

Yoga

Kökeni çok eskilere dayansa da Yoga sisteminin kurucusu olarak Patancali gösterilir. Onun yazmış olduğu Yogasūtra adlı kitap da bu sistemin baş kitabı olarak kabul edilir. Oysaki Yogasūtra’ya gelene kadar¹ köklü bir Yoga sistemi vardır; ancak şu var ki, Yoga konusunda neyin Yoga’ya dahil olduğu, neyin olmadığı konusunda geçmişten bugüne kadar tam bir netleşme olmadığı için, ne yazık ki bugün de önüne gelen bir Yoga okulu açmakta ve faaliyetlerini sürdürmektedir. Yogasūtra’yı yazan Patancali ile M.Ö. 2. yüzyılda yaşamış olan gramerci Patancali’yi karıştırmamak gerekir. Ancak şunu söylemek gerekir ki bu eser, Yoga ekolünün en eski kitabıdır. Bu Yoga biçimi, yani Patancala Yoga, Rācayoga olarak da bilinir.

Yoga’nın sözcük anlamı “bağlılık”tır ve bireysel ruhun evrensel ruha olan bağlılığını anlatmaya çalışır. Sāmkhya teori ise Yoga da pratiktir. Patancali’ye göre Yoga, insan doğasındaki fiziksel ve psikolojik çeşitli unsurları kontrol ederek mükemmelliğe ulaşmayı sağlayan çabaların yöntemidir.

Yogasūtra dört bölümdür: Birinci bölüm Samādhipāda denilen, konsantrasyonun amacını ve niteliğini anlatan bölümdür. Eylemlerin sonuçları, ödül ve ceza, eylemlerin keder doğuran nitelikleri, dalış (samādhi) yolundaki engeller açıklanır. İkinci bölüm olan Sādhana-pāda’da Yoga’nın içeriği, amacı ve Yoga yapmanın yolları anlatılır. Vibhūtipāda denilen üçüncü bölümde Yoga yoluyla kazanılan süper güçlerden söz edilir. Dördüncü bölüm olan Kaivalya-pāda’da aşkın özün gerçekleşmesi ve kurtuluş açıklanır.

¹ Yogasūtra “atha yogasūtra anuśāsanam” (Yogasūtra öğretisi şöyledir) diye başlar. Burada “anu” sözcüğü “yeniden öğretilişi” vurgulayan bir ön ektir. Hemen hemen bütün otoriteler buna dayanarak Patancali’den önce bir öğretinin var olduğunu, Patancali’nin bunu sistematize ettiğini düşünürler. Jakobi Yoga sisteminin M.Ö. 300’lerden daha öncesinden var olduğunu savunur. (Radhakrishnan, a.g.e., s. 341).

Sanskrit Dili'nin dünyadaki en çok felsefi terim içeren dil olduğu düşünülüyor. Bunun nedeni, bin yıllar içinde düşünsel alanda sözcüklerin sıklıkla kavramlaştırılmasıdır. Çalışmamızın başından beri geçen birçok felsefi terim bunun kanıtıdır. Şimdi buna bir de Çitta ve Vritti sözcüklerini ekleyebiliriz. Sāmkhya'nın "Mahat" dediğine Yoga'da "Çitta" derler. Mahat Prakriti'nin ilk evrildiği nokta yahut da onun ilk ürünüdür. Çitta sözcüğü daha geniş bir kavramayla, Mahat (akıl), Ahamkāra (benlik) ve Manas'ı (düşünce) da içerebilir. Çitta'nın yarattığı çeşitli değişimlere de Vritti adı veriliyor. Çitta, Purusha'nın hareketlerine göre biçimlenen bilinçtir, tıpkı Ayın parlaklığıyla parıldayan dalgalar gibi, birbirlerine bağlıdırlar. Purusha Prakriti'den farklı olduğunu kavradığında, Çitta'nın değişimleri de bir sona erer. Derin düşünme (meditasyon) sayesinde Çitta'nın faaliyetlerini durdurmak Yoga'dır ve bu durumda Purusha kendi mükemmelliğine geri döner.

Yoga sisteminde aklın ve bedenin kurtuluşa erişmeye uygun duruma gelebilmesi için sekiz basamaklı egzersizler serisini yapmak gerekir. Bunları yaparken bedene çok yüklenmek hatadır. Bu sekiz basamaklı uygulamaya Ashtāṅgayoga adı verilir. Buna göre: 1. Yama: Hiç kimseyi düşünceyle, sözle, davranışla, sahtekârlıkla incitmemektir. Hırsa kapılmamak, hırsızlığa baş vurmamaktır. 2. Niyama: İçini ve dışını temiz tutma, doyunluk, çilecilik, çalışkanlık, tanrıya bağlılıktır. 3. Āsana: Bedenin disipline edilebilmesi için yapılan düzenli oturuşlar. Bunlar meditasyona yardımcı olan çeşitli duruşlardır. 4. Prāṇāyāma: Nefes kontrolüdür. Soluk almada, soluğun içeride tutulmasında ve soluk vermede göz önünde bulundurulacak hususlardan oluşur. 5. Pratyāhāra: Duyuların kontrolüdür. Duyu organlarının dışardaki nesnelerden çekilerek içeriye doğru döndürülmesi, aklın kontrolüne verilmesidir. 6. Dhāranā: Düşünceyi bir merkezde toplamadır. 7. Dhyāna: Düşüncenin meditasyon nesnesi üzerinde kesintisiz

akmasıdır. 8. Samadhi: Yoga'daki son basamaktır. Bunda akıl meditasyon nesnesiyle bir hale gelir. Dış dünya ile olan bağ tamamen koparılır.

Hindistan'da çileci ve mistik çevrelerde Yoga uygulamaları Patancali'den çok önce de bilinmekteydi. O, tanrıtanımaz Sāmkhya'yı Yoga ile tanrıacı hale getirdi. Sāmkhya'ya göre tek kurtuluş yolu metafizik bilgi iken o Yoga'daki meditasyon teknikleriyle kurtuluşu aradı. Patancali sayesinde Yoga, mistik bir gelenek olmaktan çıkıp bir felsefe sistemine dönüşmüştür.²

² Eliade, a.g.e., s. 32.