

YOGANIN MAHİYETİ VE ÇEŞİTLERİ

Nasuh GÜNAY*

ÖZET

Batı'da ve Türkiye'de artarak yaygınlaşan yoga, kelime olarak boyunduruk anlamındadır. Kavram olarak ise bireysel bilincin evrensel bilinçle birleşmesini ifade etmektedir. Özelden ise Hint dinlerinde “mistik birliğe ulaşmak amacıyla sistemleştirilen meditasyon aracı”dır ve Tanrı Şiva tarafından insanlara öğretilmiştir. Batı'da manevi olarak tatmin olamamış insanlara bir kurtuluş reçetesi olarak sunulan yoganın kökleri milattan önce beş binli yıllara kadar dayansa da sistemleşmesi milattan önce beşinci yüzyıldan sonradır. Daha sonraki yıllarda esas aldıkları kutsal kitap, takip ettikleri metotlar ve guru silsileleri ile birçok çeşidi ortaya çıkan Yoga, temsilcilerinin çabaları ile medyada kendine yer bulmakta ve insanların dikkatini çeker hale gelmiştir. Biz de bu çalışmada Yoga'nın mahiyeti, kökenleri ve çeşitleri üzerinde duracağız.

Anahtar Kelimeler: Yoga, Meditasyon, Hinduizm, Mantra, Mudra, Mandala, Asana.

ABSTRACT

The Character of Yoga and Its Varieties

The word “yoga” that is increasingly becoming widespread in Turkey and the West means yoke. As a concept (term) yoga means combination of individual conscious with universal conscious. Particularly in Indian religions it is a systematized means of meditation to come at mystical combination, and it was taught by Lord Shiva to people. The roots of yoga which is offered as a salvation prescription for the discontented people in the West, goes back to the date of 5000 B.C., but its systematization is after the time of 500 B.C. Since then there emerged many kinds of yoga with their holy books, their methods and with guru chains. With the works of their representatives it became an attractive phenomenon taking place in media and began to drive people's attention. So, this paper deals mainly with the nature, roots and kinds of yoga practised today.

Key Words: Yoga, Meditation, Hinduism, Mantra, Mudra, Mandala, Asana

* Doç.Dr., Süleyman Demirel Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dinler Tarihi Öğretim Üyesi,
gunay@ilahiyat.sdu.edu.tr

1. Giriş

Geçen asrın ikinci yarısından itibaren Batı toplumlarında sekülerleşmenin getirdiği bir sonuç olarak yoga ve meditasyon gibi Uzakdoğu düşünce sistemleri ve uygulamaları giderek önem kazanmaya başladı. Batı’da kapitalizmin yalnız bıraktığı insanlar kendilerini manevi açıdan boşlukta hissetmeye başladılar. Bununla beraber modern yaşamın oluşturduğu sıkıntılar onlarda çeşitli ruhsal hastalıklara neden oldu. Bunun neticesinde kişiler, ruhsal anlamdaki rahatsızlıklarını gidermede Hıristiyanlığın yetersiz kaldığı durumlarda farklı arayışlar içine girdiler. Bu esnada meditasyon, yoga gibi Batı için oldukça yeni olan kavramlarla sunulan Uzak-Doğu düşünce sistemi, Batı insanının ilgisini çekti.

Özellikle İngiliz Beatles grubundaki Harrison gibi pop kültürünün öncülerinden olan bazı kimselerin ve müzik gruplarının Hindu mistizmine ilgi duyması ve şarkılarında bunlara yer vermesi, peşinden birçok kişinin bu düşünceye meyiletmesine vesile oldu. Buna ek olarak hippie gençliğinin geleneksel olana aykırı olma, karşı çıkma, protesto etme fikri ile Hindu düşünce birleşince, Batı gençliğinin Uzak-Doğu dinlerine ilgi duyma süreci hızlandı. Ayrıca Holywood film sektörü de Doğu dinlerini ve mistiklerinin yaşamlarını konu alan filmler yaparak Uzak-Doğu felsefesinin Batı’da tanınması ve yayılmasına katkıda bulundu¹. Benzer şekilde ABD’de müzik dünyasından meşhur bir Amerikalının bir Hindu aşramına (dergâh) katılması, beraberinde birçok kişinin de bu aşrama katılmasına sebep oldu. Bu ilgiye paralel olarak da yoga, meditasyon, sağlık ve eski sistemlerle ilgili yayınların sayısı fazlalaştı². Ellili yıllarda başlayan gelişme neticesinde Buda, Zen, Tantra, Mahes Yogi, Hare Krishna öğretisi Batı’da hızla yayıldı.³

Diğer taraftan Türkiye’de son iki yüzyıldan beri süregelen pozitivist anlayışın dine ve dindarlığa karşı tavrı, geri kalmışlığın nedenini dine bağlaması, insanların dine ve dini değerlere olan ilgisinin azalmasına ve bu alanda boşluğun meydana gelmesine sebep oldu. Bu süreçte meydana getirilen edebiyat ve sanat eserlerinde, yazılı ve görsel medyada dinin ve dindarın aşağılayıcı şekilde karikatürize edilerek takdim edilmesi, dindar imajının zedelenmesine ve insanların İslam’dan soğumasına katkıda bulundu. Bununla beraber bazı kesimlerce Müslümanların “mürteci” sıfatıyla damgalanması, onların da bu damgayı yememek, elde ettiği kazanımların elinden alınmasının önüne geçmek için dini yaşamdan uzaklaşmasına ve dinle olan irtibatının zamanla koparmasına neden oldu. Ayrıca sıra dışı gelişmeler sonrası geleneksel olarak dindarların toplumda horlanması da, toplumun dini gelenekleri yerine getirmesinde lakayt kalmasına ve dini değerlerden koparılmasına yol açtı. İnançlı insanların

¹ Ali ÜNAL, “Yeni Mistik Akımlar”, yorusuz.netteyim.net/gunumuzde-mistik-akimlar.htm.

² Swami PALİMİ, “Mission-Minded Hindus Going Global”, *Ministry & Theologian Global Perspective*, Ed: Pittman- Habito-Muck, 274.

³ www.daghanoves.net/firm.co/buyu/gercek.13.htm.

gelişmeler karşısında sessiz kalması ve din eğitime sınırlandırma getirilmesi de inanç boşluğunun artmasına sebep oldu.

Uzun yılları kapsayan bir süreçte oluşan manevi boşluk, İslam dışı dinler veya dinimsi oluşumların yayılmasına zemin hazırladı. Bu çerçevede Doğu felsefesi meditasyon, reinkarnasyon, yoga, aydınlanma gibi kavramları kullanarak dernek, alternatif tıp ve spor salonu statüsünde faaliyetlerini sürdürdü. Medya kanallarının bu tarz yapılanmalara ilginç yenilikler olarak fazlaca yer ayırması da bunların geniş kitlelere ulaşması imkânını verdi. Neticede İslam dışında ne kadar izm, yön, oluşum varsa, seküler bir hayat yaşamaya itilen Türk insanını etkisi altına aldı. Özellikle Hindu düşünce, tercüme faaliyetleriyle, internet gibi diğer teknolojik araçlarla ve Hint dinine mensup guruların çalışmaları ile Türkiye’de de kendisine yer buldu. Düne kadar sayıları bir elin parmaklarının sayısını geçmeyecek kadar az olan bu tür yapılanmaların, günümüzde mensuplarının sayısı yüz binlerle ifade edilir olmuştur. Nitekim gün geçmiyor ki televizyon kanallarında ve yazılı basında yoga ve meditasyonu konu alan bir habere veya Hint kökenli guruların ülkemizi ziyaretini işleyen bir programa rastlanmasın. Bununla beraber yüzlerce internet sitesi de Hindu düşüncenin yayılmasına katkıda bulunmaktadır.

Diğer taraftan Türkiye’de yoga ile ilgili olarak yapılan yayınlarda ve faaliyetlerde kullanılan kavramlar genelde Hintçe veya İngilizcedir. Bu kavramlardan bazılarının Türkçe’deki karşılıklarının şu şekilde olduğu görülecektir. Mantra: vird (tasavvufta daha çok tanrının isimlerinin ritimle söylenmesi). Aşram: dergâh, tekke. Guru: şeyh, mürşit. Şikşa-guru: manevi eğitim veren guru. Sadguru: mürşid-i kamil. Kirtan: ayin. Devotee: adanmış kul, müntesip, mürit. Sri: aziz, muhterem. Bhajan: ilahi, kutsal şarkı. Avatar: ilahi inkarnasyon, ilahi varlığın çeşitli şekillerde yer yüzüne inmesi. Math: manastır. Deity: tanrı, tanrılar. Japa veya Japam: zikir, özellikle mantraların ritimle söylenmesi. Acharya: (açarya) manevi öğretmen, kutsal metinlere vakıf olan ve kendi örneğiyle öğreten kişi, mürşit, şeyh. Bhakta: saf, adanmış kul. Ekadasi: oruç günü. Govinda: tanrının adlarından; aşkın formuyla toprağa, ineklere ve duylulara zevk veren. Guru: manevi öğretmen. guru-parampara: öğretti zinciri (tasavvufta tarikat şeyhlerinin silsilesi). Jiva (atma): bireysel ruh, yüce tanrının ebedi zerresi. Lila: transandantal eğlence, oyun. Prasadam: yüce tanrıya sunulmuş yiyecek.. Sadhana: spiritüel uygulama. Sadhu: aziz, Krishna bilincinde olan kişi. Vaişnava: yüce Tanrı’nın has kulu. Vrmdavana: tanrı Krishna’nın devotee’leriyle (kulları) sevgi dolu ilişkiler içinde olduğu en samimi ve özel mekânı. Pati: yasal koca. upapati: sevgili Bhakta: salıklar, müritler, müntesipler.

Ayrıca Türkiye’de faaliyetlerde bulunan gruplar, asıl amaçlarının dinsel olduğunu, ülkenin şartları nedeniyle yoga ve meditasyon kursları aracılığı ile amaçlarını gerçekleştirdiklerini yazılarında açıkça ifade etmektedirler. İşte o yazılardan birisi şu şekildedir:

“Türkiye çoğunluğu müslüman bir ülke olduğu için buradaki Krishna misyonumuz Ramaray Prabhu’nun önderliğinde ister istemez yavaş ilerliyor ve hatha yoga ve meditasyon dersleri aracılığı ile sunuluyor..”. “Akşam üzeri devoteeler ve öğrenciler Turkish Daily News’te birkaç yıl önce Ramaray ile yapılan bir röportajda ifade edildiği gibi ‘yoga vasıtasıyla içsel benlerini bulmak için’ Yoga Merkezine geliyorlar.

Bu öğrencilerden pek çoğu Bhagavad Gita dersine kalıyor – ve asıl amaç da o”. “Türkiye neredeyse bütünüyle Müslüman bir ülke, bu nedenle Sripad Ramaray Prabhu rehberliğindeki Krishna⁴ bilinci misyonumuz sessiz ve derinden ilerliyor: tapınak yerine orada bir yoga merkezimiz var.” “Bu düzeltme özelliğine sahip yoga dersleri meditasyona yumuşak geçiş yapıyor ve meditasyon da hatha-yoga ve Bhagavad Gita arasındaki bağlantıyı kuruyor. Kimin üzerinde meditasyon? Elbette Krishna’nın.” “Yeni inisiyasyon almış olan devoteeler nasıl zikir yapacaklarını, neye konsantre olacaklarını v.b. soruyorlar”.

“Hatha-yoga’dan bhakti yoga’ya – yoga’dan yogesvara’ya. Bu strateji eski S.S.C.B de işe yaradı, burada da yarıyor.”⁵

“Sriila Gurudeva’dan içsel ilham alan (dadami buddhi-yogam) Türk devoteeler İslam’ın toplumsal ve kitaba bağlı katı kurallarını aşarak her an tetikte olan devletin (pati) kontrolünden kaçmayı becererek Sri Chaitanya Saraswat Math’ı görmek için doğuya, flütün karşı konulmaz sesine (muralista-kirtana-dhanam) koşuyorlar.

Ben dandavat pranam’ı Sriman Ramaray Prabhu’nun önderliğindeki bütün Türk devoteelere sunuyorum, onların adanmışlıkları ve bağlılıkları hepimiz için ilham kaynağıdır, onlar Sriila Gurudev’in hizmeti için her türlü tehlikeyi göze alıyorlar (saranam vraja)”.⁶

Bu çalışmada Batı’da ve ülkemizde insanlara iç huzuru bulmaları için takdim edilen yoganın felsefi yönü üzerinde durulacaktır.

2. Yogo Kelimesi

Yoga terimi, Sanskrit dilinde “boyunduruk” ve “ilahiliğe veya birliğe bağlanmayı arama” anlamındaki “jug/bağ-birleşmek/ katılmak)” (okunuşu yug) sözcüğünden türetilmiştir, genellikle “birleşme veya bütünleşme” olarak tercüme edilmektedir.⁷ İstilahta ise “Yoga bireysel ruhun (Atman) Yüce Ruh (Brahma) ile birliğinin yogi tarafından idrak edilmesi süreci”nin adıdır.⁸ Yani

⁴ Krişna, krishna: Hindu tanrıları arasında en popüler olanlardan birisi; kahraman tanrı. Vişnu’nun sekizinci enkarnasyonu olarak gelen avatar. Gündüz, *Sözlük*, 224.

⁵ turkish.scsmath.org/monk.ppt+turkish.scsmath.org/monk.&hl=tr&ct=cInk&cd=1&gl=tr

⁶ turkish.scsmath.org/monk.ppt+turkish.scsmath.org/monk.&hl=tr&ct=cInk&cd=1&gl=tr

⁷ Mircea ELİADE, “Yoga”, *ER*, XV,519

⁸ James HEWİTT, *Meditasyon* (çev. Rezan Süer), İstanbul 1997,10

Yoga “Jivatman (bireysel ruh) ile Paramatman (evrensel ruh, Brahma) arasındaki birliğin ortaya çıkarılması süreci”ni ifade eder.⁹

Yine yoga “Lütfuyla Paraşiva’nın bilincine ulaşan bir satgurunun (manevi üstad, mürşit) rehberliğinde düzenli tefekkür (meditasyon), bağlılıklardan sıyrılma (detachment) ve züht (austerity) uygulamasıdır.” şeklinde de tarif edilir.¹⁰ Bu bağlamda Yoga, “Tanrı ile birliğe götüren derunleşmiş ibadettir”. Nitekim Hinduizm’de de yoga, “mistik birliğe ulaşmak amacıyla sistemleştirilen meditasyon aracı” olarak kabul edilmektedir.¹¹ Dahası yoga tanrısalla bir olma durumunu veya amacını gerçekleştirmede yardımcı olan bilincin durumunu ifade eder.

Büyük dilci Panini yogayı “yüce olanla birleşme” olarak tanımlar. Yoga biliminin kurucusu kabul edilen Patanjali’nin Sutralarında da yoga, “idraktaki bütün değişikliklerin ortadan kalkması” olarak tarif edilir.¹² Buna göre Yoga özgürlüğü bulma çabası ve bilimidir. Maddi âlemden kurtulma ve evrensele varmayı da ifade eder. Vedantacılar da yogayı kişisel atmandan evrensele dönüş olarak izah ederler.¹³ Upanişatlar’da¹⁴ da “ferdi ruhun, evrensel ruhla birliği” şeklinde tarif edilmektedir.¹⁵

Diğer taraftan yoga; öz disipline hitap eden çeşitli gelenekleri, günümüzde Batı’da yaygın olarak uygulanan; denge, koordinasyon, esneklik ve meditasyonu geliştirmeyi amaçlayan fiziksel egzersiz formlarını da kapsar.¹⁶ Bu bağlamda yoga meditasyona hazırlayıcı bir rol oynamaktadır.

Yogayı uygulayan erkeklere yogi, kadınlara da yogini denir. Bu sınıflar bazen yoga yolunda ilerlemiş kişiler için kullanılır. Yoga görüşüne göre en büyük varlık olan tanrılar bile her şeye kadir olmadıklarından tam olgun yogiye tabi olurlar.¹⁷

⁹ <http://www.mudrashram.com/glossarypage.html>.

¹⁰ web.linux.ca/pedia/index.php/Mircea_Eliade, wikipedia

¹¹ Hewitt, 10.

¹² Patanjali, Yoga Sutra, I.2 (2. Bu bir olma (Yoga) psişik doğanın itaat ettirilmesiyle ve chitta'nın (akıl) dizginlenmesiyle elde edilir. <http://www.yogamerkezi.com/ceviriler/sutra/ysutra.htm>.

¹³ hinduwisdom.info/Yoga_and_Hindu_Philosophy.htm

¹⁴ Upanişadlar: Hinduizm’in kutsal literatüründe yer alan önemli bir metin. MÖ 800-300 yıllarına ait olan Upanişadlar, Vedalardan sonra tarihsel açıdan ikinci eski kutsal metinlerini oluştururlar. Metinlerinde işlenen konular bir çeşit panteizme dayalı Brahma-Atman düşüncesi, ruh göçü ve karma doktrindir. Gündüz, 376.

¹⁵ Harold COWARD, *Yoga and Psychology*, New York 2002, 2

¹⁶ footnotesforhealth.com/definitions.html, wikipedia

¹⁷ Heinrich ZİMMER, *Hint Felsefesi* (çev: Sedat Umran), İst.1992,284.

3. Yoga'nın Kökenleri

Yoga'nın esas ülkesi Hindistan'dır. Onun Hindistan tarihinin derinliklerine kadar giden bir mazisi vardır. Nitekim geçmiş dönemlere ait olan sikkelerde meditasyon oturduğundaki yogilere rastlanmaktadır. Bu sikkelerde hayvanların tanrısı ve yogilerin prensi olan Şiva'nın prototipi ön plana çıkmaktadır.¹⁸

Yoga'nın yer aldığı ilk yazılı kayıtlar ise M.Ö. 1500-1200 yılları arasında toplanan ve kutsal kabul edilen Hindu kültür ve felsefesinin temeli olan Rig Veda'da yer almaktadır.¹⁹

Yoga'nın ilkeleri ve hedeflerinin ilk kez tam tarifi M.Ö. 8 ve 4. yüzyıllar arasında derlenen Upanişadlarda bulunmaktadır. Upanişadlarda tanrılara sunulan kurbanlar ve seremoniler, yerini Yüce Varlıkla (Brahman veya Mahatman olarak işaret edilir), ahlaklı olma, nefsi zapt etme ve zihnin talimi yoluyla bir olma, bütünleşme anlayışına bıraktığına işaret edilmektedir.²⁰

Yoga'nın temel kaynağı olarak görülen Bhagavad-Gita, Mahabharatta destanının bir bölümünü oluşturan ve Hindularca kutsal kabul edilen kitaptır. Kitabın, M.Ö. 5. ve 2. yüzyıllar arasında bir zamanda yazıldığı düşünülmektedir. Hint gizemciliği dendiğinde Upanişadlar'dan sonra akla ilk gelen kitaptır. Hindistan'da pek çok Hindu rahibi tarafından ezbere bilinmektedir. Bhagavad Gita bütün Hindularca ve doğu felsefesine ilgi duyan araştırmacılar tarafından "bir spiritüel başyapıt" olarak nitelendirilmektedir.²¹

Bhagavad Gita "En yüce olanın/Tanrı'nın şarkısı" anlamına gelmektedir. Bu kitabın Vaishnava (Tanrı Vişnuyu ön planda tutan) mezhebin tanrısı Vişnu'nun avatari olan Krişna tarafından Arjuna'ya öğretildiğine/vahyedildiğine inanılır. Bhagavad Gita, Upanişad özellikleri gösteren bir kutsal metindir, bu nedenle bazen "Gitopanishad" da denir. İçinde mitolojik öğeler son derece az olup, felsefi ve mistik yapıdadır, yoga felsefelerini kısaca açıklamaktadır.²²

Bhagavad-Gita, yoganın çeşitlerini, farklı sınıflardan insanların yapılarına uygun olarak ayırt eder, çeşitli yoga ve onların felsefeleri hakkında

¹⁸ hinduwisdom.info/Yoga_and_Hindu_Philosophy.htm.

¹⁹ wikipedia.org/wiki/Yoga.

²⁰ wikipedia.org/wiki/Yoga; The Upanishads, Kahta Upanishad, Part Six, Verse 11-12, Translated by Juan Mascaro, Britain 1970, 65-66; The Upanishads, Translated and Commentated by SwamiParamananda, From the Original Sanskrit Text, Katha-Upanishad, Part Six: Verse XI, XVIII, <http://www.virtuescience.com/upanishads.html>.

²¹ wikipedia.org/wiki/Bhagavad_Gita; <http://www.haryana-online.com/bhagavad-gita.htm>.

²² tr.wikipedia.org/wiki/Bhagavad_Gita - 18k

ayrıntılara girer. Krişna burada Arjuna'ya değişik yoga türlerinden gösterir.²³ Nitekim Krişna'nın Tanrı ile birlik için Arjuna'ya önerdiği üç yol vardır. Bunlar Karma Yoga, Jinana Yoga ve Bhakti Yoga'dır.²⁴

İnanışa göre 5000 yıl önce MÖ 3000'li yıllar Hindistan için dünya savaşı denebilecek büyüklükte Kurukşetra savaşı meydana gelir.²⁵ Bu savaş iyilerle kötüler arasındadır. İyi tarafta olan Arjuna, Krişna'dan yardım ister. Arjuna savaşmak istemez ve bunalıma girer. En sonunda "Bütün bu krallıklar, zenginlikler aslında geçici" der ve silahını elinden bırakarak Krişna'nın tavsiyelerini dinlemeye koyulur. Krişna da ona ebedi hakikatleri tanrısal sırları, hayatın anlamını anlatmaya başlar.²⁶

Mahatma Gandhi²⁷ gibi bazı Hindular Bhagavad Gita'da anlatılan bu savaşa farklı yorumlamaktadırlar. Buna göre savaş arabaları ve atları semboliktir. Arabacı "bilinç"tir, atlar kamçılanan isteklerdir, savaş yaşamdır, tekerlek zaman, araba beden ve arabanın sahibi ise "ben"dir.

Bu savaşın tarihte gerçekten yaşandığını düşünen Hindular da sözlerin sembolik anlamlar içerdiğini reddetmez.

Bhagavad Gita, yoga konusunda tanrı ve ruh kavramlarına büyük ölçüde değer vererek temele dini koymaktadır. Uygulamalardaki gaye de bu düşünceye dayanmaktadır. Nitekim Hindu filozofu Sri Aurobindo (1872–1950) da "Beşeri varlığın ilahi kemali, amacımızdır.", "Yoga bizim için değil tanrı içindir." demektedir.²⁸

Bununla beraber yoga kitabı olarak algılanan Bhagavad-Gita teistik yoganın metin kitabı gibidir. Onun her bir bölümü ayrı bir yoga türünü takdim eder, Tanrı Brahma ile ezeli ve ebedi birlikteliği vurgular.²⁹

²³ Bahagavad Gita, As İt, A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada, Germany 1991, 163, 307, 333, 337, 343, 611. Sir James BOLEVARD, *Meditasyon* (çev. Şebnem Gürpınar), İstanbul 1993, 15; Hewitt,11.

²⁴ haryana-online.com/bhagavad-gita.htm.

²⁵ Prabhupada, 7.

²⁶ wikipedia.org/wiki/Bhagavad_Gita -

²⁷ Mahatma Ghandi ilhamını bu kitaptan aldığını belirtir. Nitekim "Gandhiye Göre Bhagavad Gita" isimli eser Mahatma Gandhi'nin 24 Şubat ile 27 Kasım 1926 tarihleri arasında Hindistan'ın Ahmedabad kentindeki Sathyagraha Zaviyesinde yaptığı konuşmalardan meydana gelmiştir. O, hayatının çoğunu Gita'yı sanskritten yerel dil olan Gucaratiye tercüme etmeye hasretti. Bu çaba ona hemen hemen her gün sabahları topluca yapılan dualardan sonra, topluluğa vakıf olabildiği kadarıyla gitanın muhtevasıve anlamı hakkında hitap etmesi için ilham vermiştir. *Bhagavad Gita: Gandhiye Göre*, Ed.John STROHMEIER (çev: Vecihi Karadoğan, Seda Çifçi), İstanbul 2004.

²⁸ Cenap YAKAR, *İnançlar ve Tutumlar Üzerine*, Ankara 1988, 140.

²⁹ hinduwisdom.info/Yoga_and_Hindu_Philosophy.htm

Hint menşeli bütün tarikatlarda olduğu gibi Transandantal Meditasyon'un kurucusu olan Mahesh Yogi de Bhagavad-Gita'nın üzerinde çok durarak, onun Upanişadların özü ve insana açıklanmış en yüce ilahi bilgelik olduğunu belirtir. Ayrıca o, Bhagavad-Gita için, "Efendi Krişna ile Arjuna arasındaki muhteşem diyalogdur" der.³⁰

Asketik ve mistik tarihsel geleneği olan yogayı sistemleştiren ise Patanjali'dir.³¹ Onun yogayı konu alan Yoga Sutraları³² isimli eserinin yazılış tarihi MÖ 200-300 yıllara kadar gitmektedir.³³ Sutralar'da kişinin zihnini sükûnete kavuşturması ve sonsuza katılması için gereken "sekiz kol/basamak" ile yoga tarif edilmiştir.³⁴ Fakat yoga'yı ortaya çıkaran Patanjali değildir. O sadece yoga tekniklerini sistemleştirmiştir. Onda Tantrik, Hatha Jaina, Taoist, Zen gibi birçok yoga ekolü tarafından tercih edilen yoga metotları vardır.³⁵

Patanjali yoganın hedefini zihinsel dalgalanmaların, karışıklıkların durması (cittavrtti nirodha) olarak göstermiştir. Bu başarı, istikrarlı meditasyon olasılığını ve böylece daha derin tefekkür (dhyana veya samadhi) durumlarını arttırır. Bunun için nefesine fazlasıyla hâkim olmak (yama) ve öz disiplin (niyama) gerekir. Patanjali'nin yoga anlayışı tüm Yoga ekolleri tarafından kabul edilir.

Patanjali'nin metni, yoga uygulamasının sekiz kolunu/basamağını ortaya koyar. Bunlardan yalnızca biri fiziksel duruşları içerir ki bunlar da temelde oturuş pozisyonlarıdır. Bugünkü yoganın sekiz kuralı Yoga Sutralar'da açıklanmıştır. Bu kurallar, yama, niyama, asana, pranayama, prathayara, dhrana, dhyana, samadhidir.³⁶ Birinci ve ikinci kurallar sırasıyla ahlâki yasaklar ve inançlardır. Bunlar ahlakî kurallara uymayı öğretir. Şiddeti, hırsızlığı,

³⁰ Mahesh Yogi, 353; Asıl itibarıyla Hint menşeli bütün tarikatların hepsi Hindu kutsal kitaplarına özellikle Bhagavad-Gita'ya çok önem verirler. *Gelişim*, 669.

³¹ Patancali yaklaşık MÖ 200'lü yıllarda yaşamış Hint bilgini. Patanjali tabiatüstü teizmi ve Yoga'nın mistik efendisi olarak İşvara'yı kabul eder. Eliade, 519, 520.

³² Yoga Sutra I.2, haryana-online.com/Culture/yoga_sutras.htm, PATANJALĪ, İçsel Özgürlüğün Yolu (Yoga-Sutra), Arıtan Yayınevi; ayrıca Büyük Türk bilgini El-Biruni (973-1050) de Patanjali'nin bu kitabını Tercemetü Kitabı Batancali Fi Halas-İ'l-Ertebek ismiyle tercüme etmiştir. Shlomo Pines; Tuvia Gelblum "Al-Biruni's Arabic Version of Patanjali's "Yogasutra" başlığında Bulletin of the School of Oriental and African Studies, jstor.org/view/0041977x/ap020087/02a00030/0.

³³ Coward, 1.

³⁴ Yoga Sutra II,29, haryana-online.com/Culture/yoga_sutras.htm.

³⁵ Coward,3

³⁶ Yama, kaçınılacak fiiller (şiddet, yalan, hırsızlık, cinsellik ve saplantılar). Niyama, (yerine getirilecek fiiller (saflık/temizlik, hoşnutluk, sadelik, çalışmak ve Tanrıya teslim olmak). Asana, oturma pozisyonları, yoga duruşları. Pranayama, Prana veya nefes kontrolü. Pratyahara, soyutlama. Dharana, (Konsantrasyon): Dikkati tek bir nesne üzerinde toplama. Dhyana (Meditasyon), Samadhi, Süper bilinç durumu veya trans.

açgözlülüğü, kişinin kendi nefesine hâkim olamayışını yasaklar, öz disiplini öğretir. Saflığı, sadeliği ve çalışmayı hedefler. İnançlarının özünü de Advaita³⁷ felsefesi oluşturur. Üçüncüsü rahat bir pozisyonda ve sırtı dik olarak oturma ve bağdaş kurularak oturuşun lotüs³⁸ biçimi, meditasyon için önemli bir oturuş şeklidir. Dört solunum kontrolü, beş duyardan arınma, altı yoğunlaşma. Yedi, dikkati kolaylıkla ve düzenli olarak tek noktaya toplama yani meditasyon. Sekiz öz benliği bulma, Samadhi hali. Samadhi hali Hindu mistisizminin kutsal amacıdır. Öz benliğin Brahman³⁹ ile özdeşleşmesi, Upanişadların verdiği mesajın özüdür.⁴⁰ Patanjali'de Samadhi hali en yüksek ruhsal haldir.⁴¹

Yoga Sutralarda Vedic dinsel sözlerin mantra⁴² olarak söylenmesi de detaylı olarak anlatılmaktadır. Ayrıca Patanjali'nin üzerinde meditasyon yaptığı ilahi varlık İşvara'dır.⁴³ Nitekim Patanjali kendi öğretisini Hocası Nandi (Tanrı Şiva)'den almıştı.⁴⁴

Anlayışa göre yoga tanrısı olan Tanrı Şiva yogayı sevgilisi Parvati'ye, insanlığı kurtarması için insanlık aşkına öğretmiştir. Krişna da yoga masteri, yoga ustasıdır.⁴⁵

Bu bağlamda yoga için “Hinduizm yogasız, yoga da Hinduizm'siz olamaz” ifadesi söylenmektedir. Swami Sivananda da Yogayı klasik Hint felsefesini oluşturan Nyana, Visheshika, Mimasa, Sankya, Yoga ve Vedanta gibi altı ekolden birisi olarak görmekte ve onu spiritüel sistem olarak vasıflandırmaktadır.⁴⁶

Diğer taraftan Yoga'nın Atman'ı besleyen gıda olduğu ileri sürülmektedir. Atman, insanın tanrısal yanıdır. Doğmamıştır, ölümsüzdür. O, Fiziksel, akılsal ve nedensel üç bedende bulunur.

³⁷ Advaita Felsefesi: “Advaita Öğretisi” bulunur. Sankara ise panteist bir düşünceye sahiptir. TM'nin esasını oluşturan Vedanta ise yaratıcı tanrı ve Jesus gibi kişisel bir kurtarıcıyı reddeder. John KENNEDY, “Christianity Today, 01/08/2001,vol 45, issue 1,p74, ebscohost. com.

³⁸ Lotüs aydınlanmanın bir sembolüdür. Onun köleri çamurdadır. Hinduların yaratıcı tanrısı Brahma evreni yaratırken binbir yapraklı bir lotüs içeğinin ortasında durmudur. Budist anlayışa göre de Buda doğduğu zaman sekiz tane yaprağı olan ir lotüs topraktan fıskırmıştır. Buda da bunun ortasına dikilip, on cihette uzaya bakmıştır. Sekiz yaprak doğrultusunda ve yukarı ve aşağı yönlerde. Hewitt,87.

³⁹ Brahma: Hindu teslisinin faal yaratıcı mabududur.

⁴⁰ Boulevard, 14–15.

⁴¹ Coward, 79.

⁴² Mantra; meditasyona girmek için sürekli tekrar edile anahtar kelime, kişinin özel kelimesi, transa geçişte etkili olduğuna inanılan kelime.

⁴³ Coward,5,17.

⁴⁴ neo-vedanta-ve-vivekananda.agniyuga.com/NVeV_YOGA_KULTURU.asp-77k.

⁴⁵ hinduwisdom.info/Yoga_and_Hindu_Philosophy.htm

⁴⁶ Swami Jnaneshvara Bharati , swamij.com/swamijasheshvara.htm.

Fiziksel beden ölümle nihayete erer. Akılsal beden ise nedensel bedenın etkisi altındadır. O, tekrar bedenlenen ruha eşlik eder, tekrardoğumun (rebirth) şartlarını belirler. İnsanın fiziksel bedeni gıdalarla beslenir. Kişi akılsal bedenini beslemek ve geliştirmek için ise sanatla ve kişisel yeteneklerle uğraşır. Nedensel (causal) beden ise Atman'ı çepeçevre saran ve koruyan muhafazadır. Diğer iki bedeni de etkileyen bu vücudun gıdalanması genellikle ihmal edilmektedir. Nedensel bedenın beslenmesi ile içsel psişik varlık da beslenir. Fiziksel ve akılsal faaliyet bir noktada karma⁴⁷ demektir. Ölümden sonraki durumla ilgili Hindu reinkarnasyon anlayışı da, karma ile bağlantılı olduğu için önemlidir. Moksha veya özgürlük olarak bilinen sonsuz hayat, egoyu geçen, yoga pratiğı yaparak karmayı tamamlayan kimselere gelir. Böylece insanlar kendilerini doğumdan, ölümden ve tekrar doğum döngüsünden kurtarabilir.⁴⁸

Bununla beraber yogi postürleri (duruşları), nefes alıp verme, meditasyon esnasında söylenen mantralar, orjinalde Batı'da iddia edildiğı gibi kişinin daha iyi sağlığa kavuşmasını ve kendisini daha iyi hissetmesini sağlamaya yönelik değildir. Gerçekte o, "kişinin kendisini Brahma ile bir hissetmesini sağlar".⁴⁹ Amaç Brahma ile meşgul olma ve insanın kendi varlığı içinde Tanrıyı, Brahma'yı bulmasıdır.⁵⁰

Yoga'da tanrı ve tanrıya inanç düşüncesi, buna bağlı olarak tanrıya ibadet, ruh kavramı, ruhun kemale erdirilmesi, tenasüh inancı ezililik ve ebedilik fikrinin bulunması da onun dini bir hüviyete sahip olduğunu göstermektedir.⁵¹ Ayrıca yoganın manevi inançları, ahlak kuralları, gündelik

⁴⁷ Karma: (Dharma, Dhamma) Hinduizmin temel öğretilerinden birisi olan karma doktrini, acımasızca işleyen bir ahlâk kuralı olarak değerlendirilebilir. Karma kısaca "ne yaparsan karşılığını görürsün" anlayışına yönelik evrensel bir sistemdir. Kast sitemi ve ruh göçüne inancı temel alan Hinduizme göre bütün varlıklar sürdürdükleri hayatta ortaya koydukları performansla bir sonraki yaşam biçimlerini tayin ederler. Normal yaşantıda kast değiştirmenin imkânsız görüldüğü Hint düşüncesinde bir kişi ancak bir sonraki doğumunda kast değiştirebilir. Kişi iyi bir yaşam sürdürse veya daha üst kastta veya bir tanrı da olabilir. İnançsız, kötü bir hayat yaşadı ise bir sonraki hayatında bir hayvan veya bitki olarak doğabilir. Anlaşılabacağı gibi karma, kişinin bir sonraki yaşamını bizzat kendi tutum ve davranışlarının belirlemesine dayalı bir sistemdir. Bütün varlıklar (tanrılar ve evren de dâhil) karmaya tabidir. Mesela bir dünyanın ömrü bittiğinde evren çözülür ve daha önceki yaşamındaki durumuna göre yeniden doğar. Gündüz, *Sözlük*, 213.

⁴⁸ Pravrajika BRAHMAPRANA, Vedanta: Death and The Art of Dying, cross currents, fall 2001, vol.51 issue 3,p 337. ebscohost.com.

⁴⁹ Douglas GROOTHUIS, "Good Question", Christianity Today, Nov 2004, Vol. 48 Issue 11, p78, 1p. Ebscohost 10.09.2006.

⁵⁰ Michael CALLİNS; Christianity Today, Now 2004 vol 48 issue 11,p.78.

⁵¹ Cenap Yakar, *İnançlar ve Tutumlar Üzerine*, Ankara 1988, 179.

yaşam şekilleri, ayinleri ve manevi disiplinleri ve uygulamaları içermesi de onun dini yönünün varlığını ispatlamaktadır.⁵²

Yoga kelimesi ruhsal birlik diye tercüme edilir ve anlam itibariyle religion kelimesi ile aynıdır. Yoga daha geniş anlamda, manevi birlik için dinî usulü, ruhsal disiplini ifade eden bir kelimedir.

Yogayı sistemleştiren ve onun babası sayılan Guru Patanjali de, esas itibariyle sofu bir Sanatanist yani bir Hindu, Saivist⁵³ idi. O, hayatının çoğunu Güney Hindistan'da Tamil Nadu'da Chidambara Siva tapınağında geçirdi.

Bütün yoga disiplinleri Hindu kutsal metinlerinde (Mesela Veda Upanişatlar, Mahabharat, Bhagavat Gita) detaylandırılmıştır. Diğer taraftan ne İncil, ne Tora ve ne de Kuran, yogaya atıf yapar. Bunlarda yoga yoktur. Bununla birlikte geleneksel yoganın üstatları olan Gurular, Hinduizm'in peygamberleridir veya rahipleridir. Karma, Bhakti ve diğer yoga çeşitleri, ruhsal disiplinler Hristiyan ve İslam dinlerinde yoktur. Budist, Cain ve Sih dinlerinde yoga vardır. Ancak bu dinler de Sanatana Dharma (ezeli ve ebedi din)'dan yani Hinduizm'den neşet etmiştir. Karşılaştırmalı dinler kitabına bakmak bile, Yoga-Hindu ilişkisini keşfetmeye yetecektir. Hindu kutsal kitaplarının bölümlerine bakmak da yeterli olacaktır.⁵⁴

Kullanılan kavramlar itibariyle de Yoga'nın, Hint kökenli olduğu anlaşılmaktadır. Nitekim Babtizm, Bible, Mass, Confirmation, Jesus, Cross, Pope gibi sözlerin Hristiyanlığa ait terimler olduğu bilinir. Bunun gibi Namaste, Asanas, Hatha Yoga, Astanga Yoga, Shiva, Kundalini, Chakras, Vedas, Puja, Samikaras, Patanjali, Aum, Sat Guru kavramları da Hinduizm'e işaret etmektedir.⁵⁵

Benzer şekilde Asya'ya yayılan Budizm de beraberinde Hint yoga pratiklerini ve kavramlarını yayıldığı bölgelere taşımıştır. Ayrıca Mimamsa'nın Vedic okulları Vedanta, Sankya ve Yoga'nın hepsi Klasik Hindu orjinlidir. Shankya, Sutar gibi Yoga okulları, Budizm ve Taoizm öğretirlerken açıkça ifade

⁵² wikipedia.org/wiki/Yoga

⁵³ Savaism (Şaivism): En eski mistik Hindu dinidir. Bu mezhepte Vişnu ve Brahma, Şiva'nın tezahürleri olarak görülürler. Felsefeleri; Avatar yani Tanrı'nın bedenlenmesi inancı yoktur. Onlara göre Tanrı bedenlenmez. Panenteist bir dindir, her şey Brahman'dır. İnsanlar da aslında öz olarak Tanrı'dır. Herşey Brahman'ın (Şiva) tezahürüdür. Yoga tapas uygulamaları, mistik bilgi ve amel birinci planda, iman ikinci plandadır. Asıl amaç Tanrı'nın üstün ve gizemli özünün ve insanın ruhunun aslında onunla bir olduğunun farkına varmak deneyimlemek ve cehaletten kurtulmaktır. Mokşa yani kurtuluş demek, insanın özünün/ruhunun sonsuz Brahman'a (Şiva) karışarak onunla bir olması demektir. Şeytana tapma olgusu da vardır. (wikipeia.org).

⁵⁴ Lisa Takeuchi Cullen MAHTOMİDİ, "Stretching for Jesus" Time Canada, 03158446, 9/5/2005, Vol. 166, Issue 10

⁵⁵ classicalyoga.org/Page31.html

etmeseler de genelde Hinduizm'i ve onun birçok yoga türünü öğretirler. Hakikatte "religion" kelimesi de "ruhu bağlamak" demektir. Diğer bir ifade ile din, tapınma sistemi olup ahlak, meditasyon ve ruhsal deneyimlere kadar uzanır. Sanskritçe bir kelime olan yoga da din gibidir. Yoga sistemi Hindu dinidir veya özel olarak ibadet, tapınma sistemidir. Ayrıca Hinduların anladığı veya düşündüğü "tanrı" ile "God" aynı değildir. Bununla birlikte yogiler monoteist de değildirler. Onlar daha ziyade Şiva, Visnu ve Devi(Brahma)'ye ibadet ederler. Bugünün popüler mistik grupları da "Vaishnava Hindu" alt yapısından gelmektedir. Yogada kullanılan kelimeler de Sanskritçe kökenlidir. Mesela Guru, Mantra, Aum. Pandit (Hindu din alimi) ya da Swami (Hindu keşiş). Ayrıca bütün spiritüalistler kendilerini böyle Hindu bir keşişe, bir guruya refere eder. Swami Satchidananda, İntegral Sytle of Yoga da "Yoga bütün dinlerin temelidir" ifadesini kullanır.

Bir dini kuralları, edinimleri ve ritüelleri belirler. Yoga'nın bir türü olan Karma yoga ile Hindu öğrenci, yogaya başladığında kurallara uyar, ibadetleri yapar.

Din aynı zamanda teoloji, felsefe ve mitolojiye sahiptir. Hindu Yoga bu yönü ile Yahudi, Hıristiyan ve İslam dinlerinden de zengindir. İngilizcedeki religion, religio-bağdan gelir ve ruha bağlanmak anlamındadır. Dini deneyimler ise ruhsal tecrübelerdir. Diğer taraftan Dharma, dini kanun demektir. "Ben yoga yapıyorum" demek, "ben din yapıyorum", dini icra ediyorum, ben Hindu dini vecibelerini yerine getiriyorum demektir.⁵⁶ Nitekim Orlonda'daki Hindu Üniversitesi'nde yoga felsefe profesörü olan Subhas Tiwari de "Yoga Hinduizm'dir" der.⁵⁷

Ayrıca Yoga ile Religion kavramının içerdiği anlamlarda da benzerliklerin olduğu görülecektir. Nitekim din anlamına gelen Latin orijinli "religion" kelimesi de kişinin Tanrı'ya (God)'a bağlanması anlamındadır. Yukarıda da işaret edildiği gibi yoga kelimesinin içerdiği anlamlar içinde bağlanmak da vardır.

Yoga uygulamalarında meditasyona girmede mantralar önemli bir yere sahiptir. Bunlar Sanskritçedir. Hint Kutsal metinlerinden alınmadır veya Hint tanrılarının isimleridir. Bunların yoga esnasında tekrar edilmesi zorunludur. Hindularca mantraların gözle görülmeyen bazı koruyucu güçlere sahip ses titreşimlerinden oluştuğu kabul edilir. Mantra'nın kelime karşılığı "tekrar edilerek içsel özgürlüğe ulaştırabilen sözcük veya ses"tir. Mantraların eski ermiş kişiler olan rişiler (kahin, peygamber) tarafından içte tecrübe edildiklerine inanılmaktadır. Bunlar, içsel enerjinin yükselerek çakralara değdiği ve onları harekete geçirdiği derin ruh halinde iken mantraların ses, renk ve titreşimleri

⁵⁶ hinduwisdom.info/Yoga_and_Hindu_Philosophy.htm

⁵⁷ Mahtomidi, agm, Time Canada, 03158446,9572005, vol.166,issue 10.

duydukları kabul edilmektedir.⁵⁸ Mantralar bir veya birden fazla heceden oluşabilir.

Mantralar meditasyon sırasında meditasyonu gerçekleştiren kişi tarafından tekrarlanır. İnanca göre mantralar, dualar ve sihirler gibi yaratıcı ve yapıcı birer güce sahiptir. Kendisine yücelik atfedilen OM veya AUM mantraları “Başlangıç Mantrası” görevi görür. Hindu kutsal yazılarında Aum kelimesine Brahmanın etkili bir sembolü ve bizati Brahma olarak bakılmaktadır⁵⁹ ve pravana (temel mantra) olarak algılanmaktadır.⁶⁰ Kutsal titreşim olarak kabul edilen om, UMM diye okunur. “O” sonsuz hayatı, “M” huzur verici koruyucu gücü ifade eder.⁶¹ OM yogada ilk ve son olarak söylenen bir sestir. Bu ve diğer mantralar bir tanrısal varlığa veya bir tanrıya refere eder.⁶²

Hint dinlerinde mantralar sadece meditasyonda değil, günlük hayatta birçok alanda da kullanılmaktadır. Hindular çocukluktan ölüncüye kadar sabahtan akşama işte, ticari yaşantıda, okulda, çeşitli sosyal faaliyetlerde farklı mantra türleri kullanırlar. Bir dükkân sahibi iş yerini açarken iyi satış olması için bazı mantraları okur. Talebeler ders çalışmaya başlamadan önce, soyguncular da işlerine giderken kendi mantralarını söylerler. Ortak güç ve ortak titreşim oluşturabilecek, âşıkların ruhsallık yolunda hep birlikte ilerlemelerine imkânlar sağlayacak ortamları yarattığına inanılan bazı kolektif mantralar vardır.⁶³ Mesela onlardan Krişna ekolünün kendine has HareKrişna Mantrası vardır ve bu mantra Krişna organizasyonun temel ilgi alanıdır.⁶⁴ Bu mantra şu şekildedir. “Hare Krishna, hare Krishna Krishna Krishna, hare hare hare Rama⁶⁵, hare Rama, Rama, RamaRama hare hare.”dir. Bunu söyleyen kişinin ruhunun ezeli şuur (Krişna) ile dolacağına inanılır.⁶⁶

Benzer durum Japon Budist tarikatı olan Saf Ülke tarikatında da görülür. Onların temel mantrası da “Namu-Amida-Butsu” sözcüğüdür. Salık “kendimi Amida Buda’ya adıyorum” sözcüklerini tekrar eder.⁶⁷

Budist anlayışa göre Yoga’nın esas hedefi, dünyevi acıdan, doğum ve ölüm döngüsünden (samsara) özgürleşmeyi başarmaktır (moksha). Budist

⁵⁸ Acarya Hiranmayanada AVADHUTA, *Yoga*, İstanbul 2002, 63

⁵⁹ Yakar, 175.

⁶⁰ Hewitt, 15.

⁶¹ Hewitt, 15

⁶² Bharati, agy.

⁶³ Avadhuta, 64-65.

⁶⁴ Ram DASS, *Aydınlanmaya Giden Yol, Meditasyon Kitabı/Bilgelik Kitabı* (çev Zafer Bozkaya) İstanbul 1998, 248.

⁶⁵ Rama: Hinduizm’de bir kahraman tanrı, Vişnu’nun avatarası veya enkarnasyonu. Gündüz, *Sözlük*, 317; William WHALE, U:S: Catholic, Apr.93, Vol 58, issue 4, p.24, www.ebscohot.com

⁶⁶ Ekrem SARIKÇIOĞLU, *Dinler Tarihi*, Isparta 2002, 2002, 182–183.

⁶⁷ Hewitt, 15.

anlayışa göre yoga vücuda, zihne, benliğe hâkim olmayı gerektirir. Onun gerçeğin bilgisine derece derece götürdüğü söylenir. Yogi, düşüncenin durup mutlu bir bütünleşmenin yaşandığı Nirvana evresine ulaşır. Bu bütünleşme, kişinin ruhunda (atman) Vedanta felsefesinde olduğu gibi üstün Gerçek (brahman) ile ya da Hinduizmin dini formlarında ve Budizmin bazı formlarında olduğu gibi belirli bir tanrı ya da tanrıça ile olabilir. Yoganın taraftarları günlük uygulamayı kendi içinde faydalı görürler ve sağlık, olumlu duygusallık ve zihinsel berraklıkta iyileşmeye götürdüğüne inanırlar. Bazı şüphelilerse bu iddiaları sorgulamaktadırlar.⁶⁸

Aslında yoga, kişinin mensup olduğu dininin pratik görüntüsüdür. Onun pratik görüntüsünü Hristiyanlık ve Müslümanlıkta da var olan mabed veya dua evlerinde gerçekleştirilen geleneksel törenler ve ibadetler oluşturur. Bu onun dış yüzüdür. Kişinin iç yönü ise Tanrı'ya veya hayatî varlığa doğru içsel gelişmeyi sağlayacak derin şahsi tecrübeleri içerir ve bu önemli birçok dini tecrübe de Yoga olarak ifade edilir. Yoga pratikleri içsel sistematik mistik ve spiritüel fenomenleri içeren bir günlük uygulamalar olarak görülebilir.⁶⁹

Diğer taraftan bazı Hint kökenli meditasyon gruplarının giriş törenleri ile Hindu dinine giriş törenlerindeki uygulamalarda benzerlikler vardır. Oluşuma katılmak isteyenlerden törene çiçek, meyve ve beyaz eldiven getirmeleri istenir. Törenin icra edilmesi için tütsü yakılmış mumla aydınlatılmış bir odaya girilir. Guru Dev'in heykeli (veya resmi) önündeki sunağa çiçek, meyve ve eldiven sunulur. Rehber, Guru Dev'le özdeşleşen Hindu tanrılarına Sanskritçe övgü ilahileri okur. Örneğin çiçek sunusu sırasında söylenen bölüm şu şekildedir: "Brahma'nın yüceliğindeki Guru'ya, Vişnu'nun yüceliğindeki Guru'ya, Büyük Rab Şiva'nın yüceliğindeki Guru'ya, Brahma'nın aşkın doluluğunu yansıtan Guru'ya ve yücelikle süslenmiş olan Şiri Guru Dev'e eğiliyorum."⁷⁰

Kişi ilahilerini bitirdikten sonra diz çöker, meditasyon sırasında kullanacağı büyük bir kısmı Hindu tanrılarının isimleri olan mantrası verilir. İlerlemiş teknikler, Sanskritçe sözcüklerle adları çağrılan Hindu tanrılarına tapınmaya kadar gider.⁷¹

Bazı yoga merkezlerinde inisiye olan kişilere de Hindu isimleri verilmektedir.⁷² Hatta bu isimlerin Türkiye'de Türk kökenli Hindu kişiler arasında kullanılması da talep edilmektedir.⁷³

Nitekim dünya çapında çalışmalarını sürdüren Transandantal Meditasyon grubunca da giriş töreni uygulanmaktadır. Bu tören, hafifçe aydınlatılmış ve tütsü kokusu saçılan bir odada, Maharishi ve guru dev isimli

⁶⁸ clubmartialarts.com/menu_8_1.asp - 42k

⁶⁹ dlshq.org/discourse/apr2000.htm

⁷⁰ Ronald ENROTH, *Yeni Dinler ve Tarikatlar* (çev. Levent Kıran) İstanbul 1998, 124.

⁷¹ Enroth, 124.

⁷² turkish.scsmath.org/monk.ppt; angelfire.com/indie/yogamerkezi/benkim.htm

⁷³ turkish.scsmath.org/monk.ppt

Swami Sarawasti'nin resimleri önünde yapılır. Rehber Sanskritçe kutsal sözcükleri okur, elinde pirinç, tuz ve sandal ağacı parçası tutar. On dakika süren bir törenle giriş töreni tamamlanır.⁷⁴

Yukarıda bahsedilen giriş törenine benzer bir uygulamayı Hindistan'a giderek Hindu olan bir Türk kökenli Hindu şu şekilde anlatmaktadır:

“İlk kez 18 yaşında Hindistana gittim. 3 aylık eğitim gördüm. Daha sonra Amritsar kentinde Brahminler tarafından yapılan Nama-Karana Samskara ayininde bana Şankara adı ve Arya soyadı verilerek Kşatriya kastı ve Şakta⁷⁵ mezhebinden bir Hindu olarak ve Hindular ve Hindistan hükümeti tarafından resmen kabul edildi. O tarihten beri her sene hac için gittiğim Hindistan'da gurumdan (mürşidimden) yoga ve tantra eğitimi almaya devam ediyorum. 9 senedir Hinduyum ve öğretme yetkisi bana verildi.”⁷⁶

Sadguru (mürşid-i kâmil) Sivaya Subramuniyaswami “How to be come a Hindu- Nasıl Hindu olunur” adlı eserinde Hinduizm'e kabul edilme sürecinin altı aşamasını şöyle açıklamaktadır:

1- Hindu topluluğuna katılma: Sosyal olarak onlarla kaynaşmak ve onların kabullerini kazanmak. Talip bu toplulukla birlikte günlük ibadetlerini ve yıllık haclarını yerine getirir ve Hindu kültürünü benimser.

2- Mukayese: Talip, girmek istediği Hindu mezhebinin metinlerini öğrenerek (bazı mezhepler Upanişadları, bazıları Vedaları, bazıları Gita'yı ön plana çıkarır) analiz eder. Daha önce mensup olduğu eski dini-mezhebi- felsefi sistemi kıyas eder ve mukayesesini tez ve anti tez şeklinde yazıya döker. Sonra bu çalışmayı bir Hindu büyüğüne (genelde oluşumun başındaki kişiye) değerlendirmesi ve yorumlaması için sunar.

3- Eski dini bağların koparılması: Eğer talip önceden bir mezhebe bir tarikata bağlı ise şahit olması için bir akrabası ile birlikte bir papaza veya bir müftüye, bir hahama giderek dinle olan bağlantısını kopardığını ve Hinduizm'e

⁷⁴ Hewitt,159.; turkish.scsmath.org/monk.ppt

⁷⁵ Şaktaizm (*Şaktizm*): Şaktalar çeşitli biçimler altında Şakti (veya Devi)'ye tapınırlar. Şaktizm Vedanta, Tantra, Samkhya felsefeleriyle ilişkilidir ve Bhakti Yoga geleneği de bulunmaktadır. Saivism ile beraber en eski Hindu dinidir. Felsefelerinde tanrıça tapınımı vardır. Tanrıça dünyada beden alabilir yani avatar inancı vardır. Panenteist bir dindir. Herşey Brahman'dır. İnsanlar da aslında öz olarak Tanrıça'dır. Herşey Brahman'ın (Shakta) tezahürüdür. Mokşa yani kurtuluş demek, insanın özünün/ruhunun sonsuz Brahman'a (Shakta) karışarak onunla bir olması demektir. Tanrıça ile insanın ruhu birdir Şeytana tapma olgusu da vardır. Saivism den farklı olarak büyüclük uygulamaları ön plandadır. Pagan bir din sayılabilir. Doğaya, ağaçlara, böceklerle, hayvanlara, gök cisimlerine de tapılır. Bu inançta hem mistik bilgi ve yoga hem de iman eşit ağırlıktadır. (wikipedia.org/wiki/Yoga).

⁷⁶ 30.brinkster.com/dinikart/cevaplar.asp?bilgi=112

girmekte olduğunu söyler, mümkünse o dinden ayrıldığına dair bir evrak alır. Eğer dine bağlı değilse, dördüncü aşamaya geçer.

4- Hindu adı alma: Talip kendine bir Hindu adı veya soyadı seçer. Artık tüm aile, arkadaş, iş çevresinde bu adı ve soyadını kullanır. Yeni adını mahkeme kararı ile resmileştirerek pasaport, kimlik, evlilik cüzdanı gibi tüm resmi evrakalarında bu ad ve soyadının geçmesini sağlayacaktır.

5- Namakarana Samskara (isim verme töreni): Herhangi bir Hindu tapınağında yapılabilir. Tören öncesinde talip tüm tanıdıklarına haber verir. Bir rahip ve üç şahit huzurunda yapılan törende isim resmi olarak alınmış ve yeminler edilmiş olur. Tören sonunda ilgili kişiye dine giriş sertifikası verilir.

6- Töreni ilan etme: Talip Namakaram Samskara sonucunda Hinduizm'e girdiğini üç gün gazetede ilan eder. Gazete ilanını bir dosyada tutar. Çünkü Hindistanda bazı tapınaklara Hindu olmayanlar alınmaz. 4. madde Türkiye kanunlarında imkânsızdır. Bu sebeple Türk Hindular isimlerini Hindistan mahkemelerinde resmileştirmektedirler. Tabi bu sadece Hindistan'da geçerlidir.

Burada şunu belirtmek gerekir ki, sadece Smartalar mezhebi din değiştirmeyi kabul etmez. Diğer üç mezhebin rahipleri aktif olarak din değiştirme ayinlerini icra ederek yeni müntesipleri mezheplerine sokarlar. Bu üç grup(mezhep) Vaişnavalar⁷⁷, Şaivalar ve Saktalardır. Talip samimiyet, ciddiyet ve kararlılığını ispat etmesi halinde yukarıdaki mecburi eksikliklere bakılmaksızın diğer Hindularca sevgi ve saygı görecektir.⁷⁸

Meditasyon ve yoga geleneğinin vazgeçilmez unsurlarından birisi de manevi rehberlerdir. Bunlar Sanskritçe bir kelime olan guru kelimesi ile ifade edilmektedir. Tarikat şeyhi, mürşit, öğretmen, usta olarak tercüme edilebilir. Tibetçe'de ise lama kelimesi spiritüel rehberler için kullanılmaktadır.

Nitekim yoga okullarından bazıları, diğer yoga okullarından farklılığını ortaya koyarken guruyu ön plana çıkarır. Bazılarında ise guru, tanrısal olanın insan formuna girmiş hali olarak görülür. Guru, öğrenciye yoga disiplini yoluyla

⁷⁷ Vişnaizm: Vişnavitler (Vişnu mezhebi mensupları) Vişnu'yu en yüce Tanrı diğer Tanrıları ise ikincil olarak görürler. Hare Krishna tarikatı bu dinin mezhebidir. Felsefeleri; Avatar yani Tanrı'nın dünyaya bedenlenerek gelmesi inancı vardır. Mokşa yani kurtuluş demek Krişna'nın cennetinde süresiz kalmak manasına gelmektedir. Tanrı ile bir olmak/aynı olmak inancı Vaishnavism dininde vardır. Tanrı ile ruhlar tamamen ayrıdır ve ayrı kalacaktır. Doğum ölüm zincirinden kurtulan onun mekânında yaşamaya gidecektir. İnsan Tanrı özüne sahiptir, ilahidir, ama "Tanrı" değildir ve evren Brahman'ın tezahürüdür ama "aynısı" değildir. Tek tanrılı bir dindir. Tek bir "Tanrı" vardır, o da Krişna'dır (Vişnu'nun avatârı). Brahma ve Şiva bazı Vaishnava mezheplerince Vişnu'nun tezahürleri olarak görülür. İman birinci plandadır. Mistik bilgi ve yoga uygulamaları ikinci plandadır. (wikipedia.org/wiki/Yoga)

⁷⁸ geocities.com/hinduism_turkey

en başından itibaren rehberlik eder. Bu nedenle, acemi yoga öğrencisi bir sadguru (doğru rehber, evliya, ermiş, mürşidi kâmil, öğretmen) bulacak ve ona bağlanacaktır. Geleneksel olarak yoga bilgisi, onu öğretme ya da pratik etme iznine sahip gurular ve onların öğrencilerinin oluşturduğu, kıdem sırasına göre giden bir silsile ile aktarılmıştır. Bu zincire “guruparampara” denir. Guru müridine rehberlik eder ve onun için kutsal sözü yani mantrayı seçer.⁷⁹

Ananda Marga grubunda da guru, mantraların seçiminde son derece önemlidir. Onlara göre mantralar binlerce yıldır doğaüstü güçler arayan değersiz kişilerin eline geçmemesi için asla yazıya dökülmeden doğrudan Guru’dan öğrencilere aktarıldı. Bugün bile mantralar Ananda Marga’nın gurularından şahsen öğrenilmektedir.⁸⁰

İddiaya göre meditasyonun kökü Guru’nun kavrayış gücünde yatar. Guru, Sadhaka’ya (yola giren talebeye) karanlıktan ışığa, bilinmezden bilinene giderken yardım eden rehberdir. Kişinin düşünce ve duygularını kısıtlayan zincirlerden kurtulup özgür kalabilmesi için, kendisini iyileştirebilecek birine ihtiyacı vardır. O, hakikati arayan talebenin verimli toprak gibi olan zihnine düşer. Orada çimlenir, güçlenir, büyür. Bu devasa ağacın adı Ruhsal İnsandır. Guru sadece Brahma veya Yüce Bilinçtir. Dolayısıyla ruhsallıkta arayış içinde olan kişinin amacı gurudur. Gurunun bir de mistik yönü vardır. O takdisi ile talebesinin zihninde bulunan korku, ümitsizlik gibi negatif enerjileri, cesaret, neşe gibi olumlu duygulara dönüştürür.⁸¹ Nitekim Bhakti Yogada da temel araç ve amaç, Guru ve Onun ebedi sonsuz yaratısıdır.⁸²

Yoga geleneği her ne kadar, pratik bir tecrübe olsa da, onun kendine has teknikleri ile birlikte felsefesini açıklayan metinleri de vardır. Konu hakkında yazan pek çok guru ya klasik metinlerin modern çevirileri ve açıklamalarını yapmışlar ya da kendi öğretilerinin nasıl takip edilmesi gerektiğini izah etmişlerdir. Bununla birlikte guru, bir ashram (dergah) veya keşişler tarikatı kurabilir. Bunlar, yoganın yerleşmiş geleneklerini içerirler.

Öğrenciler belirli bir guru, okul, ashram veya tarikat ile irtibata geçtiklerinde, paylaşılan pratiklerin bulunduğu yoga toplulukları oluşur. Bu topluluklarda aum gibi mantraların söylenmesi ve kutsal metinlerin çalışılması yaygın temalardır. Herhangi bir unsurun önemi, okuldan okula ya da öğrenciden öğrenciyeye değişebilir.

Bazen guru ilahi lütfun tecessümü, en yüksek bilginin kişileşmiş hali ve cemali bahşeden, aşkın, ebedi, haz ve acının ötesine ulaşmış kişi olarak kabul edilir. Müridin Gurusunu Tanrı olarak görmesi ve ona güvenmesi, ona saygı

⁷⁹ Coward, 3

⁸⁰ Avadhuta, 80

⁸¹ Avadhuta,75-76.

⁸² Avadhuta,76,77.

duyması, itaat etmesi, sorgusuz onu takip etmesi de guru ile müridi arasındaki ilişkiyi gösterir.⁸³

Diğer taraftan hemen hemen bütün Yoga ekollerinde öğretici durumundaki kişilerin Hindistan'daki merkeze gitmeleri veya Hindistan'dan bölgeye gelen bir guru tarafından inisiye edilmeleri geleneği vardır. Nitekim Transandantal Meditasyon grubunda da kurucu Maharishi'nin öğretilerini yaymak isteyenler, Hindistan'daki aşramda Hint asıllı eğitimciler tarafından kursa tabi tutulurlar.⁸⁴

Yogada yoga yapanların uygulamak zorunda oldukları ellerin duruş şekillerini belirleyen mudralar önemli bir yere sahiptir.

Mudralar bedensel duruşlar, nefes teknikleri ve göz tavırları, ellerin mistik duruşudur. Mudralar bir tavır, bir mühür ya da bir semboldür. Bunlar belirli şuur halleri ya da şuur sal olguları imgesel olarak tasvir etmeye imkân sağlamaktadır. İddiaya göre duruşlar, kişileri, sembolize ettikleri şuur hallerine de ulaştırabilir. Örneğin kişi Hint ilahlarının tasvirlerinde sık sık görüldüğü şekilde tüm içtenliği ile korkusuzluk duruşunu yaparsa, bu kişi zamanla kendi korkusundan kurtulacaktır. Dolayısıyla mudraların beynin belirli yerlerine hitap ettiğine ve buna uygun tesirler oluşturduğuna inanılmaktadır. Fakat bunlar bedensel alanda da etkili olmaktadır. Nitekim Hatha Yoga'da yirmi beş mudra bilinmektedir. Göz tavırları, beden duruşları (asanalar), beden şifreleri bunlardandır. Özellikle Kundalini Yoga'da beden duruşlarını desteklemek için el mudraları uygulanmaktadır. Elin her bir noktası, bedenin ve beynin belli bir kısmına karşılık olan bir tepki bölgesine sahiptir. Bu açıdan bakıldığında eller, bedenimizi ve beynimizi yansıtan bir ayna olarak kabul edilmektedir. Mudra sonuçta insanı kozmik şuura (tanrıya ya da tanrısal olana) bağlayan özel bir irtibatı oluşturmaktadır.

Yoga'nın en tanınmış mudrası olan el mudrası Chin-Mudra (bkz. metin sonu şekil 1) sembolü altında özellikle bu mana gizlidir. Başparmak Kozmik (tanrısal) olanın sembolüdür ve işaret parmağı bireyselliğin (insanın) şuurunu temsil eder. Zaten Yoganın en son hedefi ya da duruma göre ilk hedefi insanın Kozmik Şuur (Brahma) ile bir birlik oluşturmaktır. Bu tavrıyla insan bu dileğini, bu özlemini ifade etmektedir. Yine işaret parmağı ilhamı (dıştan gelen enerjiyi), başparmak, sezgiyi (iç enerjiyi), temsil ettiği ve sezgi ve ilhamın bu tavırlarda kapalı bir birliği oluşturduğu iddia edilmektedir. Bu sayede mikro ve makro kozmozun gücü birbirine bağlanmakta ve birbirini tohumlamaktadır.⁸⁵

Hakikatte mudralar Hindistan'ın dinsel uygulamalarının değişmez bir parçasıdır. Mudralar ve hastalar (kol tavırları-duruşlar), Hindu tanrılarının

⁸³ Swami VİVEKANANDA, Discipleship (Müritlik) (çev. Adıyan Dharmottara), geocities.com/sanataist/

⁸⁴ Jacop NEEDLEMAN, *The New Religions With a New Introduction*, New York 1984, 142.

⁸⁵ Gertrud HİRŞCHİ, *Mudralarla Şifa* (çev: Şenol Sohtorik), İzmir 2002,15.

tasvirlerinde büyük bir öneme sahiptirler. Onlar, çeşitli tanrıların beden duruşlarının yanında, bu tanrıların tanımlayıcı özelliklerini de tasvir etmektedirler. Mudralarını uygulayan kendi ilahının mistik el duruşunda, onun özel kudretini, yetisini ve karakterinin gücünü görüyor. Hint dansının Mudraları da aynı ölçüde tanınmaktadır. Bunda sözler olmaksızın el, göz ve beden hareketleriyle tüm dramalar oynanmakta ya da dans şeklinde sunulmaktadır. Mudraların spritüel manası, kâmil ifadesini Hint sanatında bulmaktadır. Hindu ve Budist sanatında tasvir edilen ilahların tavırları, onların işlevlerini sembolize etmektedir ya da mitolojik gerçekleri çağrıştırmaktadır. Mudralar, Tantraizm ritüellerinde de uygulanmaktadır. İnanan kişi burada, tüm sevgisiyle yakardığı ilahının özelliğini kendi üzerinde gerçekleştirme hedefine taliptir.

Budizm'de de mudralar önemlidir. Buda'nın heykel tasvirinin altı mudrası çok iyi bilinmektedir. Bunlar onun öğretisi ve yaşamıyla yakın bir anlam örgüsüne sahiptir.⁸⁶

Doğu dinlerinde duayı güçlendirmek amacıyla da uygulanan mudralar meditasyonun manasını ve amacını destekler. Fakat bunun tersi de geçerlidir. Yani bir mudra meditasyon tarafından desteklenebilir. Hintliler bu çerçevede çok ayrıntılı ve bütünsel bir sistem geliştirmişlerdir. Öyleki karmaşıklığı ve detayları nedeniyle birçok inanır bunlarda zorlanmış ve dolayısıyla bir rahibin yardımına ihtiyaç duymuştur.⁸⁷

Meditasyonu desteklemek için kullanılan mudralar taklit edilen ilahın ya da bilgenin el duruşu aynı zamanda o tanrı veya bilgenin ruh halini de ifade etmektedir. Meditasyonda bulunan kişi de bilerek ya da bilmeyerek söz konusu ruh haline girmeyi ümit etmektedir. Yine bu çerçevede mudraların ilahın özelliklerini de temsil ettiğine ve bu özelliklerin meditasyon yapana geçtiğine inanılmaktadır. Bunun en güzel örneği Atmanjali Mudra'dır (bkz.metin sonu şekil 2). Atmanjali Mudra; (dua ediş tavrı) Ellerin kalp şakrasının⁸⁸ önünde avuç şeklinde birleştirilmesidir. Tanrısal olana bir dilekte kalbin dileğini gerçekleştirmesi için bulunan dua meditasyonunu gerçekleştirir. Bu, Hindistan'da zaten bir selamlama veya teşekkür tavrıdır.⁸⁹

⁸⁶ Hirschi,18

⁸⁷ Hirschi,58

⁸⁸ Çakra veya Şakra: Bunlar kuyruk sokumuyla başın tepesi arasında yıldızlar gibi yerleşmiş olarak düşünülen, astral bedene (seyyal beden) ait enerji merkezleridir. İnsanda yedi tane olan bu çakraların her birinin bir görsel sembolü ya da yantrası vardır. Her bir çakranın bir sesli sembol ya da mantrası (virdi) vardır. Her çakranın kökünde bir harf ve her harfin taşıyıcısı egemen bir renk; bunun egemeni olan tanrı ya da tanrıça ya da shakti ve yapraklarda yazılı Sanskritçe harfler vardır. Ruhsal güçlerle çakraların her biri arasında bağlantı vardır. Hewitt,94; Maryse CHOÏSY, *Yoga Bilimi* (çev. Ergün Arıkdal), İstanbul 1989, 97.

⁸⁹ Hirschi,158.

Transandantal Meditasyonculara göre de Yoga'da parmakların duruşu önemlidir. Anlayışa göre parmaklar paratoner vazifesi görmektedir.⁹⁰

Burada yogada uygulanan ve tanrılara atfedilen çok çarpıcı birkaç mudra örneğinden bahsedilebilir. Mesela Ganesha⁹¹ Mudra (bkz. mein sonu şekil 3): Bu mudra gerçekleştirilirken sol elin iç tarafı, dışa dönük olarak göğüs üstünde tutulur. Parmaklar bükülür, sağ el de aynı şekilde sol ele kilitlenir. Eller güçlkle çekilir. Bu mudra dördüncü çakrayı açmaktadır. Dolayısıyla cesaret, güven ve insanlara karşı açık kalmayı sağlar. Bu mudra ateş unsurunu harekete geçirir.⁹²

Bir diğer mudra Pushan-Mudra(bkz. metin sonu şekil 4): rızık tanrısı da denen Güneş tanrısı Pushan'a adanmıştır. Bu mudrada sağ elin parmak tutuşu ile birlikte kalça kemiği tabanındaki enerji harekete geçirilmektedir. Sol elin parmak duruşu ile birlikte, gücü katlanmış enerjinin yukarı doğru yönlendirilmekte olduğuna inanılmaktadır.⁹³

Kubera-Mudra (bkz. metin sonu şekil 5): Zenginlik tanrısı Kubera'ya adanmıştır. İnanca göre bu mudrada hedef, dileklere kavuşma isteğini gerçekleştirmektir. Kapalı üç parmak ile o nesneye veya düşünceye artı bir güç verilmektedir. Mars (azim), Jüpter (olağanüstülük, kabuğuna sığmayan sevinç) ve Satürn (asıl olana odaklanma ve yeni kapıları aralayıp geçme) parmakları birleştiğinde, bir şeylerin olacağı açıktır.⁹⁴

⁹⁰ Choisy, 36.

⁹¹ Ganeşa: Ganeşa fil başlı, insan vücutlu, tüm engelleri aşan ilah. Gana+ışha, yani hizmetkârların efendisidir. İnsanlar genellikle Ganaları Sivanın hizmetkârları olan ruhlar olarak düşünürler. Fakat Kundalini Yoga'da Ganalar duyu organlarıdır. Ganeşa duyuvarın efendisidir. Engel kaldıracı olarak da adlandırılır. Çünkü eğer senden memnun kalırsa Kundalini yükselirken yolundaki tüm engelleri kaldırır. Kundalinin uyuduğu Toprak elementinin maddeselliğın yeri olan Muladhara Ganeşa tarafından yönetilir. Başaka bir ilahi varlığa ibadet etmeden önce Ganeşa'ya ibadet etmenin nedeni budur. Ganeşadan fiziksel doğasının ötesine geçmene izin vermesini, bilincin astral bölgelere geçmesini sağlamasını istemelisin. Kundalinin Muladhara Çakrasını terk edebilmesi için Ganeşanın kutsaması gerekir... Şiva'nın eşi Parvati, Ganeşa'yı yıkarken mahremiyetini koruması için kendi bedeninin kirinden yarattı. Şiva gelip karısının yanına girmek istediğinde Ganeşa muhafızlık yapıyordu. Ganeşa Şiva'ya engel oldu ve Şiva onun kim olduğunu bilmediğiden bir savaş başaldıve Şiva çocuğu öldürdü. Parvati bunu öğrenince çocuğunu kaybetmesi karşısında öyle öfkelenildi ki tüm evreni yıkma tehdidinde bulundu ve eğer Şiva Ganeşa'nın kesik başının yerine bir filin başını koyarak onu yatıştırmasaydı öyle yapacaktı. O zaman Parvati teskin oldu. Robert E.Svabodo, *Kundalini*, çev: Nur Yener, İstanbul, 185.

⁹² Hirschi,74.

⁹³ Hirschi,78.

⁹⁴ Hirschi,108

Matangi-Mudra(şekil 6); İç uyum ve mükemmellik tanrısına adanan bir mudradır.⁹⁵ Hakini-Mudra (şekil 7); alın şakrası ilahına adanmıştır.⁹⁶ Shakti-Mudra(şekil 8); Yaşam enerjisinin tanrıçası Shakti'yi anmak için⁹⁷; Kalesvara-Mudra (şekil 9); zamanın ötesinde hükmeden ilah Kalesvara'ya adanmıştır.⁹⁸

Yogada ellerle beraber rahatlama ve ısınmak için yapılan vücut hareketleri de yani asanalar/yoga postürleri de önemlidir. Bu hareketler de belirli anlamlara sahiptir. Nefes alıp verilerek dizlerin çekilmesi ve ayağa kalkılması (bkz.metin sonu şekil 10) şeklinde yapılan bu tür hareketlerde verilmek istenen, meditatörün “Göğün ve arzın güçleriyle birleşmesi”dir. Yine Şiva'nın duruşunu (bkz. metin sonu şekil 11) taklit etme de sıkça başvurulan bir duruş şeklidir. Buradaki amaç da kişinin bunu yaparak göğün güçleri tarafından desteklenme ve korunma isteği olup; her varlığa şefkat ve iyiliksever tarafın gösterilmesidir.⁹⁹

Asanalardaki bazı vücut hareketlerinin isimleri de Hindu Tanrılarında alınmıştır. Bu da yoga ile Hinduizm arasındaki ilişkiyi göstermektedir. Mesela Suriya Namaskar, Hanumasana gibi asanalar (Yoga duruşları) Hindu Tanrılarını Suriya/Vişnu ve Hanuman'dan gelmektedir. Yine Tandava Mudrası Şiva'nın Nataraja görüntüsüdür.¹⁰⁰

Bazı yoga gruplarında görülen mistik dans da meditasyona hazırlık amacına yöneliktir. Bunlardan Tandava dansı günümüzden takribi 7000 yıl önce yeryüzünde doğan Sadashiva (Shiva) tarafından öğretildi. Buna bağlı olarak yogada yapılan Tandava Mudrası Shiva'nın Nataraja (Müziğin ve dansın bedenleşmiş kralı) görüntüsüdür. Bu dans, Hint azizi Shri Anandamurtijii tarafından 1971 yılında yeniden öğretilmiştir.

Meditasyona hazırlık safhasında yapılan Kiirtan (dini şarkı eşliğinde yapılan dinsel dans) dansını da Shiva'nın karısı Parvati ortaya çıkardı. İddiaya göre Kiirtan yapanlar, Parvati'nin varlığını hissederler ve sevgisini tatmanın zevkini yaşarlar. Ellerini kaldırarak dans ederler. Bu dans yoga yapan kişilerin ruhsal gelişimine yardımcı olur. Şarkı ve dansı birleştiren dans, zihinlerde tinsel titreşimler oluşturur. Kiirtan'ın anlamı “Seni Seviyorum”dur. Sadhana (meditasyon) ile birey Yüce'ye yakınlaşır; Kiirtan yolu ile de Yüce, aşığına doğru yakınlaşır.¹⁰¹

Meditasyonda kullanılan bir diğer dans, on atlı farklı duruştan oluşan Kaoşiki dansıdır. Kendine has bir ritimle Baba Nam Kevalam (“Everything is an expression of one infinite, loving Consciousness- Her şey sonsuz olanın bir

⁹⁵ Hirschi,122

⁹⁶ Hirschi,126

⁹⁷ Hirschi,138.

⁹⁸ Hirschi,148

⁹⁹ Hirschi,189.

¹⁰⁰ Avadhuta, 101.

¹⁰¹ Avadhuta,103.

ifadesidir, sonsuz şuurun tadılmasıdır”) mantrasının söylenmesi ile yapılır. Bu dans ile meditasyon yapan kişi mikrokosmos olan küçük ben ile makrokosmos olan büyük ben arasında içsel ilişki kurmaya çalışır.¹⁰²

Bununla birlikte müzik yogası veya bir diğer deyişle ayinde kullanılan müzik, kendini adamayla doğrudan ilgilidir. Adanma içten bir bağlılıktır, aşktır. Hindistan’daki müzik felsefecileri, müziği bir eğlence ve zevk aracı olarak değil, Tanrı’yı idrake götüren bir yol olarak telakki ederler; müzik burada “nada-brahma- yoga” ya da “ses şeklinde Brahma yogası” ismini alır. Müzik, insanı sesin manevi cihetinden doğan bahtiyarlık ve huzura gark eder. Müzik duygusu geliştirildiği zaman, ahlâk duygusu gibi, sezgi yoluyla ahenk ve ahenksizliği doğru ve yanlış birbirinden ayırabilmemize imkân tanır; aynı zamanda âlemler ile ideal gerçeklik veya varlık arasında mevcut uyumsuzluğu, öfke ve benzeri huyların varlığımız üzerinde yaptığı tahribatı fark edebilmemizi sağlar.¹⁰³

Çoğu yoga formunda yoğunlaşma (dharana) ve meditasyon (dhyana) uygulaması yaygındır. Patanjali’nin tanımına göre Dharana, bilinci/düşünceyi tek bir noktaya bağlamaktır. Bu çoğunlukla bir obje üzerine ki, genellikle İsvara, Siva, Krishna, Kali gibi ilahi varlıkları ifade eden imajlar üzerine kısa süre yoğunlaşmanın olması gerekmektedir. Bu Dharana’dır.¹⁰⁴ Patanjaliye göre ilahi varlıklar üzerine yapılan konsantrasyon meditasyonda yardımcı rolündedir.¹⁰⁵ Bazen zihin duyuların hassas bir noktasına yoğunlaştırılır.

Doğulu sanatçılar, görsel meditasyon için anlamlı bir konsantrasyon sağlamak düşüncesiyle şekilli semboller oluşturdular. Bunlara “Yantra” veya “Mandala” denir. Bunların en çok kullanıldıkları alan Hint ve Tibet tantrik yogası olmuştur.

Yantra Sanskritçe enstruman anlamında bir sözcüktür. Bunlar çizilmiş, boyanmış, kum ve topraktan yapılmış bir şekil olabilir. Mandala veya yantraların en karakteristik olanı yalnız bir daireden veya bir daire ile birlikte iç içe girmiş üçgenler ve bir kareden oluşandır. Daire Evreni (Brahma?) veya Mutlak’ı gösterir. Kenetlenmiş üçgenler ise mistik birliği anlatır. Kare ise topraktır. En ünlü mandala ise Budist hayat çarkıdır. Varoluşun dönen çarkıdır. Tibet mandalaları da parlak renkli desenlerden oluşur. Kırmızı; kuvvetli bağlılığı, sarı; ruhsal gelişme ve olgunluğu, altın rengi; ruhsal zenginliği, gök mavisi; sonsuzluğu sembolize etmektedir. Mandala kullanılarak yalpan meditasyonda birinci basamakta yantra veya mandalaya bakılırken, mantra yüksek sesle tekrar edilir. İkinci basamakta bunlara bakılırken mantra sessizce tekrar edilir. Üçüncü basamakta gözler kapalı bir şekilde mandala düşünülür,

¹⁰² Avadhuta,105.

¹⁰³ P.T. RAJĪ, “Hindistan Dinleri”, *Asya Dinleri* (çev. Abdullah Davudoğlu), İstanbul 2002, 191.

¹⁰⁴ Coward,3

¹⁰⁵ Coward,3

mantra sesli bir şekilde tekrar edilir. Dördüncü basamakta mandala gözler kapalı olarak düşünülür ve mantra da sessizce söylenir.¹⁰⁶

Transandantal Meditasyon, Shaja Yoga, Sai Baba gibi bazı meditasyon gruplarında grubun kurucusunun resmi de meditasyonda mandala olarak kullanılmaktadır.

Hindu yoga pratisyenleri, kendi dini gelenekleriyle gurur duyarlar. Hindu asıllı olmayan yogacılar ise Hindu Yoga geleneğinin köklerinin Hint yarım kıtasında kalması gerektiğini ileri sürerken; Swami Vivekananda ve Paramahansa Yogananda gibi Batı'ya gelen bazı modern yogiler, onun Hindistan dışında da gelişebileceğini öne sürmektedirler. Batı'da uygulanan yogayı eleştirenler ise, onun sulandırıldığını, yozlaştırıldığını veya spiritüel köklerinden koparıldığını (örneğin yogayı öncelikle fiziksel egzersiz olarak gören popüler bakış) iddia etmektedirler. Mesela Türk Hindular da Yoga Merkezlerinin faaliyetlerinin Hinduizm'e zarar verdiğini, Yogayı aslından uzaklaştırdıklarını ileri sürmektedirler.¹⁰⁷

Netice olarak şu denebilir ki gerek Batı'da, gerekse ülkemizdeki yoga ve meditasyon pratiklerinin temelini Hint dinleri ve felsefesi oluşturmaktadır.

4. Yoga Çeşitleri

İnsanı ruhsallaştırdığına ve tanrıya götürdüğüne, onunla birleştirdiğine inanılan yoganın dört klasik yolu vardır. Bunlar Karma Yoga, Jnana Yoga, Bhakti Yoga, Raja Yoga'dır. Bu dört klasik yoga yolunun dışında çok çeşitli yoga öğretileri bulunmaktadır. Günümüzde birçok yoga türü olmakla birlikte en bilinenleri şu şunlardır.

a) Karma Yoga:

Sanskritçe bir sözcük olan "karma", davranış/ eylem demektir. Karma yasasına göre her hareketin bir sebebi, bir de sonucu vardır ve bunlar birbirine bağlıdır. Karma yoga bireyin hareketlerinin neden ve sonuçlarına odaklanan doğru hareket ve kendini düşünmeden yardım yoluyla, Tanrı'yla bütünleşmeyi sağlayan bir yaşam tarzı uygulamasıdır.¹⁰⁸

Burada tanrı ve ruh tasavvuru, erişilmesi ideal bir amaç olarak telakki edilmektedir. Bu yoga türünde esas olan eylemdir. Eylem ve davranış, ahlak ve aksiyon yönünden önem taşımaktadır. Bağlı bulunulan karma nasıl değiştirebilecektir? Nedensellik yasasından nasıl kurtulacaktır? Karma yogacılar göre bunun cevabı karma yogadır. Dua, ibadet ve tefekkür gibi dini

¹⁰⁶ Hewitt, 86

¹⁰⁷ shankara , www.yahooogroups.

¹⁰⁸ wikipedia.org/wiki/Yoga

davranışlar etkinliği biçimlendirir.¹⁰⁹ Eylemler de insanlığın iyiliği ya da tanrı aşkı için adak olarak yapılır. Her rastgele hareket, bir kurban haline dönüşür.¹¹⁰

b) Bhakti Yoga:

Sevmek ve kalbini kutsal olana açmak, kişisel adanmanın mistik bir yolu olan bhaktinin amacıdır. Bhakti, “Kutsal olana hizmet etmek” demektir. Sevgi ve tam bir teslim oluşla, tüm yaratılmışlarda mevcut olan tanrısal yolu aramaktır.¹¹¹

Bhakti bağlılık ve ibadet anlamına gelen bir Hindu deyimidir. Hindu felsefesine ve metafiziğinde evreni kapsayan ruh olan Brahman, sevgi ve hayranlıkları üstün varlığın temsilcileri olan figürler üzerinde toplanan inançlı Bhakta (salıklar, müritler, müntesipler) için çok kuru ve entelektüel kavramdır. Özellikle Bhakti yoga uygulamaları Vişnu ve Şiva’ya kişisel bağlılık üzerinde toplanır. Bu yoga türü, dinsel sevgi ve hayranlık yoludur.¹¹²

Swami Nikhilananda, Bhakti-Yogayı izah ederken “ Tanrının insan kılığına bürünmesi öğretisine dayanır.”¹¹³ demektedir.

Diğer bir ifade ile Bhakti Yoga, sevme, tapma veya bağlanma yogası demektir. Yani tanrısal sevginin yogasıdır. Bhakti yoga öğreticisi ünlü Ramajuna, gerçek anlamda tanrı sevgisinin gelişmesi için zorunlu olan hazırlıkları yedi maddede toplayarak bunları uygulayan kişinin tanrı sevgisine ulaşacağını belirtir. Bunlar:1) Beslenmeye dikkat etme: Bitkisel diyet tercih edilir. 2) Maddi istekleri dizginleme. 3) Tanrıya tapınan kişi ibadet temrinlerinden yorulmamalı ve sebatkâr olmalıdır. İdeal olan sevgi bütün temrinleri kolay ve hoş eder. Sofu kişi yüreğinde kuruluk duyarsa, ruhunu müzikle canlandırabilir. 4) Diğergamlık. 5) Ruh temizliği. 6) Korkaklığı yenme. 7) Aşırı sevinçten korunma. Burada mantra denilen manevi kudretle yüklü olduğuna inanılan sözü sürekli olarak tekrarlamalıdır.¹¹⁴

c) Jnana (Bilgi) Yoga:

Bilgi ve bilgelik yogasıdır. Jnana yoga düşünme, tefekküre dalma ve bazı eğilimlerden vazgeçme suretiyle uygulanır. Jnana yogi, bir düşünür ve bir derviştir. O, Brahman’ın biricik gerçek olduğuna inanır. Belirli zamanlarda

¹⁰⁹ Yakar,146

¹¹⁰ Yakar,148.

¹¹¹ <http://tr.wikipedia.org/wiki/Yoga>

¹¹² Hewitt,137

¹¹³ Yakar,154

¹¹⁴ Yakar, 154

“Doğumdan, ölümden.....kurtulmuş olan, evrenin oluş nedeni....Brahmanın sen.....sonsuz ve değişmez Brahmanın sen” sözlerini tekrarlar.¹¹⁵

Jnana Yoga'nın, Ben'i tanıma yogası olduğuna inanılmaktadır. Jnana yoganın en ünlü ustası Hindu filozof Shankara'dır. Bunun ifadelerine göre de Ben asla ölmez. O, doğmamış ve değişmez nitelikte olduğun ilkel beden öldüğü zaman ölmez. Ben'in üstün niteliği ve Brahman ile birleşmesi, yoganın hedefini oluşturur.¹¹⁶ Tekçi Vedanta, Dhayana Yoga olarak da bilinen Jnana Yoga, Meditasyon yogasını çağırıştırır. Bhakti Yoga tanrıya kendini adamayı, aşkı esas alır.¹¹⁷ Zaman içinde meditasyonda verimi ve etkinliği artırmak için çeşitli uygulamalar bu ekol altında geliştirilmiştir. Bunlardan bir tanesi de bugün Batı'da dahi yaygın bir uygulama alanı bulan “Hatha Yoga”dır

ç) Hatha Yoga:

Bu yoga çeşiti, bir tür beden eğitimi mahiyetindedir. İki ana temrine dayanmaktadır. Bunlardan biri teneffüs temrinleri, diğeri de bedenün çeşitli duruş ve şekilleri ile ilgili temrinlerdir. Her duruşun (asananın) bir adı vardır. Yaklaşık kırk sekiz duruş şart koşulmaktadır. Duruşlar bilhassa özel bir nefes alma şekline sıkıca bağlıdır.¹¹⁸

Geçen yüzyıl boyunca yoga terimi, özellikle hatha yoga duruşları ile ilişkilendirildi. Hatha yoga, Hindistan'ın ve geleneksel olarak yoga yapan dinlerin dışında geniş bir yaygınlık kazandı. Bazen Hatha Yoga'da uygulanan duruşların spiritüel olmayıp tamamen dünyevi olduğu iddia edildi.

Hakikatte geleneksel Hatha Yoga'nın tamamen yogayla ilgili bir yol olduğu kabul edilmektedir. O, ahlaki disiplinleri, fiziksel egzersizleri (duruşlar ve nefes kontrolü gibi) ve meditasyonu içerir. Hatha Yoga, yogi ve yogini adaylarını, Raja Yoga denilen daha üst bir çalışmaya hazırlayacak fiziksel saflaşma ve idman için bir form sağlamak amacıyla geliştirilmiştir.¹¹⁹

d) Raja Yoga:

Raja Yoga'nın kurucu Patanjali'dir. Astanga Yoga da denir. Muhteşem yol anlamındadır. Devamlı surette çalışma ve her şeyden kopmuş duruma geleme ile başarıya ulaşılacağı üzerinde durur.¹²⁰ Pek çok yoga öğretisinin kaynağının Şiva olması gibi Raja Yoga'nın da kaynağı, Şiva'dır. Raja Yoga'nın

¹¹⁵ Yakar, 155-159.

¹¹⁶ Hewitt, 118

¹¹⁷ http://www.hinduwisdom.info/Yoga_and_Hindu_Philosophy.htm

¹¹⁸ Yakar, 167-169.

¹¹⁹ <http://www.clubmartialarts.com/menu>

¹²⁰ Yakar, 160

Patanjali'nin kitabında anlatıldığı gibi sekiz basamak vardır ve amaç samadhi haline yani üstün bilince erişmektir.

e) Mantra-Yoga:

Mantralar meditasyona yardımcı olan ses ve şekiller olup, yantraların görsel meditasyondaki işlevini görürler. Bunların kullanılması Hinduizm'in dinsel ağırlıklı ekollerinde en çok uygulanan bir meditasyon türüdür. Mantralar genellikle, titreşimsel etkisi ya da gizli anlamı olan Sanskritçe sözcük veya sözcük grubudur. Hint geleneğinde bu kutsal sözcük ve grubu bir gurudan(mürşitten) müride (chela) verilme geleneği vardır. Mantranın tekrarlanması geleneği dünyanın en eski yazıları olan Vedalara dayanır. Güçlü dinsel etkinin olduğu grupla yapılan uygulamalarda mantra çoğunlukla yüksek sesle söylenir.¹²¹ Türkiyede faaliyette bulunan yoga merkezlerinde mantra yogası çok önemli bir yere sahiptir. Mantra bir hece, bir ses titreşimidir. Meditasyon sırasında birey bu ses titreşimine yoğunlanır. En önemli mantra ise AUM mantrasıdır. Bu sözcük devamlı tekrar edildiği takdirde Om'a dönüşür.¹²²

f) Kundalini-Yoga:

Kundalini (uyuyan yılan) omuriliğin en alt kısmında olan sakrumda uyur konumda bulunan enerjidir. Amaç bu uyuyan enerjiyi uyandırmaktır. Bu yoga çeşitinde bu uyandırılarak taç çakraya kadar yükselmesi sağlanır ve böylece meditasyonu gerçekleştirir. Kundalini gücünü (uyuyan yılanı) uyandırmaya ağırlık verir. Bu amaçla bedensel pozisyonlardan ve mantralardan yararlanır. Hatta yoganın bölümlerinden biri olarak kabul edilir..

g) Tantrik Yoga:

Tantra, ibadet ve derin düşünceye murakebeye dalma ile ilgili yazıları ihtiva eden kitaplara verilen isimdir. Kaynağını Brahmanizm'den alan mezhep Tantraizm de Tanrik yoganın dayandığı mezheptir. Bu yoga türünün başlıca kaidelerinden birisi Tanrıça Shakti ile sembolize edilen "kadın ilkesine tapmadır". Çünkü Shakti evrensel gücün ve yaratma gücünün kendisi sayılmaktadır.¹²³

5. Sonuç

Bütünüyle ya da tek tek türleriyle ele alındığında da yoganın bir inanç, bir felsefe ve bir disiplin olduğu iddia edilmektedir. Nitekim yogada tanrı ve tanrıya inanç, ruh kavramı, ezeliyet ve ebediyet anlayışları vardır. Ayrıca

¹²¹ Hewitt,149

¹²² Yakar, 26.

¹²³ Yakar,171.

uygulanan eğitim metotları, ruh kemalini ve tanrıya ulaşma amacını temel almıştır. Tenasüh inancının bütün Hint dinlerinde olduğu gibi yogada da bulunması, yoganın dinsel anlamlar taşıyan özellikleridir.¹²⁴ Bununla beraber kemale erme cennetle eş değer, ruhun tenasüh anlayışı çerçevesince sürekli yeni doğumlarla dünyaya gelmesi de cehenneme eş değer olarak kabul edilebilir.¹²⁵ Ayrıca tenasüh¹²⁶, karma gibi düşünce ve inançlar da yoganın temel özellikleri arasında yer almaktadır.¹²⁷

İddiaya göre yoganın asıl amacı meditasyona yardımcı olmaktır. Egzersizlerden oluşan yogayı yaptıktan sonra kişi oturup sevgi, şevkat meditasyonu ya da hangi tekniği kullanıyorsa onu uygular. Hinduizm'e özgü olan iç enerjinin yönlendirilmesi ile uğraşır ki bu da meditasyondur. Yogi Hint geleneğini izleyendir. Yoga ve meditasyon uygulayıcılarına da yogi denir. Meditasyon dualarla başlar, dualarla biter. Yoga ve meditasyonun din ile ilişkisi yok demek, namazın Allah'la, İslam dini ile ilgisi yok, insanı rahatlığa kavuşturuyor, egzersiz yapmayı sağlıyor demek gibi bir şeydir. Hakikatte yoga Hindu mistisizminin bir parçasıdır. Yoganın en azından % 80'i Hinduizmle alakalıdır. Hint kaynaklı dinlerin dışında yoga yoktur. Yoga mistizmdir. Temeli zühd (asceticism)'tür. O, tanrı aşkıdır, ibadettir.¹²⁸

Diğer taraftan Krişna akımı gibi bazı yoga ve meditasyon ekollerinde düzenli tapınak törenleri ile de dikkat çekmektedir. İbadetlerden en önemlileri tanrıların ihtiyaçlarının giderilmesi ile olanlardır. Putlara yiyecek, tütümler, çiçek, eldiven ya da alevler sunulur. Krişna'nın metal, taş ya da tahta putların suretlerine girebileceğine inanıldığından törenlerde Krişna ve diğer tanrılar simgesel olarak giydirilir, yıkanır, geceleyin yatırılır. Bununla beraber diğer bir önemli tören de Hint fesleğen bitkisi olan "tulasi çalısı"na tapınmayı içerir. Tanrısal kökenli olduğuna inanılan bu bitki bir sunağın üzerine konur. Müritler bu çiçeğin önünde eğilerek başlarını yere değdirirler. Çalıya çiçek ve tütümler sunduktan sonra çevresinde dans eder ve nağmeler söylerler.¹²⁹

Netice itibarıyla yukarıda işaret edilen hususlar dikkate alındığında yoga uygulamalarının Hindu felsefeden kaynaklanmakta olduğu görülecektir.

¹²⁴ Yakar,178-79.

¹²⁵ Yakar, 179.

¹²⁶ Tenasüh: Ruh göçü. Reinkarnasyon. Başta Hint dinleri olmak üzere çeşitli dinsel geleneklerde ölümsüz olan ruhun ya sürekli ya da günahlardan temizlene kadar bir bedenden diğer bedene tekrar tekrar doğmasıdır. Dolayısıyla beden öldüğünde ruh, bir başka bedende tekrara doğar böylelikle yaşamını devam ettirir. Gündüz, *Sözlük*, 320.

¹²⁷ Jones, 189.

¹²⁸ www.dunyadinleri.com/al/forum/get_topic.asp?

¹²⁹ Enroth, 88. Nitekim Türkiye'de faaliyette olan Math'ın düzenlediği ayinlerde Krişna'nın putu süslenerek, çiçekler sunulmakta ve önünde ayin icra edilmektedir.



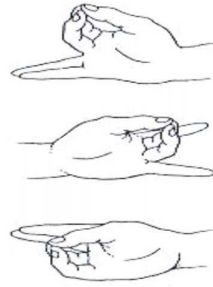
Şekil 1:Chin-Mudra



Şekil 2: Atmajali-Mudra



Şekil 3: Ganesha-Mudra



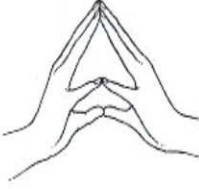
Şekil 4: Pushan-Mudra



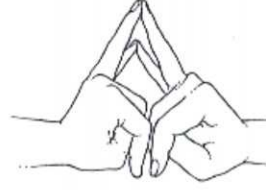
Şekil 5:Kubera-Mudra



Şekil 6:Matangi-Mudra



Şekil 7:Hakini Mudra



Şekil 8: Shaki-Mudra



Şekil 9:Kalesvara-Mudra



Şekil 10: Rahatlama Hareketi



Şekil11: Şiva'nın Duruşu