane'ye göre bazı insanlar sadece kundalini üzerine yazılan eserleri okumak suretiyle kundalini enerjisini harekete geçirmeye çalışırlar. Bu, çok tehlikeli bir işlemdir ve buna girişenler adeta bedenlerini ateşe atmış gibi acı çekerler. P. V. Kane, Vol. V, Part II, ss. 1429-1430.

[1770] Kane'nin ifade ettiği üzere, Caland, Keith ve Dumont, Vedik literatürde prananın nefes verme, apananın da nefes almak anlamına geldiğini ifade ederken; G.W. Brown ve Edgerton bunun tam tersini ifade ederler. Kane bu görüşlerden ikincisine katılmaktadır. Çünkü, Caland ve Dumont görüşlerini Şankara'nın Çandogya Upanişad (I.3.3) yorumuna dayandırırken onun diğer Upanişad pasajlarıyla ilgili yorumlarını görmezden gelirler. BAU, I.5.3; Chandogya Upanishad, XIII.1-6; Katha Upanishad, V.3; Prasna Upanishad, III.4-5; P. V. Kane, Vol. V, Part II, ss. 1434-1435.

[1771] Pranayama süresini ölçmek için kullanılan birime "göz açıp kapama" veya "eli üç kez dizin üzerinde döndürdükten sonra parmakları şıklatma" süresine eşit olan *matrapramana* denir. Nefesi durdurma tekniğine ise "kavanoz, tas, kap" anlamına gelen *kumbhaka* adı verilir. Ciğerler nefesin haznesidir. *Puraka* dışsal pranayama, *recaka* içsel pranayama olarak kabul edilir. Yogasutra'da (II.50) bu isimlerle olmasa da üç tür pranayama'dan (iç-dış-durdurma) bahsedilir. Hemen sonrasında dördüncü pranayama zikredilir ancak yeterli izah yapılmaz. Araştırmacılara göre, Patanjali pranayamayı tanımlarken, OM gibi herhangi bir hece veya gayatri gibi bir mantranın gerekli olduğunu düşünmemiştir. Eliade, Yoga, ss. 58-59; P. V. Kane, Vol. V, Part II, ss. 1438-1459; Desikachar, Religiousness in Yoga, ss. 163–172; Fields, ss. 118-119.

[1772] Mesafe içsel ve dışsal olmak üzere iki türlüdür. Nefes alış esnasında nefes içsel boşluğu işgal eder ki, o, aynen bir karıncaya hafifçe dokunuş gibi ellerin ve ayakların altında bile hissedilebilir. Bu dokunuşu derin nefes alış ile hissetmeyi deneme soluğun bitiş sürecini uzatmaya yarar. Dışsal mesafe, soluğun avuç içerisinde hissedilebileceği veya belli bir mesafeye yerleştirilmiş pamuk veya ince ip gibi hafif bir nesnenin hareket edebileceği en uzak noktaya kadardır. Ayrıntılar için bkz., Dasgupta, Yoga Philosophy, ss. 333-334; Dasgupta, Yoga, s. 146; P. V. Kane, Vol. V, Part II, s. 1437.

[1773] Pranayama, nefes alışlarının sürelerinin sayılmasıyla da ölçülebilir. Sağlıklı bir insanın nefes alış ve verişi süresi eli üç kere dizin üzerinde döndürdükten sonra parmakları şıklatma süresiyle (matra) aynıdır. Bu uygulama üçe ayrılır. "Hafif/yumuşak girişim" adı veilen ilk uygulamada nefes 36 matra tutulur. Uygulama iki kat (72 matra) olduğunda, "orta halli"; üç katına (108 matra) çıktığında "şiddetli/yoğun" girişim adı verilir. Yogi kademeli olarak günlük egzersizler, haftalık, aylık vb. şeklinde pranayama süresini uzatır. Pranayama günler ve aylar boyunca yapıldığında "uzatmalı", büyük bir yetenekle icra edildiğinde de "şeffaf" (suksma) adını alır. Dasgupta, Yoga Philosophy, s. 334; Berry, ss. 99-100; P. V. Kane, Vol. V, Part II, s. 1437.

hatırda tutulmalıdır ki, pranayama egzersizi yapılırken zihin, sonraki iki basamak *dhyana* ve *dhrana* sayesinde harici veya dahili bir nesne üzerine sabitlenmelidir.[1774]

Nefes egzersizinin manevî gelişim yolunda şüphesiz birçok yararı vardır. Buna göre pranayama, en eski ve en yaygın arınma tekniklerinden birisi kabul edilir.[1775] Pranayama egzersizi sayesinde sabır ve istikrar kazanılır, zihin konsantrasyon için hazır hale gelir. Nefes egzersizi, huzur ve sükûneti elde etmenin bir vasıtası olarak kabul edilir. Upanişadlara göre, bedendeki konuşma, görme, duyma, düşünme ve soluk alma işlevleri arasında bir mücadele vardır. Konuşma ortadan kalktığında sessizlik ve suskunluk; görme ortadan kalktığında körlük; işitme ortadan kalktığında sağırlık ve düşünme ortadan kalktığında düşüncesizlik ortaya çıkar. Ancak nefes alma ortadan kalktığında diğerleri de otomatikman ortadan kalkar. Bütün hepsinin varlığı teneffüsün varlığına bağlıdır. Bu yüzden diğer duyular onun yüceliğini, sağlamlığını ve kusursuzluğunu kabul ederler.[1776] Nefes alma bedensel fonksiyonlar arasında en başta yer aldığından nefes üzerine yapılan çalışmalar yoga egzersizlerinin temelini oluşturur. Zira, nefesini kontrol edebilen bir yogi bütün duyularını rahatlıkla kontrol altına alabilir.[1777]

Pranayama en yüce züht uygulaması (tapas) kabul edilir. O, arzu ve öfkeyi dindirir. Pranayama uygulaması kefaret yerine de geçer. Bir kimse, günün herhangi bir vaktinde istemeyerek zarar verdiği mahlûkatın kefaretini ödemek ve arınmak için pranayama egzersizi yapmalıdır. *Apastamba Dharmasutra*'ya göre, bir kimse güneş doğduğunda hâlâ uyuyor ise gün boyunca oruç tutmalı, konuşmamalı ve yoruluncaya kadar pranayama egzersizi yapmalıdır. *Gautama Dharmasutra*'ya göre, öğretmen ve öğrenci ders yaparken aralarından köpek, yılan, kurbağa ve kedi haricinde bir hayvan geçerse öğrenci üç pranayama egzersizi yapmak zorundadır. Sutralardaki pranayama uygulaması kendi başına bağımsız bir dinî eylem görünümündedir.[1778]

Tek pranayamanın hafif kusurları temizleyeceği söylenir. Bir ay boyunca günde on altı pranayama yapmak bir brahminin öldürülmesi gibi büyük bir günahın kirini dahî arındırır. Yajnavalkya'da, bütün günahlardan arınmak için yüz pranayama tavsiye edilir. Yogasutra'ya göre pranayama sayesinde aydınlanmayı kuşatan engeller (klesa) ortadan kalkar ve yoginin zihni, meditasyona uygun hale gelir. Yajnavalkya'ya

---

[1774] Dasgupta, Yoga Philosophy, s. 335; Dasgupta, Yoga, s. 147.

[1775] Klostermaier, Hinduism, s. 121.

[1776] Chandogya Upanishad, V.I.1-15.

[1777] YS, I.34; II.49-53; Chapple, Yoga and the Luminous, s. 5.

[1778] **Dharmasutras: The Law Codes of Apastamba, Gautama, Baudhayana, and Vasistha**, çev. Patrick Olivelle, Motilal Banarsidass, Delhi, 2000; P. V. Kane, Vol. V, Part II, s. 1436.

göre, ilk üç kasta mensup olanlar pranayamayı hergün uygulamalıdır. *Goraksasataka*'ya göre fizikî hastalıklar asana; günahlar pranayama; zihinsel rahatsızlıklar ve objelerle ilişki pratyahara; kıskançlık, gurur, kızgınlık gibi kötü nitelikler de meditasyonla temizlenir.[1779]

Nefes alış-verişin ritimli hale gelmesi ve onun yavaş yavaş süresinin uzatılması bilinç birleşimine katkı sağlar. Yani yogi, nefes alış-verişi yavaşlatmakla, bilincin daha derinlerine nüfuz edebilir. Böylece uyanık halde ulaşamayacağı bir safhaya ulaşır. Zaten uyuyan insanın nefes alıp vermesi uyanık insana göre daha düzenlidir.[1780] Hint asketizminde, uyanıklık, rüya görürkenki uyku hâli, derin uyku hâlindeki ve aşkın olmak üzere dört bilinç türü vardır. Pranayama sayesinde yogi bütün bu bilinç hallerine nüfuz eder. Ancak acemi yogi, bilinç halleri arasında geçiş yaparken kopukluklar yaşar. Bütün yogilerin pranayamadaki hedefi, nefes alış-verişin sona erdiği aşkın bilinç (*turiya*) hâline ulaşmaktır. Eliade, bütün gününü meditasyonla geçiren sannyasinlerin nefes alış verişlerinin hemen hemen hiç belli olmadığını gözlemlemiştir. Bu bilinç hallerinin tecrübe edilmesi, *asana*da olduğu gibi, uzun bir egzersiz aşaması gerektirir.[1781]

Pranayama ilk olarak yogiye meditasyon yapma imkânı sağlar. Eğer pranayama uygulaması daha sonraki *dharana* ve *dhyana* aşamasına yönelik konsantrasyonu içermezse[1782] hiçbir anlamı olmayacaktır. Yogi ayrıca, kendi vücudunun titreşimi ve nabzı hakkında da doğrudan bilgi sahibi olur. Pranayama dikkatin beden üzerine yoğunlaşması ve dingin bir şekilde yaşamın özüne giriştir.[1783] Pranayama ile asana arasında yakın bir ilişki vardır. Farklı nefes egzersizleri değişik oturuş pozisyonlarında gerçekleştirilir.[1784] Pranayama, dış dünya ile ruh arasındaki uzaklaşmanın veya yabancılaşmanın önüne geçer. Nefes alırken dış dünyaya ait olan şeyler iç dünyaya, nefes verirken de iç dünyaya ait olan şeyler dış dünyaya aktarılır. Bu tecrübe yoga egzersizi sayesinde elde edilir.[1785]

[1779] Manusmriti, II.83; VI.69-72; XI.142, 199-201, 248; Yajnavalkyasmriti, III.305; I.22; YS, II.52-53; George Weston Briggs, **Gorakhnath And The Kanphata Yogis (Goraksasataka**), Motilal Banarsidass, Delhi, 2001, 54; P. V. Kane, Vol. V, Part II, ss. 1440-1442; Kaelber, Tapas and Purification, s. 212.

[1780] Eliade, Yoga, s. 56.

[1781] Eliade, Yoga, ss. 56-57; Ramazan Adıbelli, **Mircea Eliade ve Din**, İz Yayıncılık, İstanbul, 2011, s. 478.

[1782] YS, I.34.

[1783] Eliade, Yoga, ss. 57-58; Dasgupta, Yoga, s. 147.

[1784] Sarukkai, s. 470.

[1785] Morley, s. 76.

Yogi kendi iç dünyasını keşfedip, tabiat koşulları ve bedenin gerilimi gibi dış uyarıcıların etkilerinden kurtulduktan sonra, vücutta dolaşım halinde olan yaşam enerjisine daha uyumlu hale gelir. Bu aşamada, derûnî enerjiyi nefes egzersizi sayesinde harekete geçirir. *Prana* sadece nefes değildir, o ruhu yaşatan bir güçtür. G. Krishna'nın ifade ettiği üzere yoga, nefes gücünün oyunudur.[1786]

Nefes alma, verme ve tutma yogiler için farklı amaçlara hizmet eder. Nefes egzersizi sayesinde beden ve zihin canlanır. Bedenin canlılığı arttığı zaman, beyin daha soyut şeyleri tecrübe edebilir. Yaşam enerjisinin taç çakrasına doğru yönelmesiyle radikal bir bilinç dönüşümü yaşanır ve cezbe hâli ortaya çıkar.[1787] Bu uygulama kalbi güçlendirmede önemlidir ve mutlaka nitelikli bir gurudan doğrudan eğitim sayesinde öğrenilmelidir.[1788] Kane'ye göre Patanjali, yogilerin Yogasutra okuyarak *pranayama* yapmalarını istememiş; tekniğin bir uzmandan öğrenilmesini arzuladığı için konunun ayrıntısına girmeyi tercih etmemiştir.[1789]

E. Pratyahara: Duyuları Kontrol

Klasik yoga sisteminin üçüncü ve dördüncü basamakları olan fizikî uygulamalar ve nefes egzersizleri dış uyarıcıların verdiği rahatsızlıkları sona erdirir. Böylece sıradan beşer konumunu aşan yogi kendi iç dünyasına yönelir. Bilinç bütün dış etkilere kapanır, duyular da dünyevî şeylere bağlılıktan kurtulup etkisiz hale gelir. Bundan sonra zihnin sadece zihinsel işlevlerle yönlendirildiği süreç başlar. Bu esnada dış dünya yoginin dikkatini dağıtmaz, zihinsel gelgitlere yol açmaz. Duyular bu

---

[1786] Gopi Krishna, **The Dawn of a Science**, Kundalini Research and Publication Trust, New Delhi, 1978, s. 223; Feuerstein, Yoga Tradition, s. 249.

[1787] Pranayama tekniğinin yogiler açısından bioenerjik etkileri önemlidir. Bu teknikleri uygulayan Batılı bazı hekimlerin alay konusu olduğu ifade edilir. Feuerstein, Yoga Tradition, s. 249.

[1788] Bhargava, s. 74; Bhattacharyya, s. 175; Swami Vivekananda, **The Complete Works of Swami Vivekananda**, Advaita Ashrama, Calcutta, 1970, vol. I, s. 123.

[1789] P. V. Kane, Vol. V, Part II, ss. 1441-1442; Nefes egzersizi sadece Hintlilere mahsus bir uygulama değildir. Hint dünyasının dışında da bir takım ritimli nefes uygulamaları mevcuttur. Bunlardan birisi olan *t'ai-chi*, "ilkel, gelişmemiş sonunum" anlamına gelir. Bu solunum tekniğinin temel hedefi uzun yaşamdır. Taoistler bunu bedenin maddî ölümsüzlüğü olarak algılarlar. Ancak, *t'ai-chi*, pranayama gibi meditasyon öncesinde yapılan yardımcı bir egzersiz değil bağımsız bir egzersiz türüdür. Eliade'ye göre, Tantrik yoga, Taoizm'deki nefes uygulamaları etkilemiştir. Taoizm'in bunu antik Çin tıbbından esinlenerek ortaya koymuş olması mümkün değildir. Çünkü Çin tıbbında bu tür bir kavram yoktur. Eliade, Yoga, ss. 59-61.

konumda aklı, zihni veya idrâki daha fazla engelleyemez. Yani böylece konsantrasyon ve tefekkür yoluna girmiş olur. [1790]

Yogasutra'da *pratyahara*, "*duyuları kontrol altına alma, duyu organlarının dış nesnelerle olan ilişkisine son verme*" yahut "*zihnin yoğunlaşmayı niyetlendiği obje hariç bütün diğer objelerden uzaklaşması*"[1791] olarak tanımlanır. Psiko-fizyolojik çileciliğin nihâî safhasını başarıyla geçen yogi, bundan böyle hiçbir duyu, duyusal aktivite, hatıra vs. tarafından rahatsız edilmez.[1792] Pratyahara, sağlam irade ve uzun süreli egzersizle başarılabilecek bir uygulamadır.[1793] Pratyahara ile duyu organlarının, ses, dokunma, biçim, tatma, koklama gibi duyu objeleriyle olan ilişkisi sonlandırılır. Bu, duyular üzerine mutlak hakimiyeti sağlar.[1794] Mahabharata'da şöyle denilir: "*O, kulağıyla sesleri işitmemeli, derisiyle dokunuşu hissetmemeli, gözleriyle görmemeli, diliyle tatmamalı, burnuyla koklamamalıdır. Bedeni tahrik eden beş duyuyu cesurca geri çevirmelidir.*"[1795] Bu tekniği uygulayan yogilerin bedenen bir tomruk gibi hareketsiz oturduğu, ancak zihinlerinin çok aktif olduğu kabul edilir.[1796]

Pratyahara, Bhagavadgita'da, "duyuların perdelerini kapatmak"[1797] biçiminde tanımlanır. Böylece dünyadaki gürültü, kargaşa, koşturmaca vb. gibi şeyler defedilir. Yemeği hazırladıktan sonra eşini sofraya çağıran kadını, gazete okuyan adamın duymaması buna örnektir. Aynen onun gibi yogi, kendi iç dünyasına dönerek dış dünyada olup biteni fark etmez.[1798]

Pratyahara safhası fizyolojik alandan zihinsel alana, yani sonu nihâî aydınlanma olan konsantrasyon ve meditasyon safhasına geçiş sürecidir. Bedeni, nefesi ve duyuları kontrol altına almayı ve eğitmeyi içeren ilk beş basamak yoganın dolaylı ve uzaktan araçları kabul edilirken, son üç basamak da doğrudan ve yakın vasıtalar sayılır. Dolayısıyla yoga tekniğinin ilk beş basamağı son üçüne hazırlıktır. İyi

---

[1790] Flood, Hinduism, s. 97; Feuerstein, Yoga Tradition, s. 250; Berry, s. 100; Chapple, Yoga and the Luminous, s. 64; Dasgupta, Yoga Philosophy, s. 335; Klostermaier, Survey, s. 348; Eliade, Dinsel, Cilt: II, s. 75; Dasgupta, Yoga, ss. 147-148.

[1791] YS, II.52-54.

[1792] Bu teknik kaplumbağanın gelebilecek zararlara karşı kabuğuna çekilmesine benzetilir. Feuerstein, Yoga Tradition, s. 250; Berry, s. 100; Dasgupta, Yoga, s. 148; Eliade, Yoga, ss. 68-69.

[1793] Bhargava, s. 74.

[1794] P. V. Kane, Vol. V, Part II, s. 1444.

[1795] Mahabharata, XII.195.6-7.

[1796] Feuerstein, Yoga Tradition, s. 250.

[1797] BG, V.28.

[1798] Smith, The Religions of Man, s. 57.

eylemlerde bulunan ve Tanrı'nın inayetine mazhar olan kişilerin, ilk beş basamağı uygulamasının gerekli olmadığı ve son üç basamakla ilgilenmesi gerektiği söylenir.[1799]

Yogasutra'nın üçüncü bölümünde, ayrı ayrı zikredilmeksizin, *samyama* adı verilen son üç basamak yoga konsantrasyonunun değişik boyutlarını içerir. Konsantrasyon (*dharana*) zihni belli bir objeye sabitlemeyi; meditasyon (*dhyana*) sabitlenen nesne üzerine yoğunlaşmayı; cezbe/vecd hâline girme de (samadhi) yoğunlaşılan nesnede yok olmayı ve onun farkında olmamayı ifade eder. Bu zihinsel süreçler için daha önceki safhaların başarı ile geçilmesi şarttır. Bunlar birbirinin ardılıdır ve birinin sona ermesi, diğerinin başlamasına sebep olur. Son üç aşamayı birbirinden kesin çizgilerle ayırmak mümkün değildir. Meselâ konsantrasyon safhasında olan bir yogi, bir süre sonra fark etmezsizin meditasyon veya samadhi haline geçebilir. Bu yüzden bunlara *samyama* ortak ismi verilmiştir.[1800] Şimdi de son üç basamağı ele almaya çalışacağız.

F. Dharana: Konsantrasyon

Şimdiye kadar ele almaya çalıştığımız ilk beş basamak klasik yoga tekniğinin hazırlık aşamaları, bundan sonra değineceğimiz son üç basamak ise, hakikî yoga uygulamaları kabul edilir. Gerçek yoga uygulamasının, ilk beş basamağa göre daha ileri düzey sayılan bu aşamadan sonra başladığı belirtilir. Yoga geleneğine göre zihnin en büyük düşmanı yine kendisidir. Anılar, ümitler, rüyalar, bilinç akımları, hayaller ve değişik alemlere dalıp gitme gibi olumsuz unsurlar zihni sürekli bir hareketliliğe ve dalgalanmaya maruz bırakır. Zihnin bu hâli esinti anında gölün yüzeyinin dalgalanmasına benzetilir.[1801]

Dharana sözcüğü "tutmak, kontrol altına almak" anlamındaki *dhr* fiil kökünden türer. Lügat anlamı "zihni bir noktaya sabitlemek" olan *dharana*, terim olarak "düşünceyi belli bir noktaya konsantre etmek veya dikkati belli bir noktaya yoğunlaştırmak" anlamına gelir. Böylece zihin, dışsal veya içsel bir objeye sabitlenir.[1802] Zihni belli bir süre, belli bir obje üzerine yoğunlaştırmakla, obje ile suje arasında sıcak bir ilişki ve derin bir iletişim ortaya çıkar. Söz gelimi, güne güzel kokulu

---

[1799] Eliade, Dinsel, Cilt: II, s. 75; Bhargava, s. 74; Flood, Hinduism, s. 97; Dasgupta, Yoga, s. 148.

[1800] Eliade, Yoga, ss. 69-70; Dasgupta, Yoga, ss. 148-149; P. V. Kane, Vol. V, Part II, ss. 1445-1446; Bhargava, s. 75.

[1801] Smith, The Religions of Man, s. 58; Chapple, Yoga and the Luminous, s. 64.

[1802] YS, III.1; Dasgupta, Yoga, s. 148; Eliade, Yoga, s. 70; Feuerstein, Yoga Tradition, s. 250; Eliade, Dinsel, Cilt: II, s. 75.

ve hoş bir çiçeğe yoğunlaşarak başlayan kimse, gün boyunca koku alma ve görme duyularını daha hassas kullanır.[1803] Dharana, görülen herhangi bir ağacın daha önce görülmüş ağaçları anımsatması gibi "izlenim ve intiba"dan doğan bir bilgi çeşidi olarak da kabul edilir.[1804]

Dharana aşamasına ulaşmak için önerilen metot, gayretlilik, isteklilik ve hevesliliğe dayanır. Zihni tamamen rahatlamış olarak uygulamaya başlayan yogi, dikkatini belli bir nokta, ışık veya obje üzerine yoğunlaştırmalıdır. Bu aşamada, suje, obje ve konsantrasyon eyleminden oluşan üç unsur vardır. Konsantrasyon objesi, bedende bir organ veya dış mekânda bir nokta olabilir. Zihin, göbek halkası, karın çevresi, kalp, kaşların arası, burun ucu, dil, yedi çakra[1805] veya vücudun herhangi bir kısmına sabitlenebilir. Dışsal nesneler arasında ise, Tanrı portresi, duvardaki resimler, kutsal sembol, geometrik şekiller (mandala ve yantra[1806]), tütsü ile çiçek, ağaç, dağ veya deniz gibi tabiî unsurlar sayılabilir. Başarılı oluncaya kadar zihin üzerindeki egzersiz devam eder.[1807] Dharana alışkanlığını kazanma, asana ve pranayama konusunda hassas olmaya, yama ve niyama kurallarına riayet etmeye bağlıdır.[1808] *Dharana*yı elde etmek için *pranayama*da harcanan vaktin on iki katı gereklidir. Aynı şekilde *dhyana* safhasına ulaşmak için de *dharana* da harcanan vaktin on iki kat uzatılması gereklidir.[1809]

Konsantrasyonun nasıl olması gerektiğine dair bir hikâye anlatılır. Bu hikâyeye göre, Budizm'in dinî uygulamalarını aşağılayan bir genç, kralın huzuruna getirilir. Kral, tavrını değiştirmesi için ona süre verir ve iki ay gözetim altında tutulmasını emreder. Kralın verdiği iki aylık sürede, genç, hiçbir şey yiyip içmeden kara kara düşünür. Vakit dolunca tekrar huzura getirilen delikanlıya kral, ahimsadan daha yüce bir erdemin olup olmadığını sorar. Sorudan cesaret alan genç, konsantrasyonun ahimsadan daha yüce bir uygulama olduğunu ifade eder ve bunu ispatlamak için kendisine bir şans verilmesini ister. Bunun üzerine kral, ağzına kadar yağ dolu bir kovayı dökmeden şehri dolaştırmasını ister. Genç hiçbir yere bakmadan sadece yapacağı işi düşünerek bir

---

[1803] Chapple, Yoga and the Luminous, s. 64.

[1804] Glasenapp, Jainism, s. 205.

[1805] Her bir çarka potansiyel arınma halleri ile kıyaslanır. Sekizinci yüzyıldaki metinlerde dört veya beş tür; 9 veya 10. yüzyıldaki metinlerde ise yedi ve on bir çakradan bahsedilir. David Gordon White, "Why Gurus Are Heavy", **Numen**, Vol. 31, No. 1, 1984, s. 61; Whicher and Carpenter, s. 9; Klostermaier, Survey, s. 242.

[1806] Fisher, s. 83.

[1807] *Markandeya Purana*'da bedenin değişik yerlerine uygulanan on dharanadan bahsedilir. Markandeya Purana, 36.44-45; 39.44-45; P. V. Kane, Vol. V, Part II, ss. 1446-1447.

[1808] Dasgupta, Yoga, s. 148.

[1809] Eliade, Yoga, s. 71.

damla dahi dökmeden şehri dolaşarak saraya döner. Kral gence, merak içerisinde, sokaklardaki festival kutlamalarına bakıp bakmadığını sorunca, genç hiçbir şey görmediğini ve duymadığını söyler. Bunun üzerine kral, memnuniyet duyarak genci affeder ve ona aynı dikkatlilik ve konsantrasyonla kurtuluşu aramasını tavsiye eder.[1810]

Konsantrasyonun zorluğuna ve ihtiva ettiği risklere işaret etmek üzere Mahabharata'da "*keskin bir bıçağın üzerinde durmak mümkündür, ancak hazırlıksız bir insan için konsantrasyon çok zordur. Başarısız konsantrasyon aynen okyanustaki kaptansız gemi gibi yüce hedefe ulaştırmaz*" denilir.[1811]

Yoga tekniğinde, dharana olarak bilinen safhaya "tek noktaya yoğunlaşmak" anlamına gelen *ekagrata* da denilir. Bu, herhangi bir iş yaparken dikkatin bir noktaya toplanmasının ilerlemiş düzeyidir. Sıradan konsantrasyonda bölgesel gerilimler olurken yogadaki dharana tekniği her türlü gerilimden uzaktır ve içsel yaratıcılığı ortaya koyar. Tek bir noktaya yoğunlaşmakla, bilinçteki gelgitler üzerine daimi konsantrasyon gerçekleşir. İşte bu, Yogasutra'da ifade edilen "yoga zihin/bilinçteki hareketlilikleri kontrol altına almaktır"[1812] şeklindeki yoga tanımının uygulamaya geçişidir. Ekagrata sayesinde dikkati dağıtan şeyler hızlı ve net bir şekilde etkisiz hale getirilir.[1813]

Ekagrata ile zihinsel değişkenliği ortaya çıkaran iki türlü muharrik kontrol altına alınır. Bunlardan birincisi duyusal eylemler (*indriya*), diğeri ise bilinçaltından kaynaklanan eylemlerdir (*samskara*). Ekagrata bir bakıma, yoginin istediği zaman ve mekânda bu ikisinin harekete geçmesine doğrudan engel olma yeteneğidir. Şayet yoginin vücudu yorgunsa, rahat bir oturuş pozisyonunda değilse ve nefes alış-verişini düzenleyememişse tek noktaya yoğunlaşması mümkün değildir.[1814]

Zihnin tek noktaya kilitlenmesinin (ekagra) önünde dokuz engel bulunduğundan bahsedilir. Bunlar, yukarıda da işaret edildiği üzere hastalık, halsizlik, tereddüt, samadhi için gerekli olan zihinsel gereksinimleri istememe, zihNin ve bedenin tembelliği, duyu objelerine bağlılık, yanlış ve hayalî bilgi, yoğun bir dikkat haline ulaşamama, zihnin değişkenliği, kararsızlığı ve istikrarsızlığıdır. Bu dokuz

---

[1810] *Katha-Sarit-Sagara*'da geçen bu hikaye, Feuerstein, Yoga Tradition, ss. 250-251'den özetlenerek alınmıştır.

[1811] Mahabharata, XII.300.54-55; Mahabharata, XII.116.83-4; Feuerstein, Yoga Tradition, s. 251; Radhakrishnan, Indian Philosophy, Vol. II, s. 340.

[1812] İfadenin orijinali *yogacittavrittinirodha*dır. YS, I.2.

[1813] Eliade, Yoga, ss. 47-48; Feuerstein, Yoga Tradition, s. 250; Feuerstein, The Philosophy of Classical Yoga, s. 84; Comans, s. 23.

[1814] Eliade, Yoga, s. 48; Eliade, Dinsel, Cilt: II, ss. 72-73.

engele genellikle acı, ümitsizlik, fizikî zayıflık, nefes alış-verişteki düzensizlik gibi olumsuz unsurlar da ilave edilmektedir. Bütün bu engellerden kurtulmak için bir takım öneriler ortaya konulmuştur. Bunlardan en dikkat çekeni, belli bir hakikat üzerine yoğunlaşmaktır. Bu hakikat, Dasgupta'nın zikrettiğine göre, uzmanlar tarafından farklı biçimlerde ifade edilmiştir. Meselâ Vacaspati, Ramananda Sarasvati ve Narayana Tirtha'ya göre zihni İşvara'ya kilitlemek sûretiyle bu engellerin aşılması mümkündür. Vijnanabikşu ve Bhoja ise herhangi bir soyut veya şeffaf nesneyi hakikat kılmak ve onun üzerine yoğunlaşmakla engellerin aşılabileceğini söyler.

Dasgupta'ya göre, burada İşvara'nın veya herhangi bir nesnenin hakikat olarak algılanması önemli değildir. Yoga'da önemli olan, zihnin herhangi bir nesne üzerine yoğunlaşmasıdır. Ancak sıradan insanlar için bu kolay bir husus değildir. Bu başarıyı elde edebilmek için zihnin iman (sraddha) ile mücehhez olması zarurîdir. Yani yogi takip etmekte ve uygulamakta olduğu yolun doğruluğundan ve kesinliğinden şüphe etmemelidir. Bu inanç, yoginin zihnini sabit, kararlı, huzurlu, dingin, şüphe ve kuruntulardan uzak kılar. Böylece yogi herhangi bir tereddüte düşmeden söz konusu objeyi idrâk edebilir. Şayet bir kimse takip ettiği yolun kesinliğinden şüphe duyuyorsa her zaman başarısız olması kaçınılmazdır.[1815]

G. Dhyana: Meditasyon

Konsantrasyon (dharana) sayesinde elde edilen zihinsel yetinin, başka hiçbir fikir veya algının etkisi olmaksızın bilinçte süreklilik kazanmasına meditasyon (dhyana) denilir.[1816] Bilincin kaybolmadığı bu halde 'bilen' ve 'bilinen' tam bir birliktelik içerisindedir. Yani, suje ve objenin ayrılığı tamamen ortadan kalkmıştır.[1817] *Çandogya Upanişad*'da dhyana, bütün düşünceyi tek bir obje üzerine yoğunlaştırma anlamında kullanılırken, *Vişnupurana*'nın şu tanımlaması *Yogabhasya*'ya yakındır: "*Tanrı'nın biçiminin algılanışı silsilesinde başka hiçbir fikri karıştırmaksızın yoganın ilk altı basamağıyla ortaya çıkan tek noktaya yoğunlaşmadır.*"[1818] Mahabharata'da yoganın baskın özelliğinin dhyana olduğu ve dhyananın, ekagrata ve pranayamadan oluştuğu

[1815] Dasgupta, Yoga, ss. 126-127.

[1816] Dasgupta, Yoga, s. 147; Dasgupta, Yoga Philosophy, s. 335; P. V. Kane, Vol. V, Part II, ss. 1447-1448; Berry, s. 101.

[1817] Deussen, The Philosophy of the Upanishads; Smith, The Religions of Man, ss. 59-60.

[1818] Chandogya Upanishad, VII.6.2; Visnu Purana, VI.7.91; YB, III.2; Bu metinlerin yanı sıra Svetasvatara Upanişad (I.3) ve BG'da (XVIII.52) da dhyanadan bahsedilir. P. V. Kane, Vol. V, Part II, s. 1448.

belirtilir.[1819] Dasgupta bu süreci, "yogi duyularının işlevselliğini zihni ile, zihnini de akıl (buddhi) ile kontrol altına alıp, durdurmalıdır" şeklinde özetler.[1820] Bhagavadgita'da meditasyonda uzmanlaşan zihin, durgun havada yanan mum alevine benzetilir. Bu haldeki kişi acılardan kurtulur ve gerçeği idrâk edebilir.[1821] Krişna'nın ifade ettiği üzere son derece zor olan bu meditasyon, ancak sürekli çaba ve doğru araçlarla başarılabilir.[1822] Eliade ve Tatia'nın da belirttiği gibi dhyana anlamındaki yoga meditasyon uygulamaları Budizm ve Caynizm'de de oldukça önemli bir yere sahiptir.[1823]

Yogasutra'da *dhyana*, "tek noktaya yoğunlaşmış düşüncenin yaygınlığı ve geçerliliği" şeklinde tanımlanır.[1824] O, meditasyon nesnesini özümsemek için gösterilen zihinsel çabanın sürekliliğidir. Zihin kalp çakrasına yoğunlaştıktan (*dharana*) sonra Vişnu, Şiva veya başka bir tanrıyı tahayyüle dalar. Konsantrasyon objesi olarak, önünde yanmakta olan kutsal ateşi seçen yogi, *dhyana* sayesinde;

1- Arınmışlık, sağlamlık ve dayanıklılık kazanır,
2- Nesnelerin içine nüfuz eder ve onları özümser,
3- Yanma ve tutuşmanın derin anlamını keşfeder,
4- Köz ile bedenin yanışını özdeşleştirir,
5- Ateş ile güneşin ısısını özdeşleştirir,
6- Varlık vizyonu kazanmak için ateşin muhtelif içeriklerini birleştirir,
7- Mevcut kozmik sürece nüfuz eder,
8- Derûnî ateşe egemen olur,
9- Son olarak da, bu hâkimiyetin kapsamını geliştirerek önünde yanmakta olan ateşe üstünlük kurmayı başarır.

Bu gibi örnekler verilmekle birlikte, Eliade'nin ifadesiyle, *dhyana*nın çok özel uygulamalarını tarif etmek hemen hemen imkânsızdır. Bu açıdan "ateşin özüne nüfuz etme" eylemini şiirsel imgelem veya Bergsoncu sezgi ile izah etmek güçtür.[1825] Eliade, "*yoga 'meditasyon'unun farklılığını, iç tutarlılığı, ona eşlik eden ve onu yönlendirmeye asla ara vermeyen zihin açıklığı hâli oluşturur. Gerçekten de 'zihinsel kesintisizlik' asla*

[1819] Mahabharata, XII.306.
[1820] Dasgupta, Indian Philosohy, Vol. II, s. 458.
[1821] BG, VI.19-23.
[1822] BG, VI.35-36.
[1823] Eliade, Yoga, s. 73; Tatia, Jaina Philosophy, ss. 281-293; Rosen, Essential Hinduism, s. 111.
[1824] YS, III.2.
[1825] Eliade, Yoga, ss. 72-73.

yoginin istenci dışına çıkamaz" der.[1826] Uzun süreli ve yoğun konsantrasyonun sonucunda ortaya çıkan meditasyon hâli şöyle tanımlanır:

> "*Meditasyon, bir kimsenin gittikçe küçülen ve azalan şeyler üzerine tedricen artan biçimde, daha da fazla yoğunlaşmasıdır. Hedef, her ne kadar çelişkili olsa da, uyanık kalabilmek ve dikkat içinde zihni boşaltmaktır…Meditasyondaki çelişkiye gelince, o hem zihni boşaltır hem de uyanıklık ve atikliği sağlar.*"[1827]

Dhyana veya meditasyon safhasında zihin kelimelerle anlatılamayacak bir yoğunluk haline ulaşır. Meditasyon sayesinde gem vurulmamış veya dizginlenmemiş düşüncelerin sebep olduğu dikkat dağınıklığı da bertaraf edilir. Yoga meditasyonunun asıl amacı, beş çeşit sıradan zihinsel aktivitenin değişkenliğine ve eylemselliğine engel olmaktır.[1828] Bunlardan ilk ikisi pratyahara ile kontrol altına alınır. Üçüncüsü, meditasyon derinleştikçe ortadan kalkar. Dördüncüsü olan uyku ise konsantrasyon ve meditasyon sayesinde alt edilir. Sonuncusu olan hatıra/hafıza da en üst samadhi hâlinde aşılır.[1829]

Yogiler meditasyon esnasında farklı renklerde ışıklar görür. Bu ışığın çeşitliliği ve yoğunluğu yüce kurtarıcıların ve bilginlerin aydınlanmasının göstergesidir. Budda aydınlanmaya ulaştığında başının üzerinde bilgi ışığı, demeti oluşmuştur. Hindu yogilerinin başından daimi bir sıcaklık, alaz yükselir ve bedenlerinden kızgın bir enerji yayılır.[1830]

H. Samadhi: Vecd/Cezbe Hâli

Hindu ve Budist meditasyonunda cezbe veya trans hâlini ifade etmek için kullanlan temel terimlerden birisi olan *samadhi*, klasik yoga tekniğinin sekizinci ve son basamağıdır. Bu açıdan samadhi, yoga egzersizleri sayesinde elde edilen derin tefekkür veya vecd hâli olarak da bilinir. Asketiğin bütün manevî çaba ve uygulamalarının tâcı ve nihâî sonucu olan samadhi, kelime olarak "birleşme, bütünleşme, bütünlük, bir araya getirmek, toplamak, toparlamak, içine çekme, içselleştirme, zihinde absorbe olma, zihnin mutlak konsantrasyonu" gibi anlamlara

---

[1826] Eliade, Dinsel, Cilt: II, s. 75.

[1827] John H. Clark, **A Map of Mental Sates**, Routledge, London, 1983, s. 29; Feuerstein, Yoga Tradition, s. 251.

[1828] YS, IV.6; II.11; I.6.

[1829] Chapple, Yoga and the Luminous, s. 65; Feuerstein, Yoga Tradition, s. 252.

[1830] Aynı eylem bazı kimselerin binlerce yıllık azaba yol açarken yogilerin nihâî kurtuluşuna vesile olabilir. Mircea Eliade, "Spirit, Light, and Seed", **History of Religions**, Vol. 11, No. 1, 1971, ss. 4-13.

gelir.[1831] Eliade, samadhi kelimesinin sözlük anlamının "konsantrasyon" olduğunu ancak *dharana* ile karıştırılmaması için "birleşme, kan dolaşımın durması" şeklinde kullandığını ifade eder.[1832] Samadhi Patanjali tarafından, "zihinsel gelgitlerin sona erdirilmesi" biçiminde tanımlanırken, Vyasa "*yoga samadhidir*"[1833] der. Madhva'nın da katıldığı bu yoruma göre, yoganın hedefi, samadhi mertebesine ulaşmaktır.[1834]

Yogasutra'daki en kapsamlı ve karmaşık konulardan birisi olan *samadhi*, Patanjali'nin anlaşılması en zor kavramıdır, denilebilir.[1835] Bu yüzden *samadhiy*i sadece Patanjali'nin yorumladığı şekilde anlamaya çalışmanın konuyla ilgili bir takım problemlerin çözümsüz kalması anlamına geleceği iddia edilebilir.[1836] Bunun için konunun aydınlatılmasına katkı sağlayacağı düşüncesiyle farklı kaynaklara başvurmak istiyoruz.

Samadhi sözcüğü Hindu metinlerinde ilk olarak Maitri Upanişad'da kullanılır. Daha sonra bazı Yoga Upanişadlar'da da yer alır.[1837] Bhagavadgita'da samadhi, üçü isim, üçü de fiil formu olmak üzere toplam altı kez kullanılmıştır. Burada *samadhi*, "kutsal varlığa katılmak amacıyla tek noktaya yoğunlaşma", "katı meditasyon uygulaması", "karşılık beklemeden yapılan eylem" ve "Tanrıya adanma" anlamlarında kullanılır.[1838] Vişnupurana'da samadhi, "*dhyana sonucunda ulaşılan aşkın Ruh'un (paramatman) gerçek mahiyetini kavrama hali*"; Hatha Yoga Pradipika'da ise, "*bireysel ruh ve yüce ruhun tekliği ve eşitliği; bütün arzuların söndüğü hal*" olarak tanımlanır.[1839]

[1831] H. Smith, samadhi sözcüğüne dair şu izahları yapar: Samadhi sözcüğü, etimolojik olarak "ile birlikte" anlamına gelen *sam* kökünden türer. Bu kök kelime, Grekçe "synthesis, synopsis, syndrome" kelimelerindeki *syn* kökü ile aynı işlevdedir. Samadhi sözcüğünün ikinci kısmını oluşturan *adhi* ise, Sanskritçe'de "efendi" anlamına gelir ve İbranice'deki *Adon* veya *Adonai* ile paralellik arzeder. Buna göre samadhi "insanın zihninin Tanrıda yok olmasıdır". Bu aşamada, önceki safhadaki bilinen bütün biçimler yok olur. O, her türlü nitelikten arınmıştır, biçimsiz ve isimsizdir. Smith, The Religions of Man, s. 60.

[1832] Eliade, Yoga, ss. 76-77; Ayrıca bkz., Franklin Edgerton, "Samadhi "Hostage," and Related Matters from Kautilya", **Journal of the American Oriental Society**, Vol. 60, No. 2, 1940, ss. 208-216, s. 208; Dasgupta, Yoga, ss. 147-148.

[1833] YS, I.41; YB, I.1.

[1834] Whicher, Integrity, s. 202; Sarbacker, Samadhi, s. 20; Chapple, Yoga and the Luminous, s. 65

[1835] YS, III.3; Ian Kesarcodi-Watson, "Samadhi in Patanjali's Yoga Sutras", **Philosophy East and West**, Vol. 32, No. 1, 1982, s. 77.

[1836] Eliade, Yoga, s. 77.

[1837] Maitri Upanishad, VI.18; Amrtabindu Upanisad, 6, 16; Deussen, The Philosophy of the Upanishads, ss. 23-26; Dasgupta, Indian Philosohy, vol. 1, s. 39; Comans, s. 23.

[1838] BG, II.44, 53-54; VI.7; XII.9; XII.11.

[1839] Visnu Purana, VI.7.92; HYP, IV.7; Dasgupta, Indian Philosohy, Vol. II, s. 452; Feuerstein, Samadhi, s. 32; P. V. Kane, Vol. V, Part II, s. 1450; Berry, ss. 101-102.

Yoga'daki samadhinin aşamaları ile Budist meditasyonundaki dhyana türleri arasındaki büyük benzerlik dikkat çekmektedir.[1840]

Vedanta düşüncesinde bilinç ötesi farkındalık hâli anlamına gelen samadhi, Vedanta uygulamalarının hem temelini hem de hedefini teşkil eder. Samadhi, hem bilinci birleştirme tekniği hem de tefekkür nesnesi ile vecd içerisinde birleşme halidir. Hint düşüncesinde samadhi, Batılıların "mistik birleşme" (unio mystica) dedikleri şeydir. Yoğun çaba sayesinde kazanılan samadhi, uyanıklık, rüya ve derin uyku hâlinin ötesinde, dördüncü bilinç hâlidir. Samadhi'ye bazen "üstün/mükemmel bilinç" (super-consciousness), bazen de "manevî yaşamın zirvesi" anlamı verilir. Samadhi, ruh ve zihnin, aynen su ile tuzun veya ırmakla denizin birbirine karışması gibidir. Samadhi obje-suje ayrılığının ortadan kalktığı hâldir.[1841] Sarvepalli Radhakrishnan'a göre samadhi, mutlak hakikat ile temas kurmaktır. O, saf algı ve anlayış hâlidir.[1842] M. Eliade'nin ifadesine göre samadhi, "*düşüncenin, kategorilere ve imgeleme başvurmaya gerek kalmadan nesnenin biçimini hemen yakalamasını sağlayan derin düşünme hâlidir.*"[1843] Yine ona göre *samadhi* "dışa yönelim" (*ecstasy*) değil "içe yönelim" (*enstasy*) demektir. O halde uygulamalı bir metot olan yoga, vecd hâli (cezbe) ya da kendini aşma tekniğidir. Bu vecd hâlinin yorumlanışı ve ona ulaşma araçları ekolden ekole farklılık gösterir.[1844] Bütün bağlardan kurtuluş ve özgürlük hâli olan samadhi, "*sadece hedefe ulaştıran bir vasıta değil, aynı zamanda bizâtihi hedefin kendisidir. Bu yüzden samadhide nihâî hakikat idrâk edilir.*"[1845] Samadhi için yogi uzun egzersizler yapmalıdır. Samadhiye ulaşan mutlak gerçekliğin varoluşsal bilgisini elde eder. Samadhi aynı zamanda kurtuluşa ulaşma anlamına gelir. Ölüm mutlak olanı

[1840] King, Theravada Meditation, ss. 42–43; Chapple, Yoga and the Luminous, s. 12; Feuerstein, Samadhi, s. 32.

[1841] George Kalamaras, "The Center and Circumference of Silence: Yoga, Poststructuralism, and the Rhetoric of Paradox," **International Journal of Hindu Studies**, Vol. 1, No. 1, 1997, ss. 7-11; Jonathan Bader, **Meditation in Sankara's Vedanta**, Aditya Prakashan, New Delhi, 1990; Michael Comans, "The Question of the Importance of Samadhi in Modern and Classical Advaita Vedanta," **Philosophy East & West**, Vol. 43, No. 1, 1993, ss. 19-38; Sarbacker, Samadhi, s. 7; Christopher Isherwood, **Vedanta for the Western World**, Ed., Unwin Books, London, 1975, s. 15; Comans, s. 19; Vettam Mani, **Puranic Encyclopaedia: A Comprehensive Dictionary with Special Reference to the Epic and Puranic Literature**, Motilal Banarsidass, Delhi, 1975, s. 899; Hopkins, Yoga-Technique in the Great Epic, s. 349; Swami Vivekananda, **The Complete Works of Swami Vivekananda**, Advaita Ashrama, Calcutta, 1970, vol. 1, ss. 137-212, vol. 5, s. 300; Comans, s. 21; Feuerstein, Yoga Tradition, s. 3.

[1842] Sarvepalli Radhakrishnan, **Eastern Religions and Western Thought**, Allen and Unwin, London, 1940, s. 51.

[1843] Eliade, Dinsel, Cilt: II, s. 77; Eliade, Yoga, s. 77.

[1844] Feuerstein, Yoga Tradition, s. 3.

[1845] T. S. Rukmani, "Samprajnata in the Patanjali Yoga System-Difference in Interpretation between Vacaspati Misra and Vijnanabhiksu," appendix 3, **Yogavarttika of Vijnanabhiksu**, Munshiram Manoharlal, New Delhi, 1989, s. 159; Chapple, Yoga and the Luminous, s. 89.

idrâk ve bedenden kurtuluş sayıldığından samadhi bazen "yoginin nihâî ölümü" anlamında da kullanılır.[1846]

Eliade'ye göre, bütün manevî uğraşların zirve noktası olan samadhi, hipnozla kısmen ilişkili olmakla birlikte bir hipnoz türü değildir.[1847] Ona göre Hintliler, zihinsel hareketliği kısa süreli ve geçici olarak sona erdiren hipnoz tekniklerinden haberdârdı. Ancak samadhi, zihinsel halleri büyük oranda kontrol altına alındıktan sonra gerçekleşir. Samadhi, uyuşturucu veya sarhoş edici şeylerle elde edilen trans veya vecd hallerinden farklıdır. Ayrıca o, derin uyku hâli de değildir. Samadhi, aydınlanmanın tecrübe edildiği bilinç ötesi bir haldir.[1848]

Sekiz basamaklı Yoga tekniğinin son aşaması olan samadhiye geçiş için yoginin herhangi bir çaba sarf etmesine gerek yoktur. Son üç aşama olan yoğunlaşma, meditasyon ve samadhi arasında katı çizgi ve sınırlar bulunmayıp belli-belirsiz geçiş süreçleri vardır.[1849] Yogasutra'da şöyle denilir: "*Zihinde sadece meditasyon objesinin parıldadığı ve meditasyon yapan kimsenin kendi düşüncesinin bile yok olduğu hâle, samadhi veya konsantrasyon/yoğunlaşma adı verilir.*"[1850] Uzun ve zor bir zihinsel disiplin süreci olan vecd hâli, ulaşılması çok zor bir safhadır. Bu hâli anlatmak kısmen mümkün olsa da, onun mahiyeti hakkında tam bir izâhat yapılması imkânsızdır.[1851]

Samadhi'nin birçok türü vardır. Yogasutra'da bilinçli/bilişsel (*samprajnata*) ve bilinç ötesi/üst bilişsel (*asamprajnata*) olmak üzere iki tür samadhiden bahsedilir.[1852] Bunlar, Vedanta düşüncesindeki sınırlı (savikalpa) ve sınırsız (nirvikalpa) samadhi türüne uyar. Samadhi, bir obje veya fikir üzerine yoğunlaşılarak elde edilirse *samprajnata samadhi* adı verilir. Bu, zihnin fenomenler alemiyle ilişkisine dayanır.

[1846] Parrinder, Dictionary, s. 241; Brandon, s. 553; Chapple, Yoga and the Luminous, s. 44.

[1847] Yoga'nın kısmen de olsa hipnozla ilişkisi bulunmaktadır. Mahabharata'da (XIII.40.46-51, 59; 41.3-13) yer alan bir anlatıma göre, Devasarman, kurban icra etmek üzere haç yolculuğuna çıkarken öğrencisi Vipula'dan eşi Ruci'yi Tanrı İndra'nın ayartmalarından korumasını ister. Vipula, Ruci'nin gözlerinin içine bakarak onu taş gibi katılaştırır. İndra eve geldiğinde ev sahibi olarak görevini yapmak isteyen Ruci, Vipula'nın etkisi altında hareket edemez. İstemesine rağmen İndra'nın sorularına cevap veremez. Çünkü Vipula onun duyularını yoga bağıyla idaresi altına almıştır. Eliade, Yoga, ss. 78-79.

[1848] Yogasutra'da (IV.1) ilaç ve uyuşturucu kullanılarak mükemmellik elde edilebileceği ifade edilmekle birlikte bunların kullanımı önerilmez. Eliade, Yoga, ss. 76-79, 99; Murty, ss. 122-123; James H. Leuba, s. 201.

[1849] Farklı bir görüş ortaya atan Vijnanabhikşu'ya göre *dhyana* ile *samadhi* arasında belirgin bir fark vardır. İlkinin, aklı çelen bazı şeylerle kesintiye uğraması mümkünken diğeri asla kesintiye uğramayan bir haldir ve uyarıcılara kapalıdır. Eliade, Yoga, s. 78.

[1850] YS, III.3.

[1851] Feuerstein'a göre, "anlatılmaz, yaşanır" ifadesi belki de samadhiyi açıklayan en iyi sözdür. Feuerstein, Yoga Tradition, s. 252.

[1852] YS, I.17-18.

Harici hiçbir şeyin yardımı olmaksızın kendi varlığını idrâk ve birleşme gerçekleşirse ona *asamprajnata samadhi* denilir. İkisi arasında bir ayrım yapılarak, ilkinin hakikati algılamaya ve her türlü acıya son vermeye muktedir olduğu ölçüde nihâî kurtuluşa ulaştıracağı, ikincisinin ise, bütün gizil etkileri (samskara) ve yoginin karmik birikimlerini yok edeceği belirtilir. Yine, ilkinde tefekkür objesi hariç bütün zihinsel fonksiyonlar sona ererken, diğerinde bütün bilinç ve zihinsel işlevler devre dışı kalır. İlki, gerçeğin anlaşılmasını sağladığı ve acıya son verdiği için bir kurtuluş vasıtasıdır. İkincisi ise, "bütün zihinsel işlevlerin etkilerini" yok eder ve yoginin geçmiş eylemlerinin harekete geçirdiği karma güçlerini dahi durdurur.[1853] Samprajnata samadhi ve asamprajnata samadhi, bazıları tarafından algısal tutarlılık ve hareketsiz/sessiz tutarlılık olarak;[1854] bazılarınca da bilişsel yoğunluk ve bilişsel sınırlayıcılık şeklinde tercüme edilir.[1855]

Samprajnata samadhinin birçok safhaları bulunduğu belirtilmekle birlikte, metinlerde bunlardan sadece *savitarka*, *nirvitarka*, *savicara* ve *nirvicara* adı verilen dört safha yer alır.[1856] Samprajnata samadhinin ilk safhası olan *savitarka*da, düşünce aslî bütünlüğü içerisinde meditasyon objesi ile özdeşleşir. Eşya, fikir ve sözcüğün birleşimiyle oluşan obje, meditasyon esnasında yoginin düşüncesi (*citta*) ile mükemmel bir uyum yakalar. "Tartışılır, tartışmaya açık, münakaşacı" gibi anlamlara gelen ve en alt basamak olan savitarka safhasında zihin, birlikte olduğu şeyin ismi ve kavramıyla da bir olur. Bu seviyede somut nesne, zihne, kendi hakikî mahiyetinde değil, yanlış ve hayalî bir şekilde gözükür. Bu durum, belli bir şeyin sadece kendi ismi ve kavramıyla değil, aynı zamanda diğer kavramlarla da irtibatlı olduğu sıradan kavramsallık düzeyinden farklı değildir. Yani bir inek sadece mefhum veya ismiyle değil aynı zamanda "bu inek şuna aittir, rengi şudur, üzerinde şu kadar tüy vardır" vs. tarzında onunla ilintili olan diğer niteliklerle birlikte anlaşılır. Dolayısıyla bu hal temel ve henüz tam gelişmemiş bir düzeydir. Çünkü burada zihin, hakikatin özüyle bir olamamış, sadece sabit ve dengeli kalmaya çalışmış ve dolayısıyla sıradan bilincin ötesine geçememiştir. Samadhinin en alt safhası olan savitarkada somut nesneler üzerinde düşünülür. Zihin, ismi ve mefhumuyla birlikte bir eşyayla özdeşleşir. Meselâ,

[1853] Eliade, Yoga, ss. 79-80; Dasgupta, Yoga, s. 124; Feuerstein, Yoga Tradition, s. 253; Berry, s. 105; Eliade, Dinsel, Cilt: II, ss. 77-78; Zaehner, Hinduism, s. 162; P. V. Kane, Vol. V, Part II, s. 1450; Livingston, s. 344.

[1854] Pflueger, Discriminating, s. 59.

[1855] Larson, Classical Yoga as Neo-Samkhya ss. 723–732; Sarbacker, Samadhi, ss. 38-39.

[1856] Eliade, Yoga, ss. 80-81; Dasgupta, Yoga, s. 150; P. V. Kane, Vol. V, Part II, s. 1450.

Krişna heykeli üzerinde konsantrasyon esnasında onunla bir olunur ve yogi, kendisini Krişna olarak düşünür.

Bir sonraki safha olan *nirvitarka*, hafızanın işlemde bulunmayı terk etmesi; sözel ve mantıkî ilişkilerin sona ermesi; objenin isim ve anlamının ortadan kalkması ve düşüncenin kendisini doğrudan yansıtmasından sonra gerçekleşir. Bu aşamada "Ben" duygusu düşünceden uzaklaşır. "Ben bunu biliyorum", "O şey benimdir" gibi tutumlar daha fazla sürdürülmez. Nirvitarka süreci, tutarlı ve sabit zihnin, isim ve kavram gibi şeylerden arınıp, nesne ile bir olma safhasıdır. Bu safha yogiyi bütün yanlış ve hayalî bağlardan sıyırarak eşyanın gerçek bilgisine ulaştırır. Devasa materyal objeler ve duyuların yer aldığı bu aşamayı, soyut düşüncelerin yer aldığı savicara ve soyut düşüncelerin ortadan kalktığı nirvicara süreçleri takip eder.

Üçüncü aşama olan *savicara*, tefekkür hâlidir. Yogi eşyanın özüne nüfuz ettiği için önceki iki safhanın ötesine geçebilir. Savicara safhasında artık maddî objeler değil, Samkhya ve Yoga'da *tanmatras* adı verilen son derece küçük enerji atomları doğrudan bilinir. Yogi önceki safha üzerinde uzmanlaştığı zaman ilgisini atomların türediği daha şeffaf ve hassas nesnelere yöneltir ve maddenin soyut boyutu üzerine meditasyon yapar. Bu süreçte eşyalar yoginin zihninde atom yığınları şeklinde değil; zaman, mekân ve nedensellik sınırlamaları altında şeffaf formlar veya özler (rupa) olarak gözükür.

Savicaradan sonra derin tefekkür hâli anlamına gelen *nirvicara* safhası başlar. Düşünce, evrenin temelini oluşturan ve parçalara ayrılamayacak kadar küçük olan enerji atomları ile bir olur.[1857] Samprajnata samadhinin son safhasında iken kendiliğinden elde edilen aydınlanma sayesinde "mutlak inziva" gerçekleştirilir ve bilinç ile dünya arasında herhangi bir ilişki kalmaz.[1858] Samprajnata samadhinin dört safhasını idrâk eden yogi mutlak bilgiyi (*rtambharaprajna*) kazanır. Bu bilgi asamprajnata samadhiye giden yolu açar.[1859]

Samprajnata tekniğinin gelişiminin temel safhalarını böyle tasvir etmek mümkün olmakla birlikte, onu ayrıntılı biçimde resmetmeye kavramlar yeterli değildir. Safhalar, egzersizde yavaş yavaş ilerleyen yoginin zihninde berraklaşmaya başlar. Yogi, egzersizini kararlı ve sağlam bir biçimde ilerlettiği zaman üst safhalara ulaşır ve ulaştığı safha ile öncekiler arasındaki ayrımı çok iyi fark eder. Dolayısıyla bu safhalar

[1857] YS, I.42-44; Dasgupta, Yoga Philosophy, ss. 337-339; Eliade, Yoga, ss. 81-83; Feuerstein, Yoga Tradition, s. 253; Dasgupta, Yoga, ss. 150-151.

[1858] Eliade, Dinsel, Cilt: II, s. 79.

[1859] Eliade, Yoga, s. 83.

bireysel tecrübelerdir. Bu aşamaya gelindiğinde yoginin öğretmeni artık yoganın kendisidir. Yani yogiye ulaştığı safhayı söyleyen gurusu değil, kendi yoga tecrübesidir. Samprajnata samadhide, bir kurtuluş yolu olan yoga sürecinde yoginin imanını güçlendirdiği söylenilen bir takım tabiatüstü güçler tasvir edilir. Yoga metodundaki zihinsel tecrübenin ürünü olan bu mucizeler, yoga yolunun hakikî olup olmadığı konusundaki şüpheleri ortadan kaldırır. Bu mucizevî güçlerin değişik objelerle gerçekleştirilen zihinsel birleşmenin bir sonucu olduğu söylenir.[1860] Patanjali, yukarıda açıklanan dört aşama için sırasıyla *vitarka*, *vicara*, *ananda*, *asmita* terimlerini de kullanır.[1861]

Buraya kadar ele almaya çalıştığımız dört aşama genellikle iki safhaya indirgenir. Bu iki aşama, savitarka ve nirvitarkayı içine alan *vitarkanugata* ile savicara ve nirvicarayı içine alan *vicaranugata*dır. Bunları, ananda ve nirananda aşamalarından oluşan *anandanugata* ile asmita ve nirasmita basamaklarından teşekkül eden *asmitanugata* takip eder.

Vyasa, *samprajnata*dan *asamprajnata*ya geçişi şöyle izah eder: "*Bilinç ötesi vecd hâli (dharmameghasamadhi) safhasında ulaşılan aydınlanma sayesinde yogi mutlak ayrımı (kaivalya), yani puruşanın prakritinin egemenliğinden kurtuluşunu idrâk eder.*"[1862] Vacaspatimişra ise, *asamprajnata*nın *samprajnata*nın bir sonucu, kurtuluşun (*kaivalya*) da *asamprajna*nın eseri olduğunu belirtir.[1863] Samprajnatadan asamprajnataya geçiş, bütün yoga sürecinde en kararlı ve kesin sıçrayıştır. Yoga'nın bu safhasını tarif etmek zordur. Ulaşılan son noktaya *kaivalya* denir. Kaivalya, tam bir vecd hâlidir, ruhun kendi özüne ve gerçekliğine ulaşması ve maddî âlemden kesin biçimde ayrılmasıdır. Bu, değişimler dünyası ile ilişkiden tamamen arınmak sûretiyle gerçekleşir ve sıradan beşerî varlığın sınırlarından tamamıyla kurtuluştur.[1864]

Puruşayı prakritiden ayırt eden bilgiye *dharmameghasamadhi* denilir.[1865] Bilincin gücü, puruşa, prakritinin bağından nihâî olarak kurtuluncaya ve özgürlüğe kavuşuncaya (kevali) kadar sürer. Bu, bilincin (citta) sonsuzluğa ulaştığı hâldir. Bu hâldeki puruşaya kurtuluşa ulaşmış varlık anlamına gelen jivanmukta[1866] denir. Bu

---

[1860] Dasgupta, Yoga, ss. 155-157.

[1861] Samprajnata samadhi türleri ile Budizm'deki dört *dhyana* arasında benzerlikler vardır. YS, I.17.

[1862] YB, III.55.

[1863] TV, I.21; Eliade, Yoga, s. 93.

[1864] Berry, s. 105.

[1865] *Dharmameghasamadhi*, "varlığın aydınlık hali, erdemli ve faziletli hal, bilinç ötesi vecd hâli, ayırt edici bilgi, nihâî konsantrasyon hâli vd." gibi bir çok şekilde çevrilebilmektedir. YS, IV.29.

[1866] Patanjali *jivanmukti* fikrine sahip değildir. Çünkü bu sözcük, Yogasutra'da değil, yorumlarda geçmektedir. Jivanmukta sözcüğünün yoga geleneğinde ilk kullanımını Vyasa'da görürüz. O,

safhaya ulaşan varlık, bütün kirlerden, karmalardan, acı ve ızdıraptan arınmıştır.[1867] Dharmameghasamadhi, ileri düzey bir haldir ve bazen yogada ulaşabilecek en yüce safha olarak kabul edilir.[1868] Dharmameghasamadhi konusunda araştırmacılar arasında fikir birliği yoktur. Eliade, sadece arınmış varlığın ışığının ortaya çıkmasına dharmameghasamadhi adını verir.[1869] H. Aranya ise dharmameghasamadhiyi "*yoginin her şeyi bilme ve her şeye gücü yetme gibi hususlara dahi kayıtsız kaldığı nihâî konsantrasyon halidir*"[1870] diye tanımlar. Hem Eliade, hem de Aranya dharmameghasamadhinin, samprajnata samadhinin son safhası olduğunu iddia eder. Usharbudh Arya'ya göre, dharmameghasamadhi hâli sonsuzdur ve yogi kendi özüne döner.[1871] Feuerstein ise, dharmameghasamadhinin bilinç ötesi vecdin son hâli olduğunu ifade ederek onu kurtuluş veya kendini bilmeye eşdeğer görür.[1872] Ian Whicher, dharmameghasamadhi ve asamprajnata samadhiyi aynı kabul eder.[1873] Yoganın zirvesi veya nihâî aşaması son sutrada verilir. Ancak Chapple'a göre Patanjali, dharmameghasamadhinin anlamını net bir şekilde ortaya koyamamıştır. O, bu tür anlaşılması güç, telaffuzu zor kelimeleri büyük ihtimalle Mahayana Budizmi'nin etkisiyle kullanmış olabilir.[1874]

Destekli (*salambana*) veya tohumlu (*bija*) *samprajnata samadhi* sürecini aşan yogi, desteksiz ve tohumsuz *asamprajnata samadhi*ye yönelir. Vitarkanugata ve vicaranugatada meditasyon objeleri, nesnelerin kaba ve şeffaf formlarıdır. Bunların aşıldığı safha, mistik yogi için, tanrısal ilhamın vuku bulduğu andır. Vijnanabikşu'ya göre bu, yogada yirmi altıncı prensip olan, Tanrı'nın algılandığı bir safhadır.

---

jivanmukti "acı veren eylemin etkisinden kurtulan, bu dünyada dahi kurtuluşa ermiş bilge kişidir" der. Daha önce benzer bir tanımlamayı Tanrı veya İşvara ile ilgili olarak Yogasutra'da buluruz. Samkhyakarika ve Yogasutra'da jivan ve mukta sözcükleri tek tek veya bileşik olarak kullanılmamıştır. YB, IV.30; YS, I.24; T. S. Rukmani, "Dharmameghasamadhi in the Yogasutras of Patanjali: A Critique", **Philosophy East & West**, Vol. 57, No. 2, 2007, (Dharmameghasamadhi), s. 136; T. S. Rukmani, "Samkhya and Yoga: Where They Do Not Speak in One Voice," **Asiatische Studien**, Vol. 53, No. 3, 1999, ss. 733-753; Sarbacker, Samadhi, s. 61; Chapple, Yoga and the Luminous, ss. 83, 92; T. S. Rukmani, "Revisiting the Jivanmukti Question in Samkhya in the Context of the Samkhyasutra", **Theory and Practice of Yoga: Essays in Honour of Gerald James Larson**, (Ed. Knut A. Jacobsen), Brill, Leiden, 2005, ss. 61-74.

[1867] Dasgupta, Yoga, ss. 117-118.

[1868] Klaus K. Klostermaier, "'Dharmamegha Samadhi': Comments on Yogasutra IV.29", **Philosophy East and West**, Vol. 36, No. 3, 1986, s. 253.

[1869] Eliade, Yoga, s. 84.

[1870] Aranya, Yoga Philosophy of Patanjali, ss. 9–10, 473.

[1871] Usharbudh Arya, **Yoga-sutras of Patanjali**, Himalayan Institute Press, Honesdale, 2000, Vol. 1, s. 453.

[1872] Feuerstein, Encyclopedia, ss. 86–87.

[1873] Whicher, Integrity, s. 283; T. S. Rukmani, Dharmameghasamadhi, ss. 131-137

[1874] Chapple, Yoga and the Luminous, s. 93.

Anandanugata safhasında zihin nihâî mutluluk ve saadetle dolar. Soyut gerçeklikler dâhil bütün algılar terk edildikten sonra *sattva*ya ait olan Benlik bilinci ve sonsuz aydınlık tecrübesine ulaşılır. Anandanugata, saf sattva ile birdir, duyuların mutlu yönüdür, duyuları idrâk edendir. Nitekim bu samadhi türüne "duyuları kavrayan" (grahanavishaya) adı verilir. Ananda, neşe ve mutluluğu tecrübe etmeyi; nirananda ise bunları aşmayı içerir. *Asmitanugata*da ise akıl (buddhi) dış dünyadan tamamen izole edilir ve sadece Benliği düşünür. Bu safhada yogi kendi gerçek Beliğine ve "Ben, bedenimden farklıyım" algısına ulaşır. Asmitanugata safhasında benlik, akıl (buddhi) ile bir olduğu zaman zihin saf varlık konumundadır. Asmitanugata, aklın (buddhi) bizzat kendisine döndürdüğü kimsedir. Benlik, akıl ile bir olduğunda, sadece saf varlığın dengeli aydınlığı vardır. Buna *dharmameghasamadhi*,[1875] yani yoginin erdem ve faziletle dolması denilir. Asmita, kendilik bilincinin (ahamkara) tecrübe edilmesiyken, nirasmita onun tamamen ötesine geçmektir. Bu son iki safha bazı yoga uzmanları tarafından kabul edilmemiştir.[1876]

Samprajnata samadhi türleri arasında daimi bir titreşim ve kararsızlık söz konusudur. Bu, düşüncedeki değişkenlikten değil, destekli (samprajnata) samadhi türleri arasındaki yakın organik ilişkiden kaynaklanmaktadır. Yogi, bu aşamada kendi arınmış bilinci ile Benlik arasındaki ayrımın farkındadır. Bu ayrım ortadan kalktığı zaman yogi desteksiz (asamprajnata) samadhi safhasına ulaşmış sayılır. Bu aşamada, bilinçaltındaki gizli etkiler (samskara) hariç bütün zihinsel gelgitler (vritti) sona erer;[1877] geçmiş eylemlerin etkisi silinir. Hatta bir süre sonra algılanmayan gizil güçler dahi yok olur. Nitekim onu bütün kan dolaşımının durduğu, tohumsuz (*nirbija*) *samadhi* hâli takip eder. Buna ulaşmak için, teknik (*upaya*) ve doğal (*bhava*) olmak üzere iki yol vardır. İlkinde yogiler, yoga tekniği aracılığıyla *samadhi*ye ulaşırken, ikincisinde semavî varlıklar *prakriti*de yok olmuş biçimde algılanır. Önceki safhalarda da gördüğümüz üzere, burada yogiler semavî varlıklarla türdeş kabul edilir. Yogilerin yoga tekniği sayesinde elde ettiği vecd hâlinin, semavî varlıkların doğal yolla elde ettiğinden daha üstün olduğunu belirtilir.[1878] *Asamprajnata samadhi*ye ulaşmak için, yoga tekniğine iman (sraddha), enerji (virya), hafıza (smrti), konsantrasyon (samadhi) ve hikmet (prajna) tavsiye edilir.[1879]

[1875] YS, IV.29.

[1876] Eliade, Yoga, s. 84; Dasgupta, Yoga Philosophy, ss. 339-340; Feuerstein, Yoga Tradition, s. 253.

[1877] YS, I.18, 51.

[1878] Eliade, Yoga, s. 91; Berry, s. 105.

[1879] YS, I.19-20; Eliade, Yoga, s. 92.

Goraksasataka'da (97-100) samadhinin son safhası şöyle tanımlanır: "*Samadhideki yogi, koku, tat, biçim, ses veya dokunuşu algılamaz. O aynı zamanda kendisi ve başkalarını da algılamaz.*"[1880] *Asamprajnata samadhi*deki yoginin konumu paradoksaldır. 1- O, hâlâ yaşamakla birlikte kurtuluşa da ermiştir. 2- O, hem bir bedene sahiptir hem de kendisini ve *puruşa*yı bilir. 3- O, hem yaşamaktadır hem de ölümsüzdür. 4- O, hem bütün varlıklarla uyuşmaktadır hem de onlardan bir parçadır.[1881]

Sonuç olarak Dasgupta, samadhiyi, vitarka, vicara, ananda, asmita şeklinde dörde ayırır. Şayet vitarka ve vicaranın diğer türlerini dahil edersek altı; nirananda ve nirasmita türlerini de eklersek sekiz çeşit olur.[1882] Bütün bunlar bir tabloda şöyle gösterilebilir:

Samadhi	Samprajnata	Vitarkanugata	Savitarka	Düşünme, kavrayış
			Nirvitarka	Düşünmeyi aşmak
		Vicaranugata	Savicara	Derin düşünme
			Nirvicara	Derin düşünmeyi aşmak
	Asamprajnata	Anandanugata	Ananda	Neşe ve mutluluk
			Nirananda	Neşe ve mutluluğu aşmak
		Asmitanugata	Asmita	Kendilik bilinci
			Nirasmita	Kendilik bilincini aşmak

Bütün bu türlerde, meditasyonun üzerine temellendiği bir nesne söz konusudur. Bir sonraki "durdurma veya sonlandırma" (nirodha) aşamasında ise hiçbir zihinsel aktivite yoktur. Zihin bu safhada deyim yerindeyse "saf boşluk" halindedir. Sadece, potansiyel haldeki düşünce tohumları vardır. Zihindeki "Ben" nirodhada uzun süre mutlak amaçsızlık/hedefsizlik hâlinde kalır; bütün potansiyel güçler yok edilir ve sonunda bilinç (citta) duyuda imha edilerek, katiyen bir daha puruşaya bağlanmamak üzere prakritiye geri döner.[1883]

Bütün bu bilinçli samadhi halleri kısmen de olsa kendilik bilincinin aşılmasını sağlar. Bilinçüstü samadhi ise Ben'i idrâk etme safhasıdır. Süresi değişken olan bu safha, aşkın Ben'i ve onun kurtuluşunu elde etmenin tek yoludur. Bu düzeye

[1880] P. V. Kane, Vol. V, Part II, s. 1451.

[1881] Hint manevî dünyasında bu tür paradokslara sıkça rastlanılır. Eliade, Yoga, s. 95.

[1882] Dasgupta, Yoga Philosophy, ss. 340-341; K. S. Joshi, "Liberation: The Avowed Goal of Indian Philosophy", **Philosophy East and West**, Vol. 18, No. 1, 1968, ss. 80-81. Swearer, ss. 444-445; Flood, Hinduism, s. 97; Husserl'in fenomenolojik ve aşkın indirgeme anlayışı (epoche) ile samadhi türleri arasındaki benzerlik iddiaları için bkz., Sinari, s. 226.

[1883] Dasgupta, Yoga Philosophy, s. 341.

gelindiğinde artık, ne bir konsantrasyon nesnesi ne de özne vardır. Bilinçaltı yavaş yavaş dönüşüme uğramıştır ve karmayı yenileyen bütün bilinçaltı muharrikleri silinmiş ve yok edilmiştir.[1884] Yoga geleneğinde samadhi bir değişimi, dönüşümü içerir ve samadhide kişiliğin tüm boyutları sona erer.[1885] Bu konuda Yogasutra'da "*kişinin düşünceleri azalır ve parlak bir mücevher gibi olur…*" denilir.[1886]

İzah etmeye çalıştığımız bu dört samadhi çeşidi, Budda'dan önce mevcuttu. Bu ve diğer benzerlikler göz önüne alındığında açıkca görülmektedir ki, Budda'nın, kendi felsefî ve dinî sisteminin hem teorik hem de pratik yönünü, büyük ölçüde yoga öğretilerinden ve gezici yogilerden alıp geliştirdiği söylenebilir. Nitekim Budda'nın Samkhya felsefesine teorik olarak çok şey borçlu olduğu sık tekrarlanan bir husustur ve bu borçluluk, yoga ahlâkı ve uygulamalarında çok daha belirgindir.[1887] Budizm'deki samatha-vipassana ayrımının benzerini, yoga geleneğinde nirodha-samapatti arasında görmek mümkündür. Yoga'daki bu ayrımın sebebi, kavramların farklı geleneklerden beslenmesidir. Bu durumda, iki farklı yoga tecrübesini birbirinden ayrı değil, aynı tecrübenin hem içe hem de dışa dönük boyutu olarak görmek en doğrusudur. Yogasutra'nın karma bir metin oluşu da bu görüşü desteklemektedir.[1888]

Şimdi, samadhinin dört safhasının Budist meditasyon süreciyle ilişkisini Dasgupta'nın tespitlerinden hareketle açıklamaya çalışalım. Onun ifade ettiği üzere, zihnini tek bir düşünce üzerine yoğunlaştıran yoginin ruhu, kademeli olarak tabiatüstü bir huzur ve sükûnetle dolar. Bu halde zihin hâlâ düşünmeye, muhakeme etmeye devam eder ve derin düşünce için seçilmiş sujeyi sorgular. Bu, vitarka adı verilen ilk dhyana/jhanadır. Düşünceyi aynı suje üzerine yoğunlaştırarak, vecd ve sükûnet hâlinde zihnini muhakeme etme ve soruşturmadan uzaklaştırması da vicara ismindeki ikinci dhyana/jhanadır. Düşünceyi, aynen önceki aşama gibi, sabitlenmiş biçimde kendisini vecd hâlinden çıkarırsa, huzur ve sükûnet dolu üçüncü dhyana/jhanaya (mutluluk) ulaşır. Son olarak da zihin, yüce ve arınmış halde, acı ve haz gibi bütün hislere kayıtsız olduğu dördüncü dhyana/jhanaya ulaşır. Böylece görülüyor ki, ilk

---

[1884] Feuerstein, Yoga Tradition, s. 254.

[1885] Patanjalinin klasik yogası asıl öze geri dönüştür. Yogi samadhi egzersizi sayesinde gunaların bozulan dengesini kademeli olarak aslî haline döndürür. Basham, The Wonder, s. 328; Chapple, Yoga and the Luminous, s. 33; Gethin, Cosmology and Meditation, s. 203.

[1886] YS, II.41.

[1887] Dört aşamaya ayrılan Budist dhyananın ilk safhası bile, nitelik olarak Yoga'nın altıncı basamağından daha üst bir aşamaya karşılık gelir. Dasgupta, Yoga Philosophy, ss. 341-342.

[1888] Staal, ss. 86-91; Whicher, Integrity, ss. 201–204; Larson, Classical Yoga as Neo-Samkhya, ss. 730-731; Sarbacker, Samadhi, s. 58; Corrado Pensa, "Notes on Meditational States in Buddhism and Yoga", **East and West**, Vol. 27, No. 1, 1977, ss. 337-338.

dönem Budizmi, ahlâkî denge (sila), meditasyon (dhyana) ve bilgi (prajna) yönünden büyük ölçüde yoga öğretisi ile uyum içerisindedir.

Dasgupta'nın belirttiği üzere, yoga meditasyonunda samadhi ilerledikçe bilgi de ilerler. Bilginin mükemmel olmayışının nedeni, bilgi edinme süreçlerinin daimi bir alışkanlık ve geçicilik içerisinde oluşu ve eşyanın özünü kavrama fırsatının bulunmayışıdır. Şayet konsantrasyon çok derin ve sağlam olursa eşyanın gerçek bilgisi zihinde parıldar. Bu, en yüce ve en hakikî bilgidir (rtambharaprajna). Nitekim, samadhiden ortaya çıkan bilgi, kutsal metin ve akıl yürütmeden elde edilen bilgiden farklıdır. Son ikisi sadece eşyanın genel karakteristiğini fark etmeyi sağlar, gerçekliğin özüne götürmez. Algı da, eşyanın içsel yönünü anlamaya imkân vermeksizin, sadece kaba yöne dikkat çeker. Gerçek samadhi bilgisi kesintisiz ve sürekli hale geldiği zaman, eksik ve kusurlu bilgi ihtimali ve sıradan bilincin cehâleti ortadan kalkar. Bütün bunlar gerçekleşince, daha ileri düzeydeki bilgiler ortaya çıkar; sıradan bilincin güçlerini kontrol altına alan yogi doğru bilgi dünyasında kalır.

Zihin samadhi safhasına geçiş anında, samadhi gücü değişim/titreşim halindedir ve aynı titreşim samadhi bilincinden daha üst safhalara geçişte de mevcuttur. Samskaranın izleri silinince citta, nirodha gücünün aşırı şeffaf niteliğiyle aydınlanır. Samadhi safhasında başlayan aslına dönüş süreci mutlak dengeye ulaşır ve böylece prakritinin dönüş eğilimi idrâk edilmiş olur. Bu dönüş sürecinin ilerlemesine yardım eden son hikmet/bilgiler (prajna) yedi çeşittir. Bunlardan ilk dördü, bilinç halleri olarak dört samadhi evresiyle ilişkilendirilir.

1. Acı ve sefalet dolu dünya bilinir, daha başka bilinecek bir şey kalmaz.
2. Samskaranın kökenleri ve zemini tamamen ortadan kaldırılır.
3. Vecd/trans vasıtasıyla uzaklaştırma, aracısız bir bilgi gerçeği olur.
4. Ayırt edici bilgi şeklindeki bilgi vasıtaları anlaşılır.

Bunlar, dış dünyadan bilinçli ayrılışa işaret eder. Diğer üç bilgi, bilincin (citta) prakritiye dönüş sürecinin metafizik halleridir. Bu üçlü aşama şu şekildedir:

5. Aklın iki hedefi olan sıradan tecrübe ve kurtuluş (apavarga) idrâk edilir.
6. Parçalanmış gunaların güçlü çekim eğilimi, aynen ağır taşların yüksek dağ tepelerinden düşüşü gibi onları prakritiye götürür; sonuçta onlar, sonsuza dek birleşik kalacakları yer olan prakriti cevherine yığılırlar.
7. Puruşa, bu üç esaretin ötesine geçtiği zaman bizzat kendi saflığı içerisinde parlar ve mutlak özgürlüğe ulaşır.[1889]

[1889] Dasgupta, Yoga Philosophy, ss. 343-347.

Samkhya metafiziği birçok eleştiriye maruz kalmasına rağmen, onun üzerine temellenen yoga sistemine ve onun uygulayıcılarına Hint kültürünün hemen hemen bütün dönemlerinde çok büyük saygı ve hürmet gösterilmiştir. Sahip oldukları üstün his, sağduyu ve anlayışla görüngülerin ardındaki mutlak hakikati algılayabildiklerine ve doğaüstü güçleri kullanabildiklerine inanılan yogiler (Patanjali bu yeteneklere vibhuti der) hem yüce bilgiye hem de üstün güce sahiptir.[1890]

Yoga'da beş tür zihinden bahsedilir.

1. *Kshipta*: Gezgin, dalgın, avare, daldan dala konan,
2. *Mudha*: Uyurgezer, unutkan
3. *Vikshipta*: Bazen sabit, bazen de kendinden geçmiş,
4. *Ekagrata*: Tek noktaya kilitlenmiş, tek amacı olan,
5. *Nirodha*: Frenlenmiş, ölçülü, dengeli, ihtiyatlı, dizginlenmiş, kontrol altına alınmış.

Dasgupta, bunlardan sadece son ikisinin yoga süreci için elverişli olduğunu; ilk üçünde konsantrasyon kısmen mümkün olmakla birlikte zihin, cehâletin (avidya) etkisinden tamamen kurtulamadığı için nihâî kurtuluş ve aydınlanmanın gerçekleşmeyeceğini ifade eder. Ona göre,vikshipta safhasındaki zihin ile khsipta ve mudra safhalarındaki zihin arasındaki fark şudur: İlkinde belirli şartlar altında trans/vecd hâline geçilirken, diğerlerinde sujeyi kontrol etmeksizin bilinçsiz ve uyurgezer bir geçiş vardır. Vikshipta safhasındaki tecrübeler geçicidir ve herhangi bir manevî gelişme göstermez.[1891]

Yoga'nın vecd hâline ulaşma ideali, *nirodha* safhasında gerçekleşmiş olur. Yogi o zaman yüce ahlâkî mükemmellik derecesiyle bütün hazlara karşı isteksiz ve arzusuz olur. Yogi objektif dünyayı aşmakla tatmin olmaz, aynı zamanda kendi zihninin sınırlarını da aşmak ister. Egzersiz sayesinde elde ettiği doğaüstü güçlerle, kendisini kurtarmayı ve imanını güçlendirmeyi isteyen insana yardımcı olur. O, hazzın cazibesi ve çekiciliğine kayıtsız kaldığı ve yoga yolunda ilerlemeye başladığı zaman, sayesinde ilerlemek mecburiyetinde olduğu vecd/trans halleri ona hakikî yolu gösterecektir. Yoga'nın bizzat kendisi, yogaya sığınan, ondan hoşlanan ve o yolda ilerlemek isteyen kişi için öğretmendir. Yoga, yoga sayesinde bilinir, yoganın bizzat

[1890] Dasgupta, Yoga Philosophy, s. 347.
[1891] Dasgupta, Yoga Philosophy, ss. 352-355; Dasgupta, Yoga, ss. 95-96, 123.

kendisi yogaya yönlendirir. Yoga'da sabit ve istikrarlı olan kişi daima onun tadına varır.[1892]

Samadhide konsantrasyon nesnesi hususunda herhangi bir sınırlama yoktur. Fakat yogilerin genel olarak benimsedikleri yöntem Işvara üzerine meditasyondur. Yogi, tanrı üzerine meditasyon yaparsa, tanrı da onun önündeki engelleri kaldırmak sûretiyle vecd hâline girmesini ve ilerlemesini kolaylaştırır. Bir kimsenin kurtuluşu elde edebilmesi için sadece zihnini bütün gayri ahlâkî arzulardan arındırması yeterli değildir. Kişi aynı zamanda sürekli tefekkür sayesinde ["o, kendisinin olmayı farz ettiği kişi değil; o, hiçbir şekilde mevcut değil" (nasmi, naham, na me) biçiminde ifade edilen] kusursuz ve tam bir inanca sahip olmalıdır. Benzer bir anlayışa sahip Budizm'de de hedef, bütün acının kaynağı olan yaşama arzusunu ortadan kaldırmaktır. Nasıl ki samadhi yoganın nihaî hedefidir, benlik/ruh olarak isimlendirilen şeyin ve ona izafe edilen bütün şeylerin ortadan kaldırılması olan nirvana da, Budizm'de en yüce idealdir.[1893]

Yoga'ya göre, "kendini bilme" metodik trans/vecd süreciyle elde edilebilir. Sabit iman, kurtuluş sürecinin başarılmasında aslî unsurdur. Yoga'ya göre insan, bu metodun hakikatine inanmaya yönelik bir takım doğaüstü güç ve tecrübelere sahiptir. Kurtuluş safhasındaki son varlığın tabiatına gelince, Vijnanabikşu tarafından savunulduğu ve daha önceden Puranalar'da da ifade edildiği üzere, kurtulan ruhlar Işvara'nın özüne dönerler. Nihâî ahlâkî olgunluk sayesinde, ruh kendi özgürlüğüne kavuştuğu zaman bu aşkın hâl ortaya çıkar ve kendisiyle ebedî barış içerisinde yaşar.[1894]

Yogi için, vecd/coşku halinin zirvesi, dönüşü olmayan bir noktadır. O, arınmış bir biçimde aydınlanmaya ve kurtuluşa ulaşmıştır. Kurtulmuş bir varlık olarak yogi, tam bir yalnızlık (kaivalya) içerisinde yaşar. Vedanta'ya göre bu, yaşarken kurtuluşa ulaşma (jivanmukti) idealidir. Ancak Patanjali, bu fikri onaylamaz. Ona göre ideal, klasik Samkhya için de geçerli bir amaç olan, yoginin kendisini tabiat/maddenin (prakriti) prangasından tamamen kurtarması ve diğer Ben'lerle (Self) ebedî sonsuzlukta buluşmasıdır.[1895] Bu mukayeselerle yoga tekniğinin son aşaması olan

---

[1892] YB, III.6; Mikel Burley, **Hatha-Yoga: Its Context, Theory, and Practice**, Motilal Banarsidass, Delhi, 2000, s. 240; Dasgupta, Yoga Philosophy, s. 355.

[1893] Dasgupta, Yoga Philosophy, ss. 356-358.

[1894] Dasgupta, Yoga Philosophy, ss. 359-360.

[1895] Feuerstein, Yoga Tradition, s. 254.

samadhi konusuna son vermek istiyoruz. Bundan sonraki başlıkta yoganın kazandırdıkları ve dinî boyutunu ele alacağız.

V. YOGA'NIN KAZANDIRDIKLARI VE DİNÎ BOYUTU

Bu kısımda ilk olarak, yoga egzersizi sonucunda elde edilen kazanımları ele alacağız. Daha sonra da, yoganın dinî boyutuna değinerek yoga uygulamasının dinî bir uygulama kabul edilip edilemeyeceği yönündeki görüşleri ortaya koymaya çalışacağız.

A. Yoga'nın Kazandırdıkları

Patanjali tarafından önerilen aydınlanma yolu, uzun ve zorlu safhaları içeren bir süreçtir. Nihâî olarak insanı beşerî konumdan kurtarmayı, mutlak özgürlüğe ulaştırmayı ve aslî niteliğe döndürmeyi hedefleyen bu metot, fizyolojik, zihinsel ve mistik bazı teknikleri ihtiva eder. Genel kabule göre yoga, toplumdan uzak durmayı ve bekârlığı savunur. Yoga, ahlâkî kurallara uymayan bir yaşam tarzını, sağlıksız ve dirençli olmayan bir bedeni, ritimsiz nefes alış-verişi, dikkat dağınıklığını reddeder. Eliade'ye göre, klasik yoga süreçleri sayesinde yogi sosyal yaşamdan zaman içinde uzaklaşır. Öncelikle temel yaşam alışkanlıklarını değiştiren yogi, lüks ve konforlu yaşama, zamanı boşa harcamaya, zihin ve dikkat dağınıklıklarına son verir. En temel yoga tekniklerinden kabul edilen *asana* sayesinde dünyevî varoluş bir bütün olarak kavranır. Daha sonra nefes alış veriş ritimli hale getirilir. Yaşamı sadeleştirmenin, sükûnetin, dinginliğin, sabit bedensel duruşların, ritimli solunumun, tek noktaya konsantrasyon ve meditasyonun tek hedefi vardır, o da, bütünlüğü yeniden yakalamak ve aslî olanla birleşmektir. Yoginin profan/dünyevî yaşamdan uzak durması, evrendeki mutlak hayatın daha derin ve gerçek yönünü, kozmik oluşumun ilk safhalarını kavramasını sağlar. Hint mistisizminde Güneş ve Ay'ın çoğu kez insan bedeni ile özdeşleştirilmesi bu yüzdendir.[1896]

Eliade'nin aksi bir görüş ortaya atan Ian Whicher'e göre, yoga tamamen öbür dünyaya yönelik manevî bir inziva tekniği değil, bilâkis ruhun ve maddenin bütünleşmesidir. Aydınlanmaya ulaşmak için yoginin dünyayla ilişkisini kesmesi gerektiğini söylemek Patanjali'nin sistemini yanlış anlamaktır. Whicher'e göre böyle bir

[1896] Eliade, Yoga, ss. 95-97.

anlayış geleneğin sonu demektir. Yoga'da asıl hedef düşünceyi değil, yanlış düşünceyi ortadan kaldırmaktır. Bu, zihnin, düşüncenin ya da bilincin arınması anlamına gelir. Whicher'i destekleyen Chapple'a göre de, yoga, dünyadan uzaklaşma değil aksine dünya ile meşgul olmadır. Çünkü yoganın nirodha ve kaivalya gibi hedefleri ile dünyevî hayat arasında yakın bir ilişki ve uyumluluk söz konusudur.[1897]

Hintliler, yoga kurallarını uygulamanın, kişiye sınırsız bir güç, tanrının iyiliğini ve lütfunu kazandırdığı düşünür. Yoga'nın bilgi elde etme ve güç elde etme olmak üzere iki yönü vardır. Yoga sadece kendini kontrol etmeye değil aynı zamanda dünyayı kontrol etmeye de götürür. Yogilerin nitelikleri arasında tabiatüstü güçlere sahip olmaları da sayılır.[1898]

Hint dinlerinin benimseyenlere göre, Patanjali'nin uygulamalı tekniği bireye bir takım nitelikler kazandırır. Buna göre, tekniğin temeli olan *ahimsa* ilkesi hayvanları, *satya* insanları, *asteya* ise eşyayı yogiye yaklaştırır. *Brahmacarya* ile güç ve dinçlik; *aparigraha* ile varoluşların sebebi hakkında bilgi elde edilir. *Sauca* ile üstün fikirlilik, tek noktaya sabitlenme, duyuları kontrol ve benliği/ruhu bilme yeteneği elde edilir. *Santosa* ile üst düzeyde mutluluk kazanılır. *Tapas* ile bedendeki kirler atılır, beden dayanıklılık gücü elde eder ve bazı mucizevî güçler kazanılır. Svadhyaya ile semavî varlıklar ve rişiler görülür hale gelir. *İşvarapranidhana* ise, bütün eylemlerin amili konumundadır ve transa ulaşmaya vesile olur. Bu sayede yogi zamandan ve mekândan bağımsız olarak bilmek istediği her şeyi bilir.[1899]

Asana, *pranayama* ve *ekagrata* gibi zahirî uygulamaların hedefi sıradan bilinç seviyesini aşıp, kurtuluşa ulaşmaktır. Yogi bu metotları uyguladığında, dalga sesi, şimşek, çıngırak veya arı vızıltısına benzer bir ses işitir.[1900] *Asana* ve *ekagrata* kutsal bir arketipe dayandığından başlı başına dinî bir değere sahiptir. Beşerî konumun aşılmasının, kurtuluşun ve *puruşa*nın arketipsel modeli İşvara'dır. Solunumun ritimli bir şekilde olması konsantrasyonun (*dharana*) ortaya çıkmasına vesile olur. *Pranayama* sayesinde karanlığın örtüleri kaldırılır ve zihin, konsantrasyona (*dharana*) muktedir olur. Yogi ayrıca *pratyahara* (duyusal eylemi dış nesnelerin egemenliğinden kurtarma yetisi) sayesinde konsantrasyonunu kontrol edebilir.[1901] Yoga egzersizleri sonucunda

---

[1897] Whicher and Carpenter, ss. 3-4; Chapple, "Yoga and the Luminous", ss. 83-95.

[1898] Mahabharata'da Vyasa'nın oğlu Suka ve Jaigisavya gibi büyük yogilerin temel nitelikleri arasında tabiatüstü güçlere sahip olmaları anlatılır. Örnekler ve anlatımlar için bkz., Jacobsen, Introduction, s. 6; **Somadeva**, (I-II), çev. Korhan Kaya, TİB Kültür Yayınları, İstanbul, 2011, cilt I, ss. 458-459.

[1899] Dasgupta, Yoga, s. 144.

[1900] Garbe, Yoga, s. 832.

[1901] Eliade, Yoga, ss. 68-69.

bilinç dönüşür ve aydınlanır. Yogi veya muni aydınlanmış bilinç sayesinde hatalardan kurtulur ve üstün bir anlayış düzeyine ulaşır.[1902]

Samadhi, yaşam ve ölüm, varlık ve yokluk, bolluk ve yoksulluk gibi birbirine zıt unsurların somut ve tecrübî uyumu olarak nitelenebilir. Yogi, *samadhi* sayesinde bu karşıtlıkları aşma veya onları bir araya getirme imkânı elde eder. Ayrıca *samadhi*, farklı hakikat türlerini teke indirir, ayrımları yeniden bütünleştirir. *Asamprajnata samadhi*ye ulaşan yogi, herşeyle uyumlu hale gelmek, ezelî düaliteyi yeniden tesis etmek, zamanı ve mekânı ortadan kaldırmak için beşerî ruhu tedirgin eden hayalî durumu tam anlamıyla idrâk eder.[1903]

Hint inancına göre, samadhiye erişen yogi, Yogasutra'nın üçüncü bölümünde bahsedilen bir takım doğaüstü güçleri veya kerametleri kazanır. Zaten üçüncü bölümün adı olan *vibhutipada* sözcüğü "tabiat üstü güçlerin edinilmesi" anlamına gelir. Buna göre değişik nesneler üzerine yoğunlaşan yogi, "*geçmiş ve geleceği bilme, varlıkların seslerini tanıma, önceki doğumları bilme, başkasının zihnini okuma, gizli ve uzakta olanı bilme, fil gibi güçlü olma, evrenin işleyişini bilme, açlık ve susuzluğu kontrol altına alma, sabırlı ve istikrarlı olma, istediği kılığa girme, havada uçma, uzakta olanı işitme, bedenini istediği şekle sokma*"[1904] gibi tabiatüstü güçler elde eder. Bu güçler, derin düşünceye dalmanın yanı sıra, doğum, uyuşturucu madde, büyülü sözler (mantra) ve inziva hayatı ile de ortaya çıkar.[1905]

Bireyin zihni, yogadan önceki sıradan hâl ve yogadan sonraki aydınlanmış hâl olmak üzere ikiye ayrılır. Yoga yapmadan önceki aydınlanmamış zihin, bencilce istekler, korkular, arzular, bağlılıklar, nefret, öfke ve üzüntü gibi niteliklere sahiptir. Aydınlanmış zihin ise bütün bu olumsuzlukların aşıldığı hâldir.[1906] Şimdi, yoga tekniği sayesinde elde edilen aydınlanmış zihnin hallerini ortaya koymaya çalışalım.

Yogiler, uyguladıkları egzersizler neticesinde bir takım tabiatüstü güçler ve kerametler (siddhi ve vibhuti) elde etkilerini iddia ederler.[1907] Söz konusu güç ve kerametlerle ilgili olarak Hint kutsal metinlerinde bazı anlatımlara rastlanmaktadır. Meselâ Upanişadlarda ve Puranalarda yoganın yararları arasında çevik, hoş, sağlıklı,

---

[1902] Eliade, Dinsel, Cilt: II, s. 115.
[1903] Eliade, Yoga, ss. 98-99.
[1904] YS, III.16-55.
[1905] YS, IV.1.
[1906] Levine, ss. 115-116.
[1907] R. Garbe, "Yogi", **ERE**, Vol.12, s.833.

açık tenli bir bedene ve güzel sese sahip olma ile arzulardan kurtuluş sayılır.[1908] Mahabharata'da, yoga yapan kişinin, görünmeyen şeyler üzerine hakimiyet kurduğu zikredilir. Bu hâkimiyet, kurtuluşa ulaşıldığının belirtisidir.[1909] Yine birçok asketiğin sihirsel gücü elde etmek için yoga tekniklerine müracaat ettikleri ifade edilir.[1910] Yajnavalkya'da, yoga güçlerinin (yogasiddhi) temel özellikleri arasında "*görünmez olmak, geçmiş yaşamlardaki olayları hatırlamak, çekici görünüş, geçmiş ve gelecekteki olayları bilmek, uzaklarda söylenenleri işitmek, başka bedenlere girmek, gerekli malzeme olmaksızın irade gücüyle eşyalar yaratmak*" sayılır.[1911]

Yogasutra'da otuzbeş sutra (III.16-50) tabiatüstü güçleri (siddhi) tasvire ayrılmıştır. Kane'ye göre, bunları yoganın bir parçası saymak kaçınılmazdır.[1912] Yogasutra'ya göre tabiatüstü güçler beş yolla ortaya çıkar:

1. *Janma*: Belli bazı bedenlerde doğmak,
2. *Osadhi*: Belli bitkiler, otlar, ilaçlar ve uyuşturucu maddeler kullanmak,
3. *Mantra*: Kutsal metinden bazı metinleri okumak,
4. *Tapas*: Züht ve riyazet hayatı yaşamak,
5. *Samadhi*: Derin meditasyon yapmaktır.

Bu sıralamada bir sonra gelen bir öncekinden daha üstündür. Buna göre, ilaç veya uyuşturucu ile elde edilen güç ile *samadhi* sayesinde elde edilen arasında büyük bir fark vardır. Bu beş araçtan da anlaşıldığı üzere, tabiat üstü güçler sadece yoga egzersizlerine mahsus değildir.[1913]

Kaynaklarda, yogada başarılı olan bazı yogilerin, hipnotik güce sahip oldukları, nefeslerini tutarak (kış uykusuna yatan hayvanlar gibi) günlerce hatta haftalarca toprak altında yaşadıkları söylenir.[1914] Yogilerin, ölümle kaybettiği eski bedeninin yerine yeni bir beden kazanacakları ve diğer bireylerin ulaştıkları manevî seviyeleri

---

[1908] Svetasvatara Upanishad, II.11.13; Vayu Purana, 11.63; Markandeya Purana, 36.63-65; 39.63; P. V. Kane, Vol. V, Part II, s. 1456.

[1909] Mahabharata, XII.228.13-15; Wynne, Buddhist Meditation, s. 34.

[1910] Mahabharata, XII.326.8; XII.303.163; XIII.14.420; Radhakrishnan, Indian Philosophy, Vol. II, s. 340

[1911] Yajnavalkyasmriti, III.202-203; P. V. Kane, Vol. V, Part II, s. 1453.

[1912] P. V. Kane, Vol. V, Part II, ss. 1451-1452; Lloyd W. Pfleuger, "Person, Purity, and Power in the Yogasutra", **Theory and Practice of Yoga: Essays in Honour of Gerald James Larson**, (Ed. Knut A. Jacobsen), Brill, Leiden, 2005, ss. 29-60.

[1913] YS, IV.1; P. V. Kane, Vol. V, Part II, ss. 1452-1460; Sarbacker, Samadhi, s. 46; Yohanan Grinshpon, **Silence Unheard: Deathly Otherness in Patanjala Yoga**, State University of New York Press, Albany, 2002.

[1914] Klostermaier, Survey, s. 348; Klostermaier, Hinduism, s. 121; R. Garbe, "Yogi", **ERE**, Vol. 12, s. 833.

idrâk edebilecekleri ifade edilir.[1915] Yoga tekniği ile elde edilen mucizevî güçler Yogasutra'da şu şekilde sıralanır:

> "*Yogi bedenen gözden kaybolur, öleceği anı bilir, bir fil gibi olağanüstü güçlü olabilir, görülmeyen, gizli ve uzakta olan şeyleri bilir, evrendeki gelişmeleri bilir, yıldızların tertip ve düzenini bilir, yıldızların hareket ediş sebebini bilir, anatomi bilgisine sahip olur, açlık ve susuzluğu kontrol altına alabilir, sabır ve istikrar kazanır, kısacası yogi her şeyi bilir.*"[1916]

Kendini geliştirmiş yogiler birtakım psişik yetenekler sayesinde ilahî alana yükselebilirler ve ilahlar gibi yaşarlar. Bu nokta geçici olup nihâî kurtuluş (mokşa) anlamına gelmez.[1917] Yoga süreci ehil bir gurunun denetimi altında takip edilirse nihâî hedef olan *samadhi* gerçekleşir. Samadhi, ilgili başlıkta detaylarını verdiğimiz üzere, yoginin ulaşabileceği en yüce haldir. Yogasutra'ya göre bu hal, Bhagavadgita'da (VI.29) zikredilen "*Mutlak varlığı her şeyde, her şeyi Mutlak varlıkta görmek, yani her şeye aynı gözle bakmak*"tan daha yücedir. Bu, "her şeyi bilme ve her şey olabilme" hâlidir. Nasıl ki güneş doğuşundan önceki şafak vaktinde güneşin doğacağı anlaşılırsa, aynen onun gibi ilk aydınlatıcı bilgi de daha sonra ortaya çıkacak olan ayırt edici bilginin habercisidir.[1918]

Yoga felsefesinde *samadhi* metodu ile elde edilen bilgi, diğer bilgi türlerinden (yani algı ve çıkarımla elde edilenler gibi) üstündür. Samadhide derinleşen ve uzmanlaşan yogilerin güzel kadınlar, inanılmaz iksirler, kutsal vasıtalar, dilek ağacı, bilgelerin vizyonu gibi ödüller kazanacakları ifade edilir.[1919] *Samprajnata samadhi* sıradan tecrübeyle elde edilemeyecek şeylere nüfuz etme, ulaşılması zor olan hakikatlere ve bilinç düzeylerine ulaşma gibi bir takım kazanımlar ortaya çıkarmaktadır. Bunlar sayesinde yogi, bütün varlıkların seslerinin ve önceki doğumların bilgisini elde eder, başkalarının zihinlerini okuyabilir.[1920]

Hindistan'da yoga teknikleri henüz sistematik olarak gelişmeden evvel bir takım doğaüstü güçlerin kazanımına dair metinlerde açıklamalar yer almaktadır. Meselâ Budizm'de beş üst düzey bilginin (*abhijna*) varlığından söz edilir. Bu bilgi türleri şunlardır:

1. Tabiatüstü güçlerin doğrudan tecrübe edilmesi (*siddhisakshatkriya*): Aynı anda birçok yerde bulunma yeteneği,

[1915] Dasgupta, Yoga, s. 87; Sarbacker, Samadhi, s. 42.
[1916] YS, III. 21-32; Eliade, Yoga, ss. 87-88.
[1917] James B. Robinson, s. 45.
[1918] YS, III.33; Zaehner, Hinduism, s. 72.
[1919] YV, III.189; Sarbacker, Samadhi, s. 108; Konow ve Tuxen, ss. 110-111.
[1920] YS, IV.17-19; Eliade, Yoga, s. 85.

2. Kutsal göz (*divyacaksus*): Çok uzakta olanı görme yeteneği,
3. Kutsal işitme (*divyasrotra*): Çok uzakta olanı işitme yeteneği,
4. Başkasının düşüncesini okuma (paracittajnana) yeteneği
5. Önceki var oluşları anımsama ve bilme (*purvanirvasanusmrti*) yeteneğidir.[1921]

Burada zikredilen mucizevî güçler ve mistik bilgi Budda döneminde bütün Hindistan'da yaygın idi. Bunlar, sadece Budistlerin değil bütün yogilerin kullandığı güçler arasındadır. Budda, öğrencilerine bu tür mucizevî güçlerin peşine düşmemelerini tavsiye etmiştir. Ona göre asıl problem kurtuluşa ulaşmaktır. Mucizevî güçlere sahip olmak tehlikeli addedililir. Zira bunlar keşişi aslî hedefinden saptırabilir, yani *nirvana*ya ulaşmaktan alıkoyar.[1922] Bu manada o, "*Ey Bhikkular! Keşiş olmayan kişilerin gözleri önünde beşer üstü güçleri sergilemeyeceksiniz. Her kim bunu yaparsa kötü eylemde (dukkata) bulunmuş bir günahkârdır*" demiştir.[1923] Doğaüstü güçlerin hazzına kapılan keşiş, sihirbazların kategorisine dâhil olur ve nihâî hedefe ulaşmayı riske atar. Mucizevî güçlere sahip olmak, Budist mesajın yaygınlaşmasının önünde bir engeldir, çünkü bu tür uygulamaları bütün yogiler ve cezbeye gelenler sergileyebilmektedir. Üstelik, bu güçler herhangi bir içsel dönüşüm olmaksızın sihir sayesinde de elde edilebilir. Budist olmayanlar, keşişlerin bu güçleri sergilediğini görünce, onların diğerleriyle aynı sihri kullandıklarına kanaat getireceklerdir. Bu ise, bir takım nefret ve tiksintilere yol açabilir.[1924] Bu tür sebeplerden dolayı Budda mucizevî güçlerin dine yeni girenlerin arasında sergilenmesini yasaklamıştır.[1925]

Beş üst düzey bilgiden (*abhijna*) birisi olan "kişinin önceki yaşamlarını hatırlama yeteneği" bütün Hindistan'da yaygın olan bir inançtır. Budda tarafından dile getirilen bu mükemmellik Yogasutra'da da (III.18) zikredilir. Budda, münzevilerin (*samana*) ve Brahmanların önceki yaşamlarını hatırlamaya muktedir olduklarını belirtmiştir. Münzeviler ve Brahmanlar, bir, iki, on, yüz, bin hatta binlerce doğumlarını hatırlayabilirler. Önceden hangi isimlere sahip olduklarını, hangi kasta mensup olduklarını, hangi yiyeceklerle beslendiklerini, tecrübe ettikleri acı ve mutlulukları, kaç yıl yaşadıklarını bilirler ve bahsedilen hususlarda ne tür bir değişim olduğunu anlarlar.

[1921] Burada zikredilen beş yeteneğe bazen su üstünde yürüme, öleceği anı bilme, arzu-istekleri yok etme gibi güçler de eklenmektedir. Eliade, Yoga, s. 178; Eliade, Dinsel, Cilt: II, s. 117; Randolph Kloetzli, **Buddhist Cosmology**, Delhi, 1988, s. 65; Singh ve Joshi, s. 115.

[1922] Digha, I.78-90; Majjhima, I.34 vd.; Anguttara, II.48; Samyutta, I.62; I.86.

[1923] **Vinaya Texts**, II.112; III.81.

[1924] Digha, I.212; I.277.

[1925] Eliade, Yoga, ss. 178-180; Eliade, Dinsel, Cilt: II, s. 117.

Sonuçta onlar, sadece ruhun ezelî olduğunu, dünyanın aynen bir dağ kütlesi gibi sabit olduğunu ve bu nedenle hiçbir yeni şey üretmediğini idrâk ederler.[1926]

Hafızasını kullanmayı öğrenen yogi, evrenin oluşumuyla yani ilk kozmik tezahürle yüz yüze gelir. Bir kimsenin geçmiş yaşamlarını anımsaması onları anlamasına eşdeğerdir. Bir bakıma, *karma* yasası vasıtasıyla bir yaşamdan diğerine aktarılan ve cehâletin sonucunda işlenen günahların sona ermesidir. Bu sayede yogi, varlık döngüsünden önceki koşulsuz/mutlak konuma erişir, yani zamanın başlangıcına varır. Bu, geçici olandan ebedî olana ulaşmak, beşerî konumu aşmak ve *nirvana*ya girmektir. Eliade'ye göre bu durum Budda'yı, sadece kendisinin önceki varlıkları bilebileceği iddiasına götürmüştür.[1927]

Yoga tekniği, özü itibarıyla ruhu geçici ve doğasına aykırı bir tarzda bağlandığı psiko-psişik yapıdan kurtarmayı hedefler.[1928] Yoga, bireyin kendi iç dünyasına yönelmesini ve bilinçaltındaki gizli güçlerin kontrol edilmesini gerektirir. Ayrıca insanı dış dünyaya bağlayan karmik etkiler de (vasana) ortadan kaldırılmalıdır.[1929] Mundaka Upanişad'a göre, kendini idrâk yoganın bir sonucudur.[1930] Bu konuda şöyle denir: "*Yoga sayesinde hakikati idrâk eden…ulaşılması çok güç olan yere ulaşır…Yoga yapan tertemiz bir anlayışla iyi ve kötü karmalardan sıyrılarak kurtuluşa erer.*"[1931]

Yoga'da insanın manevî olarak dönüşümü, önemsiz veya üstünkörü bir değişim veya arınma değil, radikal bir yenilenmedir. Bu sayede insan kendi gerçek beşerî kimliğine ulaşır.[1932] Azimli, kararlı ve sabırlı bir şekilde yoga egzersizlerini yapan bir kimse, hakikî yogaya, yani bütün zihinsel hareketliliklerin sona erdiği trans hâline ulaşır. Bu haldeki ruh, saf bilinç olarak kendi özüne döner. Böylece o, yaşamın nihâî amacına ulaşmış; acı ve ızdıraptan kurtulmuştur.[1933] Yoga yapan kimsenin "ben kurtuluşa erdim veya aydınlanmaya ulaştım" demesi mümkün değildir. Çünkü kurtuluş tecrübesi kelimelerle ifade edilemez.[1934]

[1926] Rigveda'da "bütün doğumları hatırladığı ve her şeyi bildiği" için Agni için de kullanılmaktadır. Bhagavadgita'da zikredildiği üzere Krişna da bütün doğumlarını bilir. Budist ve Hindu metinlerindeki anlatımlar ve açıklamalar için bkz., Digha, I.13-27; III.108; **Milindapanha**, (**SBE**, 35), s. 78; **RV**, VI.15.13; III.29.7; BG, IV.5; Eliade, Yoga, ss. 180-184.

[1927] Eliade, Yoga, ss. 184-185.

[1928] Zaehner, Hinduism, ss. 71-72.

[1929] Berry, ss. 78-81.

[1930] **Mundaka Upanishad**, II.2.5-8.

[1931] Mahabharata, XII.289.35, 41; Wynne, Buddhist Meditation, s. 61.

[1932] Berry, s. 81.

[1933] Satis Chandra Chatterjee, s. 224.

[1934] YS, IV.19; Chapple, Yoga and the Luminous, s. 84.

Vyasa'ya göre, yogi ayırtedilemeyen bilinç haline ulaştığı zaman semavî varlıklar ona yaklaşır ve şöyle diyerek onu yolundan döndürmeye çalışır: "*Bizimle gel, bu cennette dilediğince eğlen. Bunlar herkesin arzuladığı hazladır, şu bakire kızlar tapılacak kadar güzeldir, şu iksir yaşlılığı ve ölümü yok eder.*"[1935] Ona ayrıca fizikî güzelliğe kavuşacaklarını, hoş bir sese sahip semavî kadınlar sunulacağını, bedenlerinin mücevherle donatılacağını, hatta ilahî bedene dahil olacaklarını vaat ederler. Yogi, rüya haline ait olan, sadece cahiller tarafından arzu edilen ve nihâî kurtuluşu engelleyen bu tür sihirsel halüsünasyonları elinin tersiyle itmelidir.[1936] Zira asketik manevî disiplin sayesinde elde ettiği sihirsel güçleri kullanır kullanmaz yeni güçleri elde etme imkânı ortadan kalkar. Sadece kazandığı güçleri dikkate almayan ve kendine yönelen baştan çıkarmalara karşı koyan asketik yeni manevî zenginliklere ulaşır. Yogi, sınırsız sayıdaki mucizevî güçleri (*siddhis*) elementler üzerine hakimiyet kurmak için değil mutlak özgürlüğü (*asamprajnata samadhi*) yeniden kazanmak için kullanır. Bu açıdan gizli güçlere değil samadhi üzerine egemenlik kurulmalıdır. Çünkü Hint düşüncesinde sahip olunan her şeyin, sahibi için esaret sebebi olduğu kabul edilir.[1937]

Göksel alemde (brahmaloka) yaşayan semavî varlıklar ile *samprajnata samadhi* sayesinde elde edilen mucizevî güçlere sahip olan yogiler arasında büyük benzerlikler vardır. Brahmaloka'daki dört semavî varlık türü, *samprajnata samadhi*'nin dört düzeyine denk düşer. Bunlar nihâî kurtuluşa ermiş varlıklar değillerdir. Edindiği mucizevî güçleri dünyevî manada kullanan yogiler de onlara benzer.[1938] Eliade, Vyasa'nın yukarıdaki yorumunun yogilerin semavî varlıklarla türdeş kabul edilmesi açısından önemli olduğunu ifade eder.[1939]

Yogi samadhi sayesinde karşıt durumları aşarak, zihinsel boşluk ile doluluğu, hayat ile ölümü, varlık ile yokluğu tek bir noktada birleştirir.[1940] Budist kozmoloji anlayışı çerçevesinde ulaşılan ilke, ne kadar yüce ise o aşamada kalış süresi o kadar uzun olur.[1941] Yoganın kazandırdıkları konusunda bir hususa daha işaret ederek konuya son vermek istiyoruz. Yogi olduğunu iddia eden bazı kimselerin, çivili tahtalar

---

[1935] YS, III.51; YB, III.51.

[1936] İlgili açıklamalar için bkz., Eliade, Yoga, s. 89; Eliade, Dinsel, Cilt: II, ss. 78-79.

[1937] YS, III.37; Eliade, Yoga, ss. 89-90.

[1938] YB, III.26.

[1939] Eliade, Yoga, s. 90.

[1940] Eliade, Dinsel, Cilt: II, ss. 79-80; Eliade, Yoga, s. 80.

[1941] "Ne biliyorsan, o kadar yaşarsın" anlayışı, aynı zamanda Upanişadların düşüncesini yansıtır. Jacobsen, Prakriti in Samkhya; Edgerton, The Upanishads, ss. 97-121; Jacobsen, Introduction, s. 13.

üzerinde yatarak, ateş üzerinde yürüyerek, tek kolu veya kafası üzerinde saatlerce durarak kendilerine büyük şaşkınlık içerisinde bakanların ilgilerini çekmeye çalıştıkları görülür. Ancak hakikî bir yoginin bu tür davranışlardan uzak durması beklenir.[1942] O, insanların bakışlarına karşı ilgisizdir ve onlardan bir beklentisi de yoktur. Hakikî yogiler için yoga, bir gösteri veya şov aracı değil bilâkis dinî bir uygulama ve bir kurtuluş vasıtasıdır.

B. Yoga'nın Dinî Boyutu

Yoga, karma, samsara, dharma, bhakti, mokşa, nirvana, mukti ve guru gibi kavramlar Hint kültürü, dinî ve düşüncesine aittir. Bu kavramlara Hint dinlerine ait kutsal metinlerinde sıkça rasllanmaktadır. Metinlerde zikredilen ve en etkili manevî uygulamalardan birisi olan yoga, bazılarına göre, bünyesinde dinî unsurları da barındırır. Bu konuda kaynaklarda değişik ifadeler yer almaktadır. Buna göre, yoganın tarihsel gelişimi dinle iç içedir. Onu dinden ayırmak veya dinden ayrıymış gibi düşünmek mümkün değildir. Bazı araştırmacılara göre ise yoga, benliği dönüştürme amacı olan bir ritüel ve zihinsel bir ibadet türüdür. Dinî bir uygulama olan yoga, kurtuluşa ulaştırmayı amaçlayan pratik bir yöntem ve mahiyeti itibarıyla farklı, manevî bir egzersizdir. Yogasutra, kurtuluş yolunu öğreten bir ibadet kitabıdır. Ayrıca Hindistan'da yogiler, dinî icraatlarıyla öne çıkan gruplar arasında kabul edilmektedir.[1943]

Bazı araştırmacılara göre, yogada her ne kadar açık seçik bir ibadet biçimi olmasa da, arınma, sınırlardan kurtulma ve aydınlanmaya ulaşma bağlamında üst düzey bir gerçeklik arayışı olduğu için o, kurtarıcı bir yol olarak kabul edilir. Üstelik yoga bu yönüyle Hindistan'daki dinî gelenekleri etkilemiştir.[1944] Açık bir şekilde bilinç aydınlanması (samadhi) ile ilgilenen yoga, şuna veya buna inanmayı dikte etmeksizin benliği kontrole yönelik kavrayışın kazanılmasını sağlamaya çalışır.[1945] Patanjali,

---

[1942] Metinlerde sadece ahlâklı ve erdemli yogilerden değil aynı zamanda hain, güvenilmez, kötü niyetli ve sahtekar yogilerden de bahsedilmektedir. Konow ve Tuxen, s. 111; Franklin Edgerton, "A Hindu Book of Tales: The Vikramacarita", **The American Journal of Philology**, Vol. 33, No. 3, 1912, s. 254.

[1943] Alf Hiltebeitel, "Dumezil and Indian Studies", **The Journal of Asian Studies**, Vol. 34, No. 1, 1974, s. 137; Berry, ss. III-IV; Catherine Garrett, "Transcendental Meditation, Reiki and Yoga: Suffering, Ritual and Self-Transformation", **Journal of Contemporary Religion**, Vol. 16, No. 3, 2001, s. 331, 338; Bhattacharyya, s. 175; Satis Chandra Chatterjee, ss. 221-222; Smart, World Religions: A Dialogue, s. 41; James H. Leuba, s. 197; David N. Lorenzen, "Who Invented Hinduism?", **Comparative Studies in Society and History**, Vol. 41, No. 4, 1999, s. 642.

[1944] Berry, s. 113.

[1945] Chapple, Yoga and the Luminous, s. 3.

taraftarlarına tamamıyla dinî bir uygulama sunmamış olmakla birlikte, derûnî yaşama yönelimi ifade etmiş ve böylece dinî gelenekler içerisinde yer bulmuştur.[1946] Hint dinlerinde dünyadan el-etek çekenler, yoga egzersizlerine ayrı bir önem verirler.[1947] Budda da, aydınlanmaya ulaşmak için farklı teknikler denemekle birlikte iki geleneksel din bilgini olan Alara Kamala ve Udraka Ramaputra'nın tekniklerinden de istifade etmiştir.[1948]

Yoga kurtuluşa götüren manevî bir disiplin; kurtuluş tecrübesi olan samadhi ise, profan alemden kutsal aleme, değişen fenomenler aleminden değişmeyen sonsuz aleme, koşullu dünyadan koşulsuz dünyaya geçiştir. Yoga'nın bu yönünü vurgulayan Berry, onu dinî ve manevî bir uygulama olarak tanımlar. Ona göre, Yoga taraftarları Samkhya taraftarlarına göre dinî gelişmelere karşı daha hassas olmuşlardır. Berry, yogadaki İşvara'nın kimilerince mutlak bir tanrı kabul ediliyor olmasını da, yoganın dinî boyutuna delil gösterir. Yine o, yogadaki ölme-yeniden doğma sürecini ruhsal bir usul ve yogayı da eşsiz bir ruhsal tecrübe olarak niteler.[1949]

Soluk alıp-verme, yürüme, beden hareketleri gibi bir takım fizyolojik eylemlerin bilincinde olma, yogiyi din dışı bir bilincin ulaşamayacağı hallere yöneltir. Aslında dünyevî yaşam karşıtlığı ya da kutsal ve profan ayrımı sadece Hint alt kıtasında değil bütün dünyada mevcut olan arkaik bir anlayıştır. Eliade, bu açıdan bakıldığında "Patanjali'nin yogası dinî bir değere sahiptir" der.[1950] Ona göre, beşerî değerlerin karşıtı bir tutum benimseme Vedik dönemden itibaren Hint geleneğinde geçerliliğini korumuştur. Dolayısıyla profan yaşamı reddeden yogi, aşkın İşvara modelini örnek almış olur. Kurtuluş sürecinde İşvara'nın rolü çok az bile olsa bu modelin kullanılması dinî bir değere sahiptir.[1951]

Yoga sistemi,Tanrı fikrini kabul etmiş ve ona kendi sistemi içerisinde önemli bir yer tahsis etmiştir. Böylece o, Tanrıyı, puruşa ve prakritiden sonra sisteme üçüncü prensibi olarak eklemiştir. Yoga düşüncesinde evren, insan ve yaşam ilk cevher olan prakriti tarafından yaratıldığı için İşvara ismindeki bu Tanrı, yaratıcı kabul edilmez. Dolayısıyla o ikincil bir tanrıdır. O, birçok Tanrı arasından kendisini seçen insanlar için kurtuluş sürecini hızlandıran ve daha ziyade yogilere mahsus bir tanrıdır.

[1946] Berry, s. 115.
[1947] De Smet, ss. 263-264.
[1948] Wynne, Buddhist Meditation, s. 23.
[1949] Berry, ss. 108-112.
[1950] Eliade, Yoga, s. 96.
[1951] Eliade, Dinsel, Cilt: II, s. 115; Eliade, Yoga, s. 96.

Yogasutra'da ismi geçen bu Tanrı yogilerin özel tanrısı olarak kabul edilir.[1952] O, konsantrasyon objesi olarak kendine odaklanan yogilere yardımcı olur. Ancak yine de İşvara'nın kurtuluş sürecindeki rolü asgarî düzeydedir. Yoginin mazhar olduğu bu ilahî yardım İşvara'nın arzu ve isteğinden değil, İşvara ile puruşa arasındaki metafizik sevgi ve anlayıştan kaynaklanır. İşvara'nın kendisi de acı ve ızdıraptan kurtulmuş bir ruhtur.[1953]

İşvara'nın varlığı ve konumuna dair Hint düşüncesinde sürekli tartışmalar yaşanmıştır. İşvara ve mutlak gerçeklik arasındaki ilişki bazen Atman-Brahman ilişkisine benzetilir. Ancak yogadaki tanrı Vedaların yüce tanrılarından işlevi bakımından farklıdır.[1954] Vedanta düşüncesinde tek gerçek varlık İşvara'dır. Onun dışındaki bütün varlıklar hayalîdir; birer yanılsamadır.[1955] Şankara İşvara'nın her şeyi bilmesinin yanında kâinatı da yarattığını ifade etmektedir. O, bu görüşünü desteklemek için Upanişadlardan deliller gösterir.[1956] Yogasutra'da bir kimsenin seçtiği tanrı ile irtibatından bahsedilir. Buradaki seçilmiş tanrı, Şiva, Vişnu, Krişna, Durga veya Kali gibi Hindu panteonunun özel tanrılarıdır. Yani yogi, seçmiş olduğu aşkın varlığı temsil eden bir vizyon görür.[1957] Bazı yoga geleneklerinde kurtuluş için Şiva'nın lütfuna müracaat edilir.[1958] Yoga meditasyonu bir tanrının rehberliğinde yapılmalıdır. Herkes kendi ideal tanrısını (işta devata) seçebilir.[1959] Chapple'a göre bu yaklaşım, yoga geleneğindeki Hindu etkisine bir başkaldırıdır. Çünkü kutsal bir tanrıyı seçme anlayışı Budizm ile yaygınlaşmış bir uygulamadır. Bu tanrılar, tanrıçalar, Buddalar manevî yolda ilerleyen kişiyi teşvik ederler ve ona cesaret verirler.[1960]

Yoga sisteminde İşvara'nın varlığının kabulü, Hindulara göre, nihâî mutluluk, dinginlik ve huzur arayışı içindir.[1961] Yogasutra'da tanrı (işvara) kavramı sekiz sutrada geçmektedir.[1962] Bunlardan birinci bölümün yirmi beşinci sutrası, İşvara'nın varlığının

---

[1952] Yorumlarda onun sadece yogileri değil bütün varlıkları desteklediği yönünde açık bir ifade vardır. Bu, hem diğer varlıkları motive etmesi, hem de sevgi ve şefkat sunması açısından önemlidir. YB, I.25; TV, I.25; Georg Feuerstein, "The Concept of God (Isvara) in Classical Yoga", **Journal of Indian Philosophy**, Vol. 15, 1987, (The Concept of God), s. 387.

[1953] YS, I.24; Eliade, Yoga, ss. 73-74; Eliade, Dinsel, Cilt: II, s. 75; P. V. Kane, Vol. V, Part II, ss. 1402-1403.

[1954] Berry, ss. 109-110.

[1955] Dasgupta, Yoga, s. 162.

[1956] Mundaka Upanishad, I.1.9; Katha Upanishad, VI.12; Feuerstein, The Concept of God, s. 392.

[1957] YS, II.44; Feuerstein, Yoga Tradition, s. 4.

[1958] Jacobsen, Introduction, s. 16.

[1959] R. C. Zaehner, **Mysticism: Sacred and Profane**, Oxford University Press, Oxford, 1971, s. 127.

[1960] Chapple, Yoga and the Luminous, s. 7.

[1961] Smart, World Religions: A Dialogue, s. 99.

[1962] YS, I.23-27; II.1, 32, 45.

ontolojik delili kabul edilir. O, küçük veya büyük, görülür veya görülmez olsun; geçmişte, şimdi ve gelecekte olan ve olacak olan her şeyi bilir. Tanrıya adanmanın, insanı arınma ve aydınlanmaya götürdüğü Yogasutra'da çok net bir şekilde ifade edilmektedir. Vyasa'ya göre bu, Tanrıya karşı hissedilen "özel bir sevgi"dir.[1963] Yogasutra'da bhakti, kurtuluşa ermiş bir ruh örneği olarak Tanrı fikrine yoğunlaşmak anlamına gelir. Sevgi ve aşktan yoksun bir yoga tekniğinin hiçbir değeri yoktur. Yoga sisteminde İşvara'nın önemi, daha ziyade bhaktiyoga uygulaması içerisinde barizdir.[1964]

Klasik yogada puruşa ve prakriti olmak üzere iki aşkın kategori kabul edildiğinden İşvara'nın nasıl algılanacağı tartışma konusu olmuştur. Yoga'da tanrı (İşvara) her şeyi bilen, her yerde hâzır ve nâzır, her şeyi kuşatan ve ezelî olan mükemmel bir ruh'tur. O, diğer varlıkların maruz kaldığı her türlü acı-ızdırap, keder, sıkıntı ve üzüntüden uzaktır. İşvara, eylemden, eylemin semeresinden, sıradan ruhların maruz kalacağı yeni doğumlardan, değişim dünyasındaki sınırlılık ve bağımlılıktan azadedir. Bu açıdan o, diğer puruşa türlerinden ayrılır. Diğer puruşalar da, görünüşte bu tür olumsuzluklardan uzak olmakla birlikte, bir takım acı ve ızdıraba maruz kalırlar ve bu durum doğum, ölüm ve yeniden doğumla sonuçlanır. Ancak nihayetinde onlar da kurtuluşa ulaşabilirler. Yogasutra'da İşvara, kurtuluşa ulaşmış yüce ve özel bir ruh türü olarak tanımlanmaktadır. Onun, madde (prakriti) ile ilişkisi yoktur. Bu açıdan yoganın tanrısı, Theravada'daki Budda, Caynizm'deki Tirtankara ve Sihizm'deki on guruya benzer. Çünkü onlar ibadet edenlerle hiçbir ilişki içerisine girmemekle birlikte onlar için çok değerli bir örnektirler. Onun özel oluşu hiçbir zaman tabiat(t)a müdahil olmamasından kaynaklanmaktadır. Çünkü aydınlanmaya ermiş ruhlar bile bir müddet esareti yaşamıştır. Aşkınlığı (kaivalya) elde etmiş birçok kişi varken, İşvara tekdir. Bu onun özel bir statüye sahip olduğunu gösterir.[1965]

Zaehner, İşvara anlayışı bağlamında yoganın hedefinin yanlış ifade edildiğini belirtir. Yoga'da amaç, Tanrı ile birleşme değil, ruhun maddeden ayrılmasıdır. Zaehner'e göre Yogasutra'da ifade edildiği üzere, yogada Tanrı ebedî olması bakımından diğer ruhlarla aynıdır; fakat maddeden etkilenmemesi açısından onlardan

---

[1963] YS, I.23; Feuerstein, The Concept of God, ss. 385-391.

[1964] Kimi uzmanlar bhaktiyogayı, diğer yoga türlerine göre kurtuluşa ulaşmanın en kolay yolu olarak tasvir ederler. Zaehner, Hinduism, ss. 126-128; Dasgupta, Yoga, s. 159.

[1965] İşvara'nın tanrısal niteklikleri hakkında bkz., YS, I.24; TV, I.24; Feuerstein, The Concept of God, s. 386; Parrinder, Dictionary, s. 311; Flood, Hinduism, s. 235; Satis Chandra Chatterjee, ss. 221-222; Basham, The Wonder, s. 328; Konow ve Tuxen, s. 109; Jacobsen, Introduction, s. 16; P. V. Kane, Vol. V, Part II, ss. 1402-1403; Chapple, Yoga and the Luminous, s. 63; Dasgupta, Yoga, s. 159; Berry, s. 111; Klostermaier, Survey, s. 346.

farklıdır. O, beşerî ruhlar için kutsal bir örnektir ve Tanrı üzerine meditasyon yapan tanrı gibi olur. Bu açıdan Samkhya-Yoga'da mokşa, Upanişadlardaki gibi Tanrıyla bir olmak değil Tanrı gibi olmaktır.[1966]

İşvara'ya *pranava* veya *omkara* (OM hecesi) isimleri de verilir. Aynı zamanda İşvara'nın sembolü kabul edilen OM hecesi, yogada çok önemlidir, çünkü o, ruhu arındırır ve böylelikle meditasyon sürecine yardımcı olur. Yogi, OM hecesini söyleyerek, benliğin gerçek mahiyeti hakkında doğru bilgiye erişir. Yüce ismi tekrar ederek, düşünce ve eylemlerini ona yönlendiren kişi, yüce hallere (kaivalya) ulaşabilir.[1967]

Yogasutra'da veya yorumlarda Tanrı'nın (İşvara) kurtuluş yolundaki müdahalesi konusunda tam ve açık-seçik açıklamalar yoktur. Eliade'ye göre bu durum, İşvara'nın Samkhya-Yoga diyalektiğine dışarıdan dâhil olduğu izlenimi yaratmıştır. Ayrıca, İşvara'yı yoga diyalektiğine yerleştiren Patanjali, ona, yorumcular kadar çok büyük roller yüklemez. Yogi için önemli olan kendi çabası ve egzersizidir. Yogasutra'da önem verilen nokta, yoginin konsantrasyon ve benliğini idrâk yönündeki kapasitesi ve iradesidir. Eliade'nin yorumundan anlaşıldığı kadarıyla İşvara, tecrübî bir hakikate karşılık gelmektedir. Yoginin, ona sevgisini ve saygısını sunması (isvarapranidhana) samadhiye ulaşmasına yol açar. İşvara bir yogi arketipidir, büyük bir yogidir ve bazı yoga ekollerinin hâmisidir. O, her şeyi bilir, daima özgürdür, gurulara ve yogilere geleneği aktaran bir üstattır, guruların gurusudur, zaman ve mekân üstüdür.[1968]

Tanrıya inanç, yogiye güç verir ve doğru bilgiye götürür. İşvara, konsantrasyon ve meditasyonun destekleyicilerinden biridir. O inayetiyle, kurtuluş yolunun önündeki engelleri ve huzursuzlukları ortadan kaldırır. İşvara sevgisi en kolay kurtuluş yolu olarak tanımlanmakla beraber, İşvara üzerine tefekkür olmaksızın da samadhi gerçekleşir. Meselâ, Budda ve çağdaşları herhangi bir Tanrı üzerine yoğunlaşmaksızın yoga yapmışlardır.[1969]

[1966] Upanişadlarda Brahman'ın, yoga meditasyonun hedefi olduğundan bahsedilir. Bu, Tanrı'yı düşünme veya Tanrı'ya tevekkül etmeye benzerdir. Büyük bir ihtimalle bu Brahman, yoga öğretileri sistematik bir şekil alınca Işvara'ya dönüşmüştür. Zaehner, Hinduism, s. 71; Dasgupta, Yoga Philosophy, s. 36; Dasgupta, The Study of Patanjali, s. 139.

[1967] YS, I.23-27; Dasgupta, Yoga, s. 161; Feuerstein, The Concept of God, s. 393; Basham, The Wonder, s. 328; P. V. Kane, Vol. V, Part II, ss. 1402-1403; Chapple, Yoga and the Luminous, s. 63; Klostermaier, Survey, s. 346.

[1968] YS, I.24-26; II.45; Eliade, Dinsel, Cilt: II, s. 76.

[1969] YS, I.30-31; Eliade, Yoga, ss. 74-76; Eliade, Dinsel, Cilt: II, s. 76; P. V. Kane, Vol. V, Part II, ss. 1412-1413; Klostermaier, Survey, s. 346; Dasgupta, Yoga, s. 161; Bhargava, s. 6; Tatia, Jaina Philosophy, s. 221.

Eliade'nin aksi yönde fikir beyan eden Dasgupta'ya göre, İşvara'nın mahiyeti metinlerde açıkça ortaya konulmuştur. Hatta metinlerin kaynağının İşvara olduğu ve İşvara ile kutsal metin ilişkisinin ezelî olduğu söylenir. İşvara'ya denk bir varlık veya ilah yoktur. Şayet olsaydı onlar arasında alt-üst veya birincil-ikincil tartışması olurdu. O, en yücedir ve ilmiyle her şeyi kuşatandır; bağışlayıcı ve merhamet sahibidir. Onun kendini tatmin etme gibi bir arzusu yoktur ve inananlarının hatırına Vedaları yazdırmıştır. O, herkesi değil sadece hak edenleri kurtuluşa ulaştırır; karma yasasını çiğnemez ve aynen bir kral gibi hak edene hakkını, ceza veya ödül olarak verir. O, insanlığı eğiterek kurtuluşa ulaşmalarına vesile olmaya çalışır. Cahil ve bilgisiz olanlar onun gerçek mahiyetini kavrayamazlar.[1970]

Yogasutra ve ilk dönem yorumlarında fazla önem atfedilmeyen İşvara, Vacaspatimişra, Vijnanabikşu ve Nilakantha gibi yorumcular arasında daha fazla önem kazanmış ve övgüye mazhar olmuştur. Araştırmacılar, bunda yorumcuların yaşamış oldukları dönemin yoğun manevî atmosferinin önemli etkisi olduğunu düşünmektedirler. Zira, Vedanta düşüncesi ve bhakti öğretisi çerçevesinde Tanrı'ya biçilen rol daha da artmıştır. Aydınlanma sürecinde, Tanrı'nın yogilere yardım ettiği ifade edilir. Hatta bu düşünceler daha da ileriye götürülerek Tanrı'ya kaderi tayin gücü atfedilmiştir. O, yüceltmeyi dilediği kişilere iyi fiiller yaptırırken, yok etmek istediği kişileri de kötü fiiller yapmaya sevk eder. Eliade, Tanrı anlayışı bakımından Patanjali'nin İşvara'sı ile yorumcuların İşvara'sı arasındaki şaşkınlık yaratacak kadar önemli gördüğü bu farka dikkat çekmektedir.[1971]

Neticede, Patanjali ne Budist ve Caynist düşünürler gibi Tanrının varlığını açık bir dille inkâr etmiştir ne de Advaita Vedanta düşünürleri gibi beşerî tecrübenin önemsiz olduğunu ifade etmiştir. Yoga sistemine göre, Tanrı, dünyanın yaratıcısı veya idarecisi değildir. Ayrıca o, yorumcuların ifade ettiğinin aksine, insanların işledikleri fiilerden sorumlu da değildir. Yani, insanların eylemlerini ne mükâfatlandırır ne de cezalandırır. İnsan kendi yolunu yine kendisi çizer ve uyguladığı teknikler sayesinde arınır ve aydınlanmaya ulaşır.

[1970] Dasgupta, Yoga, s. 160.

[1971] Yoga sisteminde tanrının konumu, bu sisteme teizmin dahil oluşu ve Samkhya ile münasebeti hakkında tartışmalar için bkz., Eliade, Yoga, s. 76; Garbe, Yoga, ss. 821-832; Dasgupta, Yoga, ss. 87-88; Chapple, Yoga and the Luminous, ss. 7-8; Jacobsen, Introduction, s. 16.

SONUÇ

Yaşayan dünya dinlerinden dördünün ortaya çıktığı bölge olan Hint alt kıtası, sahip olduğu dinî çeşitlilik nedeniyle Dinler Tarihi araştırmaları için bir lâboratuvar konumundadır. Hint topraklarında gelişen Hinduizm, Budizm, Caynizm ve Sihizm'e tek bir isimlendirmeyle Hint dinleri adı verilmektedir. Günümüzde bir buçuk milyardan fazla mensubu bulunan bu dinler, Güneydoğu Asya ve Uzak Doğu'da yoğunluk kazanmakla birlikte dünyanın her bölgesine yayılmıştır. Hint dinlerinden üçü, büyük oranda ortaya çıktığı bölgede varlığını sürdürürken, Budizm'in taraftarlarının sadece yüzde ikisi Hindistan'da yaşamaktadır. Söz konusu dinlerin dünyanın değişik bölgelerine yayılması büyük ölçüde Budizm sayesinde gerçekleşmiştir. Hinduizm'den kaynaklanan yeni dinî hareketler de, Batı dünyasında yirminci asrın başlarında tanınmaya başlanmıştır. Bugün ise, başta yoga teknikleri olmak üzere Hint dinlerine ait inanç ve uygulamalar bütün dünyada bilinir hale gelmiştir.

Yoga ve meditasyon uygulamaları, Hint dinlerinin ortak arınma ve aydınlanma tekniğidir. Hint kültürünün kendine özgü bir boyutunu oluşturan yoga uygulamasına Hint dinlerinde merkezî bir önem atfedilir. Bu uygulamaya Hint kültürünün etkin olduğu bütün bölgelerde rastlanabilir. Modern zamanlarda Hint dinlerindeki otantik yoga uygulamalarının yanı sıra, yoganın aslî formunun dönüşüme uğramasıyla yeni yoga teknikleri gelişmiştir. Bu durum Hint dinî yaşamına ait olan yoga geleneğinin önemini göstermektedir. Yoga tekniğini uygulayan kişiye yogi denir. Bu kavram aynı zamanda Hint medeniyetine ait her türlü mistik uygulamayı benimseyen kişiler için de kullanılmaktadır.

Hint dinlerinde yoga ve meditasyon kavramlarının çoğunlukla birlikte kullanıldığı dikkati çekmektedir. Hinduizm'deki 'yoga uygulaması'nın, Caynizm, Budizm ve Sihizm'deki karşılığı 'meditasyon tekniği'dir. Zaten yoga ve meditasyon sözcükleri, hem teorik hem de uygulama alanı açısından birbiriyle iç içe geçmiştir ve birbirini tamamlar mahiyettedir. Bazen yoga, bütün arınma ve aydınlanma tekniklerinin ortak adı olarak da kullanılmaktadır. Beş bin yıllık Hint geleneği göz önüne alındığında, meditasyonun, yoga tekniği içerisinde tamamlayıcı bir unsur şeklinde değerlendirilmesi mümkündür.

Hint dinlerinde, bireyin arınmasına, aydınlanmasına ve kurtuluşa ulaşmasına yönelik ritüellere büyük önem atfedilmektedir. Hinduizm'in gelişim süreci dikkate alındığında, kurban sunumu, asketik teknikler, puja töreni ve kutsal sulara dalma gibi çeşitli uygulamaların öne çıktığı görülmektedir. Budizm ve Caynizm, ortaya çıktıkları

dönemde Hindu kurtuluş anlayışına karşı çıkmışlar ve yeni aydınlanma teknikleri ortaya koymuşlardır. Aslında onların ortaya koyduğu uygulamalar da, Hindu kültüründen bazı unsurlar taşımaktadır. Budda, Hinduizm'in inanç ve uygulamalarına itirazlar yöneltmesine rağmen, kendi öğretisini oluştururken Hindu yoga üstatlarından dersler almış ve öğrendiklerini kendine özgü bir aydınlanma tekniğine dönüştürmüştür. Zaten Budda'nın dört temel hakikati, geleneksel Hindu tıbbının tedavi süreciyle örtüşmektedir. Tıpkı Budda gibi Hinduizm'e eleştiriler yönelten Mahavira da kurtuluş ve aydınlanma yolunu belirlerken döneminin yaygın ve geçerli uygulamalarından istifade etmiştir. Nitekim Mahavira'nın ortaya koyduğu katı asketizmin ve yoğun meditasyona dayalı aydınlanma tekniğinin izlerini Vedalar ve Upanişadlarda görmek mümkündür.

Yapılan araştırmalar, yoga uygulamasının kökeninin İndus Vadisi medeniyetine kadar gittiğini ortaya koymuştur. Arkeolojik kazılarda ortaya çıkan bulgular, klasik yoga tekniğindeki oturuş pozisyonunun ve doğa ile uyumlu yaşamın ipuçlarını vermektedir. Antik Hint medeniyetine ait uygulamalar, dünyanın en eski kutsal metni kabul edilen Vedalarla birlikte dinî literatüre girmiştir. Tıpkı Hinduizm gibi yoga da, hem kavramsal düzeyde hem de uygulama bakımından bir gelişime ve dönüşüme tabi olmuştur. Veda metinlerinde yoga, "atların bir araya getirilmesini sağlayan araç" anlamında kullanılmıştır. Daha sonraki metinlerde ise, atlarla duyular arasında irtibat kurularak yoga sözcüğü, "zihni bir noktaya toplama" anlamında kullanılmıştır. Zira insan zihni, yerinde duramayan ata benzetilir ve nasıl ki atını kontrol edebilen kişi hedefine rahat ulaşırsa, zihnini kontrol edebilen de amacına kolayca ulaşabilir. Yine Vedalarda, yogiyi anımsatan ve manevî arayış içerisinde olan farklı mistik gruplardan bahsedilir. Vedaların temel ritüellerinden olan kurban sunumu, yoga ile yakın ilişki içerisindedir. Yoga ve kurban için kullanılan sözcükler aynı kökten (yaj) türemiştir ve iki şey arasındaki münasebeti ifade etmektedir. Vedalardaki tekniklerin başında gelen asketik uygulamalar (tapas), hem kurban sunumuyla ilişkisi, hem de manevî boyutu nedeniyle yoga tekniğine dâhil olmuştur. Dolayısıyla kurban törenleri, asketik uygulamalar ve yoga teknikleri arasında varılmak istenen hedef açısından benzerlik söz konusudur.

Vedaların tamamlayıcısı sayılan Brahmanalar ve Aranyakalar gibi metinlerde, konsantrasyona ve nefes egzersizine yönelik bazı atıflar vardır. Upanişadlar döneminde ise, yoganın 'bilgi boyutu' ön plana çıkmış; artık eylemin sebebinin ve sonucunun düşünülmesi önemli hale gelmiştir. Milattan hemen önce ortaya çıkan metinlerle yoga tekniği daha da farklı bir boyut kazanarak "ihlâslı ve

bilinçli eylem"e dönüşmüştür. Özellikle "aşkla ve şevkle Tanrı'ya adanma" anlayışının yoga tekniğine dâhil edilmesi, onun bütün Hinduların ortak uygulaması haline geldiği biçiminde yorumlanabilir. Zira ritüelleri icra etme yetkisi olmayan ve dinî uygulamaların içeriğini idrak edemeyen kimseler zikrettiğimiz bu yöntemi benimsemişlerdir.

Hindu dinî yaşamında yoga uygulaması, mevcut mezheplerin ortaya çıkış kaynakları olan Şiva ve Vişnu arketipine dayandırılmaktadır. Zira her iki tanrı da, mükemmel birer yogi ve yogilerin efendisi kabul edilmektedir. Hindu sanatında bu tanrılar meditasyona dalmış yogiler şeklinde karşımıza çıkar. Hinduizm'de her bir ekolün benimsediği kutsal metinlerde, yoga tekniğine sayısız atıf vardır. Ayrıca, Hinduizm'de hayatın gayelerinden sonuncusu, kurtuluşa ulaşmaktır ve bu amacı gerçekleştirmenin yollarından birisi de yoga tekni̇kleridir. Yine, dört aşamadan müteşekkil insan hayatının son iki evresi, yoga tekniğinin öğrenilmesini ve uygulamasını da ihtiva etmektedir. Hinduizm içerisinde mütalaa edebileceğimiz Sihizm'in kurtuluş anlayışında ise, derin meditasyon hâlinde tanrının adının sürekli anılması önem arz etmektedir.

Budizm'in kurucusu Budda, kendi aydınlanma tekniğini derin meditasyon halinde keşfetmiştir. Aslında onun tekniği, hem içinde yaşadığı kültürel kodları yansıtmakta, hem de bu kültürün bazı öğelerini eleştirmektedir. Budda, bir taraftan Veda ilahilerinde sunulan öğretiyi, kanlı kurban törenlerini ve sınıfsal ayrımcılığı reddederken, diğer taraftan döneminin yaygın dinî uygulamalarından istifade etmiştir. Yine o, aşırı zevk-sefa hayatı ile asketik uygulamaların katılığını eleştirerek ikisi arasında orta bir yol benimsemeye çalışmıştır. Budizm'de arınma ve aydınlanma zihinsel bir süreçtir ve nirvanaya ulaşılmasını sağlayan derin meditasyon tekniği, Budist dinî yaşantısının özünü oluşturur. Tedricî bir süreç olan ve düşünceyi somuttan soyuta doğru çeşitli nesneler üzerine yoğunlaştırmakla gerçekleştirilen Budist meditasyonu, Budizm'in iki temel mezhebi olan Theravada ve Mahayana geleneklerinde farklı yorumlanmış ve uygulanmıştır.

Tıpkı Budizm gibi, Hindu inanç ve uygulamalarına tepki olarak ortaya çıkan Caynizm'in temelinde de, o dönemde yaygın olan katı asketik yaşam ve uyulması zorunlu ahlâki ilkeler vardır. Caynist metinlerde açıkça ortaya konulan ahlâkî öğretiler, sadece yoga tekniğinin değil bütün Hint dinlerinin temel düsturunu oluşturur. Mahavira'nın uzun bir meditasyonun ardından aydınlanmaya ulaşması, Caynizm'deki arınma ve aydınlanma tekniği açısından önem arz etmektedir. Caynist din bilginleri, klasik yoga geleneğinin arınma ve aydınlanmayı sağlayan yönüne

dikkat çekerek, sistematik yoga tekniğinin Caynistler tarafından benimsenmesini sağlamışlardır.

Hint dinî ve fikrî hayatında yoga denildiğinde akla gelen ilk kişi olan Patanjali, İndus medeniyetinden bu yana gelen yoga uygulamalarını ve kutsal metinlerde ifade edilen teknikleri Yogasutra isimli eseriyle, sekiz aşamalı klasik bir sistem haline getirmiştir. Yoga'nın felsefî yönünün öne çıkmasında, Patanjali'nin payı büyüktür. Zira o, Samkhya metafiziğine ait ruh-madde düalizmini ve bu ikisinin ilişkisi neticesinde ortaya çıkan dünyevî unsurları yoga düşüncesine aktarmıştır. Ayrıca o, Samkhya metafiziğine tanrı anlayışını da ilave ederek sistemine dinî bir mahiyet kazandırmıştır.

Hint dinlerinde yoga, hem arınma ve aydınlanmaya ulaştıran yolu, hem de ulaşılan nihaî hedefi ifade eder. Kaynaklarda sıklıkla karşılaşıldığı biçimiyle yoganın "tanrıyla bir olma" veya "mutlak varlıkla özdeşleşme" anlamı daha ziyade Vedanta felsefesinin bakış açısını yansıtır. Oysa Patanjali'nin ortaya koyduğu klasik sisteme göre yoga, "kişinin tanrıyla birleşmesi değil, ruh ile maddenin ayrışması"dır. Başka bir deyişle, özü itibarıyla saf ve temiz olan ruhun (puruşa), aslî itibarıyla kirli olan maddeden (prakriti) uzaklaşması ve kendi safiyetine dönmesidir. Patanjali, bu sürecin gerçekleşmesi için fizikî, aklî ve manevî bir çabanın gerekliliğine vurgu yapar. Bu çabalar neticesinde, *mokşa*, *nirvana*, *mukti* veya *kaivalya* adı verilen dünyevî kurtuluş gerçekleşir. Bu konuma ulaşan kişiye, "bu dünyada kurtuluşa ermiş ve ölümsüzlüğe ulaşmış" anlamına gelen *jivanmukti* denir. Böylece bireyin gelecekteki hayatını belirleyen karmik etkiler ortadan kalkar; içinde bulunulan "acı ve ızdırap hâli" sonlanır. Bu aşamadaki kişi, mutluluk ve üzüntü gibi halleri aşarak ya üst bir kastın mensubu olarak konumda bedenlenir ya da yarı semavî varlıkların kategorisine dâhil olur.

Hint dinlerine ait kutsal metinlerde yoga tekniğinin yararlarından ve insana kazandırdığı niteliklerden bahsedilir. Buna göre yoga uygulaması, bireye hem dünyevî hem de manevî veya dünya ötesi bir takım kazanımlar temim etmektedir. Ancak, yoga ve meditasyon tekniğini uygulayan söz konusu din mensupları, bazı hususlara özenle riayet edilmesini, aksi takdirde telafisi mümkün olmayan tehlike ve risklerle karşı karşıya kalınacağını belirtir.

Bazı dergilerde ve internet sitelerinde akademik bakış açısını yansıtmayan hususları birkaç cümle ile ifade etmek yerinde olacaktır. Her şeyden önce yoga tekniği bir geleneği temsil ettiği için onun öğretilmesi ve öğrenilmesi bu geleneğe uygun olmalıdır. Teknik, kitaplardan değil uzman bir gurunun rehberliğinde

öğrenilmelidir. Asana tekniğini kitaplardan okuduğu kadarıyla uygulayanların bel, boyun, omuz, eklem veya bedenin diğer bölgelerinde ciddi, kalıcı fizikî rahatsızlıklarla karşılaşabilecekleri söylenmektedir. Yine bu tekniği kızgın güneşin altında veya dondurucu soğukta uygulayanların zihinsel fonksiyonlarının zayıflayabileceği veya başka hastalıklara yakalanabilecekleri belirtilir. Nefes alıp verme tekniğini hassas ve dikkatlice uygulamayan veya süreyi uzun tutan kimselerin beyin hücrelerinin oksijensiz kalması sonucunda bazı uzuvlarının işlevini kısmen veya tamamen yitirme riski söz konusu olabilmektedir. Duyuları kontrol tekniğinde kendi iç dünyasına yönelen ve toplumsal hayatın sürekliliğini göz ardı eden kimsenin asosyal bir varlık olması, duygusal çöküntüye düşmesi ve toplumsal hayatta başarısız olması kuvvetle muhtemeldir.

Yoga geleneği, sahip olduğu dinî içerik ve uygulamalar sayesinde üzerine temellendiği Samkhya düşüncesinden daha meşhur olmuştur. Yoga sisteminin dinî boyutunu ortaya koymak üzere şunları söyleyebiliriz:

1) Yoganın teorik ve pratik temellerini öncelikle Hindu kutsal metinleri oluşturmaktadır. Ayrıca, *Vinaya Pitaka*, *Acaranga Sutra* ve *Guru Grand Sahib* gibi diğer Hint kutsal metinlerinde zikredilen bir uygulamanın dinî boyutu görmezden gelinemez.
2) Yoga tekniği, Hint kültüründeki bütün asketik uygulamalardan izler taşımaktadır. Yogi sözcüğü de, belirli bir tekniği benimseyen kişiyi ifade etmesinin yanında, manevî arayış içerisinde olan bütün insanlar için kullanılan genel bir terimdir.
3) Hinduizm'de *mokşa*, Budizm'de *nirvana*, Caynizm'de *mukti* adı verilen nihaî aydınlanma ve kurtuluş hâline ulaşma yollarından en önemlisi yoga ve benzeri tekniklerdir. Yoga, dinî bir amaç olan kutsalın tecrübe edilmesini ve nefis kontrolünü hedefleyen mistik bir tekniktir.
4) Yoga egzersizine başlarken kutsal metinlerden ifadeler okunması ve 'OM' veya 'Om mani padme hum' gibi mantraların sürekli tekrarlanması da yoganın dinî boyutunu ortaya koyan önemli örneklerdir. Çünkü bu ifadeler söz konusu dinlerin besmelesi mesabesindedir.
5) Yoga uygulamalarında, dikkatin toparlanması için dinsel içerikli objelerin kullanıldığı görülmektedir. Bu, bazen yere çizilen kutsal bir şekil (mandala, yantra) olurken, bazen de tam karşıya konulan bir Budda, Tirtankara, Şiva veya Vişnu figürü de olabilmektedir.

6) Yoga tekniği, kendi başına kutsal metinlerden okumakla değil, uygulamalı ve geleneksel eğitim sayesinde öğrenilebilir. Bu eğitimin başlangıcı bir takım dinî ayinlerin yapılmasını zorunlu kılar. Dinsel uygulamaları başarı ile geçen yogi adayı, yeni bir dinî kimlik kazanır.

Kısacası, binlerce yıllık geçmişe dayanan ve günümüzde de canlılığını koruyan yoga tekniği, Hint medeniyetinin ürünüdür ve Hint dinlerinin etkileşimi içerisinde gelişmiş bir arınma, aydınlanma ve kurtuluş yoludur. Yoga'nın günümüzde, seküler ve evrensel bir teknik biçiminde sunulması ve bütün dünyada uygulayıcılarının bulunması, onun yukarıda ifade etmeye çalıştığımız dinî yönünü ortadan kaldırmaz.

Tezimizin sonunda bazı önerileri dile getirmenin yararlı olacağını düşünüyoruz. İlk olarak, çalışmamız esnasında ortaya koymaya çalıştığımız, yoga sistemindeki bilincin veya ruhun mahiyeti ve gelişimine yönelik kavram, fikir, tasnif ve uygulamaların, Genel psikoloji veya din psikolojisi araştırmada konu edinilmesi mümkündür. Nitekim Batı'da bu tarz çalışmaların örnekleri mevcuttur. Yine yogadaki çeşitli kavramların, tasniflerin ve tekniklerin İslam tasavvuf düşüncesindeki benzerleriyle münasebetini kurmaya yönelik çalışmalara da ihtiyaç vardır. Ayrıca, yoga felsefesindeki bazı metafizik konuların İslam Felsefesinin bakış açısıyla ele alınması da mümkün gözükmektedir. Yine, Hint alt kıtasında ve Budizm'in yaygın olduğu Orta Asya'da yaşayan Müslümanların ve Türklerin, Hint dinî gelenekleriyle etkileşimi, ele alınabilecek konular arasındadır. Yoga sistemindeki ahlâkî ilkelerin, İslam ahlâkı ve eğitimi perspektifinden değerlendirilmesi de mümkündür. Bu alanlarda yapılacak çalışmalar, yoganın dinî ve felsefî boyutunun daha iyi anlaşılmasına; Hint geleneğine ait kavram ve uygulamaların kendi geleneğimizdeki karşılıklarının tespitine ve ülkemizle Hindistan arasında bilimsel, kültürel ve siyasî münasebetlerin gelişimine katkı sağlayabilecektir.

KAYNAKÇA

Abbott, Justin E. **The Life of Eknath**, Motilal Banarsidass, Delhi, 1981.

Adıbelli, Ramazan. **Mircea Eliade ve Din**, İz Yayıncılık, İstanbul, 2011.

Agni Purana, çev. N. Gangadharan, Ancient Indian Tradition and Mythology, Cilt: 27-30, Motilal Banarsidas, Delhi.

Agrawala, R. C. "A Unique Image of Yoga-Narayana from Rajaputana", **Artibus Asiae**, Vol. 17, No. 3, 1954, pp. 235-237.

Ahmad, Muzaffar. **Culture of Indus Valley Civilization**, E-book, Tarihsiz.

Aitareya Aranyaka, çev. Arthur Berriedale Keith, Clarendon Press, Oxford, 1909.

Allen, Douglas. "Mahatma Gandhi on Violence and Peace Education", **Philosophy East & West**, Vol. 57, No. 3, 2007, pp. 290-310.

Amstutz, Galen. "The Politics of Pure Land Buddhism in India", **Numen**, Vol. 45, No. 1, 1998, pp. 69-96.

Analayo, **Satipatthana: The Direct Path to Realization**, Windhorse Publications, Birmingham, 2006.

Anderson, Tyson. "Kalupahana on Nirvana", **Philosophy East and West**, Vol. 40, No. 2, 1990, pp. 221-234.

Anesaki, Masaharu and Junjiro Takakusu. "Dhyana", **Encyclopedia of Religion and Ethics**, Ed. James A. Hastings, Scribner, New York, 1912, Vol. 4, pp. 702-704.

Anguttara-nikaya: Numerical Discourses of the Buddha, çev. Bhikkhu Bodhi and Nyanaponika Thera, Altamira Press, 1999.

Anguttara-nikaya: The Book of the Gradual Sayings, (I-V), çev. E. B. Hare and F. L. Woodward, Motilal Banarsidass, Delhi, 2006.

Apte, V. M. **Religious and Social Life in the Grihya Sutras**, Popular Book Depot, Bombay, 1939.

Aranya, Hariharananda. **Yoga Philosophy of Patanjali: Containing His Yoga Aphorisms with Commentary of Vyasa in Original Sanskrit, with Annotations, and Allied Topics Illustrating the Theory and Practice of Samkhya-Yoga with Bhasvati**, çev. P. N. Mukherji, Genişletilmiş dördüncü baskı, Calcutta University Press, Calcutta, 2000.

Ardussi, John A. "Brewing and Drinking the Beer of Enlightenment in Tibetan Buddhism: The Doha Tradition in Tibet", **Journal of the American Oriental Society**, Vol. 97, No. 2, 1977, pp. 115-124.

Arslan, Hammet. "Hint Dinlerinde Ahimsa Öğretisi: Hiçbir Canlıyı İncitme!", **Çevre ve Din Uluslar arası Sempozyumu Bildiri Metinleri (I-II)**, Yalın Yayıncılık, İstanbul, 2008, Cilt: I, ss. 71-84.

Arya, Usharbudh. **Yoga-sutras of Patanjali**, Himalayan Institute Press, Honesdale, 2000.

Asanga. **Mahayanasamgraha**, çev. J. P. Kenan, **The Summary of the Great Vehicle**, Numata Center for Buddhist Translation and Research, Berkeley, 1992.

Asvaghosa. **The Buddha-Carita, or The Life of Buddha**, çev. Edward B. Cowell, Cosmo Publications, New Delhi, 1977.

Aurobindo, Sri. **Essays on the Gita**, Sri Aurobindo Ashram, Pondicherry, 2003.

Aurobindo, Sri. **The Life Divine**, Sri Aurobindo Ashram, Pondichery, 1982.

Austin, James H. **Selfless Insight: Zen and the Meditative Transformations of Consciousness**, MIT Press, Massachusetts, 2009.

Avalon, Arthur. **Shakti and Shakta**, Luzac & Co., London, 1918.

Avalon, Arthur. **The Serpent Power, The Secrets of Tantric and Shaktic Yoga**, Ganesh and Co. Madras, 1950.

Aydın, Fuat. **Hint Dini Düşüncesinde İnsanın Özgürlük Arayışı**, Ataç Yayınları, İstanbul, 2005.

Aydın, Mahmut. **Anahatlarıyla Dinler Tarihi: Tarih, İnanç ve İbadet**, Ensar Neşriyat, İstanbul, 2010.

Aydın, Mehmet. **Ansiklopedik Dinler Sözlüğü**, Nüve Kültür Merkezi, Konya, 2005.

Babb, Lawrence A. **Absent Lord: Ascetic and Worldly Values in a Jain Ritual Culture**, University of California Press, Berkeley, 1996.

Bader, J. **Meditation in Sankara's Vedanta**, Aditya Prakashan, Delhi, 1990.

Bader, Jonathan. **Meditation in Sankara's Vedanta**, Aditya Prakashan, New Delhi, 1990.

Bailey, Greg and Ian Mabbett. **The Sociology of Early Buddhism**, Cambridge University Press, Cambridge, 2003.

Banerji, S. C. **Studies in Origin and Development of Yoga**, Punthi Pustak, Calcutta, 1995.

Bankart, C. Peter, Kathleen H. Dockett & G. Rita Dudley-Grant, "On the Path of the Buddha: A Psychologists' Guide to the History of Buddhism", **Psychology and Buddhism: From Individual to Global Community**, Ed. Kathleen H. Dockett, G. Rita Dudley-Grant & C. Peter Bankart, Kluwer Academic Publishers, New York, 2004, pp. 13-44.

Bapat, P. V. “Dhutangas (or the Ascetic Practices of Purification in Buddhism)”, **Indian Historical Quarterly**, Vol. 13, 1937, pp. 44-51.

Basham, A. L. “Hinduism”, **The Concise Encyclopedia of living Faiths**, Ed. R. C. Zaehner, Hutchinson, London, 1977, pp. 217-254.

Basham, A. L. “Jainism”, **The Concise Encyclopedia of living Faiths**, Ed. R. C. Zaehner, Hutchinson, London, 1977, pp. 255-262.

Basham, A. L. **The Sacred Cow: The Evolution of Classical Hinduism**, Rider, London, 1990.

Basham, A. L. **The Wonder that was India**, Rupa Co., New Delhi, 1992.

Bastow, David. “An Attempt to Understand Samkhya-Yoga”, **Journal of Indian Philosophy**, Vol. 5, 1977-1978, pp. 191-207.

Bayur, Yusuf Hikmet. **Hindistan Tarihi**, (I-III), Türk Tarih Kurumu Yayınları, Ankara, 1987.

Berry, Thomas. **Religions of India: Hinduism, Yoga, Buddhism**, The Bruce Publishing Company, New York, 1971.

Bhaduri, Nrisinha P. “Bhakti (Devotion) as an Aesthetic Sentiment”, **Journal of Indian Philosophy**, Vol. 16, No. 4, 1988, pp. 377-410.

Bhagavad-Gita As It Is, çev. A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada, The Bhaktivedanta Book Trust, 1986.

Bhagavadgita, Çev. Sevda Çalışkan, İmge Kitabevi, Ankara, 2001.

Bhaktisutra: Narada’s Aphorisms on Bhakti, çev. Y. Subrahmanya Sarma, Adhyatma Prakasha Press, Bangalore, 1938.

Bhandarkar, R. G. **Vaisnavism, Saivism, and Minor Religious Systems**, Strasbourg, 1913.

Bhardwaj, Manohar. **Philosophy of Buddhism**, Cyber Tech Publications, New Delhi, 2010.

Bhargava, P. L. **Fundamentals of Hinduism: A Rational Analysis**, Munshiram Manoharlal, New Delhi, 1982.

Bhavanakrama of Kamalasila, çev. Parmananda Sharma, Aditya Prakashan, Delhi, 1997.

Blair, Chauncey J. **Heat in the Rig Veda and Atharva Veda: A General Survey with Particular Attention to Some Aspects and Problems***,* American Oriental Society Publication, 1961.

Blofeld, John. **The Tantric Mysticism of Tibet**, E. P. Dutton, New York, 1970.

Bloomfield, Diane. **Torah Yoga: Experiencing Jewish Wisdom Through Classic Postures**, Jossey-Bass, San Francisco, 2004.

Bloomfield, Maurice. "Literature (Vedic and Classical Sanskrit)", **Encyclopedia of Religion and Ethics**, Ed. James A. Hastings, Scribner, New York, 1912, Vol. 8, pp. 106-113.

Blum, Mark L. and Shin'ya Yasutomi, **Rennyo and the Roots of Modern Japanese Buddhism**, Oxford University Press, Oxford, 2006.

Blum, Mark L. **The Origins and Development of Pure Land Buddhism**, Oxford University Press, Oxford, 2002.

Borup, Jorn. **Japanese Rinzai Zen Buddhism**, Brill, Leiden, 2008.

Brahma Purana, çev. J. L. Shastri, Ancient Indian Tradition and Mythology, Cilt: 33-36, Motilal Banarsidas, Delhi.

Brahma Sutra, çev. Swami Sivananda, The Divine Life Society Publications, Uttarakhand, 2008.

Brandon, S. G. F. **A Dictionary of Comparative Religion**, Scribner, New York, 1978.

Briggs, George Weston. **Gorakhnath And The Kanphata Yogis (Goraksasataka**), Motilal Banarsidass, Delhi, 2001.

Brockington, John. "The Sanskrit Epics", **The Blackwell Companion to Hinduism**, Ed. Gavin Flood, Blackwell Publications, United Kingdom, 2003, pp. 116-128.

Brockington, John. "Yoga in the Mahabharata", **Yoga: The Indian Tradition**, Ed. Ian Whicher and David Carpenter, RoutledgeCurzon, New York, 2003, pp. 13-24.

Bronkhorst, Johannes. "Dhamma and Abhidhamma", **Bulletin of the School of Oriental and African Studies**, Vol. 48, 1985, pp. 305–20.

Bronkhorst, Johannes. "On the Chronology of the Tattvartha Sutra and Some Early Commentaries", **Wiener Zeitschrift fur die Kunde Sudasiens und Archiv fur Indische Philosophie**, Vol. 29, 1985, pp. 155–184.

Bronkhorst, Johannes. "Patanjali and the Yoga Sutras", **Studien zur Indologie und Iranistik**, Vol. 10, 1985, pp. 191-212.

Bronkhorst, Johannes. "Yoga and Sesvara Samkhya", **Journal of Indian Philosophy**, Vol. 9, 1981, pp. 309-320.

Bronkhorst, Johannes. **The Two Sources of Indian Asceticism**, Motilal Banarsidass, Delhi, 1998.

Bronkhorst, Johannes. **The Two Traditions of Meditation in Ancient India**, Motilal Banarsidass, New Delhi, 1993.

Brooks, Douglas Renfrew. “Encountering the Hindu “Other”: Tantrism and the Brahmans of South India”, **Journal of the American Academy of Religion**, Vol. 60, No. 3, 1992, pp. 405-436.

Brough, John. **The Gandhari Dharmapada**, Motilal Banarsidass, Delhi, 2001.

Bryant, Edwin F. and Laurie L. Patton. **The Indo-Aryan Controversy: Evidence and Inference in Indian History**, Routledge, New York, 2005.

Bryant, Edwin F. **Krishna: A Sourcebook**, Oxford University Press, Oxford, 2007.

Bryant, Edwin. **The Quest for the Origins of Vedic Culture**, Oxford University Press, Oxford, 2001.

Bucknell, Roderick S. “Reinterpreting the *Jhanas*,” **Journal of the International Association of Buddhist Studies**, Vol. 16. No. 2, 1993, pp. 374-409.

Budda, Hilmi Ömer. **Dinler Tarihi**, Vakit, İstanbul, 1935.

Buddhaghosa. **The Path of Purification: Visuddhimagga**, çev. Bhikkhu Nanamoli, Buddhist Publication Society, Colombo, 2010.

Buddhaghosa. **The Path of Purity being a Translation of Buddhaghosas Visuddhimagga**, by Pe Maung Tin, Pali Teext Society, London, 1922.

Buehler, Johann Georg. **On the Indian Sect of the Jainas**, Kessinger Publishing, Montana, 2010.

Burde, Jayant. **The Mystique of Om**, New Age Books, Delhi, 2007.

Burley, Mikel. “'Aloneness' and the Problem of Realism in Classical Samkhya and Yoga”, **Asian Philosophy**, Vol. 14, No. 3, 2004, pp. 223-238.

Burley, Mikel. **Classical Samkhya And Yoga: An Indian Metaphysics of Experience**, Routledge, New York, 2007.

Burley, Mikel. **Hatha-Yoga: Its Context, Theory, and Practice**, Motilal Banarsidass, Delhi, 2000.

Burtt, E. A. **The Teachings of the Compassionate Buddha**, Mentor Books, New York, 1955.

Bühler, G. **The Life of Hemacandracarya**, çev. Manilal Patel, Singhi Jaina Jnanapitha, Santiniketan, 1936.

Cabezon, Jose Ignacio. “Liberation: An Indo-Tibetan Perspective”, **Buddhist-Christian Studies**, Vol. 12, 1992, pp. 191-198.

Caillat, Colette. “Ahimsa”, **Encyclopedia of Religion**, Ed. Mircea Eliade, Macmillan Publications, New York, 1987, Vol. 1, pp. 152-153.

Caillat, Colette. ”Jainism”, **Encyclopedia of Religion**, Ed. Mircea Eliade, Macmillan Publications, New York, 1987, Vol. 7, pp. 507-514.

Callewaert, Winand M. and Peter G. Friedlander. **The Life and Works of Raidas**, Manohar, Delhi, 1992.

Carpenter, David. “Practice Makes Perfect: The Role of Practice (*Abhyasa*) in Patanjala Yoga”, **Yoga: The Indian Tradition**, Ed. Ian Whicher and David Carpenter, RoutledgeCurzon, New York, 2003, pp. 25-50.

Carpenter, J. E. **Theism in Medieval India**, London, 1921.

Chakravarti, Mahadev. **The Concept of Rudra-Siva Through The Ages**, Motilal Banarsidass, Delhi, 1994.

Chandra, Ramaprasad. "Mohen-jo-Daro: Sindh 5000 Years Ago" **Modern Review**, August, 1932, Vol. 52, pp. 158-163.

Chang, Garma C. C. **The Hundred Thousand Songs of Milarepa**, Shambhala, Boulder, Colorado, 1977.

Chapple, Christopher Key ve E. P. Kelly, **The Yoga Sutras of Patanjali: An Analysis of the Sanskrit with Accompanying English Translation**, Sri Satguru Publications, Delhi, 1990.

Chapple, Christopher Key ve John Thomas Casey, **Reconciling Yogas: Haribhadra's Collection of Views on Yoga With a New Translation of Haribhadra's Yogadrstisamuccaya**, State University of New York Press, Albany, 2003.

Chapple, Christopher Key. "Ascetism and Environment", **Crosscurrents**, Winter, 2007, pp. 514-525.

Chapple, Christopher Key. "Four Recent Books On Yoga", **Religious Studies Review**, Vol. 27, No. 3, 2001, pp. 239-242.

Chapple, Christopher Key. "Haribhadra's Analysis of Patanjala and Kula Yoga in the *Yogadrstisamuccaya*," **Open Boundaries: Jain Communities and Culture in Indian History**, Ed. John E. Cort, State University of New York Press, New York, 1998, pp. 15-30.

Chapple, Christopher Key. "Reading Patanjali Without Vyasa: A Critique of Four Yoga Sutra Passages", **Journal of the American Academy of Religion**, Vol. 62, No. 1, 1994, pp. 85-105.

Chapple, Christopher Key. "The Centrality of the Real in Haribhadra's Yoga Texts," **Approaches to Jaina Studies: Philosophy, Logic, Rituals and Symbols**, Ed. Olle Qvarnstrom and N. K. Wagle, University of Toronto Centre for South Asian Studies, Toronto 1999, pp. 91-100.

Chapple, Christopher Key. "Yoga and the Luminous", **Yoga: The Indian Tradition**, Ed. Ian Whicher and David Carpenter, RoutledgeCurzon, New York, 2003, pp. 83-95.

Chapple, Christopher Key. **Nonviolence to Animals, Earth and Self in Asian Traditions**, State University of New York Press, Albany, 1993.

Chapple, Christopher Key. **Yoga and the Luminous: Patanjali's Spiritual Path to Freedom**, State University of New York Press, New York, 2008.

Chatterjee, Satis Chandra. "Hindu Religious Thought", **The Religion of the Hindus**, Ed. Kenneth W. Morgan, Motilal Banarsidass, New Delhi, 1987, pp. 206-261.

Chaudhuri, Haridas. "The Concept of Brahman in Hindu Philosophy", **Philosophy East and West**, Vol. 4, No. 1, 1954, pp. 47-66.

Chaudhuri, Haridas. "The Philosophy and Yoga of Sri Aurobindo", **Philosophy East and West**, Vol. 22, No. 1, 1972, pp. 5-14.

Chen, C. M. "Comment on Samatha, Samapatti, and Dhyana in Ch'an (Zen)", **Philosophy East and West**, Vol. 16, No. 1, 1966, pp. 84-87.

Cilacı, Osman. **Dinler ve İnançlar Terminolojisi**, Damla Yayınevi, İstanbul, 2001.

Clark, John H. **A Map of Mental Sates**, Routledge, London, 1983.

Cleary, Thomas. **Buddhist Yoga: A Comprehensive Course**, Rupa & Co., New Delhi, 1999.

Clements, Richa Pauranik. "Being a Witness: Cross-Examining the Notion of Self in Sankara's Upadesasahasri, Isvarakrsna's Samkhyakarika, and Patanjali's Yogasutra", **Theory and Practice of Yoga: Essays in Honour of Gerald James Larson**, Ed. Knut A. Jacobsen, Brill, Leiden, 2005, pp. 75-98.

Clothey, Fred W. **Religion in India: A Historical Introduction**, Routledge, London, 2006.

Colas, Gerard. “History of Vaisnava Traditions: An Esquisse”, **The Blackwell Companion to Hinduism**, Ed. Gavin Flood, Blackwell Publications, United Kingdom, 2003, pp. 229-270.

Cole, W. Owen and Piara Singh Sambhi. **A Popular Dictionary of Sikhism**, RoutledgeCurzon, London, 2005.

Cole, W. Owen and Piara Singh Sambhi. **The Sikhs: Their Religious Beliefs and Practices**, Vikas Publications, New Delhi, 1978.

Collins, Steven. “Nirvana, Time, and Narrative”, **History of Religions**, Vol. 31, No. 3, 1992, pp. 215-246.

Collins, Steven. **Nirvana and Other Buddhist Felicities: Utopias of the Pali Imaginaire**, Cambridge University Press, Cambridge, 1998.

Collins, Steven. **Nirvana: Concept, Imagery, Narrative**, Cambridge University Press, Cambridge, 2010.

Collins, Steven. **Selfless Persons: Imagery and Thought in Theravada Buddhism**, Cambridge University Press, Cambridge, 1999.

Comans, Michael. “The Question of the Importance of Samadhi in Modern and Classical Advaita Vedanta”, **Philosophy East and West**, Vol. 43, No. 1, 1993, pp. 19-38.

Conger, George P. “A Naturalistic Approach to Samkhya-Yoga”, **Philosophy East and West**, Vol. 3, No. 3, 1953, pp. 233-240.

Conze, Edward. “Buddhism: The Mahayana”, **The Concise Encyclopedia of Living Faiths**, Ed. R. C. Zaehner, Hutchinson, London, 1977, pp. 293-317.

Conze, Edward. **A Short History of Buddhism**, Unwin, London, 1988.

Conze, Edward. **Buddhism: A Short History**, Oneworld Publications, Oxford, 2008.

Conze, Edward. **Buddhism: Its Essence and Development**, Munshiram Manoharlal Publications, New Delhi, 1997.

Conze, Edward. **Buddhist Meditation**, Munshiram Manoharlal Publishers, New Delhi, 1997.

Conze, Edward. **Buddhist Scriptures**, Penguin, London, 1959.

Conze, Edward. **Buddhist Thought in India**, George & Unwin, London, 1962.

Conze, Edward. **Thirty Years of Buddhist Studies**, Bruno Cassirer, Oxford, 1967.

Coomaraswamy, Ananda. **Buddha And The Gospel Of Buddhism**, Harper & Row Publishers, New York, 1964.

Coomaraswamy, Ananda. **Hinduism and Buddhism**, Philosophical Library, New York, 1943.

Coomaraswamy, Ananda. **The Dance of Siva: Fourteen Indian Essays**, The Sunwise Turn, New York, 1918.

Coomaraswamy, Ananda. **The Transformation of Nature in Art**, Dover Publications, New York, 1956.

Cort, John E. “Bhakti in the Early Jain Tradition: Understanding Devotional Religion in South Asia”, **History of Religions**, Vol. 42, No. 1, 2002, pp. 59-86.

Cort, John E. “Medieval Jaina Goddes Traditions”, **Numen**, Vol. 34, No. 2, 1987, pp. 235-255.

Cort, John E. “Who is a King? Jain Narratives of Kingship in Medieval Western India” **Open Boundaries: Jain Communities and Culture in Indian History**, Ed., John E. Cort, State University of New York Press, New York, 1998, pp. 85-110.

Cort, John E. **Framing the Jina: Narratives of Icons and Idols in Jain History**, Oxford University Press, Oxford, 2010.

Cort, John E. **Jains in the World: Religious Values and Ideology in India**, Oxford University Press, Oxford, 2001.

Cousins, L. S. "Buddhist *Jhana*: Its Nature and Attainment according to the Pali Sources," **Religion**, Vol. 3, 1973, pp. 115-131.

Couture, André. "Krsna's Initiation at Sandipani's Hermitage", **Numen**, Vol. 49, No. 1, 2002, pp. 37-60.

Coward, Harold, Ronald Neufeldt and Eva K. Neumaier. **Readings in Eastern Religions**, Wilfrid Laurier University Press, Ontario, 2007.

Coward, Harold. "Mysticism in the Analytical Psychology of Carl Jung and the Yoga Psychology of Patanjali: A Comparative Study", **Philosophy East and West**, Vol. 29, No. 3, 1979, pp. 323-336.

Coward, Harold. **Yoga and Psychology: Language, Memory, And Mysticism**, State University of New York Press, New York, 2002.

Crawford, S. Cromwell. **The Evolution of Hindu Ethical Ideals**, Firma K. L. Mukhopadhyay, Calcutta, 1974.

Çelebi, Asaf Halet. **Pali Metinlerine Göre Gotama Buddha**, Hece Yayınları, İstanbul, 2003.

D'Amato, Mario. **The Mahayana-Hinayana Distinction in the *Mahayanasutralamkara*: A Terminological Analysis**, Basılmamış Doktora Tezi, University of Chicago, 2000.

Dalton, Jacob. "The Development of Perfection: The Interiorization Of Buddhist Ritual in The Eigth And Ninth Centuries", **Journal of Indian Philosophy**, Vol. 32, 2004, pp. 1-30.

Danielou, Alain. **Yoga: The Method of Reintegration**, Johnson Publications, 1949.

Dasgupta, Surendranath. **A History of Indian Philosohy**, (I-V), Cambridge University Press, London, 1932.

Dasgupta, Surendranath. **Indian Idealism**, Cambridge University Press, Cambridge, 1933.

Dasgupta, Surendranath. **Philosophical Essays**, University of Calcutta Press, Calcutta, 1941.

Dasgupta, Surendranath. **The Study of Patanjali**, Motilal Banarsidass, New Delhi, 1989.

Dasgupta, Surendranath. **Yoga as Philosophy and Religion**, Motilal Banarsidass, Delhi, 1998.

Dasgupta, Surendranath. **Yoga Philosophy in Relation to the other Systems of Indian Philosophy**, Motilal Banarsidass, Delhi, 1996.

Datta, Dhirendramohan **The Philosophy of Mahatma Gandhi**, University of Wisconsin Press, Madison, 1972.

Dayal, Har. **The Bodhisattva Doctrine in Buddhist Sanskrit Literature**, Kegan Paul, London, 1932.

De Barry, William Theodore. **Sources of Indian Tradition**, Columbia University Press, New York, 1958.

De Barry, William Theodore. **The Buddhist Tradition in India, China and Japan**, Vintage Books, New York, 1969.

De Nicholas, Antonio. **Meditations Through the Rg Veda**, Nicolas Hayes, New York, 1976.

De Smet, R. V. “Early Trends in the Indian Understanding of Man”, **Philosophy East and West**, Vol. 22, No. 3, 1972, pp. 259-268.

Dechanet, Jean. **Yoga and God: An Invitation to Christian Yoga**, Abbey Press, 1975.

Deshmukh, P. R. **Indus Civilisation, Rigveda, and Hindu Culture**, Saroj Prakashan, Nagpur, 1982.

Desicachar, T. K. V. **The Hearth of Yoga: Developing a Personal Practice**, Inner Traditions, Rochester, 1995.

Desikachar, T. K. V. **Religiousness in Yoga, Lectures in Theory and Practice**, Ed. Mary Louise Skelton and John Ross Carter, University Press of America, Washington D. C., 1980.

Deussen, Paul. **Allgemeine Geschichte der Philosophie**, F. A. Brockhaus, Leipzig, 1920.

Deussen, Paul. **The Philosophy of the Upanishads**, çev. A. S. Geden, T. & T. Clark, Edinburgh, 1906.

Devaraja, N. K. “What Is Living and What Is Dead in Traditional Indian Philosophy”, **Philosophy East and West**, Vol. 26, No. 4, 1976, pp. 427-442.

Dhammapada, Çev. Korhan Kaya, (Budistlerin Kutsal Kitaplar), İmge Yayınevi, Ankara, 1999.

Dharmasutras: The Law Codes of Apastamba, Gautama, Baudhayana, and Vasistha, çev. Patrick Olivelle, Motilal Banarsidass, 2000.

Dhyansky, Yan Y. “The Indus Valley Origin of a Yoga Practice”, **Artibus Asiae**, Vol. 48, No. 1, 1987, pp. 89-108.

Digha-nikaya: Dialogues of the Buddha, (I-III), çev. T. W. Rhys Davids and C. A. F. Rhys Davids, Motilal Banarsidass, Delhi, 2007.

Doğrul, Ömer Rıza. **Yeryüzündeki Dinler Tarihi**, İnkılap Kitabevi, İstanbul, 1947.

Doniger, Wendy. **The Hindus: An Alternative History**, Penguin, New York, 2009.

Dowson, John. **Hindu Mythology and Religion: Geography, History and Literature**, Rupa & Co, New Delhi, 1987.

Dumezil, Georges. **Destiny of the Warrior**, çev. Alf Hiltebeitel, The University of Chicago Press, Chicago, 1970.

Dumoulin, Heinrich. **Buddhism in Modern World**, Macmillan, New York, 1976.

Dumoulin, Heinrich. **History of Zen Buddhism**, Beacon Press, 1969.

Dumoulin, Heinrich. **Zen Buddhism: A History, India & China**, World Wisdom, Indiana, 2005.

Dumoulin, Heinrich. **Zen Buddhism: A History, Japan**, World Wisdom, Indiana, 2005.

Dumoulin, Heinrich. **Zen Enlightenment: Origins and Meaning**, Shambhala Publications, Boston, 1979.

Dundas, Paul. **The Jains**, Routledge, London and New York, 2002.

Edgerton, Franklin. "A Hindu Book of Tales: The Vikramacarita", **The American Journal of Philology**, Vol. 33, No. 3, 1912, pp. 249-284.

Edgerton, Franklin. "Did the Buddha Have a System of Metapysics?", **Journal of the American Oriental Society**, Vol. 79, No. 2, 1959, pp. 81-85.

Edgerton, Franklin. “Hint Düşüncesindeki Temel Görüşler”, Çev. Ali İhsan Yitik, **Hz. Meryem ve Efes: Dinler Tarihi Yazıları**, Tibyan Yayıncılık, İzmir, 2001, ss. 167-176.

Edgerton, Franklin. “Samadhi "Hostage," and Related Matters from Kautilya”, **Journal of the American Oriental Society**, Vol. 60, No. 2, 1940, pp. 208-216.

Edgerton, Franklin. “Sources of the Filosofy of the Upanisads”, **Journal of the American Oriental Society**, Vol. 36, 1916, pp. 197-204.

Edgerton, Franklin. “The Meaning of Samkhya and Yoga”, **The American Journal of Philology**, Vol. 45, No. 1, 1924, pp. 1-46.

Edgerton, Franklin. “The Upanishads: What do They Seek and Why”, **Journal of the American Oriental Society**, Vol. 49, 1929, pp. 97-121.

Edgerton, Franklin. **Buddhist Hybrid Sanskrit Grammar and Dictionary, Volume II: Dictionary**, Yale University Press, New Haven, Conn., 1953.

Edgerton, Franklin. **The Beginnings of Indian Philosophy**, Harvard University Press, Massachusetts, 1965.

el-Bîrûnî, Ebu Reyhan. **Alberuni’s India**, Ed. Edward Sachou, New Delhi, 1964.

Eliade, Mircea ve Ioan P. Couliano, **Dinler Tarihi Sözlüğü**, çev. Ali Erbaş, İnsan Yayınları, İstanbul, 1997.

Eliade, Mircea. “Spirit, Light, and Seed”, **History of Religions**, Vol. 11, No. 1, 1971, pp. 1-30.

Eliade, Mircea. **Dinsel İnançlar ve Düşünceler Tarihi**, (I-III), Çev. Ali Berktay, Kabalcı Yayınevi, İstanbul, 2003.

Eliade, Mircea. **Myths, Dreams, and Mysteries: The Encounter between Contemporary Faiths and Archaic Realities**, Harper & Row, New York, 1960.

Eliade, Mircea. **Patanjali and Yoga**, Schocken Books, New York, 1975.

Eliade, Mircea. **Rites and Symbols of Initiation: The Mysteries of Birth and Rebirth**, çev. Willard R.Trask, Harper & Row, 1965.

Eliade, Mircea. **Shamanism: Archaic Techniques of Ecstasy**, Bollingen, Princeton, 1972.

Eliade, Mircea. **Şamanizm: İlkel Esrime Teknikleri**, Çev. İsmet Birkan, İmge Kitabevi, Ankara, 1999.

Eliade, Mircea. **Yoga: Immortality and Freedom**, çev. Willard R. Trask, Arkana, Great Britain, 1989.

Engler, Steven. "Science vs. Religion in Classical Ayurveda", **Numen**, Vol. 50, 2003, pp. 416-463.

Erndl, Kathleen M. **Victory to the Mother: The Hindu Goddess of Northwest India in Myth, Ritual, and Symbol**, Oxford University Press, New York, 1993.

Esnoul, A. M. "Moksa", **Encyclopedia of Religion**, Ed. Mircea Eliade, Macmillan Publications, New York, 1987, Vol. 10, pp. 28-29.

Evans-Wentz, W. Y. **Tibet's Great Yogi Milarepa: A Biography from the Tibetan**, Pilgrims Publishing, Varanasi, 2002.

Ewing, Arthur H. "The Çarada-tilaka Tantra", **Journal of the American Oriental Society**, Vol. 23, 1902, pp. 65-76.

Falk, Maryla. **The Unknown Early Yoga and the Birth of Indian Philosophy**, University of Madras Press, Madras, 1941.

Farquar, J. N. **An Outline of Religious Literature of India**, London, 1920.

Feuerstein, Georg. “Patanjali”, **Encyclopedia of Religion**, Ed. Mircea Eliade, Macmillan Publications, New York, 1987, Vol. 11, pp. 206-207.

Feuerstein, Georg. “Samadhi”, **Encyclopedia of Religion**, Ed. Mircea Eliade, Macmillan Publications, New York, 1987, Vol. 13, pp. 32-33.

Feuerstein, Georg. “The Concept of God (Isvara) in Classical Yoga”, **Journal of Indian Philosophy**, Vol. 15, 1987, pp. 385-391.

Feuerstein, Georg. **Encyclopedic Dictionary of Yoga**, Paragon, New York, 1990.

Feuerstein, Georg. **Textbook of Yoga**, Rider and Company, London, 1975.

Feuerstein, Georg. **The Esence of Yoga**, Grove, New York, 1974.

Feuerstein, Georg. **The Philosophy of Classical Yoga**, Manchester University Press, Manchester, 1980.

Feuerstein, Georg. **The Shambhala Encyclopedia of Yoga**, Shambhala, Boston & London, 1997.

Feuerstein, Georg. **The Yoga Tradition: Its History, Literature, Philosophy and Practice**, Hohm Press, Arizona, 2001.

Feuerstein, Georg. **The Yoga-Sutra of Patanjali: A New Translation and Commentary**, Folkstone, England, 1979.

Feuerstein, Georg. **Yoga: The Technology of Ecstacy**, J. P. Tarcher, Los Angeles, 1989.

Fields, Gregory P. **Religious Therapeutics: Body and Health in Yoga, Ayurveda, and Tantra**, State University of New York Press, Albany, 2001.

Filliozat, Jean. **Religion, Philosophy, Yoga**, Motilal Banarsidass, Delhi, 1991.

Filliozat, Jean. **The Classical Doctrine of Indian Medicine: Its Origins And Its Greek Parallels**, çev. Dev Raj Chanana, Munshiram Manoharlal, Delhi, 1964.

Fisher, Mary Pat. **Living Religions**, Laurence King Publications, London, 2011.

Flood, Gavin. "Can We Attain Wisdom? A Non-dualist Problem in Saiva Philosophy", **Journal of Chinese Philosophy**, 2006, pp. 409-419.

Flood, Gavin. "Introduction: Establishing the Boundaries", **The Blackwell Companion to Hinduism**, Ed. Gavin Flood, Blackwell Publications, United Kingdom, 2003, pp. 1-19.

Flood, Gavin. "The Saiva Traditions", **The Blackwell Companion to Hinduism**, Ed. Gavin Flood, Blackwell Publications, United Kingdom, 2003, pp. 200-228.

Flood, Gavin. **An Introduction to Hinduism**, Cambridge University Press, Cambridge, 1996.

Flügel, Peter and Gustaaf Houtman. **Asceticism and Power in South and Southeast Asia**, Routledge, London, 2007.

Flügel, Peter. **Jaina Law and Society**, Routledge, London, 2010.

Flügel, Peter. **Studies in Jaina History and Culture: Disputes and Dialogues**, Routledge, London, 2006.

Frauwallner, Erich. **History of Indian Philosophy**, (I-II), çev. V.M. Bedekar, Motilal Banarsidass, Delhi, 1973.

Frauwallner, Erich. **On the Date of the Buddhist Master of the Law Vasubandhu**, Instituto Italiano per il Medio ed Estremo Oriente, Rome, 1951.

Frauwallner, Erich. **The Earliest Vinaya and the Beginnings of Buddhist Literature**, Instituto per il Medio ed Estremo Oriente, Rome, 1956.

Fynes, R. C. C. **The Lives of the Jain Elders**, Oxford University Press, Oxford, 1998.

Gaeffke, Peter. “Karma in North Indian Bhakti Traditions”, **Journal of the American Oriental Society**, Vol. 105, No. 2, 1985, pp. 265-275.

Gaina Sutra, çev. Hermann Jacobi, **Sacred Books of the East**, Vol. XXII, XLV, Ed. F. Max Müller, Clarendon Press, Oxford, 1884-1885.

Ganapathy, T. N. and K. R. Arumugam. **The Yoga of Tirumular: Essays on the Tirumandiram**, Babaji's Kriya Yoga and Publications, 2005.

Gandhi, M. **Young India**, Delhi, 1925.

Garbe, R. “Yoga”, **Encyclopedia of Religion and Ethics**, Ed. James A. Hastings, Scribner, New York, 1912, Vol. 12, pp. 831-833.

Garbe, R. “Yogi”, **Encyclopedia of Religion and Ethics**, Ed. James A. Hastings, Scribner, New York, 1912, Vol. 12, pp. 833-833.

Garrett, Catherine. “Transcendental Meditation, Reiki and Yoga: Suffering, Ritual and Self-Transformation”, **Journal of Contemporary Religion**, Vol. 16, No. 3, 2001, pp. 331-338.

Garuda Purana, çev. J. L. Shastri, Ancient Indian Tradition and Mythology, Cilt: 12-14, Motilal Banarsidas, Delhi.

Gaudapada. **Gaudapada-Karika**, Trans by, Raghunath Damodar Karmarkar, Bhandarkar Oriental Research Institute, Poona, 1953.

Geden, A. S. “Tantras”, **Encyclopedia of Religion and Ethics**, Ed. James A. Hastings, Scribner, New York, 1912, Vol. 12, pp. 192-193.

Geden, A. S. “Upanisads”, **Encyclopedia of Religion and Ethics**, Ed. James A. Hastings, Scribner, New York, 1912, Vol. 12, pp. 541-548.

Gellner, D. N. **Monk, Householder, and Tantric Priest: Newar Buddhism and Its Hierarchy of Ritual**, Cambridge University Press, Cambridge, 1992.

Gethin, Rupert. "Cosmology and Meditation: From the Agganna-Sutta to the Mahayana", **History of Religions**, Vol. 36, No. 3, 1997, pp. 183-217.

Gethin, Rupert. **Foundations of Buddhism**, Oxford University Press, Oxford, 1998.

Ghose, Lynken. "*Karma* And The Possibility Of Purification: An Ethical and Psychological Analysis of the Doctrine of *Karma* in Buddhism", **Journal of Religious Ethics**, Vol. 35, No. 2, 2007, pp. 259-289.

Gokhale, Balkrishna Govind. "Bhakti in Early Buddhism", **Journal of Asian and African Studies**, Vol. 15, No. 1, 1980, pp. 16-28.

Gokhale, Balkrishna Govind. "The Early Buddhist Elite", **Journal of Indian History**, Vol. 42, No. 2, 1965, pp. 391-402.

Gold, Steven J. **Yoga and Judaism: Explorations of a Jewish Yogi**, Golden Grow, 2009.

Goldberg, Ellen. "Cognitive Science and Hathayoga", **Zygon**, Vol. 40, No. 3, 2005, pp. 613-629.

Gombrich, Richard F. 'Recovering the Buddha's Message' **The Buddhist Forum: Seminar Papers 1987–1988***,* Ed. T. Skorupski, London, 1990, pp. 5-20.

Gombrich, Richard F. "The Consecration of a Buddhist Image", **The Journal of Asian Studies**, Vol. 26, No. 1, 1966, pp. 23-36.

Gombrich, Richard F. **How Buddhism Began: The Conditioned Genesis of the Early Teachings**, Manoharlal, New Delhi, 1996.

Gombrich, Richard F. **Theravada Buddhism: A Aocial History from Ancient Benares to Modern Colombo**, Routledge, New York, 2006.

Gomez, Luis O. “Buddhism: Buddhism in India”, **Encyclopedia of Religion**, Ed. Mircea Eliade, Macmillan Publications, New York, 1987, Vol. 2, pp. 351-384.

Gonda, Jan. “Vedic Gods and the Sacrifice”, **Numen**, Vol. 30, No. 1, 1983, pp. 1-34.

Gonda, Jan. **Change and Continuity in Indian Religion**, Mouton and Co., The Hague, 1965.

Gonda, Jan. **The Vision of the Vedic Poets**, Mouton & Co., The Hague, the Netherlands, 1963.

Gopalan, S. **Outlines of Jainism**, Wiley Eastern Private Ltd., New Delhi, 1973.

Goudrian, Teun. “Hindu Tantric Literature in Sanskrit,” **Hindu Tantric and Sakta Literature**, Ed., Teun Goudriaan and Sanjukta Gupta, Otto Harrassowitz, Weisbaden, 1981.

Goudrian, Teun. “Introduction, History and Philosophy”, **Hindu Tantrism**, Ed. Teun Goudriaan, Sanjukta Gupta, and Dirk Jan Hoens, E.J. Brill, Leiden, 1979, pp. 7-91.

Gough, A. E. **Philosophy of the Upanishads: Ancient Indian Metaphysics**, Trübner, London, 1882.

Gowans, Christopher W. **Philosophy of the Buddha**, Routledge, New York, 2003.

Grewal, J. S. **Guru Nanak in History**, Publication Bureau, Panjab University, Chandigarh, 1969.

Grewal, J. S. **The Sikhs of the Punjab**, Cambridge University Press, Cambridge, 2008.

Griffiths, Paul J. “Concentration or Insight: The Problematic of Theravada Buddhist Meditation-Theory,” **Journal of the American Academy of Religion**, Vol. 49, No. 4, 1981, pp. 605-624.

Griffiths, Paul J. **Indian Buddhist Meditation-theory: History, Development and Systematization**, University of Wisconsin, Madison, 1983.

Griffiths, Paul J. **On Being Buddha: The Classical Doctrine of Buddhahood**, State University of New York Press, Albany, 1994.

Grimm, Georg. **The Doctrine of the Buddha**, Motilal Banarsidas, Delhi, 1958.

Grinshpon, Yohanan. **Silence Unheard: Deathly Otherness in Patanjala Yoga**, State University of New York Press, Albany, 2002.

Guenther, Herbert V. "Indian Buddhist Thought in Tibetan Perspective: Infinite Transcendence versus Finiteness", **History of Religions**, Vol. 3, No. 1, 1963, pp. 83-105.

Guenther, Herbert V. "Some Aspects of Tibetan Religious Thought", **History of Religions**, Vol. 6, No. 1, 1966, pp. 70-87.

Guenther, Herbert V. **Buddhist Philosophy in Theory and Practice**, Shambhala, London, 1976.

Gunaratana, Henepola. **The Path of Serenity and Insight: An Explanation of the Buddhist Jhanas**, Motilal Banarsidass, Delhi, 1985.

Gupta, Bina. "Bhagavad Gita as Duty and Virtue Ethics", **Journal of Religious Ethics**, Vol. 34, No. 3, 2006, pp. 373–395.

Gupta, Sanjukta. "Jivanmukti", **Encyclopedia of Religion**, Ed. Mircea Eliade, Macmillan Publications, New York, 1987, Vol. 8, pp. 92-94.

Guru Grand Sahib, English Translation of Siri Guru Granth Sahib, Hand Made Books, Arizona.

Güç, Ahmet. **Dinlerde Mabet ve İbadet**, Ensar Neşriyat, İstanbul, 2005.

Günay, Nasuh. “Yoganın Mahiyeti ve Çesitleri”, **Süleyman Demirel Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, Cilt: 2, Sayı: 19, 2007, ss. 51-79.

Gündüz, Şinasi. “Sih Dini”, **Yaşayan Dünya Dinleri**, Ed. Şinasi Gündüz, Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, Ankara, 2007, ss. 373-381.

Gündüz, Şinasi. **Din ve İnanç Sözlüğü**, Vadi Yayınları, Ankara, 1998.

Güngör, Ali İsra ve Cemil Kutlutürk. “Upanişadların Temel Kavramları, Getirdiği Yeni Yaklaşımlar ve Hint Dini ve Felsefi Dünyasına Katkıları”, **Dini Araştırmalar**, Cilt: 12, Sayı: 35, 2009, ss. 31-46.

Güngören, İlhan. **Buda ve Öğretisi**, Yol Yayınları, İstanbul, 1997.

Hacker, Paul. “Sankara der Yogin und Sankara der Advaitin: ***Einige Beobachtungen***” **Beitrage zur Gelstesgeschichte Indiens: Festschrift für Erich Frauwallner**, Ed. Gerhard Oberhammer, Vienna, 1968, pp. 119-148.

Halbfass, Wilhelm. **Tradition and Reflection, Explorations in Indian Thought**, State University of New York Press, New York, 1991.

Harman, William. “Hindu Devotion”, **Contemporary Hinduism: Ritual, Culture and Practice**, Ed. Robin Rinehart, Abc-Clio Publications, California, 2004, pp. 99-121.

Harris, Ian (Ed.). **Buddhism, Power and Political Order**, Routledge, New York, 2007.

Harris, Ian. **Cambodian Buddhism: History And Practice**, University of Hawai'i Press, Honolulu, 2005.

Harvey, Peter. **An Introduction to Buddhism: Teaching, History and Practices**, Chambridge University Press, Chambridge, 1995.

Harvey, Peter. **An Introduction to Buddhist Ethics**, Cambridge University Press, Cambridge, 2000.

Hauer, J. W. **Der Yoga**, Kohlhammer, Stuttgart, 1958.

Hawley, John Stratton. “Yoga and Viyoga: Simple Religion in Hinduism”, **The Harvard Theological Review**, Vol. 74, No. 1, 1981, pp. 1-20.

Heimann, Betty. “Plurality, Polarity, and Unity in Hindu Thought: A Doxographical Study”, **Bulletin of the School of Oriental Studies**, Vol. 9, No. 4, 1939, pp. 1015-1021.

Heine, Steven and Dale S. Wright. **The Koan: Texts and Contexts in Zen Buddhism**, Oxford University Press, Oxford, 2008.

Heine, Steven and Dale S. Wright. **Zen Ritual: Studies of Zen Buddhist Theory in Practice**, Oxford University Press, Oxford, 2008.

Herman, Arthur L. **The Problem of Evil and Indian Thought**, Motilal Banarsidass, Delhi, 1976.

Hiltebeitel, Alf. “Dumezil and Indian Studies”, **The Journal of Asian Studies**, Vol. 34, No. 1, 1974, pp. 129-137.

Hiltebeitel, Alf. **Rethinking India's Oral and Classical Epics**, The University of Chicago Press, Chicago, 1999.

Hiltebeitel, Alf. **Rethinking the Mahabharata,** The University of Chicago Press, Chicago, 2001.

Hiltebeitel, Alf. **The Ritual of Battle: Krishna in the Mahabharata**, State University of New York Press, New York, 1990.

Hinnels, John R. and Eric J. Sharpe. **Hinduism**, Oriel Press, Virginia, 1972.

Hiriyanna, Mysore. **Hint Felsefesi Tarihi**, Çev. Fuat Aydın, İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları, İstanbul, 2011.

Hopkins, E. Washburn. "A Buddhistic Passage in Manu", **Journal of the American Oriental Society**, Vol. 43, 1923, pp. 244-246.

Hopkins, E. Washburn. "Buddha as Tathagata", **The American Journal of Philology**, Vol. 32, No. 2, 1911, pp. 205-209.

Hopkins, E. Washburn. "Notes on the Çvetaçvatara, the Buddhacarita, etc", **Journal of the American Oriental Society**, Vol. 22, 1901, pp. 380-389.

Hopkins, E. Washburn. "The Buddhistic Rule Against Eating Meat", **Journal of the American Oriental Society**, Vol. 27, 1906, pp. 457-464.

Hopkins, E. Washburn. "Yoga-Technique in the Great Epic", **Journal of the American Oriental Society**, Vol. 22, 1901, pp. 333-379.

Hopkins, Jeffrey "Ultimate Reality in Tibetan Buddhism", **Buddhist-Christian Studies**, Vol. 8, 1988, pp. 111-129.

Horner, I. B. "Buddhism: The Theravada", **The Concise Encyclopedia of living Faiths**, Ed. R. C. Zaehner, Hutchinson, London, 1977, pp. 263-292.

Humphreys, Christmas. **Buddhism**, Pelican Books, England, 1951.

Hymns of the Atharva-Veda, çev. Maurice Bloomfield, **Sacred Books of the East**, Vol. XLII, Ed. F. Max Müller, Clarendon Press, Oxford, 1887.

Hymns of the Samaveda, çev. Ralph T. H. Griffith, BiblioBazaar, Charleston, 2009.

Inada, Kenneth K. "The Ultimate Ground of Buddhist Purification", **Philosophy East and West**, Vol. 18, No. 1, 1968, pp. 41-53.

Ingalls, Daniel H. H. “Dharma and Moksa”, **Philosophy East and West**, Vol. 7, No. 1, 1957, pp. 41-48.

Ingalls, Daniel H. H. **An Anthology of Sanskrit Court Poetry**, Harvard University Press, Massachusetts, 1965.

Isherwood, Christopher. **Vedanta for the Western World**, Unwin Books, London, 1975.

Iyengar, B. K. S. **The Tree of Yoga**, HarperCollins, Delhi, 2004.

Jacobi, Hermann. “Jainism”, **Encyclopedia of Religion and Ethics**, Ed. James A. Hastings, Scribner, New York, 1912, Vol. 7, pp. 465-474.

Jacobi, Hermann. “The Dates of the Philosophical Sutras of the Brahmans”, **Journal of the American Oriental Society**, Vol. 31, No. 1, 1911, pp. 1-29.

Jacobsen, Knut A. “In Kapila's Cave: A Samkhya-Yoga Renaissance in Bengal”, **Theory and Practice of Yoga: Essays in Honour of Gerald James Larson**, Ed. Knut A. Jacobsen, Brill, Leiden, 2005, pp. 333-350.

Jacobsen, Knut A. “Introduction: Yoga Tradition”, **Theory and Practice of Yoga: Essays in Honour of Gerald James Larson**, Ed. Knut A. Jacobsen, Brill, Leiden, 2005, pp. 1-28.

Jacobsen, Knut A. “The Female Pole of the Godhead in Tantrism and the Prakriti of Samkhya”, **Numen**, Vol. 43, No. 1, 1996, pp. 56-81.

Jacobsen, Knut A. “The Meaning of Prakriti in Yogasutra and Vyasabhasya”, **Asian Philosophy**, Vol. 17, No. 1, 2007, pp. 1-16.

Jacobsen, Knut A. **Prakriti in Samkhya-Yoga: Material Principle, Religious Experience, Ethical Implications**, Peter Lang, New York, 1999.

Jacobsen, Knut A. **Yoga Powers: Extraordinary Capacities Attained Through Meditation and Concentration**, Brill, Leiden, 2012.

Jagtiani, Suraj. **The Incredible World of Nichiren Buddhism**, AuthorHouse, 2011.

Jain, Arun Kumar. **Faith & Philosophy of Jainism**, Kalpaz Publications, Delhi, 2009.

Jain, Kailash Chand. **Lord Mahavira and His Times**, Motilal Banarsidass, Delhi, 1991.

Jain, Kamta Prasad. **Lord Mahavira and Some Other Teachers of His Time**, Jain Mittra Mandal, Delhi, 1927.

Jain, S.C. **Structures and Functions of Soul in Jainism**, Bhartiya Jnanpith, New Delhi, 2006.

Jaini, Padmanabh S. "Jina Rsabha as an Avatar of Visnu", **Bulletin of the School of Oriental and African Studies**, Vol. 40, No. 2, 1977, pp. 321-337.

Jaini, Padmanabh S. "On the theory of two Vasubandhus", **Bulletin of the School of Oriental and African Studies**, Vol. 21, No. 1, 1958, pp. 48-53.

Jaini, Padmanabh S. **Gender and Salvation: Jaina Debates on the Spiritual Liberation of Women**, University of California Press, Berkeley, 1991.

Jaini, Padmanabh S. **The Jaina Path of Purification**, Motilal Banarsidass, Delhi, 2001.

Janacek, Adolf. "The 'Voluntaristic' Type of Yoga in Patanjali's Yoga-sutras", **Archiv Orientalni**, Vol. 22, pp. 69-87.

Jayatilleke, K. N. **Early Buddhist Theory Of Knowledge**, Motilal Banarsidass, New Delhi, 1998.

Jinabhadra. **Dhyanasataka**, Ed. Saligrama Krishna Ramachandra Rao, Kalpatharu Research Academy, Bangalore, 2002.

Jnanarnava of Subhacandra, çev. Nayavilasa Subhacandra & B. Shastri, Jaina Samskrti Samrakshaka Sangha, Sholapur, 1977.

Joshi, K. S. “Liberation: The Avowed Goal of Indian Philosophy”, **Philosophy East and West**, Vol. 18, No. 1, 1968, pp. 77-81.

Joshi, K. S. “On the Meaning of Yoga”, **Philosophy East and West**, Vol. 15, No. 1, 1965, pp. 53-64.

Joshi, L. M. “Buddhist Meditation and Mysticism”, **Buddhism**, Ed. G.C. Pande ve Diğerleri, Punjabi University, Patiala, 1969, pp. 55-75.

Joshi, L. M. “Historical Survey”, **Buddhism**, Ed. G. C. Pande ve Diğerleri, Punjabi University, Patiala, 1969, pp. 1-22.

Joshi, L. M. **Studies in the Buddhistic Culture of India**, Delhi, 1967.

Kaelber, Walter O. “"Tapas", Birth, and Spiritual Rebirth in the Veda”, **History of Religions**, Vol. 15, No. 4, 1976, pp. 343-386.

Kaelber, Walter O. “Tapas and Purification in Early Hinduism”, **Numen**, Vol. 26, No. 2, 1979, pp. 192-214.

Kaelber, Walter O. “The "brahmacarin": Homology and Continuity in Brahmanic Religion”, **History of Religions**, Vol. 21, No. 1, 1981, pp. 77-99.

Kak, Subhash. “Patanjali”, **Encyclopedia of India**, Ed. Stanley Wolpert, Thomson Gale, New York, 2006, Vol. 3, pp. 283-284.

Kak, Subhash. “Yoga”, **Encyclopedia of India**, Ed. Stanley Wolpert, Thomson Gale, New York, 2006, Vol. 4, pp. 255-256.

Kakar, Sudhir. **Shamans, Mystics, and Doctors: A Psychological Inquiry into India and Its Healing Traditions**, University of Chicago Press, Chicago, 1982.

Kalamaras, George. "The Center and Circumference of Silence: Yoga, Poststructuralism, and the Rhetoric of Paradox," **International Journal of Hindu Studies**, Vol. 1, No. 1, 1997, pp. 3-18.

Kalghatgi, T. G. **Jaina View of Life**, Jaina Sanskriti Samraksaka Sangha, Sholapur, 1969.

Kalidasa. **Raghuvamsa of Kalidasa**, Ed. by, C. R. Devadhar, Motilal banarsidass, Delhi, 1997.

Kalsi, Sewa Singh. **Sikhism**, Chelsea House Publishers, Philadelphia, 2005.

Kane, P. V. **History of Dharmasastra: Antient and Medieval Religious and Civil Law**, (I-V), Bhandarkar Oriental Research Institute, Pune, 1997.

Kasahara, Kazuo. **A History of Japanese Religion**, Kosei Publishing, 2002.

Katar, Mehmet. "Dinlerde Günlük İbadet Uygulamaları", **Dini Araştırmalar**, Cilt: 1, Sayı: 1, 1998, ss. 59-75.

Kautilya. **Arthashastra**, çev. Rudrapatna Shamasastry, Oriental Researh Institute, Mysore, 1915.

Kaya, Korhan. **Hint Mitolojisi Sözlüğü**, İmge Kitabevi, Ankara, 1997.

Keith, Arthur Berriedale. "Mahavira and the Buddha", **Bulletin of the School of Oriental Studies**, Vol. 6, No. 4, 1932, pp. 859-866.

Keith, Arthur Berriedale. "Pre-Canonical Buddhism", **Indian Historical Quarterly**, Vol. 12, 1936, pp. 1-20.

Keith, Arthur Berriedale. “The Doctrine of the Buddha”, **Bulletin of the School of Oriental Studies**, Vol. 6, No. 2, 1931, pp. 393-404.

Keith, Arthur Berriedale. **The Religion and Philosophy of the Veda and Upanishads**, Oxford University Press, London, 1925.

Keith, Arthur Berriedale. **The Samkhya System**, Oxford University Press, London, 1918.

Kelting, M. Whitney. “Candanbala’s Tears: Recovering the Emotional Life of Jainism”, **Numen**, Vol. 54, 2007, pp. 109-137.

Kelting, M. Whitney. **Heroic Wives: Rituals, Stories and the Virtues of Jain Wifehood**, Oxford University Press, New York, 2009.

Kelting, M. Whitney. **Singing to the Jinas: Jain Laywomen, Mandal Singing and the Negotiations of Jain Devotion**, Oxford University Press, New York, 2001.

Keown, Damien. **A Dictionary of Buddhism**, Oxford University Press, Oxford, 2003.

Keown, Damien. **Buddhism: A Very Short Introduction**, Oxford University Press, Oxford, 1996.

Keown, Damien. **The Nature of Buddhist Ethics**, St. Martin’s Press, New York, 1992.

Kesarcodi-Watson, Ian. “Samadhi in Patanjali’s Yoga Sutras”, **Philosophy East and West**, Vol. 32, No. 1, 1982, pp. 77-90.

Keyes, Charles F. “Buddhist Pilgrimage Centers and the Twelve-Year Cycle: Northern Thai Moral Orders in Space and Time”, **History of Religions**, Vol. 15, No. 1, 1975, pp. 71-89.

Khan, M. S. “al-Biruni and the Political History of India”, **Oriens**, Vol. 25, 1976, pp. 86-115.

King, Richard. **Indian Philosophy: An Introduction to Hindu and Buddhist Thought**, Edinburgh University Press, Edinburgh, 1999.

King, Ursula. “Some Reflections on Sociological Approaches to the Study of Modern Hinduism”, **Numen**, Vol. 36, No. 1, 1989, pp. 72-97.

King, Winston L. “A Comparison of Theravada and Zen Buddhist Meditational Methods and Goals”, **History of Religions**, Vol. 9, No. 4, 1970, pp. 304-315.

King, Winston L. “Sacramental Aspects of Theravada Buddhist Meditation”, **Numen**, Vol. 36, No. 2, 1989, pp. 248-256.

King, Winston L. **Theravada Meditation: The Buddhist Transformation of Yoga**, Motilal Banarsidass, Delhi, 2007.

Kloetzli, Randolph. **Buddhist Cosmology**, Delhi, 1988.

Klostermaier, Klaus K. “‘Dharmamegha Samadhi’: Comments on Yogasutra IV.29”, **Philosophy East and West**, Vol. 36, No. 3, 1986, pp. 253-262.

Klostermaier, Klaus K. **A Concise Encyclopedia Of Hinduism**, Oneworld Publications, Oxford, 2003.

Klostermaier, Klaus K. **A Survey of Hinduism**, State University of New York Press, New York, 2007.

Klostermaier, Klaus K. **Hinduism: A Beginner’s Guide**, Oneworld Publications, Oxford, 2007.

Knipe, David M. **In the Image of Fire: Vedic Experiences of Heat**, Motilal Banarsidass, Delhi, 1975.

Koelman, Gaspar M. **Patanjala Yoga: From Related Ego to Absolute Self**, Orient Book Distributors, 1970.

Konow, Sten and Poul Tuxen. **The Religions of India**, G. E. C. Gad Publisher, Copenhagen, 1949.

Krishna, Gopi. **The Dawn of a Science**, Kundalini Research and Publication Trust, New Delhi, 1978.

Kritzer, R. 'Vasubandhu on *samskarapratyayam vijnanam*', **Journal of the International Association of Buddhist Studies**, Vol. 16, No. 1, 1993, pp. 24-55.

Kularnava Tantra, çev. M. P. Pandit, Motilal Banarsidass, Delhi, 2007.

Kumar, P. Pratap. "The Samkhya-Yoga Influence on Srivaisnava Philosophy with Special Reference to the Pancaratra System", **Theory and Practice of Yoga: Essays in Honour of Gerald James Larson**, Ed. Knut A. Jacobsen, Brill, Leiden, 2005, pp. 129-142.

Kurma Purana, çev. G. V. Tagare, Ancient Indian Tradition and Mythology, Cilt: 20-21, Motilal Banarsidas, Delhi.

Küçük, Abdurrahman. "Sihizm", **Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, Cilt: 17, ss. 414-415.

Laanemets, M. 'Bodhisattva Avalokitesvara in the *Gandavyuhasutra*', **Chung-Hwa Buddhist Studies**, Vol. 10, 2006, pp. 308-310.

LaFeur, William R. "Body", **Critical Terms for Religious Studies**, Ed. Mark C. Taylor, The University of Chicago Press, Chicago 1998, pp. 36-54.

Laidlaw, James. **Riches and Renunciation: Religion, Economy, and Society among the Jains**, Oxford University Press, Oxford, 1996.

Lalitavistara, çev. Bijoya Goswami, Asiatic Society, Calcutta, 2001.

Lamb, Ramdas. “Raja Yoga, Asceticism, and the Ramananda Sampraday”, **Theory and Practice of Yoga: Essays in Honour of Gerald James Larson**, Ed. Knut A. Jacobsen, Brill, Leiden, 2005, pp. 317-332.

Lamotte, Etienne. **History of Indian Buddhism, from the Origins to the Saka Era**, çev. Sara Webb-Boin, Université Catholique de Louvain, Louvaine, 1988.

Larson, Gerald James and Ram Shankar Bhattacharya. **Samkhya: A Dualist Tradition in Indian Philosophy**, (Encyclopedia of Indian Philosophies, Vol. 4), Motilal Banarsidass, Delhi, 1997.

Larson, Gerald James. “An Eccentric Ghost in the Machine: Formal and Quantitative Aspects of the Samkhya-Yoga Dualism”, **Philosophy East and West**, Vol. 33, No. 3, 1983, pp. 219-233.

Larson, Gerald James. “An Old Problem Revisited: The Relation between Samkhya, yoga and Buddhism,” **Studien zur Indologie und Iranistik**, Vol. 15, 1989, pp. 129-146.

Larson, Gerald James. “Ayurveda and the Classical Hindu Philosophical Systems”, **Self as Body in Asian Theory and Practice**, Ed. Thomas P. Kasulis, Roger T. Ames, and Wimal Dissanayake, State University of New York Press, Albany, 1992, pp. 103-122.

Larson, Gerald James. “Classical Yoga as Neo-Samkhya: A Chapter in the History of Indian Philosophy,” **Asiatische Studien**, Vol. 53, No. 3, 1999, pp. 723–732.

Larson, Gerald James. “The Bhagavad Gita as Cross-Cultural Process: Toward an Analysis of the Social Locations of a Religious Text”, **Journal of the American Academy of Religion**, Vol. 43, No. 4, 1975, pp. 651-669.

Latthe, Anna Babaji. **An Introduction to Jainism**, Jain Mittra Mandal, 1964.

Lele, Jayant “The Bhakti Movement in India: A Critical Introduction”, **Journal of Asian and African Studies**, Vol. 15, No. 1, 1980, pp. 1-16.

Leuba, James H. “The Yoga System of Mental Concentration and Religious Mysticism”, **The Journal of Philosophy, Psychology and Scientific Methods**, Vol. 16, No. 8, 1919, pp. 197-206.

Levine, Marvin. **The Positive Psychology of Buddhism and Yoga: Paths to a Mature Happiness**, Taylor & Francis e-Library, 2008.

Levine, Michael P. “Can the Concept of Enlightenment Evolve?”, **Asian Philosophy**, Vol. 13, No. 2, 2001, pp. 115-129.

Lidke, Jeffrey S. “Interpreting Across Mystical Boundaries: An Analysis of Samadhi in the Trika-Kaula Tradition”, **Theory and Practice of Yoga: Essays in Honour of Gerald James Larson**, Ed. Knut A. Jacobsen, Brill, Leiden, 2005, pp. 143-180.

Ling, Trevor. **A History of Religion: East and West**, Macmillan, London, 1974.

Ling, Trevor. **The Buddha: Buddhist Civilization in India and Ceylon**, Scribner, New York, 1973.

Linga Purana, çev. J. L. Shastri, Ancient Indian Tradition and Mythology, Cilt: 5-6, Motilal Banarsidas, Delhi.

Lipner, Julius. **Hindus**, Routledge, London, 1998.

Livingston, James C. **Anatomy of the Sacred: An Introduction to Religion**, Macmillan Publications, New York, 1989.

Long, Jeffery D. “Ascetism and Illumination”, **Crosscurrents**, Winter, 2007, pp. 605-606.

Lopez, Donald S. **The Story of Buddhism**, HarperCollins, London, 2001.

Lorenzen, David N. “Early Evidence for Tantric Religion”, **The Roots of Tantra**, Ed. Katherine Anne Harper, Robert L. Brown, State University of New York Press, Albany, 2002, pp. 25-37.

Lorenzen, David N. “Who Invented Hinduism?”, **Comparative Studies in Society and History**, Vol. 41, No. 4, 1999, pp. 630-659.

Loy, David. “The Difference between Samsara and Nirvana”, **Philosophy East and West**, Vol. 33, No. 4, 1983, pp. 355-365.

Lutgendorf, Philip. “My Hanuman is Bigger Than Yours”, **History of Religions**, Vol. 33, No. 3, 1994, pp. 211-245.

Macdonell, Arthur Anthony. “Literature (Buddhist)”, **Encyclopedia of Religion and Ethics**, Ed. James A. Hastings, Scribner, New York, 1912, Vol. 8, pp. 85-89.

Macdonell, Arthur Anthony. **A Practical Sanskrit Dictionary (with Transliteration, Accentuation, & Etymological Analysis Throughout)**, Motilal Banarsidass, Delhi, 2004.

Mackay, Ernest John Henry. **Further Excavations at Mohenjadaro, Being an Oficial Account of Archaeological Excavations at Mohenjadaro Carried out by the Government of India Between the Years 1927-1931**, (I-II), Gov. of India Press, 1938.

Macnicol, Nicol. **Hindu Scriptures**, E. P. Dutton, New York, 1963.

Macnicol, Nicol. **Indian Theism from the Vedic to Muhammadan Period**, London, 1915.

Madhyamakasastra, çev. E. A. Burtt, **The Teachings of the Compassionate Buddha**, Mentor Books, New York, 1955.

Mahaffey, Patrick. “Jung's Depth Psychology and Yoga Sadhana”, **Theory and Practice of Yoga: Essays in Honour of Gerald James Larson**, Ed. Knut A. Jacobsen, Brill, Leiden, 2005, pp. 385-408.

Mahanirvana Tantra, çev. Arthur Avalon, Motilal Banarsidass, Delhi, 1989.

Mahasatipatthana Sutta, Trans. Nyanaponika Thera, Samuel Weiser, York Beach, ME, 1996.

Mahasatipatthana Sutta: The Great Frames of Reference, çev. Thanissaro Bhikkhu, 2000.

Mahathera, A.P.B. **English-Pali Dictionary**, Bhartiya Kala Prakashan, Delhi, 1999.

Maitreyanatha. **Mahayanasutralamkara**, Ed. S. Bagchi, Mithila Institute, India, 1970.

Majjhima-nikaya: The Collection of the Middle Lenght Sayings, (I-III), çev. I. B. Horner, Motilal Banarsidass, Delhi, 2004.

Majjhima-nikaya: The Middle Length Discourses of the Buddha, çev. Bhikkhu Nanamoli and Bhikkhu Bodhi, Wisdom Publications, Boston, 1995.

Mani, Vettam. **Puranic Encyclopaedia: A Comprehensive Dictionary with Special Reference to the Epic and Puranic Literature**, Motilal Banarsidass, Delhi, 1975.

Markandeya Purana, çev. Manmatha Nath Dutt, H. C. Dass Publications, Calcutta, 1896.

Marshall, John. **Mohenjadaro and the Indus Civilization (I-III) Being an Oficial Account of Archaeological Excavations at Mohenjadaro Carried out by the Government of India Between the Years 1922 -27**, Indological Book House, Delhi, 1931.

Marston, John Amos and Elizabeth Guthrie (Ed.). **History, Buddhism, and New Religious Movements in Cambodia**, University of Hawaii Press, 2004.

Matsuo, Kenji. **A History of Japanese Buddhism**, Global Oriental, United Kingdom, 2007.

Matsya Purana, çev. A board of Scholars, Ed. K. L. Joshi, Parimal Publications, New Delhi, 2007.

McDermott, James P. "*Karma* and Rebirth in Early Buddhism" **Karma and Rebirth in Classical Indian Traditions**, Ed. Wendy Doniger O'Flaherty, University of California Press, Berkeley, California, 1980, pp. 165-192.

McDermott, Rachel Fell and Jeffrey J. Kripal. **Encountering Kali: In the Margins, at the Center, in the West**, University of California Press, Berkeley, 2003.

McIntosh, Jane. **The Ancient Indus Valley: New Perspectives**, Abc-Clio Publications, California, 2008.

McLeod, W. H. **Early Sikh Tradition**, Clarendon Press, Oxford, 1980.

McLeod, W. H. **Guru Nanak and the Sikh Religion**, Oxford University Press, Oxford, 1968.

McLeod, W. H. **Historical Dictionary of Sikhism**, Oxford University Press, Oxford, New Delhi, 2002.

McLeod, W. H. **Sikhs & Sikhism**, Oxford University Press, New Delhi, 1999.

McLeod, W. H. **The Evolution of the Sikh Community**, Oxford University Press, Oxford, 1976.

McLeod, W. H. **Who is a Sikh?**, Oxford University Press, Oxford, 1989.

Meriç, Cemil. **Bir Dünyanın Eşiğinde**, İletişim Yayınları, İstanbul, 1996.

Michaels, Axel. **Hinduism: Past & Present**, çev. Barbara Harshaw, Princeton University Press, Princeton, 2004.

Milindapanha: The Questions of King Milinda, (I-II), çev. T. W. Rhys Davids, **Sacred Books of the East**, Vol. XXXV-XXXVI, Ed. F. Max Müller, Clarendon Press, Oxford, 1890-1894.

Miller, Jeanine. **The Vedas: Harmony, Meditation and Fulfilment**, Rider And Company, 1974, London.

Minor, Robert N. "The Gita's Way as the Only Way", **Philosophy East and West**, Vol. 30, No. 3, 1980, pp. 340-347.

Mishra, N. "Samskaras in Yoga Philosophy and Western Psychology", **Philosophy East and West**, Vol. 2, No. 4, 1953, pp. 308-316.

Mishra, Kamalakar. **Significance of the Tantric Tradition**, Ardhanari-svara Publications, Varanasi, 1981.

Mizuno, Kogen. **Essentials of Buddhism: Basic Terminology and Concepts of Buddhist Philosophy and Practice**, Kosei Publications, Tokyo, 1996.

Mlecko, Joel D. "The Guru in Hindu Tradition", **Numen**, Vol. 29, No. 1, 1982, pp. 33-61.

Mookerjee, Ajit and Madhu Khanna. **The Tantric Way: Art, Science, Ritual**, Thames and Hudson, London, 1977.

Morley, James. "Inspiration and Expiration: Yoga Practice through Merleau-Ponty's Phenomenology of the Body", **Philosophy East and West**, Vol. 51, No. 1, 2001, pp. 73-82.

Mozumdar, A. K. **The Life and the Way: The Christian Yoga Metaphysics**, Christian Yoga Society, New York, 2002.

Mullen, Kenneth “Theological and Sociological Accounts of a Buddhist Meditation Practice: Illusory Bodies”, **Journal of Beliefs & Values**, Vol. 20, No. 2, 1999, pp. 200-207.

Muller-Ortega, Paul E. “’Tarko Yogarigam Uttamam': On Subtle Knowledge and the Refinement of Thought in Abhinavagupta's Liberative Tantric Method”, **Theory and Practice of Yoga: Essays in Honour of Gerald James Larson**, Ed. Knut A. Jacobsen, Brill, Leiden, 2005, pp. 181-212.

Mullin, G. H. **Readings on the Six Yogas of Naropa**, Snow Lion Publications, New York, 1997.

Mullin, G. H. **Tsongkhapa’s Six Yogas of Naropa**, Snow Lion Publications, New York, 1966.

Munzer, Stephen R. “Heroism, Spiritual Development, and Triadic Bonds in Jain and Christian Mendicancy and Almsgiving”, **Numen**, Vol. 48, No. 1, 2001, pp. 47-80.

Murti, T. R. V. **The Central Philosophy of Buddhism: A Study of the Madhyamika System**, George Allen and Unwin, London, 1955.

Murty, K. Satcitananda. “Yoga The Path Of Freedom From Sufferenig”, **Review of Metaphysics**, Vol. 15, No. 1, 1961, pp. 118-124.

Müller, F. Max. **Selected Essays on Language, Mythology And Religion**, (I-II), Longmans Green and Co., 1881.

Müller, F. Max. **The Six Systems of Indian Philosophy**, Longmans Green and Co., London, 1899.

Nagarjuna. **Nagarjuna: A Translation of his Mulamadhyamakakarika With an Introductory Essay**, çev. Kenneth K. Inada, The Hokuseido Press, 1970.

Nakamura, Hajime **Indian Buddhism: A Survey with Bibliographical Notes**, Motilal Banarsidass, Delhi, 1987.

Narasimha Purana, çev. K. L. Joshi & Bindiya Trivedi, Parimal Publications, New Delhi, 2003.

Narayanan, Vasudha. “"One Tree Is Equal to Ten Sons": Hindu Responses to the Problems of Ecology, Population, and Consumption”, **Journal of the American Academy of Religion**, Vol. 65, No. 2, 1997, pp. 291-332.

Nesbitt, Eleanor. **Sikhism: A Very Short Introduction**, Oxford University Press, Oxford, 2005.

Nikhilananda, Swami. **Hinduizm: Ruhun Özgürleşmesindeki Anlamı**, Çev. Aslı Özer, Ruh ve Madde Yayınları, İstanbul, 2003.

Niyamasara of Acharya Kundakunda, çev. Uggar Sain, Bharatiya Jnanpith, Delhi, 2006.

Norman, K. R. ‘The Role of Pali in early Sinhalese Buddhism’ **Buddhism in Ceylon and Studies on Religious Syncretism**, Ed. Heinz Bechert, Vanderhock and Rupert, Göttingen, 1978, pp. 36.

Norman, K. R. **A Philological Approach To Buddhism: The Bukkyo Dendo Kyokai Lectures 1994**, London, 1997.

Noss, John B. **Man’s Religions**, Macmillan, New York, 1980.

Nyaya Sutras of Gotama, çev. Satisa Chandra Vidyabhusana, Bhuvaneswari Asrama Publications, Allababad, 1913.

O’Flaherty, Wendy Doniger. “Asceticism and Sexuality in the Mythology of Siva. Part I”, **History of Religions**, Vol. 8, No. 4, 1969, pp. 300-337.

O'Flaherty, Wendy Doniger. "Asceticism and Sexuality in the Mythology of Siva. Part II", **History of Religions**, Vol. 9, No. 1, 1969, pp. 1-41.

O'Flaherty, Wendy Doniger. "Dionysus and Siva: Parallel Patterns in Two Pairs of Myths", **History of Religions**, Vol. 20, No. 1, 1980, pp. 81-111.

O'Flaherty, Wendy Doniger. "Sacred Cows and Profane Mares in Indian Mythology", **History of Religions**, Vol. 19, No. 1, 1979, pp. 1-26.

O'Flaherty, Wendy Doniger. "The Origin of Heresy in Hindu Mythology", **History of Religions**, Vol. 10, No. 4, 1971, pp. 271-333.

O'Flaherty, Wendy Doniger. **Hindu Mitolojisi**, Çev. Kudret Emiroğlu, İmge Kitabevi, Ankara, 1996.

O'Flaherty, Wendy Doniger. **Siva: The Erotic Ascetic**, Oxford University Press, Oxford, 1981.

O'Flaherty, Wendy Doniger. **The Rig Veda**, Penguin Books, New York, 1981.

Obeyesekere, Gananath. **Medusa's Hair: An Essay on Personal Symbols and Religious Experience**, University of Chicago Press, Chicago, 1981.

Obeyesekere, Gananath. **The Work of Culture: Symbolic Transformation in Psychoanalysis and Anthropology**, University of Chicago Press, Chicago, 1990.

Oldenberg, Hermann. **Buddha: His Life, his Doctrine, his Order**, çev. William Hoey, Williams & Norgate, London, 1882.

Olivelle, Patrick. "The Renouncer Tradition", **The Blackwell Companion to Hinduism**, Ed. Gavin Flood, Blackwell Publications, United Kingdom, 2003, pp. 271-287.

Padma Purana, çev. N. A. Deshpande, Ancient Indian Tradition and Mythology, Cilt: 39-48, Motilal Banarsidas, Delhi.

Padoux, Andre. “Tantrism,” **Encyclopedia of Religion**, Ed. Mircea Eliade, Macmillan Publications, New York, 1987, Vol. 14, pp. 272-280.

Padoux, Andre. “What Do We Mean by Tantrism?” **The Roots of Tantra**, Ed. Katherine Anne Harper, Robert L. Brown, State University of New York Press, Albany, 2002, pp. 17-24.

Pande, G. C. **Foundations of Indian Culture: Spiritual Vision and Symbolic Forms in Antient India**, Motilal Banarsidass, Delhi, 1990.

Pande, G. C. **Sramana Tradition: Its History and Contributions to Indian Culture**, L.D. Institute of Indology, 1978.

Pande, G. C. **Studies in the Origin of Buddhism**, Motilal Banarsidass, Delhi, 1999.

Paniker, Agustin. **Jainism: History, Society, Philosophy and Practice**, Motilal Banarsidass, Delhi, 2010.

Panikkar, R. **The Vedic Experience: Mantra-manjari**, University of California Press, Los Angeles, 1977.

Paramahamsa Upanisad, çev. Swami Madhavananda, Advaita Ashram, Kolkatta.

Parasarasmrti, çev. Manmatha Nath Dutt, Ed. K. L. Joshi, Delhi, 2009.

Parrinder, Geoffrey. **Dictionary of Non-Christian Religions**, Hulton Educational Publication, Great Britain, 1971.

Parrinder, Geoffrey. **Worship in the Worls’s Religions**, Faber and Faber Limited, London, 1961.

Parrott, R. J. “The Worth of the World in Classical Samkhya”, **Annals of the Bhandarkar Oriental Research Institute**, Vol. 71, 1990, pp. 105-106.

Patton, Laurie L. **Authority, Anxiety, and Canon: Essays in Vedic Interpretation**, State University of New York Press, New York, 1994.

Patton, Laurie L. **Bringing the Gods to Mind: Mantra and Ritual in Early Indian Sacrifice**, University of California Press, Berkeley, 2005.

Payne, Richard K. and Taigen Dan Leighton, **Discourse and Ideology in Medieval Japanese Buddhism**, Routledge, New York, 2006.

Pensa, Corrado. "Foreword", **The Philosophy of Classical Yoga**, Georg Feuerstein, Manchester University Press, Manchester, 1980, pp. VI-VIII.

Pensa, Corrado. "Notes on Meditational States in Buddhism and Yoga", **East and West**, Vol. 27, No. 1, 1977, pp. 335-344.

Pensa, Corrado. "On the Purification Concept in Indian Tradition, with Special Regard to Yoga", **East and West**, Vol. 19, No. 1, 1969, pp. 194-228.

Pfleuger, Lloyd W. "Person, Purity, and Power in the Yogasutra", **Theory and Practice of Yoga: Essays in Honour of Gerald James Larson**, Ed. Knut A. Jacobsen, Brill, Leiden, 2005, pp. 29-60.

Pflueger, Lloyd W. "Discriminating the Innate Capacity," Ed. Robert K. C. Forman, **The Innate Capacity: Mysticism, Psychology, and Philosophy**, Oxford University Press, New York, 1998, pp. 45-81.

Pflueger, Lloyd W. "Dueling with Dualism: Revisioning the Paradox of *Purusa* and *Prakriti*", **Yoga: The Indian Tradition**, Ed. Ian Whicher and David Carpenter, RoutledgeCurzon, New York, 2003, pp. 70-82.

Phillips, Stephen H. "Could There be a Mystical Evidence for Nondual Brahman? A Causal Objection", **Philosophy East & West**, Vol. 51, No. 4, 2001, pp. 492-506.

Phillips, Stephen H. "The Conflict of Voluntarism and Dualism in the Yogasutra", **Journal of Indian Philosophy**, Vol. 13, 1985, pp. 399-414.

Pines, Shlomo and Tuvia Gelblum. “Al-Biruni’s Arabic Version of Patanjali’s “Yogasutra”, **Bulletin of the School of Oriental and African Studies**, Vol. 29, No. 2, 1966, pp. 302-325.

Pines, Shlomo and Tuvia Gelblum. “Al-Biruni’s Arabic Version of Patanjali’s “Yogasutra”: A Taranslation of the Second Chapter and a Comparison with Related Text”, **Bulletin of the School of Oriental and African Studies**, Vol. 40, No. 3, 1977, pp. 522-549.

Pines, Shlomo and Tuvia Gelblum. “Al-Biruni’s Arabic Version of Patanjali’s “Yogasutra”: A Translation of the Third Chapter and a Comparison with Related Text”, **Bulletin of the School of Oriental and African Studies**, Vol. 46, No. 2, 1983, pp. 258-304.

Pines, Shlomo and Tuvia Gelblum. “Al-Biruni’s Arabic Version of Patanjali’s “Yogasutra”: A Translation of the Fourth Chapter and a Comparison with Related Text”, **Bulletin of the School of Oriental and African Studies**, Vol. 52, No. 2, 1989, pp. 265-305.

Pintchman, Tracy. “Raising Krishna with Love: Maternal Devotion as a Form of Yoga in a Women's Ritual Tradition”, **Theory and Practice of Yoga: Essays in Honour of Gerald James Larson**, Ed. Knut A. Jacobsen, Brill, Leiden, 2005, pp. 351-362.

Porcu, Elisabetta. **Pure Land Buddhism in Modern Japanese Culture**, Brill, Leiden, 2008.

Possehl, Gregory L. **The Indus Civilization: A Contemporary Perspective**, AltaMira Press, Oxford, 2002.

Potter, Karl H. “A Fresh Classification of India’s Philosophical Systems”, **The Journal of Asian Studies**, Vol. 21, No. 1, 1961, pp. 25-32.

Potter, Karl H. “Are The Vaisesika “Gunas” Qualities?”, **Philosophy East and West**, Vol. 4, No. 3, 1954, pp. 259-264.

Potter, Karl H. “Dharma and Moksa from a Conversational Point of View”, **Philosophy East and West**, Vol. 8, No. 1, 1958, pp. 49-63.

Potter, Karl H. “Freedom and Determinism from an Indian Perspective”, **Philosophy East and West**, Vol. 17, No. 1, 1967, pp. 113-124.

Poussin, L. De La Vallee and E. J. Thomas, “Mysticism, (Buddhist)”, **Encyclopedia of Religion and Ethics**, Ed. James A. Hastings, Scribner, New York, 1912, Vol. 9, pp. 85-87.

Poussin, L. De La Vallee. “Boddhisattva”, **Encyclopedia of Religion and Ethics**, Ed. James A. Hastings, Scribner, New York, 1912, Vol. 2, pp. 739-753.

Poussin, L. De La Vallee. “Cosmogony and Cosmology, (Buddhist)”, **Encyclopedia of Religion and Ethics**, Ed. James A. Hastings, Scribner, New York, 1912, Vol. 4, pp. 129-138.

Poussin, L. De La Vallee. “Jivanmukta”, **Encyclopedia of Religion and Ethics**, Ed. James A. Hastings, Scribner, New York, 1912, Vol. 7, pp. 563-564.

Poussin, L. De La Vallee. “Tantrism (Buddhist)”, **Encyclopedia of Religion and Ethics**, Ed. James A. Hastings, Scribner, New York, 1912, Vol. 12, pp. 193-197.

Poussin, L. De La Vallee. **The Way to Nirvana: Six Lectures on Ancient Buddhism as a Discipline of Salvation**, Cambridge University Press, Cambridge, 1917.

Powers, John. "Sandhinirmocana-Sutra", Ed. Robert E. Buswell, **Macmillan Encyclopedia of Buddhism**, Macmillan, USA, 2004, pp. 737-738.

Prasad, Jwala. “The date of the Yogasutras”, **Journal of the Royal Asiatic Society**, 1930, pp. 365-375.

Pratt, James Bissett. **The Pilgrimage of Buddhism and a Buddhist Pilgrimage**, Asian Educational Services, 1996.

Prebish, Charles A. “Ideal Types in Indian Buddhism: A New Paradigm”, **Journal of the American Oriental Society**, Vol. 115, 1995, pp. 651-666.

Prebish, Charles A. and Damien Keown. **Buddhism-The Ebook**, Journal of Buddhist Ethics Online Books Ltd., 2006.

Prebish, Charles A. **Historical Dictionary of Buddhism**, Scarecrow Press, Maryland, 1993.

Prebish, Charles A. **The A to Z of Buddhism**, Scarecrow Press, Maryland, 2001.

Qvarnstrom, Olle. “Losing One’s Mind and Becoming Enlightened: Some Remarks on the Concept of Yoga in Svetambara Jainism and its Relation to the Nath Siddha Tradition”, **Yoga: The Indian Tradition**, Ed. Ian Whicher and David Carpenter, RoutledgeCurzon, New York, 2003, pp. 130-142.

Radhakrishnan, Sarvepalli. **An Idealist View of Life**, George Allen and Unwin, London, 1932.

Radhakrishnan, Sarvepalli. **East and West in Religion**, George Allen & Unwin, London, 1933.

Radhakrishnan, Sarvepalli. **Eastern Religions and Western Thought**, Allen and Unwin, London, 1940.

Radhakrishnan, Sarvepalli. **Indian Philosophy**, (I-II), Oxford University Press, New Delhi, 2004.

Rahula, Walpola. **What the Buddha Taught**, Gordon Fraser, London, 1978.

Raja, Bhoja. **Bhojavritti**: **Yoga Philosophy of Patanjali**, Allahabad, 1852.

Raju, P. T. “The Concept of the Spiritual in Indian Thought”, **Philosophy East and West**, Vol. 4, No. 3, 1954, pp. 195-213.

Raju, P. T. **Structural Depths of Indian Thought**, State University of New York Press, New York, 1985.

Raju, P. T. **The Philosophical Traditions of India**, Motilal Banarsidass, Delhi, 1998.

Raju, P. T. ve Diğerleri. **Asya Dinleri**, Çev. Abdullah Davudoğlu, İnkılâb Yayınları, İstanbul, 2002.

Ramayan of Valmiki, çev. Ralph T. H. Griffith, Trübner & Co., London, 1874.

Ramayana, çev. A. B. Özcan ve H. D. Can, Dost kitabevi, Ankara, 2002.

Ramayana, çev. C. Rajagopalachari, Bharatiya Vidya Bhavan, Mumbai, 1985.

Rankin, Aidan. **The Jain Path: Ancient Wisdom for the West**, O Books, Winchester, 2006.

Rapp, Steven A. **Aleph-Bet Yoga: Embodying the Hebrew Letters for Physical and Spiritual Well-Being**, Jewish light Publications, Woodstock, 2002.

Ravindra, Ravi. “Yoga: The Royal Path to Freedom”, **Hindu Spirituality Vedas Through Vedanta**, Ed. Krishna Sivaraman, Motilal Banarsidass, 1995, pp. 177-191.

Ray, R. **Buddhist Saints in India**, Oxford University Press, New York, 1994.

Rehman, Atiqur. **Salat: An Islamic Yoga & Meditation**, Adam Publications, New Delhi, 2004.

Reichelt, K. L. **Meditation and Piety in the Far East**, James Clarce & Co. Publications, Cambridge, 2004.

Renou, Louis. **Religions of Ancient India**, Schocken Books, New York, 1968.

Reynolds, Frank E. and Jason A. Carbine (Ed.). **The Life of Buddhism**, University of California Press, Berkeley, 2000.

Rhys Davids, C. A. F. "A Historical Aspect of Nirvana" **Indian Culture**, Vol. 2, No. 3, 1936, pp. 643-644.

Rhys Davids, T. W. **Buddhist India**, T. Fisher Unwin, London, 1903.

Rigveda Brahmanas: The Aitareya and Kaushitaki Brahmanas of the Rigveda, çev. A. B. Keith, Motilal Banarsidass, Delhi, 1998.

Rig-Veda Sanhita: A Collection of Ancient Hindu Hymns, (I-VI), çev. H. H. Wilson, N. Trübner and Co., London, 1866-1888.

Rinehart, Robin. "Introduction: The Historical Backround", **Contemporary Hinduism: Ritual, Culture and Practice**, Ed. Robin Rinehart, Abc-Clio Publications, California, 2004, pp. 1-65.

Rinpoche, Bokar. **Chenrezig, Lord of Love: Principles and Methods of Deity Meditation**, Clear Point, San Francisco, 1991.

Ritter, H. "al-Biruni's übersetzung des Yoga-Sutra des Patanjali" **Oriens**, Vol. 9, No. 2, 1956, pp. 165-200.

Robinson, James B. **Hinduism**, Chelsea House Publications, Philadelphia, 2004.

Robinson, Richard H. "Some Buddhist and Hindu Concepts of Intellect-Will", **Philosophy East and West**, Vol. 22, No. 3, 1972, pp. 299-307.

Robinson, Richard H. and Willard J. Johnson. **The Buddhist Religion: A Historical Introduction***,* Fourth Edition, Belmont, Wadsworth, 1997.

Rose, H. A. “Granth”, **Encyclopedia of Religion and Ethics**, Ed. James A. Hastings, Scribner, New York, 1912, Vol. 6, pp. 389-390.

Rose, H. A. “Sikhs”, **Encyclopedia of Religion and Ethics**, Ed. James A. Hastings, Scribner, New York, 1912, Vol. 11, pp. 507-511.

Rosen, Steven J. **Essential Hinduism**, Praeger Publishers, USA, 2006.

Rosen, Steven J. **Holy Cow: The Hare Krishna Contribution to Vegetarianism & Animal Rights**, Lantern Books, New York, 2004.

Roth, Nancy. **An Invitation to Christian Yoga**, Seabury Books, 2005.

Roychoudhury, P.C. **Jainism in Bihar**, Patna, 1956.

Ruben, Walter. **Budizm Tarihi**, çev. Abidin İtil, Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Yayınları, Ankara, 1947.

Ruben, Walter. **Eski Metinlere Göre Budizm**, Okyanus Yayınları, İstanbul, 1998.

Ruegg, D. Seyfort. “On a Yoga Treatise in Sanskrit from Qizil”, **Journal of the American Oriental Society**, Vol. 87, No. 2, 1967, pp. 157-165.

Rukmani, T. S. “Dharmameghasamadhi in the Yogasutras of Patanjali: A Critique”, **Philosophy East & West**, Vol. 57, No. 2, 2007, pp. 131-137.

Rukmani, T. S. “Revisiting the Jivanmukti Question in Samkhya in the Context of the Samkhyasutra”, **Theory and Practice of Yoga: Essays in Honour of Gerald James Larson**, Ed. Knut A. Jacobsen, Brill, Leiden, 2005, pp. 61-74.

Rukmani, T. S. “Samkhya and Yoga: Where They Do Not Speak in One Voice,” **Asiatische Studien**, Vol. 53, No. 3, 1999, pp. 733-753.

Rukmani, T. S. “Samprajnata in the Patanjali Yoga System-Difference in Interpretation between Vacaspati Misra and Vijnanabhiksu,” **Yogavarttika of Vijnanabhiksu**, Munshiram Manoharlal, New Delhi, 1989, pp. 159-165.

Rukmani, T. S. “The Problem of the Authorship of the Yogasutrabhasyavivarana”, **Journal of Indian Philosophy**, Vol. 20, 1992, pp. 419-423.

Ryan, Thomas. **Prayer of Heart and Body: Meditation and Yoga As Christian Spiritual Practice**, Pulist Press, New Jersey, 1995.

Saiva Siddhanta, çev. Mary Law, Ed. Humphrey Palmer, Motilal Banarsidass, Delhi, 2000.

Samkhyakarika of Isvarakrsna, çev. Swami Virupakshananda, Sri Ramakrishna Math Publications, Madras, 1995.

Samyutta-nikaya: The Book of the Kindred Sayings, (I-V), çev. F. L. Woodward and C. A. F. Rhys Davids, Motilal Banarsidass, Delhi, 2005.

Sanford, A. Whitney. “The Hindu Ritual Calendar”**, Contemporary Hinduism: Ritual, Culture and Practice**, Ed. Robin Rinehart, Abc-Clio Publications, California, 2004, pp. 123-153.

Sangave, Vilas. **Facets of Jainology: Selected Research Papers on Jain Society, Religion, and Culture**, Popular Prakashan, Mumbai, 2001.

Sankara. **Yogasutrabhasya Vivarana**, çev. Trevor Leggett, **Sankara on the Yoga Sutras: A Full Translation of the Newly Discovered Text**, Motilal Banarsidass, Delhi, 2006.

Santideva. **The Bodhicaryavatara**, çev. Kate Crosby and Andrew Skilton, Oxford University Press, Oxford, 1998.

Sarbacker, Stuart Ray. **Samadhi: The Numinous and Cessative in Indo-Tibetan Yoga**, State University of New York Press, Albany, 2005.

Sarıkçıoğlu, Ekrem. **Başlangıçtan Günümüze Dinler Tarihi**, Kardelen Kitabevi, Isparta, 1999.

Sarma, D. S. "The Nature and History of Hinduism", **The Religion of the Hindus**, Ed. Kenneth W. Morgan, Motilal Banarsidass, New Delhi, 1987, pp. 3-47.

Sarma, D. S. **Hint Dini Tarihine Giriş**, Çev. Fuat Aydın, Ataç Yayınları, İstanbul, 2005.

Sarukkai, Sundar. "Inside/Outside: Merleau-Ponty/Yoga", **Philosophy East & West** Vol. 52, No. 4, 2002, pp. 459-478.

Satipatthana Sutta: The Frames of Reference, çev. Thanissaro Bhikkhu, 1995.

Satipatthana: The Heart of Buddhist Meditation, çev. Nyanaponika Thera, Samuel Weiser, York Beach, ME, 1996.

Savatmarama, Swami. **The Hatha Yoga Pradipika**, çev. Pancham Sinh, Munshiram Manoharlal Publications, 3th edition, New Delhi, 1980.

Schimmel, Annemarie. **Dinler Tarihine Giriş**, Kırkambar Yayınları, İstanbul, 1999.

Schimmel, Annemarie. **The Mystery of Numbers**, Oxford University Press, Oxford, 1993.

Schmithausen, L. "On the Problem of the Relation of Spiritual Practice and Philosophical Theory in Buddhism", **German Scholars on India**, New Delhi/Varanasi, 1973, pp. 235-250.

Schubring, Walther. **The Doctrine of the Jainas**, Motilal Banarsidass, Delhi, 1995.

Schweizer, Paul. "Mind/Conciousness Dualism in Samkhya-Yoga Philosophy", **Philosophy and Phenomenological Research**, Vol. 53, No. 4, 1993, pp. 845-859.

Senart, Emile. "Bouddhisme et Yoga", **Revue de l'histoire des religions**, 1900, pp. 80-81.

Shah, Natubhai. **Jainism: The World of Conquerors**, (I-II), Motilal Banarsidass, Delhi, 2004.

Sharf, Robert H. "Buddhist Modernism and the Rhetoric of Meditative Experience", **Numen**, Vol. 42, No. 3, 1995, pp. 228-283.

Sharf, Robert H. "Experience", **Critical Terms for Religious Studies**, Ed. Mark C. Taylor, The University of Chicago Press, Chicago, 1998, pp. 94-116.

Sharma, Arvind. "'Skill in Means' in Early Buddhism and Christianity", **Buddhist-Christian Studies**, Vol. 10, 1990, pp. 23-33.

Sharma, Arvind. "Did The Hindus Lack Sense of History", **Numen**, Vol. 50, 2003, pp. 190-227.

Sharma, Arvind. "Jivanmukti in Neo-Hinduism: the Case of Ramana Maharsi", **Asian Philosophy**, Vol. 9, No. 2, 1999, pp. 93-105.

Sharpe, Eric J. **Dinler Tarihinde 50 Anahtar Kavram**, Çev. Ahmet Güç, Arasta Yayınları, Bursa, 2000.

Shastri, I.C. **Jaina Epistemology**, P.V. Research Institute, Varanasi, 1990.

Shattuck, Cybelle **Hinduism**, Routledge, London, 1999.

Shaw, Sarah. **Introduction to Buddhist Meditation**, Routledge, London and New York, 2009.

Shiva Sanhita, çev. Srischandra Basu, Heeralal Dhole, Calcutta, 1887.

Shiva Sutras: The Supreme Awekening, çev. Swami Lakshmanjoo, Universal Saiva Fellowship, USA, 2007.

Shivkumar, Muni. **Doctrine of Liberation in Indian Philosophy**, Munshiram Manoharlal, New Delhi, 1984.

Sidhu, G. S. **Sikh Religion and Hinduism**, Guru Nanak Charitable Trust, London.

Silk, Jonathan A. 'The Yogacara Bhiksu', **Wisdom, Compassion and the Search for Understanding: The Buddhist Studies Legacy of Gadjin M. Nagao**, Ed. Jonathan A. Silk, University of Hawai'i Press, Honolulu, 2000, pp. 265-314.

Sinari, Ramakant. "The Method of Phenomenological Reduction and Yoga", **Philosophy East and West**, Vol. 15, No. 3, 1965, pp. 217-228.

Singh, Daljeet. **Essentials of Sikhism**, Singh Brothers Publications, Amritsar, 1994.

Singh, Harbans and Lal Mani Joshi. **An Introduction to Indian Religions**, Parnassus Publications, New Delhi, 1973.

Singh, Harbans. **Guru Nanak and Origins of the Sikh Faith**, Asia Publishing House, Bombay, 1969.

Singh, Harbans. **The Message of Sikhism**, Gurdwara Parbandhak Committee, Delhi, 1968.

Singh, Kirpal **Godman**, Ruhani Satsang, Delhi, 1967.

Singh, Nagendra Kr. **Encyclopedia of Jainism**, Anmol Publications, New Delhi, 2001.

Singh, Nikky-Guninder Kaur. "The Myth of the Founder: The Janamsakhis and Sikh Tradition", **History of Religions**, Vol. 31, No. 4, 1992, pp. 329-343.

Singh, Nikky-Guninder Kaur. **Sikhism**, Chelsea House Publications, New York, 2009.

Singh, Trilochan. “Sikhism and Yoga: A Comparative Study in the Light of Guru Nanak’s Encounter with the Yogis”, **Perspectives on Guru Nanak: Seminar Papers**, Ed. Harbans Singh, Guru Gobind Singh Department of Religious Studies, Patiala, 1975, pp. 296-309.

Siva Purana, çev. J. L. Shastri, Ancient Indian Tradition and Mythology, Cilt: 1-4, Motilal Banarsidas, Delhi.

Sivaprasad Bhattacharyya, “Religious Practices of the Hindus”, **The Religion of the Hindus**, Ed. Kenneth W. Morgan, Motilal Banarsidass, New Delhi, 1987, pp. 154-205.

Skilling, P. “Vasubandhu and the *Vyakhyayukti* Literature”, **Journal of the International Association of Buddhist Studies**, Vol. 23, No. 2, 2000, pp. 297-350.

Smart, Ninian. “Action and Suffering in the Theravadin Tradition”, **Philosophy East and West**, Vol. 34, No. 4, 1984, pp. 371-378.

Smart, Ninian. **The Religious Experience of Mankind**, Collins, Glasgow, 1978.

Smart, Ninian. **The World’s Religions: Old Traditions and Modern Transformations**, Cambridge University Press, Cambridge, 1989.

Smart, Ninian. **World Religions: A Dialogue**, Penguin Books, England, 1969.

Smith, Brian K. “Exorcising the Transcendent: Strategies for Defining Hinduism and Religion”, **History of Religions**, Vol. 27, No. 1, 1987, pp. 32-55.

Smith, Huston and Philip Novak, **Buddhism: A Concice Introduction**, HarperCollins Publications, London, 2003.

Smith, Huston. **The Religions of Man**, Harper & Row Publications, New York, 1965.

Smith, Huston. **The World’s Religions: Our Great Wisdom Traditions**, HarperCollins, London, 1991.

Smith, Huston. **Why Religion Matters: The Fate of the Human Spirit in an Age of Disbelief**, HarperCollins Publications, London, 2001.

Smith, Vincent A. **The Oxford History of India**, Clarendon Press, Oxford, 1919.

Solomon, Ted J. "Early Vaisnava Bhakti and Its Autochthonous Heritage", **History of Religions**, Vol. 10, No. 1, 1970, pp. 32-48.

Somadeva, (I-II), çev. Korhan Kaya, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, İstanbul, 2011.

Soni, Jayandra and E. Craig, "Jain Philosophy", **Routledge Encyclopedia of Philosophy**, Routledge, London, 1998.

Sopa, Geshe Lhundub. "*Samathavipasyanayuganaddha:* The Two Leading Principles of Buddhist Meditation," **Mahayana Buddhist Meditation: Theory and Practice**, Ed. Minoru Kiyota, University Press of Hawaii, Honolulu, 1978, pp. 46-65.

Soper, A. C. **Literary Evidence for Early Buddhist Art in China**, Artibus Asiae, Ascona, 1959.

Sovatsky, Stuart. **Words from the Soul: Time, East/West Spirituality, and Psychotherapeutic Narrative**, State University of New York Press, New York, 1998.

Spencer, Sidney. **Mysticism in World Religion**, London, 1963.

Spiro, Melford. **Buddhism and Society: A Great Tradition and Its Burmese Vicissitudes**, New York, 1970.

Srimad-Bhagavatam, (I-XXX), çev. A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada, Bhaktivedanta Book Trust, 1972-1980.

Staal, Frits. **Exploring Mysticism: A Methodological Essay**, University of California Press, California, 1975.

Stace, Walter T. “Oriental Conceptions of Detachment and Enlightenment”, **Philosophy East and West**, Vol. 2, No. 1, 1952, pp. 20-30.

Stace, Walter T. **Mysticism and Philosophy**, London, 1961.

Stcherbatsky, Theodore. **Buddhist Logic**, (I-II), Kessinger Publishing, 2011.

Stcherbatsky, Theodore. **The Conception of Buddhist Nirvana**, Motilal Banarsidass, Delhi, 1990.

Stein, Rolf Alfred. **Tibetan Civilization**, Stanford University Press, Stanford, California, 1972.

Stevenson, Sinclair. **The Heart of Jainism**, Oxford University Press, London, 1915.

Stuart-Fox, Martin. “*Jhana* and Buddhist Scholasticism”, **Journal of the International Association of Buddhist Studies**, Vol. 12, No. 2, 1989, pp. 79–105.

Sujato, Bhikkhu. **A History of Mindfulness: How Insight Worsted Tranquillity in the Satipatthana Sutta**, Budda Education Foundation, Taiwan, 2005.

Sullivan, Herbert P. "A Re-Examination of the Religion of the Indus Civilization”, **History of Religions**, Vol. 4, No. 1, 1964, pp. 115-125.

Sundaresan, Vidyasankar. “Yoga in Sankaran Advaita Vedanta: A Reappraisal”, **Yoga: The Indian Tradition**, Ed. Ian Whicher and David Carpenter, RoutledgeCurzon, New York, 2003, pp. 99-111.

Surin, Kenneth “Liberation”, **Critical Terms for Religious Studies**, Ed. Mark C. Taylor, The University of Chicago Press, Chicago 1998, pp. 173-185.

Suzuki, B. L. **Mahayana Buddhism: A Brief Outline**, George Allen & Unwin Ltd., London, 1959.

Suzuki, D. T. **An Introduction to Zen Buddhism**, Grove Press, New York, 1964.

Suzuki, D. T. **Outlines of Mahayana Buddhism**, Luzac and Company, London, 1907.

Sümer, İbrahim. **Lotus'un İçindeki İnci: Lamaizm'le Nirvana'ya Yolculuk**, Karakutu Yayınları, İstanbul, 2003.

Swearer, Donald K. "Control and Freedom: The Structure of Buddhist Meditation in the Pali Suttas", **Philosophy East and West**, Vol. 23, No. 4, 1973, pp. 435-455.

Tachibana, Shundo. **Ethics of Buddhism**, Curzon Press, Great Britain, 1994.

Taimni, I. K. **The Science of Yoga**, The Theosophical Publishing House, Madras, 1996.

Tambiah, S. J. **Buddhism and the Spirit Cults in Northeast Thailand**, Cambridge University Press, Cambridge, 1970.

Tamura, Yoshiro. "Critique of Original Awakening Thought in Shoshin and Dogen", **Japanese Journal of Religious Studies**, Vol. 11, No. 2, 1984, pp. 243-266.

Tart, Charles T. **States of Consciousness**, Dutton, New York, 1975.

Tatia, Nathmal. "The interaction of Jainism and Buddhism", **Studies in the History of Buddhism**, Ed. A. K. Narain, B. R. Publishing, Delhi, 1980, pp. 321-338.

Tatia, Nathmal. **Studies in Jaina Philosophy**, P.V. Research Institute, Varanasi, 1951.

Thapar, Romila. **Interpreting Early India**, Oxford University Press, Oxford, 1992.

The Brahma Sutra: The Philosophy of Spiritual Life, çev. S. Radhakrishnan, George Allen & Unwin Ltd., London, 1960.

The Dhammapada, çev. F. Max Müller, **Sacred Books of the East**, Vol. X, Part I, Ed. F. Max Müller, Clarendon Press, Oxford, 1881.

The Dhammapada, çev. S. Radhakrishnan, Oxford University Press, London, 2006.

The Dhammapada, Trans. E. Easwaran, Nilgiri Press, Tomales, California, 1985.

The Early Upanisads: Annotated Text and Translation, Trans. & Ed. by, Patrick Olivelle, Oxford University Press, Oxford, 1998.

The Gheranda Samhita, çev. James Mallinson, YogaVidya Publications, New York, 2004.

The Gheranda Samhita, çev. Rai Bahadur Srisa Chandra Vasu, Sri Satguru Publications, Delhi, 1979.

The Hymns of the Rigveda, çev. Ralph T.H. Griffith, Motilal Banarsidass Pub, Delhi, 1973.

The Institutes of Vishnu, çev. Julius Jolly, **Sacred Books of the East**, Vol. VII, Ed. F. Max Müller, Clarendon Press, Oxford, 1880.

The Jataka or Stories of The Buddha's Former Births, (I-III), çev. Robert Chalmers, W. H. D. Rouse, H. T. Francis and R. A. Neil, Cambridge University Press, Cambridge, 1895.

The Lankavatara Sutra: A Mahayana Text, çev. D. T. Suzuki, Routledge, London, 1932.

The Law Code of Manu, çev. Patrick Olivelle, Oxford University Press, New York, 2004.

The Laws of Manu, çev. G. Bühler, **Sacred Books of the East**, Vol. XXV, Ed. F. Max Müller, Clarendon Press, Oxford, 1886.

The Laws of Manu, çev. Wendy Donider and Brian K. Smith, Penguin Books, Harmondsworth, 1991.

The Mahabharata of Krishna-Dwaipayana Vyasa, (I-XII) çev. Pratap Chandra Roy, Oriental Publishing, Calcutta, Tarihsiz.

The Mahabharata of Krishna-Dwaipayana Vyasa, çev. Kisari Mohan Ganguli, Bharata Press, Calcutta, 1896.

The Mimamsa Sutras of Jaimini, çev. Mohan Lal Sandal, Motilal Banarsidass, Delhi, 1999.

The Principal Upanisads, çev. Sarvepalli Radhakrishnan, Allen & Unwin, London, 1953.

The Sacred Laws of the Aryas, çev. Georg Bühler, **Sacred Books of the East**, Vol. XIV, Ed. F. Max Müller, Clarendon Press, Oxford, 1882.

The Samkhya Philosophy: Containing Samkhya-Pravachana Sutram, çev. Nandalal Sinha, Panini Office Publication, Allahabad, 1915.

The Sarvadarsanasamgraha: Or, Review of the Different Systems of Hindu Philosophy, çev. E. B. Cowell and A. E. Gough, Trübner and Co., London, 1882.

The Satapatha Brahmana, çev. Julius Eggeling, (I-V), **Sacred Books of the East**, Vol. 12, 26, 41, 43, 44, Ed. F. Max Müller, Clarendon Press, Oxford, 1882-1900.

The Shiva Samhita, çev. James Mallinson, YogaVidya Publications, New York, 2007.

The Srimad Devi Bhagavatam, çev. Swami Vijnanananda, Munshiram Manoharlal, Delhi, 2007.

The Sutta-Nipata: A Collection of Discourses, çev. V. Fausböll, **Sacred Books of the East**, Vol. X, Part II, Ed. F. Max Müller, Clarendon Press, Oxford, 1881.

The Taittiriya Brahmana: With the Commentary of Batta Bhaskara Misra, Ed. Alladi Mahadeva Sastri, Motilal Banarsidas, Delhi, 1985.

The Thirteen Principal Upanishads, çev. Robert Eernest Hume, Oxford University Press, Delhi, 1990.

The Udana, çev. D. M. Strong, Altenmünster, 2012.

The Udana: Inspired Utterances of the Buddha, çev. John D. Ireland, Buddhist Punlication Society, Kandy, 2007.

The Vaisesika sutras of Kanada, çev. Nandalal Sinha, Panini Office Publication, Allahabad, 1923.

The Vedanta Sutra with Sankara's Commentary, çev. George Thibaut, **Sacred Books of the East**, Vol. XXXIV, Ed. F. Max Müller, Clarendon Press, Oxford, 1896.

The Vinaya Pitakam: One of the Principal Buddhist Holy Scriptures in the Pali Language, çev. Hermann Oldenberg, Vol. 1, the Mahavagga, Williams and Norgate, London, 1879.

The Way of Mindfulness: A Translation of the Satipatthana Sutta of the Majjhima-nikaya, çev. Soma Thera, Buddhist Publication Society, Kandy,1998.

The Yajur Veda, çev. Devi Chand, VVRI Press, Hoshiarpur, 1959.

The Yoga Upanisads, çev. T. R. Srinivasa Ayyangar, Vasanta Press, Madras, 1938.

The Yogabindu of Acarya Haribhadrasuri, çev. Krishna Kumar Dixit, Lalbhai Dalpatbhai, Ahmedabad, 1968.

The Yogasastra of Hemacandra: A Twelfth Century Handbook on Svetambara Jainism, çev. Olle Qvarnstrom, Harvard University Press, Cambridge, 2002.

The Yoga-System of Patanjali or the Antient Hindu Doctrine of Concentration of Mind: Embracing the Mnemonic Rules, Called Yogasutras, of Patanjali, and the Comment, Called Yoga-Bhashya, Attributed to Veda-Vyasa, and the Explanation, Called Tattva-Vaiçaradi, of Vachaspati-Miçra, çev. James Haughton Woods, Harvard Oriental Series, Vol. 17, Motilal Banarsidass, Delhi, 1998.

Theragatha: Verses of the Elder Monks, çev. K.R. Norman, Pali Text Society, Oxford, 1995.

Thomas, Edward J. **Early Buddhist Scriptures**, AMS Press, New York, 1935.

Thomas, Edward J. **The History of Buddhist Thought**, Routledge & Kegan Paul Ltd, London, 1953.

Tichenor, Seth. "Looking Beyond Darsana: A Philosophical Exploration of the Guru's Pedagogy in the Yogavasistha", **Asian Philosophy**, Vol. 17, No. 1, 2007, pp. 83-95.

Timalsina, Sthaneshwar. "Meditating Mantras: Meaning and Visualization in Tantric Literature", **Theory and Practice of Yoga: Essays in Honour of Gerald James Larson**, Ed. Knut A. Jacobsen, Brill, Leiden, 2005, pp. 213-236.

Titze, Kurt. **Jainism: A Pictorial Guide to the Religion of Non-Violence**, Motilal Banarsidass, Delhi, 2001.

Tola, Fernando and Carmen Dragonetti, **The Yogasutras of Patanjali: On Concentration of Mind**, çev. K. D. Prithipaul, Motilal Delhi, 1987.

Trivedi, Saam. "Idealism and Yogacara Buddhism", **Asian Philosophy**, Vol. 15, No. 3, 2005, pp. 231-246.

Tümer, Günay ve Abdurrahman Küçük. **Dinler Tarihi**, Ocak Yayınları, Genişletilmiş III. Baskı, Ankara, 1997.

Umasvati. **That Which Is**: **Umasvati's Tattvarthasutra**, çev. Nathmal Tatia, HarperCollins, San Francisco, 1994.

Upadhyaya, Kashi Nath. "The Bhagavad Gita on War and Peace", **Philosophy East and West**, Vol. 19, No. 2, 1969, pp. 159-169.

Upadhyaya, Kashi Nath. "The Impact of Early Buddhism on Hindu Thought (With Special Reference to the Bhagavadgita)", **Philosophy East and West**, Vol. 18, No. 3, 1968, pp. 163-173.

Upadhyaya, Kashi Nath. **Early Buddhism and the Bhagavadgita**, Motilal Banarsidass, Delhi, 1998.

Upadhye, Adinath Neminath. **Mahavira: His Times and His Philosophy of Life**, Shri Veer Nirvan Granth Prakashan Samiti, Indore, 1979.

Upatissa. **The Path of Freedom**, **Vimuttimagga**, çev. N.R.M. Ehara vd, Colombo, 1961.

Uttaradhyayanasutra, çev. Hermann Jacobi, **Gaina Sutras**, Vol. 45, Part II.

Vacaspatimishra. **Tattvakaumudi**: **An English Translation, with the Sanskrit Text of the Tattva-kaumudi**, Ed. Ganganatha Jha, Theosophical Publications, Bombay, 1896.

Van Buitenen, J. A. B. "Ananda, or All Desires Fulfilled", **History of Religions**, Vol. 19, No. 1, 1979, pp. 27-36.

Van Buitenen, J. A. B. "Dharma and Moksa", **Philosophy East and West**, Vol. 7, No. 1, 1957, pp. 33-40.

Vats, M. S. **Excavations at Harappa**, (I-II), Government of India, Delhi, 1940.

Vaudeville, Charlotte. **Kâbir**, Oxford University Press, Oxford, 1974.

Vayu Purana, çev. G. V. Tagare, Ancient Indian Tradition and Mythology, Cilt: 37-38, Motilal Banarsidas, Delhi.

Vesci, Uma. **Heat and Sacrifice in the Vedas**, Motilal Banarsidass, Delhi, 1998.

Vidrine, Andrea. **Jesus, Yoga, and the Way of Happiness**: **A Christian Yoga Daily Devotional**, Lifevest Publications, Centennial, 2006.

Vijnanabhiksu. **Yogasara-Sangraha**, çev. Ganganatha Jha, Bombay, 1894.

Vinaya Texts, (I-III), çev. T. W. Rhys Davids & Hermann Oldenberg, **Sacred Books of the East**, Vol. XIII, XVII, XX, Ed. F. Max Müller, Clarendon Press, Oxford, 1881-1885.

Visnupuranam, çev. H. H. Wilson, Ed. By Manmatha Nath Dutt, Elysium Press, Calcutta, 1896.

Visnusmrti, çev. Manmatha Nath Dutt, Ed. K.L. Joshi, Delhi, 2006.

Viswanathan, Gauri. "Colonialism and the Construction of Hinduism", **The Blackwell Companion to Hinduism**, Ed. Gavin Flood, Blackwell Publications, United Kingdom, 2003, pp. 23-44.

Vivekananda, Swami. **The Complete Works of Swami Vivekananda**, Advaita Ashrama, Calcutta, 1970.

Von Glasenapp, Helmuth. **Jainism: An Indian Religion of Salvation**, Almanca'dan Çev. Shridhar B. Shrotri, Motilal Banarsidass, New Delhi, 2001.

Von Glasenapp, Helmuth. **The Doctrine of Karman in Jain Philosophy**, Bai Vijibai Panalal Charity Fund, Bombay, 1942.

Vyas, R. T. and Umakant Premanand Shah. **Studies in Jaina Art and Iconography and Allied Subjects**, Abhinav Publications, New Delhi, 1995.

Waldron, W. S. **The Buddhist Unconscious: The Alaya-vijnana in the Context of Indian Buddhist Thought**, RoutledgeCurzon, New York, 2003.

Wallace, V. A. **The Inner Kalacakratantra: A Buddhist Tantric View of the Individual**, Oxford University Press, Oxford, 2001.

Walser, J. **Nagarjuna in Context: Mahayana Buddhism, and Early Indian Culture**, Columbia University Press, New York, 2005.

Walsh, Judith E. **A Brief History of India**, Facts On File, New York, 2006.

Walters, Jonathan S. "The Buddha's Bad Karma: A Problem in the History of Theravâda Buddhism", **Numen**, Vol. 37, No. 1, 1990, pp. 70-95.

Watts, Alan W. **Zen Yolu: Zen Budizm'in İlkeleri**, Çev. Sena Uğur, Şule Yayınları, İstanbul, 1998.

Wayman, Alex. "The Meaning of Unwisdom (Avidya)", **Philosophy East and West**, Vol. 7, No. 1, 1957, pp. 21-25.

Wayman, Alex. "Two Traditions of India: Truth and Silence", **Philosophy East and West**, Vol. 24, No. 4, 1974, pp. 389-403.

Weber, Albrecht. **The History of Indian Literature**, çev. John Mann, Kegan Paul, London, 1914.

Weber, Max. **Religion of India: The Sociology of Hinduism and Buddhism**, Trans. and Ed. by, Hans Gerthand Don Martindale, The Free Press, Illinois, 1958.

Welbon, G. Richard. "Comments on Max Müller's Interpretation of the Buddhist Nirvana", **Numen**, Vol. 12, No. 3, 1965, pp. 179-200.

Welbon, G. Richard. “On Understanding the Buddhist Nirvana”, **History of Religions**, Vol. 5, No. 2, 1966, pp. 300-326.

Werner, Karel. “Yoga and Rg Veda: An Interpretation of Kesin Hymn”, **Religious Studies**, Vol. 13, 1976, pp. 289-293.

Werner, Karel. **Popular Dictionary of Hinduism**, Taylor & Francis e-Library, 2005.

Werner, Karel. **Yoga And Indian Philosophy**, Motilal Banarsidass, Delhi, 1998.

Whicher, Ian and David Carpenter. “Introduction”, **Yoga: The Indian Tradition**, Ed. Ian Whicher and David Carpenter, RoutledgeCurzon, New York, 2003, pp. 1-10.

Whicher, Ian. “Nirodha, Yoga Praxis and the Transformation of the Mind,” **Journal of Indian Philosophy**, Vol. 25, 1997, pp. 1-67.

Whicher, Ian. “The Integration of Spirit (*Purusa*) and Matter (*Prakriti*) in the *Yoga Sutra*”, **Yoga: The Indian Tradition**, Ed. Ian Whicher and David Carpenter, RoutledgeCurzon, New York, 2003, pp. 51-69.

Whicher, Ian. **The Integrity of the Yoga Darsana**, D.K. Printworld, New Delhi, 2000.

White, Charles S. J. “Swami Muktananda and the Enlightenment Through Sakti-Pad”, **History of Religions**, Vol. 13, No. 4, 1974, pp. 306-322.

White, David Gordon. “Dogs Die”, **History of Religions**, Vol. 28, No. 4, 1989, pp. 283-303.

White, David Gordon. “Transformations in the Art of Love: Kamakala Practices in Hindu Tantric and Kaula Traditions”, **History of Religions**, Vol. 38, No. 2, 1998, pp. 172-198.

White, David Gordon. “Why Gurus Are Heavy”, **Numen**, Vol. 31, No. 1, 1984, pp. 40-73.

White, David Gordon. **The Alchemical Body: Siddha Traditions in Medieval India**, University of Chicago Press, Chicago, 1996.

Wiley, Kristi. “Ahimsa and Compassion in Jainism”, **Studies in Jaina History and Culture: Disputes and Dialogues**, Ed. P. Flügel, Routledge, London, 2006, pp. 438-449.

Wiley, Kristi. **Historical Dictionary of Jainism**, Scarecrow Press, Maryland, 2004.

Wiley, Kristi. **The A to Z of Jainism**, Scarecrow Press, Maryland, 2004.

Williams, George M. **Handbook of Hindu Mythology**, Abc-Clio Publications, Santa Barbara, California, 2003.

Williams, Monier. “Buddhism and Jainism”, **Contemporary Review**, Vol. 36, 1879, pp. 644-664.

Williams, Monier. **A Sanskrit-English Dictionary**, Oxford University Press, London, 1899 ve 1974.

Williams, Monier. **Indian Wisdom: Examples of the Religious, Philosophical, and Ethical Doctrines of the Hindus**, Cambridge University Press, Cambridge, 2009.

Williams, Monier. **Mystical Buddhism In Connexion With The Yoga Philosophy Of The Hindus**, Philosophical Society of Great Britain, Great Britain, 1888.

Williams, Paul and Anthony Tribe. **Buddhist Thought: A Complete Introduction to the Indian Tradition**, Routledge, London, 2000.

Williams, Paul. **Buddhism: Critical Concepts in Religious Studies**, Routledge, New York, 2006.

Williams, Paul. **Mahayana Buddhism: The Doctrinal Foundations**, 2nd edition, Routledge, London, 2009.

Woodward, F. L. **Some Sayings of the Buddha**, Gordon Press, London, 1939.

Wynne, Alexander. "Enstasis and Ecstasis: A Critical Appraisal of Eliade on Yoga and Shamanism" **Journal for the Study of Religion**, Vol. 15, No. 1, 2002, pp. 21-37.

Wynne, Alexander. **The Origin of Buddhist Meditation**, Routledge, New York & London, 2007.

Yadav, Bibhuti S. "Negation, Nirvana and Nonsense", **Journal of the American Academy of Religion**, Vol. 45, No. 4, 1977, pp. 451-471.

Yajnavalkyasmriti, çev. B. S. Bist, Chaukhamba Sanskrit Pratishthan, Delhi, 2004.

Yakar, Cenap. **Pali Kaynaklarına Göre Budizm**, Basılmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi, 1981.

Yano, Michio. "Calendar, Astrology and Astronomy", **The Blackwell Companion to Hinduism**, Ed. Gavin Flood, Blackwell Publications, United Kingdom, 2003, pp. 376-392.

Yardi, M. R. **The Yoga of Patanjali**, Bhandarkar Oriental Research Institute, 2nd Edition, Poona ,1996.

Yen, Sheng. **Orthodox Chinese Buddhism**, North Atlantic Books, California, 2007.

Yitik, Ali İhsan ve Hammet Arslan. "Vedalar ve Kaynağı Üzerine", **Milel ve Nihal**, Cilt: 8, Sayı: 1, 2011, ss. 225-250.

Yitik, Ali İhsan. "Bhagavad Gita'da Tanrı Anlayışı", **Hz. Meryem ve Efes: Dinler Tarihi Yazıları**, Tibyan Yayıncılık, İzmir, 2001, ss. 83-92.

Yitik, Ali İhsan. “Hint Dinlerinde Kötülük ve Şeytan”, **Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, Cilt: 17, 2003, ss. 47-62.

Yitik, Ali İhsan. **Hint Dinleri**, İzmir İlahiyat Vakfı Yayınları, İzmir, 2005.

Yitik, Ali İhsan. **Hint Kökenli Dinlerde Karma İnancının Tenasüh İnancıyla İlişkisi**, Ruh ve Madde Yayınları, İstanbul, 1996.

Yogadrstisamuccaya and Yogavimsika of Acarya Haribhadrasuri with English Translation, Notes and Introduction, çev. Krishna Kumar Dixit, Lalbhai Dalpatbhai, Ahmedabad, 1970.

Yogadrstisamuccaya, çev. Christopher Key Chapple and John Thomas Casey, **Reconciling Yogas: Haribhadra’s Collection of Views on Yoga With a New Translation of Haribhadra's Yogadrstisamuccaya**, State University of New York Press, Albany, 2003.

Yogananda, Paramahansa. **Bir Yogi’nin Otobiyografisi**, çev. A. Arslanlıoğlu ve diğerleri, Klan Yayınları, İstanbul, 2008.

Yogavarttika of Vijnanabhiksu: Text with English Translation and Critical Notes along with the Text and English Trasnslation of the Patanjala Yogasutras and Vyasabhasya (I-IV), çev. T. S. Rukmani, Munshiram Manoharlal Publications, New Delhi, 2007.

Yogavasistha: The Supreme Yoga, çev. Swami Venkatesananda, Motilal Banarsidass, Delhi, 2003.

Yoga-yajnavalkya, çev. John Ely, Ganesh & Company, Madras, 2000.

Yogiji, Sri Singh Khalsa. **The Teaching of Yogi Bhajan: A Practical Demonstration of the Power of the Spoken Word,** Hawthorn Book, New York, 1977.

Zaehner, R. C. **Hindu and Muslim Mysticism**, Schocken Books, New York, 1969.

Zaehner, R. C. **Hinduism**, Oxford University Press, London, 1966.

Zaehner, R. C. **Mysticism: Sacred and Profane**, Oxford University Press, Oxford, 1971.

Zimmer, Heinrich. **Artistic Form and Yoga in the Sacred Images of India**, çev. Gerald Chapple and James B. Lawson, Princeton University Press, Princeton, 1984.

Zimmer, Heinrich. **The Philosophies of India**, Routledge & Kegan Paul, London, 1953.

Zwalf, W. **Buddhism: Art and Faith**, British Museum, London, 1985.

Zysk, Kenneth G. “The Science of Respiration and the Doctrine of the Bodily Winds in Ancient India”, **Journal of the American Oriental Society**, Vol. 113, No. 2, 1993, pp. 202.