



Ruhsal Uyanıř

YOGA SUTRALAR

 **INSTAGRAM**

 **TELEGRAM**

 **YOUTUBE**

 **FACEBOOK**



YOGA SUTRALAR NEDİR?

- Patanjali'nin M.Ö. 2. yüzyıl civarında sistemleştirdiği metin.
- 195 aforizmadan oluşur, kısa ve öz cümleler halinde yoganın özünü aktarır.
- Dört bölüm (Pada) içerir:

1. Samadhi Pada: Zihnin doğası ve derin meditasyon

2. Sadhana Pada: Yol ve pratikler (8 basamak – Aṣṭāṅga Yoga)

3. Vibhuti Pada: Yogik güçler (siddhiler)

4. Kaivalya Pada: Nihai özgürleşme



SAMADHI PADA

1. Atha Yoga Anushasanam

Artık yoga öğretisi başlıyor.

Derin Açıklama:

- Atha kelimesi Sanskritçede sıradan bir başlangıç değildir. “Şimdi, uygun bir olgunlukla” anlamına gelir. Öğrenci hazır değilse yoga öğretilmez. Hazır olmak demek; disipline girmek, kalbi saflaştırmak ve niyetin berrak olmasıdır.
- Patanjali burada sadece teknik anlatmaya başlamıyor; aynı zamanda bir kapı açıyor. “Atha” = bir davet, bir eşik.
- Tasavvufta “Besmele ile başlamak” gibi, burada da öğretinin kutsal bir başlangıç anı vardır.

2. Yogaś citta vṛtti nirodhaḥ

Yoga, zihnin dalgalanmalarının durmasıdır.

Derin Açıklama:

- Citta = zihin, hafıza, bilinçaltı, duygu ve düşünce bütünüdür.
- Vritti = zihnin dalgaları, hareketleri.
- Nirodha = durdurmak, dizginlemek, aşmak.
- Burada Patanjali yoga’yı “birlik”, “birleşme” diye tanımlamaz. Doğrudan pratiğin özünü verir: zihnin susturulması.
- Psikolojik açıdan: Zihin sürekli düşünce üreten bir makinedir. Bu düşünceler bize acı, kaygı ve yanlış özdeşleşme getirir. Yoga, bu üretimi durdurma sanatıdır.
- Tasavvuf’ta “Sükût makamı” ve “hâlvet” ile benzerlik gösterir: Hakikate ulaşmak için kalbin çırpıntıları susmalıdır.

3. Tada draṣṭuḥ svarūpe’vasthānam

O zaman, şahit olan kendi özünde kalır.

Derin Açıklama:

- Draṣṭuḥ = gören, şahit olan → Purusha (saf bilinç).
- Svarūpe = kendi gerçek doğasında.
- Yoga’nın amacı aslında şunu öğretir: Sen düşünceler değilsin, sen “şahit”sin. Zihin sustuğunda, bu saf bilinç kendi özünde parıldar.
- Modern psikolojide “gözlemleyen benlik” kavramı buna karşılık gelir. Mindfulness terapileri de bu şahitliği güçlendirmeye yöneliktir.
- Vedanta’da bu saf şahitlik Atman’dır. Tasavvuf’ta “basîret” makamı, iç gözle görme buna denk gelir.

SAMADHI PADA



4. Vṛtti sārūpyam itaratra

Aksi halde, bilinç zihnin dalgalarıyla özdeşleşir.

Derin Açıklama:

- İnsan normalde düşüncelerini kendisi sanır. “Ben sinirliyim” dediğinde, aslında sinir duygusuyla özdeşleşmiştir. Oysa o sadece bir zihinsel dalgadır.
- Yoga der ki: Sen o değilsin. Sen sadece dalgaları izleyen bilinçsin.
- Psikodinamik açıdan: Ego, zihinsel içerikle özdeşleştiği için acı çeker.
- Tasavvufta: “Nefs ile özdeşleşme” burada işaret edilen tuzaktır.

5. Vṛttayah pañcatayyah kliṣṭakliṣṭāḥ

Zihin hareketleri beş türdür; bazıları acı verici, bazıları değildir.

Derin Açıklama:

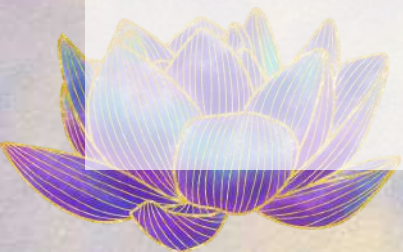
- Zihnin beş temel hareketi vardır. Bunlar bazen bağlayıcıdır (kliṣṭa = acı veren), bazen de değildir.
- Örneğin: Doğru bilgi aslında faydalıdır, ama o da bağlayabilir.
- Yogik bakış açısı: Zihnin en “iyi” hareketi bile nihai özgürlük açısından bir engel olabilir.
- Bu radikal bir öğreti: Kurtuluş, bilgi biriktirmede değil, bilgiyi aşmadadır.

6. Pramāṇa viparyaya vikalpa nidrā smr̥tayah

Bunlar: doğru bilgi, yanlış bilgi, hayal, uyku ve hafızadır.

Derin Açıklama:

- Patanjali zihni beş kategoriye ayırır:
 1. **Pramāṇa** (doğru bilgi)
 2. **Viparyaya** (yanlış bilgi)
 3. **Vikalpa** (hayal, kuruntu)
 4. **Nidrā** (uyku)
 5. **Smṛti** (hafıza)
- Bunların hepsi geçici ve bağlayıcıdır.
- Bu, insan bilincinin fenomenolojisidir. Yani Patanjali bir tür bilinç haritası çıkarmaktadır.



SAMADHI PADA



7. Pratyakṣa anumāna āgamāḥ pramāṇāni

Doğru bilginin üç kaynağı vardır: doğrudan algı, akıl yürütme ve güvenilir kaynak.

Derin Açıklama:

- Pratyakṣa: doğrudan görme, deneyim.
- Anumāna: çıkarım, akıl yürütme.
- Āgama: otorite, kutsal metin veya güvenilir şahit.
- Modern bilim de benzer şeyler söyler: deney, mantık, kaynak.
- Ama yoga der ki: bunlar bile sınırlıdır, çünkü zihin içinde kalır. Gerçek özgürlük, zihnin ötesindedir.

8. Viparyayo mithyājñānam atadrūpa pratiṣṭham

Yanlış bilgi, gerçeğe uymayan algıdır.

Derin Açıklama:

- Yanlış bilgi, hakikatin yanlış algılanmasıdır. Mesela gece ipi yılan sanmak.
- Günümüzde bu, bilişsel çarpıtmalar (cognitive distortions) ile benzer.
- Zihin, gerçeği yanlış yorumladığında acı doğar.
- Tasavvufta “vehim” kavramı bu sutranın karşılığıdır.

9. Śabda jñāna anupātī vastu śūnyo vikalpaḥ

Hayal, gerçekte karşılığı olmayan söze dayalı bilgidir.

Derin Açıklama:

- Vikalpa: zihnin kuruntuları, senaryoları.
- Zihnin bir şeyi sadece sözcükler ve imgeler üzerinden gerçekmiş gibi üretmesi.
- Örneğin: “Herkes beni sevmiyor.” → Gerçek dışı, sadece zihnin kurgusu.
- Modern psikolojide buna “katastrofik düşünce” denir.

10. Abhāva pratyaya ālambanā vṛttir nidrā

Uyku, yokluğun farkındalığına dayalı bir zihin durumudur.

Derin Açıklama:

- Uyku bile zihnin bir hali olarak tanımlanır.
- Çünkü uykuda da bir deneyim vardır: “hiçlik” deneyimi.
- Bu, Advaita Vedanta’da “sushupti” (derin uyku hali) olarak adlandırılır. Orada da Atman parıldar ama bilinç farkında değildir.



11. Anubhūta viṣayāsampramoṣaḥ smṛtiḥ

Hafıza, yaşanmış şeylerin zihinde iz bırakmasıdır.

Derin Açıklama:

- Smṛti = hafıza, anı.
- Geçmişte deneyimlenen şeyler zihinde iz bırakır. Bu izler tekrar tekrar canlanır ve bizi bugünden koparır.
- Modern psikoterapide travmatik izler (flashbackler) de aynı şekilde “hafıza vrittisi” olarak görülebilir.
- Yoga der ki: Hafıza bile zihnin dalgalanmasıdır; şahit olan Purusha bundan bağımsızdır.

12. Abhyāsa vairāgyābhyām tan nirodhah

Zihnin dalgalanmaları, sürekli pratik ve vazgeçiş ile durdurulur.

Derin Açıklama:

- Abhyāsa: sürekli uygulama, disiplin.
- Vairāgya: vazgeçiş, bağısızlık, arzuya kapılmama.
- Zihin kontrolü iki kanatlıdır: biri düzenli pratik (meditasyon, disiplin), diğeri ise bırakma (arzulardan özgürleşme).
- Psikolojik açıdan: Kişi sadece pratik yaparsa ama arzularına bağımlı kalırsa huzur bulamaz; sadece vazgeçerse ama uygulama yapmazsa köklenemez.
- Tasavvufta: “Riyazet” (çalışma, çile) ve “zühd” (dünya nimetlerinden vazgeçme) birlikte yürür.

13. Tatra sthitau yatno'bhyāsaḥ

Pratik, zihnin istikrarda tutulması için yapılan çabadır.

Derin Açıklama:

- Gerçek abhyāsa, bir kerelik değil; sürekli yapılan uygulamadır.
- Zihnin sürekli dalgalandığı gerçeği hatırlanmalı. Onu tekrar tekrar merkeze getirmek pratik olur.
- Modern psikolojide bu, “alışkanlık inşası” ile benzer. Tekrar eden küçük eylemler zihni yeniden şekillendirir.
- Tasavvuf'ta: “Sürekli zikir” buna denk gelir. Arada bir yapılan değil, daimî hale gelen çabadır.

14. Sa tu dīrgha kāla nairantarya satkāra sevito dr̥ḥhabhūmiḥ
Pratik uzun zaman, kesintisiz, saygıyla yapıldığında kök salar.

Derin Açıklama:

- Üç şart:
 - 1. Uzun zaman:** sabır gerekir, hızlı sonuç beklemek zihni bozar.
 - 2. Kesintisiz:** ara verildiğinde zihin tekrar eski kalıplara döner.
 - 3. Saygıyla:** kutsallık duygusuyla yapılmalı, sadece mekanik tekrar değil.
- Bu, içsel disiplini ruhsal bir ibadet haline getirir.
- Tasavvuf'ta: "İstikamet keramet üstündedir" denir. Yani süreklilik mucizeden daha değerlidir.

15. Dr̥ṣṭānuśravika viṣaya vitr̥ṣṇasya vaśīkāra samjñā vairāgyam
Duyularla görülen ve işitilen nesnelere karşı istek sönmüşse, bu bağısızlık halidir.

Derin Açıklama:

- Dr̥ṣṭa: görülen.
- Anuśravika: işitilen, başkalarından öğrenilen.
- İnsan sadece gördüklerine değil, başkalarının övdüğü şeylere de bağlanır (itibar, şöhret, inançlar).
- Gerçek vairāgya, bu bağlardan özgürleşmektir.
- Psikolojik açıdan: Bağımlılıkların çözülmesi, arzunun gücünü kaybetmesidir.
- Tasavvuf'ta: "Dünya sevgisi bütün günahların başıdır." Buradaki dünya sevgisi, nesnelerin cazibesine tutunmadır.

16. Tat param puruṣa khyāter guṇa vair̥ṣṇyam

En yüksek bağısızlık, saf bilinci (Purusha) görmekle ve doğanın niteliklerine karşı isteksiz olmakla gelir.

Derin Açıklama:

- Alt düzey vairāgya: Nesnelere bağlanmamak.
- Üst düzey vairāgya: Doğanın üç niteliğine (sattva, rajas, tamas) dahi bağlanmamak.
- Bu noktada kişi en saf halini, Purusha'yı (şahit bilinci) görür.
- Vedanta'da bu "maya perdesinin aşılması"dır.
- Tasavvuf'ta "fenafillah" makamında kişi, en güzel hasletlere bile bağlanmaz; sadece Hakk'ın yüzünü görür.



SAMADHI PADA

17. Vitarka vicāra ānanda asmitā rūpānugamāt samprajñātaḥ

Açık seçik samadhi; düşünce, tefekkür, coşku ve benlik farkındalığıyla birlikte gelir.

Derin Açıklama:

- İlk aşamadaki samadhi (samprajñāta):
 1. **Vitarka:** düşünceyle odaklanma.
 2. **Vicāra:** derin tefekkür.
 3. **Ānanda:** içsel mutluluk.
 4. **Asmitā:** benlik bilinci (ama incelmış bir benlik).
- Bu aşamada hala zihin vardır ama dingindir.
- Psikolojik açıdan: “Akış hali” buna benzer. İnsan bir şeyle bütünleşir ama hala farkındadır.
- Tasavvuf’ta: Zikirde vecd hali, ama hâlâ benlik duygusu vardır.

18. Virāma pratyayābhyāsa pūrvaḥ saṃskāra śeṣo’nyaḥ

Bir diğer samadhi, zihinsel dalgaların tamamen durmasıyla gelir; sadece izlenimler kalır.

Derin Açıklama:

- Bu daha ileri bir samadhi türüdür (asamprajñāta).
- Düşünce tamamen durur, ama bilinç vardır.
- Zihinde sadece geçmiş izlenimlerin (saṃskāra) tohumu kalır.
- Bu çok ince bir farkındalık halidir: Zihin yok, ama bilinç boşlukta parıldıyor.
- Advaita Vedanta’da bu “nirvikalpa samadhi”ye çok yakındır.
- Tasavvuf’ta “sukut” makamında benlik susar, sadece varlık bilinci kalır.

19. Bhava pratyayo videha prakṛti layānām

Doğal olarak beden ötesi varlıklar veya doğayla birleşmiş olanlarda da bu deneyim ortaya çıkabilir.

Derin Açıklama:

- Bazı varlıklar (videha – bedensiz ruhlar; prakṛti laya – doğayla birleşmişler) doğal olarak bu tür bilinç hallerini yaşar.
- Ancak bu, onların özgürleştiği anlamına gelmez; bu sadece doğal bir durumdur.
- İnsan yogi, çabayla bu hale ulaşır.
- Bu sutra, yoganın diğer varlık alanlarıyla (devalar, ruhlar) ilişkisini de işaret eder.
- Tasavvufta da cinler, melekler bazı hallere sahiptir ama bu onların kemale erdiği anlamına gelmez.

SAMADHI PADA



20. Śraddhā vīrya smṛti samādhi prajñā pūrvaka itareṣām

Diğerleri için bu hal, iman, gayret, hatırlama, samadhi ve bilgelik ile elde edilir.

Derin Açıklama:

- Yogik yol için gerekli beş unsur:
 1. **Śraddhā:** iman, güven.
 2. **Vīrya:** gayret, enerji.
 3. **Smṛti:** hatırlama, farkındalık.
 4. **Samādhi:** derin odaklanma.
 5. **Prajñā:** bilgelik.
- Psikolojik açıdan: Bu, motivasyon, öz disiplin, farkındalık ve içgörü ile paraleldir.
- Tasavvufta: “İman, amel, zikir, tefekkür, hikmet” zincirine karşılık gelir.

21. Tivra saṁvegānām āsannaḥ

Yoğun arzusu ve gayreti olan için (samadhi) çok yakındır.

Derin Açıklama:

- Tivra: güçlü, yoğun.
- Saṁvega: varoluşsal arzu, içsel çaba, yanma.
- Yoga yolunda en önemli unsur: içsel tutku ve sarsılmaz istek. Yarım gönülle bu yola giren, sonuç alamaz.
- Psikolojik açıdan: Değişim motivasyonu ne kadar güçlü olursa dönüşüm o kadar hızlı olur.
- Tasavvuf'ta: “Aşk olmadan yol alınmaz.” Buradaki aşk, Allah'a duyulan yanma ve özlemdir.

22. Mṛdu madhya adhimātravāt tato'pi viśeṣaḥ

Bu çaba hafif, orta veya yoğun olabilir; buna göre sonuç farklı olur.

Derin Açıklama:

- Yolda ilerleme, çabanın derecesine bağlıdır.
- Mṛdu: hafif.
- Madhya: orta.
- Adhimātra: çok yoğun.
- Yoga evrensel bir yol göstermez; kişiye göre hız değişir.
- Bu, psikolojide kişilik tipleriyle uyumludur: bazıları daha sabırlı, bazıları daha ateşlidir.
- Tasavvuf'ta da “sâliklerin makamları” farklıdır. Kimisi yavaş ilerler, kimisi aşkın ateşiyle koşar.

23. Īśvara praṇidhānād vā

Ya da, kendini Tanrı'ya adamakla (samadhi elde edilir).

Derin Açıklama:

- Īśvara praṇidhāna: kendini en yüce varlığa teslim etme.
- Patanjali burada Tanrı'yı devreye sokar. Yoga felsefesi tanrısız ilerleyebilir ama Tanrı'ya adanış da güçlü bir yöntemdir.
- Psikolojik açıdan: Teslimiyet, egonun yükünü bırakmaktır. Bu zihni hafifletir.
- Tasavvuf'ta "tevekkül" ve "teslimiyet" birebir karşılıktır. "Ben yaparım" yerine "Seninle olur" bilinci.

24. Kleśa karma vipāka āśayair aparāmrṣṭaḥ puruṣa-viśeṣa Īśvaraḥ

Tanrı, acıların, karmanın, meyvelerin ve izlenimlerin etkilenmediği özel bir bilinçtir.

Derin Açıklama:

- Burada Īśhvara (Tanrı) tanımlanır:
 1. Acılardan (kleśa) etkilenmez.
 2. Karma ve sonuçlarından bağımsızdır.
 3. İzlenimlerle (saṃskāra) lekelenmez.
- Bu Tanrı, tüm Puruṣa'lardan farklıdır: mutlak saf bilinçtir.
- Vedanta'da Brahman'ın kişisel formu (Īśhvara) ile örtüşür.
- Tasavvuf'ta bu, "Allah hiçbir şeyle kayıtlı değildir" hakikatiyle paraleldir.

25. Tatra niratiśayaṃ sarvajña-bījaṃ

Tanrı'da sınırsız bilgelik tohumu vardır.

Derin Açıklama:

- Tanrı mutlak bilgidir, sonsuz ilimdir.
- "Sarvajña" = her şeyi bilen.
- Bu, insanda potansiyel olarak bulunur, ama sınırlı biçimde. Tanrı'da ise sonsuz.
- Tasavvuf'ta: "Allah Âlim'dir" → mutlak bilgi kaynağıdır.

26. Sa eṣa pūrveṣāṃ api guruḥ kālenānavacchedāt

O, zamanın ötesinde olduğu için, eskilerin de öğretmenidir.

Derin Açıklama:

- Tanrı, zamanla sınırlı değildir; ezelidir.
- O yüzden bütün kadim bilgeliklerin kaynağıdır.
- Vedanta'da: Brahman zamandan bağımsızdır.
- Tasavvuf'ta: Allah "Evvel" ve "Ahir'dir, yani başlangıcı ve sonu yoktur.

27. Tasya vācakaḥ praṇavaḥ

Onun ifadesi “OM”dur.

Derin Açıklama:

- Tanrı'nın sembolü ve sesi: Praṇava (OM).
- OM, evrensel titreşimdir. Tüm varlığın özü.
- Modern bilimsel bakışla: OM titreşimsel bir rezonanstır, insan zihnini düzenler.
- Tasavvuf'ta OM'un benzeri “HU” zikridir. İkisi de ilahi varlığın ses titreşimi olarak kabul edilir.

28. Tajjapas tad-artha-bhāvanam

OM tekrar edilmeli ve anlamı üzerine tefekkür edilmelidir.

Derin Açıklama:

- Sadece mekanik tekrar değil → anlamıyla birlikte içselleştirme.
- OM zikri zihni Tanrı ile hizalar.
- Psikolojik açıdan: Mantra tekrarı zihninin otomatik düşüncelerini keser.
- Tasavvuf'ta: Zikrin anlamını bilmeden tekrar edilmesi kuru kalır; manasıyla birleştğinde kalbi değiştirir.

29. Tataḥ pratyak-cetanādhigamo'py antarāya abhāvaś ca

Bununla içsel bilinç kazanılır ve engeller kaybolur.

Derin Açıklama:

- OM zikri ve Tanrı'ya yönelişle:
Kişi içsel bilincine (pratyak-cetanā) ulaşır.
Yol üzerindeki engeller çözülür.
- Yoga, sadece zihinsel teknik değil, aynı zamanda ruhsal bir yoldur.
- Tasavvuf'ta: Zikirle kalp açılır, engeller (vesvese, nefsin oyunları) kaybolur.



SAMADHI PADA



30. Vyādhi styāna saṁśaya pramāda ālasya avirati bhrānti-darśana alabdhabhūmikatva anavasthitatvāni cittavikṣepāḥ te antarāyāḥ

Hastalık, tembellik, şüphe, dikkatsizlik, gevşeklik, arzulara esir olma, yanlış görüş, deneyim eksikliği ve istikrarsızlık zihni dağıtan engellerdir.

Derin Açıklama:

- Patanjali 9 temel engeli sayar:
 1. **Vyādhi:** hastalık, bedensel zayıflık.
 2. **Styāna:** durgunluk, motivasyon eksikliği.
 3. **Saṁśaya:** şüphe, güvensizlik.
 4. **Pramāda:** dikkatsizlik, özensizlik.
 5. **Ālasya:** tembellik, ataletsizlik.
 6. **Avirati:** arzuların esiri olma.
 7. **Bhrānti-darśana:** yanlış görüş, hatalı inanç.
 8. **Alabdhabhūmikatva:** derin deneyime ulaşamama.
 9. **Anavasthitatva:** ulaşılan deneyimde istikrar sağlayamama.
- Bunlar yogi için zihinsel virüslerdir.
- Tasavvufta bunlara “nefsin oyunları” denir. Hepsi kalbin yolunu kapatır.

31. Duḥkha daurmanasya aṅgamejayatva śvāsa praśvāsāḥ vikṣepa sahabhuvah
Acı, mutsuzluk, beden titremesi, düzensiz nefes bu engellerin eşlikçileridir.

Derin Açıklama:

- Engellerin dışı vurduğu semptomlar:
 - Duḥkha:** acı, tatminsizlik.
 - Daurmanasya:** umutsuzluk, depresyon hali.
 - Aṅgamejayatva:** bedende huzursuzluk, titreme.
 - Śvāsa praśvāsa:** düzensiz nefes, panik, kaygı.
- Psikolojide bunlar kaygı bozukluğu, depresyon ve psikosomatik belirtilerle aynıdır.
- Yoga, zihnin bedene doğrudan etkisini binlerce yıl önce tarif etmiştir.

32. Tat pratiṣedhārtham ekatattvābhyāsaḥ

Bu engelleri yenmek için tek bir gerçek üzerine yoğun pratik yapılmalıdır.

Derin Açıklama:

- Zihin dağınık olduğunda çözüm: ekatattva abhyāsa → tek hakikat üzerine odaklanmak.
- Bu, zihni merkezler, dağınıklığı toplar.
- Modern psikolojide “odaklama terapisi” veya mindfulness bu mantıkla çalışır.
- Tasavvufta: Kalbi bir tek isme (Allah) sabitlemek zikrin özüdür. Çokluk dağınıklık, teklik huzurdur.

SAMADHI PADA

33. Maitrī karuṇā muditā upekṣāṇām sukha duḥkha puṇya apuṇya viṣayāṇām bhāvanātaś citta prasādanam

Mutlu olana dostluk, acı çekene şefkat, erdeme sevinç, kötülüğe kayıtsızlık zihni arıtır.

Derin Açıklama:

- Zihin saflaşması için dört tutum:
 - 1. Maitrī:** mutlu olana dostça yaklaşım (kıskançlık yerine sevgi).
 - 2. Karuṇā:** acı çekene şefkat.
 - 3. Muditā:** iyilik yapanı görünce içten sevinmek.
 - 4. Upekṣā:** kötülüğe tarafsız kalmak (öfkeye kapılmadan adil olmak).
- Bunlar zihni temizler, saflaştırır.
- Psikolojide bu, duygusal zekânın ve sağlıklı empati becerisinin temelidir.
- Tasavvufta: “Kalbini kin, kıskançlık ve öfkeden temizle. Sevinci paylaş, dertliyi gözet, kötülükten yüz çevir.” öğütleriyle birebir örtüşür.

34. Pracchardana vidhāraṇābhyām vā prāṇasya

Ya da nefesin yavaş salınımı ve tutulmasıyla zihin arınır.

Derin Açıklama:

- Nefes (prāṇa) ile zihin doğrudan bağlantılıdır.
- Düzenli nefes, zihni sakinleştirir. Bu pranayamanın özüdür.
- Modern nörobilim: yavaş nefes parasempatik sinir sistemini aktive eder, kaygıyı azaltır.
- Tasavvufta: Nefes zikri vardır. Her nefes “HU” ile alınır, “ALLAH” ile verilir. Bu da zihni dinginleştirir.

35. Viṣayavatī vā pravṛttir utpannā manasaḥ sthiti nibandhinī

Ya da zihinde ortaya çıkan ince bir algı nesnesine odaklanmak zihni sabitler.

Derin Açıklama:

- Zihin çok dağınıksa, tek bir nesneye odaklanmak (mum alevi, kalp atışı, ses) sabitleme sağlar.
- Bu, dharana (odaklanma) aşamasının ilk pratiğidir.
- Psikolojide “grounding techniques” (topraklama yöntemleri) benzer şekilde çalışır.
- Tasavvufta: Kalbin zikre veya mürşidin nazarına odaklanması benzer bir tekniktir.

SAMADHI PADA



36. Viśokā vā jyotiṣmatī

Ya da acısız olan bir iç ışığa odaklanmak zihni artırır.

Derin Açıklama:

- Jyotiṣmatī: içsel ışık.
- Yogiler meditasyonda içsel bir ışık görürler; ona odaklanmak zihni huzura kavuşturur.
- Bu, modern bilimde pineal bezin etkinleşmesiyle de ilişkilendirilir.
- Tasavvufta: Kalpte doğan “nur”a odaklanmak, “kalb gözüyle ışığı görmek” budur.

37. Vīta rāga viṣayaṁ vā cittam

Arzularını aşmış bir zihne odaklanmak da arınma getirir.

Derin Açıklama:

- Yoginin zihni arzulardan bağımsız olduğunda, onun varlığı bile başka zihinlere huzur verir.
- Bir mürid, bir evliya yanına oturduğunda huzur hissedilmesi bundandır.
- Psikolojide: Olumlu duygular bulaşıcıdır (emotional contagion).
- Tasavvufta: Kâmil insanın hâli müride sirayet eder.

38. Svapna nidrā jñānāmbanaṁ vā

Ya da rüya ve derin uykudan alınan deneyimlere odaklanmak zihni artırır.

Derin Açıklama:

- Rüya ve uyku da bilincin durumlarıdır. Onların farkındalığı meditasyona yardımcı olabilir.
- Yogiler rüyalarını ve uykularını bilinçli yaşarlar (lucid dreaming, yoga nidra).
- Tasavvufta: Rüyalar da “ilham kapısı” olarak görülür. Sadık rüya, kalbin aynasıdır.

39. Yathā abhimata dhyānād vā

Ya da kişinin uygun bulduğu herhangi bir nesne üzerine meditasyon yapmak zihni artırır.

Derin Açıklama:

- Patanjali burada özgürlük tanır: Zihni dinginleştirecek herhangi bir nesne üzerine meditasyon yapılabilir.
- Yani herkes için tek bir yöntem yoktur.
- Psikolojide bireysel farklılıklar önemlidir; her terapötik yöntem herkese aynı etkiyi vermez.
- Tasavvufta da: Her sâlike kalbine uygun bir zikir verilir. Yol kişiselleştirilir.

SAMADHI PADA



40. Paramāṇu paramamahattvānto'sya vaśīkārah

Yogi, en küçük atomdan en büyük kozmosa kadar zihnini dilediğine odaklayabilir.

Derin Açıklama:

- Zihin artık mutlak esnekliğe kavuşur. En küçüğe (atom) veya en büyüğe (evren) odaklanabilir.
- Bu, yoginin zihinsel özgürlüğünü gösterir.
- Modern bilimsel metafor: Mikroskoptan teleskopa kadar bilinci genişletebilmek.
- Tasavvufta: "Men arafe nefsehu fekad arafe rabbehu." Kendi nefsinin tanıyan, Rabbinin tanır. Yani mikrodan makroya geçiş.

41. Kṣīṇa vṛtteḥ abhijātasya iva mañeḥ grahītr grahaṇa grāhyeṣu tat-stha-tadañjanatā samāpattiḥ

Zihnin dalgaları inceldiğinde, arınmış bir mücevher gibi olur; bilen, bilinen ve bilgi birbiriyle bütünleşir. Bu hal samāpatti'dir.

Derin Açıklama:

- Samāpatti: zihnin nesneyle tamamen bütünleştiği meditasyon hali.
- Zihin berrak bir kristale benzer; içine düşen her şeyi kusursuzca yansıtır.
- Burada özne (gören), nesne (görülen) ve bilgi (görme süreci) tek bir akışa dönüşür.
- Psikolojik açıdan: Bu, "akış hali"nin ötesinde, algının saflaşmasıdır.
- Tasavvufta: "Aynel yakın" → görme yoluyla hakikati bilmek.

42. Tatra śabda artha jñāna vikalpaiḥ sañkīrṇā savitarkā samāpattiḥ

Söz, anlam ve bilgi hâlâ karıştığında buna savitarkā samāpatti denir.

Derin Açıklama:

- İlk aşamada zihin hâlâ kavramlarla, sözcüklerle çalışır.
- Yani bir nesneye odaklandığında, isim ve anlamıyla düşünmeye devam eder.
- Bu, samadhinin başlangıç halidir.
- Tasavvufta: Zikirde hâlâ kelimeye ve manaya bağlı kalmak gibi.

43. Smṛti pariśuddhau svarūpa śūnyeva artha mātra nirbhāsā nirvitarkā

Hafıza saflaştığında, zihinde sadece nesne kalır; bu nirvitarkā samāpatti'dir.

Derin Açıklama:

- Zihin artık geçmiş izlenimlerden (smṛti) arınmıştır.
- Nesne sadece kendi saf gerçekliğiyle görünür.
- Bu, kavram ve isimlerden bağımsız görmedir.
- Tasavvufta: "Hakk'ı Hakk ile görmek" makamı. Yani perde olmadan bakış.



SAMADHI PADA



44. Etayā eva savicārā nirvicārā ca sūkṣma viṣayā vyākhyātā

Aynı şekilde, daha ince nesneler üzerinde düşünceyle (savicārā) veya düşüncesiz (nirvicārā) samadhi olur.

Derin Açıklama:

- Savicārā: ince tefekkürle yapılan samadhi.
- Nirvicārā: hiçbir düşünce olmadan yapılan samadhi.
- Nesneler daha ince hale gelir: zihinsel kavramlardan enerji, ışık ve varoluşun özüne kadar.
- Vedanta'da: Saguna Brahman → Nirguna Brahman'a geçiş gibi.

45. Sūkṣma viṣayatvaṁ ca aliṅga paryavasānam

En ince nesneler, görünmeyen kökensiz doğaya (prakriti'nin aliṅga hali) kadar gider.

Derin Açıklama:

- Meditasyon en ince boyutlara kadar sürebilir: atomlardan kozmosa, sonra da görünmez doğanın (aliṅga) kök haline.
- Yani zihnin odaklanabileceği en son şey doğanın kaynağıdır.
- Tasavvufta: "Küllî nefse" veya varlığın aslına yönelmek.

46. Tā eva sabījaḥ samādhiḥ

Bunların hepsi tohumlu samadhi türleridir.

Derin Açıklama:

- Sabīja: tohumlu → hâlâ bir nesneye, bir imgeye, bir şeye bağlı samadhi.
- Zihin nesneye bütünleşir ama hâlâ bir bağ vardır.
- Nihai özgürlük için bu bile aşılmalıdır.
- Tasavvufta: Vecd, istiğrak halleri vardır ama hâlâ "ben" ve "O" ayrımı sürer.

47. Nirvicāra vaiśāradye adhyātma prasādaḥ

Düşüncesiz samadhi ustalaştığında içsel aydınlık doğar.

Derin Açıklama:

- Vaiśāradya: uсталık, berraklık.
- Bu aşamada yoginin kalbi aydınlanır, içsel huzur doğar.
- Psikolojide bu, "transcendent awareness" → aşkın farkındalık.
- Tasavvufta: Kalp saf nurla dolup şeffaflaşır.

SAMADHI PADA



48. R̥tambharā tatra prajñā

Orada elde edilen bilgelik, hakikatle doludur.

Derin Açıklama:

- R̥ta: kozmik düzen, hakikat.
- Bharā: dolu.
- Bu prajñā (bilgelik), sıradan bilgiden farklıdır. Doğrudan hakikatin kendisini yansıtır.
- Vedanta'da: Brahma-vidya (ilahi bilgi).
- Tasavvufta: "Hikmet" → kalbe doğan ilahi ilham.

49. Śrutānumāna prajñābhyām anya viṣayā viśeṣārthatvāt

Bu bilgelik, işitme ve akıl yürütmeden elde edilenden farklıdır; özeldir.

Derin Açıklama:

- Normal bilgi iki kaynaktan gelir: işitilen (kutsal metinler) ve akıl yürütme.
- Ama buradaki bilgi, doğrudan deneyimsel, içsel bilgidir.
- Tasavvufta: Bu, "ilm-i ledün" → doğrudan Hakk'ın öğrettiği ilim.

50. Tajjaḥ saṁskāraḥ anya saṁskāra pratibandhī

Bu bilgelikten doğan izlenim, diğer zihinsel izlenimleri engeller.

Derin Açıklama:

- Samadhi deneyimi zihinde yeni bir iz bırakır.
- Bu iz, diğer dünyevi izleri (arzu, korku, alışkanlık) bastırır, onların etkisini azaltır.
- Bu, kalbin arınmasıdır.
- Psikolojide: Travmatik anılar güçlü iz bırakır ama derin farkındalık deneyimleri de aynı şekilde zihni yeniden programlar.

51. Tasya api nirodhe sarva nirodhān nirbījaḥ samādhiḥ

O izlenim bile susturulduğunda, tüm zihinsel tohumlar sönünce, tohum bırakmayan samadhi'ye ulaşılır.

Derin Açıklama:

- Son aşama: Nirbīja Samadhi → tohum bırakmayan samadhi.
- Burada hiçbir nesne, imge, izlenim kalmaz. Saf bilinç kendi halinde parlar.
- Bu, Patanjali'nin nihai özgürlük tanımıdır.
- Vedanta'da: Nirguna Brahman ile özdeşlik.
- Tasavvufta: "Fenafillah" → benliğin tamamen silinmesi, saf Varlık'ta baki kalmak.

SADHANA PADA



1. Tapas svādhyāya Īśvara praṇidhānāni kriyā-yogaḥ

Disiplin (tapas), kutsal metinleri inceleme (svādhyāya) ve Tanrı'ya adanış (Īśvara praṇidhāna), Kriya Yoga'dır.

Derin Açıklama:

- Tapas: bedensel–zihinsel disiplin, sabır, dayanıklılık.
- Svādhyāya: kendi üzerine tefekkür ve kutsal bilgilerin çalışılması.
- Īśvara praṇidhāna: Tanrı'ya teslimiyet.
- Bu üçü bir araya geldiğinde “Kriya Yoga” doğar, yani uygulamalı yoga.
- Psikolojik açıdan: Öz disiplin, kendini tanıma ve teslimiyet → kişiliği dönüştürür.
- Tasavvufta: Riyazet (çile), murakabe (öz tefekkür) ve tevekkül (teslimiyet) üçlemesiyle paralel.

2. Samādhi-bhāvanārthaḥ kleśa-tanu-karaṇārthaś ca

Kriya Yoga, samadhi'yi geliştirmek ve acıların köklerini zayıflatmak içindir.

Derin Açıklama:

- Yoga sadece huzur için değil; nihai samadhi'ye hazırlık içindir.
- Aynı zamanda zihni bağlayan acıların (kleśa) köklerini keser.
- Psikoterapide: Davranış değişimi ve bilinç dönüşümü → acıyı azaltır.
- Tasavvufta: Zikir ve ibadet, hem huzur hem de nefsin köklerini kurutma işlevi görür.

3. Avidyā asmitā rāga dveṣa abhiniveśāḥ kleśāḥ

Cehalet, benlik yanılgısı, arzu, nefret ve yaşama tutunma acının kökleridir.

Derin Açıklama:

- 5 kleśa (acı kaynağı):
 - Avidyā: Cehalet (gerçek doğayı bilmemek).
 - Asmitā: Yanlış benlik (ego).
 - Rāga: Bağımlı arzu.
 - Dveṣa: Nefret, itme.
 - Abhiniveśa: Ölüm korkusu, hayata aşırı tutunma.
- Psikolojik açıdan: Bunlar travmaların ve kaygının kök şemalarıdır.
- Tasavvufta: “Nefs-i emmâre”nin beş temel sıfatı gibi.



4. Avidyā kṣetram uttareṣām prasupta tanu vicchinna udārāṇām

Cehalet, diğer tüm acıların kök alanıdır; uykuda, zayıf, kesintili veya güçlü şekilde ortaya çıkar.

Derin Açıklama:

- Avidyā (hakikati bilmemek), bütün acıların zeminidir.
- Diğer kleśalar onun üzerine büyür.
- Dört şekilde görünür:
 1. **Prasupta:** uykuda, gizli.
 2. **Tanu:** zayıf.
 3. **Vicchinna:** kesintili.
 4. **Udāra:** güçlü, yaygın.
- Psikolojide: Bilinçdışı şemalar bazen uykudadır, bazen aktif.

5. Anityā aśuci duḥkha anātmasu nitya śuci sukha ātma khyātir avidyā

Geçici olana kalıcı, kirliye temiz, acıya mutluluk, ben olmayana ben demek cehalettir.

Derin Açıklama:

- Cehalet, yanlış görmektir:
 - Geçici olanı kalıcı sanmak.
 - Kirliyi temiz sanmak.
 - Acıyı mutluluk sanmak.
 - Ben olmayana (beden, zihin) “ben” demek.
- Tasavvufta: Dünya sevgisini ebedî sanmak → gaflet.
- Vedanta’da: “Maya” → yanılsama.

6. Dṛg-darśana-śaktyor ekātmatā iva asmitā

Şahit ve zihnin görme gücünü tek sanmak benlik yanılgısıdır.

Derin Açıklama:

- Dṛg: gören (Purusha).
- Darśana-śakti: zihnin görme gücü (buddhi).
- Bu ikisini karıştırmak asmitā’dır (ego yanılsaması).
- İnsan “ben düşünüyorum” der, oysa Purusha düşünmez; zihin düşünür.
- Tasavvufta: “Nefsini Rab zannetmek” yanılgısı.



7. Sukha anuśayī rāgaḥ

Arzunun kökü, haz deneyimlerinin tortusudur.

Derin Açıklama:

- Arzu, geçmiş hazların bıraktığı izlerden (saṃskāra) doğar.
- Zihin tatlı anıları tekrar arar → bağımlılık böyle gelişir.
- Modern psikoloji: Pekiştirme teorisi → ödül bağımlılığı.
- Tasavvufta: “Nefis, tattığı lezzeti tekrar ister.”

8. Duḥkha anuśayī dveṣaḥ

Nefretin kökü, acı deneyimlerinin tortusudur.

Derin Açıklama:

- Zihin acı dolu deneyimleri tekrar yaşamamak için onları iter, nefret geliştirir.
- Böylece arzu ve nefret bir çift kutup gibi çalışır.
- Psikolojide: Travma sonrası kaçınma davranışları.
- Tasavvufta: “Hoşlanmadığı şeyden kaçan nefis, aslında onun esiri olur.”

9. Sva-rasa-vāhī viduṣaḥ api tathā rūḍho'bhiniveśaḥ

Yaşama tutunma, bilge kişilerde bile doğal olarak kök salmış bir dürtüdür.

Derin Açıklama:

- Abhiniveśa: Ölüm korkusu, varlığı sürdürme arzusu.
- Bu, en derin içgüdüdür; bilgeler bile tamamen aşamaz.
- Evrimsel psikoloji: Hayatta kalma içgüdü.
- Tasavvufta: Ölüm korkusu → “ölmeden önce öl” pratiğiyle aşılanır.

10. Te pratiprasava-heyāḥ sūkṣmāḥ

Bu acı kökleri (kleśalar), kaynağa geri çekilerek yok edilir.

Derin Açıklama:

- Acının kökleri sadece bastırılarak değil, kökenine dönülerek çözülür.
- Pratiprasava: kaynağa dönüş, geriye akış.
- Yani arzu, nefret ve ego nereden doğuyorsa oraya gidip çözülmeli.
- Psikoterapi: Travma çalışmaları → köke inilerek iyileşme.
- Tasavvufta: Nefsin köküne inilmeden hakiki tevhid olmaz.



11. Dhyāna-heyās tad-vṛttayaḥ

Bu acı köklerinin hareketleri meditasyonla yok edilir.

Derin Açıklama:

- Kleśaların (cehalet, arzu, nefret, ölüm korkusu) zihinsel hareketleri, meditasyonla susturulur.
- Burada bastırma değil, farkındalıkla çözülme vurgulanır.
- Psikolojik açıdan: Duyguları bastırmak yerine mindfulness ile gözlemlemek → kökten çözülme sağlar.
- Tasavvufta: Kalbin murakabesi → nefsi gözlemlemek ve Allah huzurunda farkındalıkla eritmek.

12. Kleśa-mūlaḥ karma-āśayo dṛṣṭa adrṣṭa janma-vedanīyah

Karmanın deposu acı köklerine dayanır; bu hem görülen hem görülmeyen doğumlarda acı verir.

Derin Açıklama:

- Karma, kleśalardan doğar.
- Bu karmanın sonuçları:
 - Dṛṣṭa:** bu yaşamda görülen.
 - Adrṣṭa:** gelecekte (başka doğumlarda) görülecek.
- Yani acının kökü cehalettir; o cehalet karmayı üretir, karma acıyı üretir. Döngü sürer.
- Tasavvufta: “Nefsini arındırmayan, kaderine acı yükler.” → Nefs (avidyā) → fiil (karma) → sonuç (kader).

13. Sati mūle tadvipāko jātyāyur bhogāḥ

Kökler var oldukça, doğum, ömür ve deneyimler meyve verir.

Derin Açıklama:

- Karma kökleri (kleśa) var oldukça, şu üç sonuç kaçınılmazdır:
 - 1. Jāti:** yeniden doğum.
 - 2. Āyus:** yaşam süresi.
 - 3. Bhoga:** yaşanan deneyimler (acı–sevinç).
- Yani varoluş döngüsü devam eder.
- Vedanta’da: Samsara çarkı.
- Tasavvufta: “Nefis ölmedikçe tekrar tekrar aynı imtihanlara düşer.”



SADHANA PADA



14. Te hlāda paritāpa phalāḥ puṇya apuṇya hetutvāt

Onların meyvesi zevk veya acıdır; çünkü sebepleri erdemli ya da erdemsizdir.

Derin Açıklama:

- Karma iki türdür:
 - Puṇya: erdemli → zevk ve huzur getirir.
 - Apuṇya: erdemsiz → acı ve sıkıntı getirir.
- Ancak hem zevk hem acı geçicidir, bağ kurmak acıyı sürdürür.
- Tasavvufta: “Tatlı da acı da imtihandır.” Asıl mesele sonuç değil, Hakk’a yöneliştir.

15. Pariṇāma tāpa saṃskāra duḥkhaiḥ guṇa vṛtti virodhāc ca duḥkham eva sarvaṃ vivekinaḥ

Değişim, acı, izlenimler ve doğanın çelişkileri nedeniyle, bilge için her şey acıdır.

Derin Açıklama:

- Dört neden yüzünden varoluş acı doludur:
 - Pariṇāma: değişim → hiçbir şey kalıcı değil.
 - Tāpa: acı → tatlı görünen bile acıya dönüşür.
 - Saṃskāra: geçmiş izler → zihni bağlar.
 - Guṇa vṛtti virodha: doğanın üç niteliği (sattva, rajas, tamas) sürekli çatışır.
- Vivekin (ayırt edici bilince sahip olan) için dünya baştan sona acı doludur.
- Tasavvufta: Dünya “gurbet”tir; asıl vatan ruhun özgürlüğüdür.

16. Heyam duḥkham anāgatam

Kaçınılması gereken acı, henüz gelmemiş olandır.

Derin Açıklama:

- Geçmiş acılar değiştirilemez; ama gelecekteki acı önlenabilir.
- Yoga, gelecekte doğacak acıyı engelleme sanatıdır.
- Psikoterapide: Önleyici bilinç → farkındalıkla davranış kalıplarını değiştirmek.
- Tasavvufta: “Tedbir takdiri bozmaz ama tedbirsiz olmak kulun kusurudur.”

17. Draṣṭṛ dr̥śyayoḥ saṃyogo heya hetuḥ

Şahit ve görülenin birleşmesi acının sebebidir.

Derin Açıklama:

- Acının asıl kökü: Purusha (şahit bilinç) ile Prakriti (doğa, zihin, beden) özdeşleşir.
- İnsan benliğini yanlış yere koyar.
- Vedanta’da: Atman kendini beden–zihinle karıştırır.
- Tasavvufta: Ruh nefis ile özdeşleştiğinde acı doğar.



18. Prakāśa kriyā sthiti śīlam bhūte indriya ātmakaṁ bhogāpavarga artham dṛśyam

Görülen (dünya), ışık, hareket ve durağanlık niteliklerine sahiptir; elementler ve duyulardan oluşur; deneyim ve özgürleşme içindir.

Derin Açıklama:

- Dış dünya (dṛśya):
 Prakāśa: ışık, farkındalık (sattva).
 Kriyā: hareket (rajas).
 Sthiti: durağanlık (tamas).
- Dünya iki işlev için vardır:
 1. **Bhoga:** deneyim → Purusha'nın öğrenmesi.
 2. **Apavarga:** özgürleşme → Purusha'nın ayrılması.
- Tasavvufta: Dünya hem "imtihan" hem "terbiye" içindir.

19. Viśeṣa aviśeṣa liṅga mātra aliṅgāni guṇa parvāṇi

Doğa dört düzeydedir: belirgin, belirgin olmayan, işaret olarak kalan ve işaretsiz (köksel).

Derin Açıklama:

- Prakriti'nin (doğa) dört hali:
 1. **Viśeṣa:** belirgin → elementler, duyular, zihin.
 2. **Aviśeṣa:** belirgin olmayan → ince ilkeler (tanmatra).
 3. **Liṅga-mātra:** işaret olarak kalan → kozmik akıl (mahat, buddhi).
 4. **Aliṅga:** işaretsiz → köksel prakriti, Mūla Prakriti.
- Yani doğanın katmanları en kaba maddeden en ince köke kadar uzanır.
- Tasavvufta: Kozmik mertebeler (âlem-i şehadet → âlem-i melekût → âlem-i ceberût → âlem-i lâhut).

20. Draṣṭā dṛśi-mātraḥ śuddho'pi pratyaya-anupaśyaḥ

Şahit, yalnızca görendir; saf olmakla birlikte zihnin izlenimlerini görür.

Derin Açıklama:

- Purusha = sadece görendir, saf bilinçtir.
- Ancak cehalet yüzünden zihin izlenimlerini kendine mal eder.
- Yani "ben üzgünüm" der; oysa Purusha üzülmez, sadece üzgün zihni izler.
- Psikolojide: "Şahit benlik" → duygulara kapılmadan farkındalıkla gözlem.
- Tasavvufta: Ruh, nefsin hallerine bakar ama aslında saf kalır.



21. Tad-artha eva dṛśyasya ātmā

Görülen şeyin özü yalnızca şahit (Purusha) içindir.

Derin Açıklama:

- Dünya (dṛśya = görülen), kendi için var değildir; sadece Purusha'nın deneyimi için vardır.
- Yani doğa (Prakriti) bilinç için bir okul, bir sahnedir.
- Vedanta'da: Maya, Atman'ın kendini bilmesi için vardır.
- Tasavvufta: Âlem, insan ruhunun Hakk'ı bilmesi için yaratılmıştır. ®

22. Kṛtārtham prati naṣṭam apy anaṣṭam tad anya sādharanatvāt

Amacına ulaşmış bilge için görülen yok olur; fakat başkaları için var olmaya devam eder.

Derin Açıklama:

- Yogi, Purusha–Prakriti ayrımını idrak ettiğinde doğa artık onun için anlamını yitirir.
- Ancak başkaları için dünya hâlâ sürmektedir.
- Bu, algısal özgürlüktür: aynı dünya görülür ama bağlayıcılığı kalmaz.
- Tasavvufta: "Dünya hâlâ vardır ama kalpte yoktur."

23. Sva-svāmi śaktyoḥ svarūpa upalabdhi-hetuḥ saṁyogaḥ

Doğa ile şahit arasındaki birleşme, güçlerinin özünü fark etmeleri içindir.

Derin Açıklama:

- Prakriti (doğa) ve Purusha (şahit) birleşir → deneyim ortaya çıkar.
- Bu birleşmenin amacı: Purusha'nın kendi özünü fark etmesi.
- Yani varoluşun anlamı deneyimdir.
- Tasavvufta: Nefisle mücadele, ruhun kendi hakikatini bilmesi içindir. ®

24. Tasya hetur avidyā

Bu birleşmenin sebebi cehalettir.

Derin Açıklama:

- Aslında Purusha ile Prakriti ayrı gerçekliklerdir.
- Ancak cehalet (avidyā) yüzünden birleşmiş gibi görünürler.
- Bu birleşme acıyı doğurur.
- Vedanta'da: Maya → yanlış özdeşleşme.
- Tasavvufta: Gaflet → hakikati unutmak.



25. Tad-abhāvāt saṁyoga abhāvaḥ hānam tad dṛṣeḥ kaivalyam
Cehalet yok olduğunda birleşme de yok olur; bu ayrışma özgürleşmedir, şahit için Kaivalya'dır.

Derin Açıklama:

- Çözüm: Cehaletin ortadan kalkması.
- O zaman Purusha, Prakriti'den ayrılır.
- Bu hal Kaivalya'dır: mutlak özgürlük, yalnız kalma.
- Vedanta'da: Mokşa.
- Tasavvufta: Fenâ ve Bekâ.

26. Viveka khyātir aviṣṭavā hānopāyaḥ
Sarsılmaz ayırt edici bilgelik (viveka khyāti) acıyı yok etmenin yoludur.

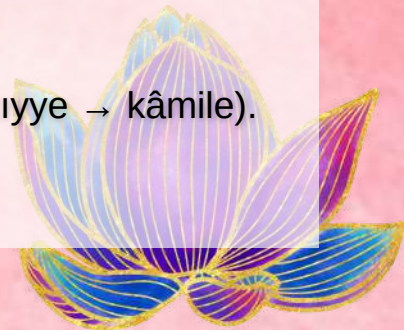
Derin Açıklama:

- Viveka: ayırt edicilik.
- Khyāti: kesin bilgi, içsel farkındalık.
- En temel yöntem: Zihnin ve bilincin ayrı olduğunu sürekli fark etmek.
- Psikolojide: Bilişsel farkındalık → “düşünce gerçektir” yanılgısından kurtulma.
- Tasavvufta: “Nefs ile ruhu ayıran basiret.”

27. Tasya saptadhā prāntabhūmiḥ prajñā
Bu bilgelik yedi aşamada en yüksek olgunluğa ulaşır.

Derin Açıklama:

- Yedi aşamalı farkındalık süreci:
 1. Yanlış olanı fark etmek.
 2. Doğru olanı seçmek.
 3. Zihnin doğasını bilmek.
 4. Purusha'yı sezmek.
 5. Purusha–Prakriti ayrımını yerleştirmek.
 6. Tüm bağlardan kopmak.
 7. Kaivalya (özgürlük).
- Tasavvufta: Nefs mertebeleri (emmâre → mutmainne → razıyye → kâmile).



28. Yogāṅgānuṣṭhānād aśuddhi-kṣaye jñāna dīptiḥ āviveka khyāteḥ
Yoga'nın basamakları uygulandığında, saflık artar; bilgi ışığı doğar ve
ayırt edici bilgelik yerleşir.

Derin Açıklama:

- Yoga sekiz basamaklıdır (Aṣṭāṅga).
- Uygulandığında:
 - Aşamalı saflık gelir.
 - Bilgelik doğar.
 - Ayırt edici farkındalık güçlenir.
- Bu sutra, birazdan açıklanacak sekiz basamaklı yolun giriş kapısıdır.
- Tasavvufta: Tarikat adabı → seyr u sülûk aşamaları.

29. Yama niyama āsana prāṇāyāma pratyāhāra dhāraṇā dhyāna
samādhayo'sṭāvaṅgāni

Sekiz basamaklı Yoga şunlardır: yama, niyama, āsana, prāṇāyāma,
pratyāhāra, dhāraṇā, dhyāna, samādhi.

Derin Açıklama:

- Aṣṭāṅga Yoga = sekiz basamaklı yol:
 - 1.Yama:** evrensel etik kurallar.
 - 2.Niyama:** kişisel disiplinler.
 - 3.Āsana:** bedenin sabitlenmesi.
 - 4.Prāṇāyāma:** nefesin düzenlenmesi.
 - 5.Pratyāhāra:** duyuların geri çekilmesi.
 - 6.Dhāraṇā:** odaklanma.
 - 7.Dhyāna:** meditasyon.
 - 8.Samādhi:** birlik bilinci.
- Tasavvufta: Şeriat–tarikāt–hakikat–marifet dörtlüsüyle benzer yapı.



SADHANA PADA



30. Ahimsa satya asteya brahmacarya aparigrahāḥ yamāḥ

Şiddetsizlik, doğruluk, çalmamak, cinsel enerjiyi korumak ve sahiplenmemek yama'larıdır.

Derin Açıklama:

- 5 Yama:
 1. **Ahimsa:** şiddetsizlik → düşünce, söz, eylemde.
 2. **Satya:** doğruluk → gerçeği çarpıtmamak.
 3. **Asteya:** çalmamak → başkasının hakkına girmemek.
 4. **Brahmacarya:** cinsel enerji ve duyuların ölçülü kullanımı.
 5. **Aparigraha:** sahiplenmemek, hırsla kapılmamak.
- Psikolojide: Sağlıklı ilişkilerin temeli.
- Tasavvufta: Nefs terbiyesinin ilk adabı.

31. Jāti deśa kāla samaya anavacchinnāḥ sārvaḥauma mahāvrataṁ

Bu yama'lar, ırk, yer, zaman veya koşullardan bağımsız olarak evrensel; bunlara büyük yemin (mahāvrata) denir.

Derin Açıklama:

- Yama'lar (şiddetsizlik, doğruluk, çalmamak, brahmacarya, sahiplenmemek) evrensel kurallardır.
- Onlar zamana, mekâna veya kültüre göre değişmez.
- Bu, Patanjali'nin etik anlayışının evrenselliğini gösterir.
- Tasavvufta: Haram ve helâl sınırları evrensel; çağ ve mekân fark etmez.

32. Śauca santoṣa tapaḥ svādhyāya īśvara praṇidhānāni niyamāḥ

Saflık, hoşnutluk, disiplin, kutsal metinleri inceleme ve Tanrı'ya adanış niyama'larıdır.

Derin Açıklama:

- 5 Niyama:
 1. **Śauca:** iç ve dış temizlik.
 2. **Santoṣa:** kanaat, hoşnutluk.
 3. **Tapaḥ:** disiplin, irade gücü.
 4. **Svādhyāya:** öz inceleme ve kutsal metinleri okuma.
 5. **Īśvara praṇidhāna:** Tanrı'ya teslimiyet.
- Yama toplumsal etik iken, Niyama bireysel disiplindir.
- Tasavvufta: Zühd, sabır, riyazet, murakabe ve teslimiyet.



33. Vitarka bādhane pratipakṣa bhāvanam

Olumsuz düşünceler yükseldiğinde, onların karşıtı üzerinde tefekkür edilmelidir.

Derin Açıklama:

- Eğer zihin şiddet, yalan, hırs gibi eğilimlere yönelirse → karşıtını düşünmek gerekir.
- Örneğin şiddet düşüncesi → şefkat üzerine tefekkür.
- Bu, zihni dönüştüren aktif bir yöntemdir.
- Psikolojide: Bilişsel yeniden yapılandırma (cognitive restructuring).
- Tasavvufta: “Nefsin fısıldadığı kötülüğü zikrin ışığıyla söndürmek.”

34. Vitarkāḥ hiṃsādayaḥ kṛta kārīta anumoditāḥ lobha krodha moha pūrvakā mṛdu madhya adhimātrā duḥkha ajñāna ananta phalā iti pratipakṣa bhāvanam

Şiddet vb. olumsuz eğilimler yapılmış, yaptırılmış veya onaylanmış olabilir; açgözlülük, öfke, cehaletten kaynaklanabilir; hafif, orta veya yoğun olabilir; hepsi sonsuz acı ve cehalete yol açar. Bu yüzden onların karşıtı düşünülmalıdır.

Derin Açıklama:

- Olumsuz eğilimler üç şekilde ortaya çıkar:
 1. Kendi yapmak (kṛta).
 2. Başkasına yaptırmak (kārīta).
 3. Onaylamak (anumoditā).
- Ve üç derecede: hafif, orta, güçlü.
- Kaynakları: açgözlülük, öfke, cehalet.
- Sonuç: Sonsuz acı ve cehalet.
- Çözüm: Her durumda zihin, bunun zıddına yöneltilmelidir.
- Tasavvufta: “Kalbine kötü bir düşünce gelirse hemen istiğfar et.”

35. Ahimsa pratiṣṭhāyām tat-sannidhau vaira-tyāgaḥ

Yogi şiddetsizliğe yerleştiğinde, çevresinde düşmanlık kaybolur.

Derin Açıklama:

- Ahimsa (şiddetsizlik) kökleşirse, yoginin varlığı bile huzur yayar.
- Çevresindeki insanlar düşmanlık hissini kaybeder.
- Psikolojide: Güvenli bağ kuran birey → çevresinde huzur ortamı yaratır.
- Tasavvufta: Evliyanın yanında düşmanlık kalkar, kalpler yumuşar.



36. Satya pratiṣṭhāyām kriyā phala āśrayatvam

Yogi doğruluğa yerleştiğinde, sözleri gerçekleşir.

Derin Açıklama:

- Satya (doğruluk) tam yerleşirse, yoginin sözü ile gerçeklik arasında uyum olur.
- Söyledikleri gerçekleşir; çünkü yalan ve çarpıtma kalmaz.
- Bu, siddhi (ruhsal güç) olarak da bilinir.
- Tasavvufta: Sadık kulun duası kabul olur; sözü hakikate dokunur.

37. Asteya pratiṣṭhāyām sarva-ratna upasthānam

Yogi çalmamaya yerleştiğinde, tüm hazineler ona kendiliğinden gelir.

Derin Açıklama:

- Asteya (çalmazlık) → yogi başkasının hakkına el uzatmaz.
- Bunun sonucu: evren ona zaten gerekeni getirir.
- Bolluk ve bereket, dürüstlükten doğar.
- Tasavvufta: “Kul, helâle razı olursa rızık ayağına gelir.”

38. Brahmacharya pratiṣṭhāyām vīrya-lābhaḥ

Yogi brahmacharya'ya yerleştiğinde, büyük güç elde eder.

Derin Açıklama:

- Brahmacharya: yalnız cinsel perhiz değil; toplam yaşam enerjisinin dengeli, bilinçli yönetimi ve duyularda ölçülülük.
- Enerji dağılmaz → zihinsel–ruhsal güç doğar.
- Modern psikoloji: Enerjiyi odaklamak → irade gücü artar.
- Tasavvufta: Nefsini dizginleyen, manevî kudret kazanır.

39. Aparigraha sthairyē janma kathantā sambodhaḥ

Yogi sahiplenmemeye yerleştiğinde, önceki yaşamların bilgisi doğar.

Derin Açıklama:

- Aparigraha: sahiplenmeme, mal–mülk hırsından özgürleşme.
- Bu yerleştiğinde zihin berraklaşır → geçmiş yaşam bilgisi açılır.
- Yani bilinç, daralmış sahiplenme duygusundan kurtulunca, zamanın ötesine uzanır.
- Tasavvufta: Dünya sevgisini bırakanın kalbi “ilm-i ledün”e açılır.



40. Śauca ātma-sparśa asamhargah anyasya api darśana asparśah
Saflığa yerleşen yogi, bedeniyle tiksinti duyar; başkaları da onun bedenine dokunmak istemez.

Derin Açıklama:

- Śauca (temizlik) derinleştğinde, yogi bedenin geçici ve kirli doğasını görür.
- Bu, bedene bağlı arzuları çözer.
- Çevresindekiler de onun safiyetini sezerek fiziksel arzularla yaklaşmaz.
- Tasavvufta: “Dünya lezzetleri gözünden düşen” ermiş → bedensel hazlardan kopar.

41. Sattva-śuddhi saumanasya aikāgrya indriya-jaya ātma-darśana yogyatvāni ca
Saflık, huzur, odaklanma, duyuların denetimi ve benliği görmeye uygunluk, saf beden ve zihnin meyveleridir.

Derin Açıklama:

- Śauca (temizlik) → saf beden ve zihin getirir.
- Bu da şu meyveleri doğurur: huzur, odaklanma, duyular üzerinde hâkimiyet, benliği görmeye hazırlık.
- Psikolojik açıdan: Düzenli yaşam → zihinsel dengeyi güçlendirir.
- Tasavvufta: Riyazet → kalp saflaşır, marifet kapısı açılır.

42. Santoṣāt anuttamaḥ sukha-lābhaḥ
Hoşnutluktan (santoşa) en üstün mutluluk doğar.

Derin Açıklama:

- Kanaatkârlık, tatminsizliğin panzehiridir.
- Dış koşullardan bağımsız huzur getirir.
- Psikolojide: Minnettarlık ve tatmin → mutluluk hormonlarını artırır. ®
- Tasavvufta: Kanaat eden özgür olur; “kanaat tükenmez bir hazinedir.”

43. Kāya-indriya-siddhiḥ aśuddhi-kṣayāt tapasah
Disiplinle (tapas), beden ve duyular saflaşır ve güç kazanır.

Derin Açıklama:

- Tapas (çile, disiplin), bedeni ve duyuları saflaştırır.
- Bunun sonucu: beden–zihin enerjisi artar, dayanıklılık doğar.
- Modern bilim: Bedensel egzersiz ve öz disiplin bağıışıklığı ve irade gücünü güçlendirir.
- Tasavvufta: Çile (riyazet) → bedeni zayıflatır ama ruhu güçlendirir.



44. Svādhyāyāt iṣṭa-devatā samprayogaḥ

Öz inceleme ve kutsal metinleri çalışmaktan, seçilmiş ilahi varlıkla (iṣṭa-devatā) birleşme doğar.

Derin Açıklama:

- Svādhyāya: Kendini bilme, kutsal metinleri okuma.
- Bunun sonucu: İçsel rehber, Tanrı veya seçilen kutsal varlıkla birleşim hissi.
- Psikolojide: İnanç ve maneviyat, anlam duygusunu güçlendirir.
- Tasavvufta: Murakabe → Allah ile kalbî bağ kurmak.

45. Samādhi-siddhiḥ īśvara praṇidhānāt

Tanrı'ya teslimiyetle samadhi yetkinliği doğar.

Derin Açıklama:

- Teslimiyet → ego çözülür, direnç biter.
- Bu da derin meditasyona (samadhi) kolayca girmeyi sağlar.
- Tasavvufta: "Teslim olan kurtulur."

46. Sthira sukham āsanam

Āsana, rahat ve sağlam duruştur.

Derin Açıklama:

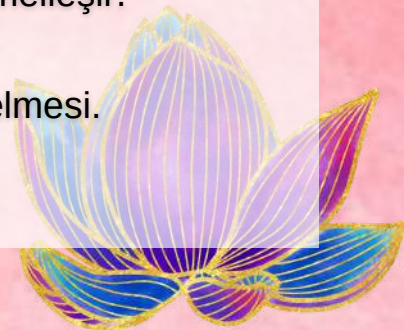
- Patanjali için āsana = tek şey: bedenin sabit ve huzurlu oturuşu.
- Modern yoga'daki yüzlerce poz yoktur.
- Asıl amaç: bedeni zihninin derinliği için hazır hale getirmek.
- Tasavvufta: Huzurlu oturuş → zikir ve tefekkür için kalbi hazırlama.

47. Prayatna śaithilya ananta samāpatti-bhyām

Āsana, çabanın gevşemesi ve sonsuzlukla birleşmeyle mükemmelleşir.

Derin Açıklama:

- Gerçek āsana: kasılma değil, gevşemiş sabitlik.
- Sonsuzluk bilinciyle bütünleştğinde beden oturuşu mükemmelleşir.
- Psikolojide: Bedensel farkındalık → gevşeme tepkisi.
- Tasavvufta: Müridin huzurla oturması → kalbin Allah'a yönelmesi.



48. Tato dvaṇḍva-anabhighātaḥ

Bununla birlikte zıtlıkların etkisi kaybolur.

Derin Açıklama:

- Āsana ustalaşınca, sıcak–soğuk, acı–tatlı gibi zıtlıklar kişiyi etkilemez.
- Bedensel denge, zihinsel dengeye dönüşür.
- Tasavvufta: Rızaya ulaşan kişi için dünya nimetleri ve dertleri eşit olur.

49. Tasmin sati śvāsa praśvāsa-yoḥ gati-vicchedaḥ prāṇāyāmaḥ

Āsana'dan sonra, nefesin akışının düzenlenmesi prāṇāyāma'dır.

Derin Açıklama:

- Nefes → beden ve zihnin köprüsüdür.
- Prāṇāyāma = nefesin düzenlenmesi → zihni kontrol altına alır.
- Modern bilim: Nefes teknikleri → sinir sistemini düzenler.
- Tasavvufta: Nefes zikri → kalbin düzenlenmesi.

50. Bāhya ābhyantara stambha vṛttiḥ deśa kāla saṅkhyābhiḥ paridr̥ṣṭaḥ dīrgha sūkṣmaḥ

Prāṇāyāma dışsal, içsel ve durdurulmuş nefesle yapılır; yer, zaman ve sayıyla ölçülür; uzun ve ince hale gelir.

Derin Açıklama:

- Üç nefes tekniği:
 1. **Bāhya:** nefes verme.
 2. **Ābhyantara:** nefes alma.
 3. **Stambha:** nefesi tutma.
- Pratikte nefes uzun ve ince olur.
- Psikolojide: Düzenli nefes egzersizleri kaygıyı azaltır.

51. Bāhya ābhyantara viśaya akṣepī caturthaḥ

Dördüncü prāṇāyāma, nefesin dış ve iç nesnelerden bağımsızlaşmasıdır.

Derin Açıklama:

- Daha ileri bir aşama: nefesin doğal olarak durması.
- Zihin tamamen dinginleşir.
- Bu, yogik “kevala kumbhaka” halidir.
- Tasavvufta: Zikir sırasında nefesin doğal olarak incelmesi.



52. Tataḥ kṣīyate prakāśa-āvaraṇam

Bununla bilinci örten perde incelir.

Derin Açıklama:

- Nefes ustalaştığında, zihnin üzerindeki perde kalkmaya başlar.
- Bilinç saf ışığını göstermeye başlar.
- Tasavvufta: Zikirle kalp pası silinir; nur ortaya çıkar.

53. Dhāraṇāsu ca yogyatā manasaḥ

Böylece zihin odaklanmaya (dhāraṇā) hazır hale gelir.

Derin Açıklama:

- Nefesle arınan zihin, artık tek noktaya odaklanabilir.
- Psikolojide: Nefes meditasyonu → dikkat ve odaklanmayı güçlendirir.
- Tasavvufta: Zikirle zihin dağınılımdan kurtulur, kalp huzurla odaklanır.

54. Svaviśaya asaṁprayoge citta-svarūpa-anukāraḥ iva indriyāṇāṁ pratyāhāraḥ

Duyular kendi nesnelere bağlanmadığında, zihnin özüne benzer hale gelir; bu pratyāhāra'dır.

Derin Açıklama:

- Pratyāhāra: duyuların içe çekilmesi.
- Normalde duyular dış nesnelere akar; pratyāhāra'da içeriye döner.
- Zihin, kendi öz doğasına (saf bilinç) benzemeye başlar.
- Tasavvufta: Halvet → duyuların dış dünyadan kesilip kalbin içe dönmesi.

55. Tataḥ paramā vaśyatā indriyāṇāṁ

Bununla duyular üzerinde en yüksek hâkimiyet elde edilir.

Derin Açıklama:

- Duyular artık bağımlı değildir; yogi onları yönlendirebilir.
- Bu, içsel özgürlüğün temelidir.
- Tasavvufta: "Gözünü, kulağını, dilini koruyan" → nefsin esaretinden kurtulur.



VIBHÜTI PĀDA



3.1. SUTRA – Deśa-bandhaś cittasya dhāraṇā

Anlamı: “Zihnini belli bir yere bağlanması dhāraṇā’dır (konsantrasyon).”

Derin Açıklama:

- Dhāraṇā, zihnin dağınıklıktan kurtulup tek bir nesneye yönelmesidir.
- Bu nesne dışsal (mum alevi, ses) veya içsel (kalp, nefes, ışık) olabilir.
- Psikolojide bu, “dikkat kası”nın eğitilmesi gibidir.
- Tasavvufta: “Hudûr” → kalbin Allah huzurunda sabitlemesi.

3.2. SUTRA – Tatra pratyaya ekatānatā dhyānam

Anlamı: “Orada, zihinsel akışın kesintisiz aynı nesnede kalması dhyāna’dır (meditasyon).”

Derin Açıklama:

- Dhāraṇā = odaklanma.
- Dhyāna = odaklanmanın sürekliliği, akışkan hale gelmesi.
- Düşünce dağılmaz, kesintisiz aynı nesnede akar.
- Psikolojide: “flow” (akış) deneyimine benzer.
- Tasavvufta: Daimî zikir → kalbin kesintisiz yönelişi.

3.3. SUTRA – Tad evārtha-mātra-nirbhāsaṃ svarūpa-śūnyam iva samādhiḥ

Anlamı: “Yalnızca nesnenin özü parladığında, öz benlik sanki kaybolmuş gibi olduğunda bu samādhi’dir.”

Derin Açıklama:

- Samādhi = özne–nesne ayrımının kaybolması.
- “Ben meditasyon yapıyorum” duygusu silinir.
- Sadece nesnenin saf özü vardır.
- Tasavvufta: Fenâ → benlik kaybolur, yalnız Hak görünür.

3.4. SUTRA – Trayam ekaṭra saṃyamah

Anlamı: “Dhāraṇā, dhyāna ve samādhi birleştğinde buna saṃyama denir.”

Derin Açıklama:

- Saṃyama = odaklanma + meditasyon + samādhi.
- Yogiye olağanüstü sezgi ve güçler kazandırır.
- Psikolojide: Bilinçdışının açılması, süper odak hali.
- Tasavvufta: Zikir + tefekkür + fenâ’nın birleşmesi.



3.5. SUTRA – Taj-jayāt prajñā-lokaḥ

Anlamı: “Saṃyama’da ustalaşmakla bilgelik ışığı doğar.”

Derin Açıklama:

- Zihin mutlak berraklığa ulaşır.
- Bunun sonucu: derin sezgi, hakikati doğrudan bilme.
- Tasavvufta: “Hikmet, kalbe doğar.”

3.6. SUTRA – Tasya bhūmiṣu viniyogaḥ

Anlamı: “Saṃyama farklı aşamalara ve nesnelere uygulanabilir.”

Derin Açıklama:

- Yogi saṃyamayı nefese, elementlere, zihne, evrene yöneltebilir.
- Her uygulama farklı siddhiler (yetiler) doğurur.
- Tasavvufta: Kalbin farklı mertebelere yönelmesiyle sırların açılması.

3.7. SUTRA – Trayam antaraṅgaṃ pūrvebhyaḥ

Anlamı: “Bu üçlü (dhāraṇā, dhyāna, samādhi), önceki basamaklara göre daha içseldir.”

Derin Açıklama:

- İlk beş basamak (yama, niyama, āsana, prāṇāyāma, pratyāhāra) dış disiplinlerdir.
- Dhāraṇā, dhyāna, samādhi = iç disiplinlerdir.
- Tasavvufta: Şeriat dış yol, tarikat iç yolculuk gibidir.

3.8. SUTRA – Tad api bahiraṅgaṃ nirbījasya

Anlamı: “Ama bu üçlü bile, tohumdan yoksun samādhi’ye göre dışsal sayılır.”

Derin Açıklama:

- Nirbīja Samādhi (tohumsuz) → en yüksek özgürleşme.
- Orada nesne yoktur; saf bilinç vardır.
- Saṃyama güçlüdür ama nihai değildir.
- Tasavvufta: Fenâ’yı aşan Bekâ.



VIBHÜTI PĀDA



3.9. SUTRA – Vyutthāna-nirodha-saṃskārayoḥ abhibhava-prādurbhāvau nirodha-kṣaṇa-cittānvayo nirodha-pariṇāmaḥ

Anlamı: “Zihnin yükselme eğilimleri (dalgalanma) ile durma eğilimlerinin (sükûnet) birbirini bastırması ve ortaya çıkmasıyla, zihnin durma yönündeki dönüşümü doğar.”

Derin Açıklama:

- Zihin iki kutup arasında gider gelir:
Vyutthāna = dalgalanma.
Nirodha = dinginlik.
- Meditasyonla dinginlik (nirodha) güçlenir.
- Psikolojide: Alışkanlık dönüşümü → yeni kalıpların eskiyi bastırması.
- Tasavvufta: Kalbin zikre alışmasıyla nefsin sesinin azalması.

3.10. SUTRA – Tasya praśānta-vāhitā saṃskārāt

Anlamı: “Zihnin sükûnete taşınması, dinginlik izlenimlerinden (saṃskāra) doğar.”

Derin Açıklama:

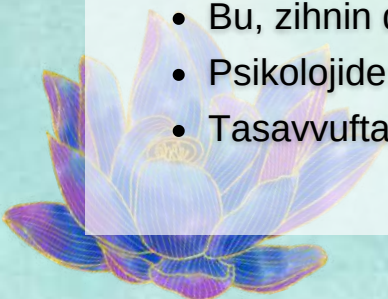
- Zihin dinginliği deneyimledikçe bu izlenim güçlenir.
- Böylece huzur kalıcı hale gelir.
- Yoga: Zihnin yeniden programlanması.
- Tasavvufta: Zikir kökleşir → kalp doğal olarak huzura yönelir.

3.11. SUTRA – Sarvārthatā ekāgratayoḥ kṣaya-udayau cittasya samādhi-pariṇāmaḥ

Anlamı: “Zihnin çok yönlülüğünün sönmesi ve tek yönlülüğünün doğması, samādhi’nin dönüşümüdür.”

Derin Açıklama:

- Normal zihin: her yöne dağılır (sarvārthatā).
- Samādhi ile: tek noktaya odaklanma (ekāgratā) doğar.
- Bu, zihnin doğal evrimidir.
- Psikolojide: Dikkatin dağınıklıktan odaklanmaya geçişi.
- Tasavvufta: Kalbin dağınık sevgilerden kurtulup Hak’ta toplanması.



3.12. SUTRA – Tataḥ punaḥ śānta-udita-au tulya-pratyayau cittasya ekāgratā-pariṇāmaḥ

Anlamı: “Zihin sakinleşmiş ve yeni düşünceler dengeli olduğunda, tek noktalı dikkate dönüşüm gerçekleşir.”

Derin Açıklama:

- Zihin çöküş (sönme) ve doğuş (yeni düşünce) arasında dengedeysen → ekāgratā tam oturur.
- Psikolojide: Beyin dalgalarının denge hali (ör. alfa-teta).
- Tasavvufta: Nefsin fenâ hali ile kalbin bekâ hali arasında denge.

3.13. SUTRA – Etena bhūta-indriyeṣu dharma-lakṣaṇa-avasthā-pariṇāmā vyākhyātāḥ

Anlamı: “Bununla elementlerin ve duyuların nitelik, işaret ve durum dönüşümleri de açıklanır.”

Derin Açıklama:

- Doğa sürekli değişir:
Dharma = nitelikler.
Lakṣaṇa = işaretler.
Avasthā = durumlar.
- Fizikte: Kuantum parçacıklarının sürekli değişimi.
- Tasavvufta: “O, her an yeni bir şe’ndedir.” (Rahman 29).

3.14. SUTRA – Śānta-udita-avyapadeśya-dharmānupati dharmī

Anlamı: “Varlık, sönmüş, doğmuş ve tanımlanamayan niteliklere bağlıdır.”

Derin Açıklama:

- Her şey üç halde bulunur: geçmiş (sönmüş), şimdi (doğmuş), gelecek (tanımlanamayan).
- Yoga, bu üç zaman ardındaki sürekliliği kavratır.
- Ontolojide: Değişimin ardındaki değişmeyen öz.
- Tasavvufta: “Bâki olan yalnızca Allah’tır.”



VIBHÜTİ PĀDA



3.15. SUTRA – Kramānyatvaṃ pariṇāmānyatve hetuḥ

Anlamı: “Zaman farklılığı, dönüşümlerin farklılığının nedenidir.”

Derin Açıklama:

- Zaman, değişimin ölçüsüdür.
- Her dönüşüm, farklı bir zaman izlenimi yaratır.
- Fizikte: Görelilik → zaman değişime bağlıdır.
- Tasavvufta: Zaman, mahlûkun gölgesi; Hakikat zamandan münezzehtir.

3.16. SUTRA – Pariṇāma-traya-saṃyamād atīta-anāgata-jñānam

Anlamı: “Üç dönüşüm üzerine saṃyama ile geçmiş ve geleceğin bilgisi elde edilir.”

Derin Açıklama:

- Üç dönüşüm: dharma, lakṣaṇa, avasthā.
- Yogi bunları kavradığında zaman perdesi kalkar.
- Siddhi: Geçmiş ve geleceği bilme.
- Tasavvufta: Basîret → zaman ötesini görmek.

3.17. SUTRA – Śabda-artha-pratyayānām itaretarādhyāsāt saṃkaraḥ tat-pravibhāga-saṃyamāt sarva-bhūta-ruta-jñānam

Anlamı: “Ses, anlam ve zihinsel algı birbirine karışır; onları ayırma üzerine saṃyama ile tüm varlıkların dili bilinir.”

Derin Açıklama:

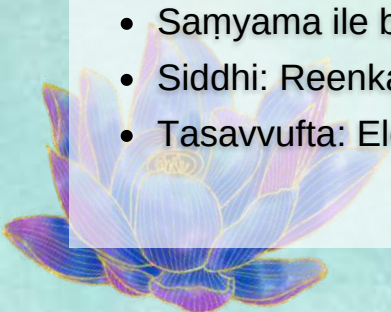
- Dilin 3 katmanı: ses (śabda), anlam (artha), algı (pratyaya).
- Yogi bunları ayırırsa evrensel dil yetisi kazanır.
- Siddhi: Hayvanların, kuşların, hatta elementlerin dili.
- Tasavvufta: Hz. Süleyman’ın kuşların dilini bilmesi.

3.18. SUTRA – Saṃskāra-sākṣāt-karaṇāt pūrva-jāti-jñānam

Anlamı: “Zihinsel izlenimlere doğrudan bakışla, önceki doğumların bilgisi elde edilir.”

Derin Açıklama:

- Saṃskārā = geçmiş izlenimler → ruhun hafızası.
- Saṃyama ile bunlara girildiğinde geçmiş yaşam bilgisi açılır.
- Siddhi: Reenkarnasyon bilgisi.
- Tasavvufta: Elest bezmi hatırlayışı.



VIBHÜTİ PĀDA



3.19. SUTRA – Pratyayasya para-citta-jñānam

Anlamı: “Zihinsel içeriklere samyama ile başkalarının zihni bilinir.”

Derin Açıklama:

- Yogi dikkatini başkasının zihnine yönelttiğinde onun düşüncelerini görebilir.
- Siddhi: Telepati.
- Psikolojide: Gelişmiş empati.
- Tasavvufta: Evliyanın kalplerdeki sırları bilmesi.

3.20. SUTRA – Na ca tat sālambanam tasya avişayī-bhūtatvāt

Anlamı: “Ama bu bilgi yalnızca zihnin içerikleriyle ilgilidir; özün kendisi doğrudan bilinemez.”

Derin Açıklama:

- Yogi başkasının düşüncelerini görebilir, ama Purusha’yı göremez.
- Purusha bağımsızdır, başkasına açılmaz.
- Tasavvufta: “Sırr-ı Hakikat, mahlûka açılmaz.”

3.21. SUTRA – Kāya-rūpa-samyamāt tad-grahya-śakti-stambhe cakṣuḥ-prakāśa-asamprayoge’ntardhānam

Anlamı: “Bedenin formuna samyama yapıldığında, algı gücü durur; göz ile ışık arasındaki bağlantı kesildiğinde görünmezlik (antardhāna) gerçekleşir.”

Derin Açıklama:

- Yogi, bedenin ışıkla ilişkisini keser → görünmez olur.
- Siddhi: Görünmeme gücü.
- Psikolojide: Egonun şeffaflaşması.
- Tasavvufta: Gayb erenlerinin halktan gizlenmesi.

3.22. SUTRA – Śabda-ākāśayoḥ sambandha-samyamāt divya-śrotram

Anlamı: “Ses ile uzayın ilişkisine samyama yapıldığında ilahi işitme gücü (clairaudience) kazanılır.”

Derin Açıklama:

- Sesin yayılım alanı = ākāśa (uzay).
- Yogi bu bağı kavradığında olağanüstü işitme doğar.
- Siddhi: İlahi sesleri, uzak âlemleri işitmek.
- Tasavvufta: Sema → kalbin ilahi nağmeleri duyması.

3.23. SUTRA – Saṃskāra-sākṣāt-karaṇāt pūrva-jāti-jñānam

Anlamı: “İzlenimlerin doğrudan bilgisiyle önceki doğumların bilgisi doğar.”

Derin Açıklama:

- Zihinsel izlenimler (saṃskāra) ruhun geçmiş deneyimlerini taşır.
- Saṃyama ile bunlara girildiğinde geçmiş yaşamlar açığa çıkar.
- Siddhi: Reenkarnasyon bilgisi.
- Tasavvufta: Kalpte kadim hatırlayış (Elest bezmi).

3.24. SUTRA – Maitry-ādiṣu balāni

Anlamı: “Şefkat (maitrī) ve benzeri erdemler üzerine saṃyama ile ruhsal güçler doğar.”

Derin Açıklama:

- Erdemlere saṃyama: şefkat, sevinç, tarafsızlık → zihinsel kuvvet üretir.
- Siddhi: Karakterin gücü.
- Psikolojide: Erdem odaklı bilinç, duygusal dayanıklılığı artırır.
- Tasavvufta: “Rahmet kalpte güç olur.”

3.25. SUTRA – Baleṣu hasti-bala-ādīni

Anlamı: “Güç üzerine saṃyama ile filin gücü gibi olağanüstü güçler elde edilir.”

Derin Açıklama:

- Saṃyama → doğrudan kuvvet odaklı.
- Siddhi: Bedensel–ruhsal güçlenme.
- Psikolojide: Odaklanmış iradenin performansla yansıması.
- Tasavvufta: “Nefsiyle güreşeni, fil de yenemez.”

3.26. SUTRA – Pravṛtṭy-āloka-nyāsāt sūkṣma-vyavahita-viprakṛṣṭa-jñānam

Anlamı: “Bilinç ışığını yönlendirme ile ince, uzak veya gizli şeyler bilinir.”

Derin Açıklama:

- Yogi, zihinsel ışığını belirli noktalara yönlendirir.
- Siddhi: İnce ve gizli şeyleri bilme.
- Psikolojide: Odaklanmış dikkat → derin sezgi.
- Tasavvufta: Ledün ilmi.



3.27. SUTRA – Bhuvana-jñānam sūrye saṃyamāt

Anlamı: “Güneş üzerine saṃyama ile evrenin bilgisi elde edilir.”

Derin Açıklama:

- Güneş, kozmik düzenin merkezi.
- Yogi, güneşe odaklanarak evreni kavrar.
- Siddhi: Kozmik bilgi.
- Tasavvufta: Güneş, ilahi nurun sembolüdür.

3.28. SUTRA – Candre tāra-vyūha-jñānam

Anlamı: “Ay üzerine saṃyama ile yıldızların düzeni bilinir.”

Derin Açıklama:

- Ay, ritim ve düzenin sembolüdür.
- Siddhi: Kozmik düzen bilgisi.
- Tasavvufta: Kamer → ilahi hikmetin yansıması.

3.29. SUTRA – Dhruve tad-gati-jñānam

Anlamı: “Kutup yıldızına saṃyama ile yıldızların hareket bilgisi doğar.”

Derin Açıklama:

- Dhruva = sabit yıldız → merkez bilgisi.
- Siddhi: Yıldız hareketlerini bilmek.
- Tasavvufta: Hakikat merkezine yönelmek.

3.30. SUTRA – Nābhi-cakre kāya-vyūha-jñānam

Anlamı: “Göbek çakrasına saṃyama ile bedenin düzeni bilinir.”

Derin Açıklama:

- Göbek merkezi = yaşam gücü.
- Siddhi: Bedenin işleyişini bilmek.
- Psikolojide: Bedensel farkındalık → psikofizyoloji.
- Tasavvufta: Nefsi bilmek → bedeni anlamak.



3.31. SUTRA – Kaṇṭha-kupe kṣut-pipāsā-nivṛttiḥ

Anlamı: “Boğaz çukuruna (kaṇṭha-kupe) saṃyama ile açlık ve susuzluk ortadan kalkar.”

Derin Açıklama:

- Yogi, boğaz merkezine odaklanarak açlık–susuzluğu kontrol eder.
- Siddhi: Fiziksel ihtiyaçların ötesine geçmek.
- Psikolojide: Bedensel dürtüler üzerinde bilinçli denetim.
- Tasavvufta: Riyazet ile nefsin arzularını zayıflatmak.

3.32. SUTRA – Kūpa-sthaṃ kaṇṭha-kupe saṃyamāt siddha-darśanam

Anlamı: “Boğaz çukuruna derin saṃyama ile siddhalar (aydınlanmış varlıklar) görülür.”

Derin Açıklama:

- Yogi bu merkezde yüksek varlıkları (siddha'ları) tecrübe eder.
- Siddhi: Ruhsal rehberlerle temas.
- Tasavvufta: Manevî büyüklerin ruhani sohbetine erişim.

3.33. SUTRA – Prātibhad vā sarvam

Anlamı: “Ya da içsel sezgi (prātibha) ile her şey bilinir.”

Derin Açıklama:

- Prātibha = doğrudan sezgi, içsel aydınlanma.
- Siddhi: Her şeyin özünü bilme yetisi.
- Psikolojide: Sezgisel bilincin en yüksek hali.
- Tasavvufta: Ledünnî bilgi, doğrudan ilham.

3.34. SUTRA – Hṛdaye citta-saṃvit

Anlamı: “Kalbe saṃyama ile zihnin doğası anlaşılır.”

Derin Açıklama:

- Kalp = bilincin merkezi.
- Siddhi: Zihnin tüm süreçlerini kavrama.
- Tasavvufta: Kalbin aynasında nefsi bilmek.



VIBHÜTI PĀDA



3.35. SUTRA – Sattva-puruṣayoḥ atyanta-asaṅkīrṇayoḥ pratyaya-aviśeṣo bhogaḥ para-arthatvāt sva-artha-saṃyamāt puruṣa-jñānam

Anlamı: “Saf zihin (sattva) ile öz (puruṣa) tamamen ayrı olsa da, deneyimde birbirine karışmış gibi görünür. Bu ayrım üzerine saṃyama ile puruṣa bilgisi doğar.”

Derin Açıklama:

- Yogi, zihninin ve öz bilincinin ayrılığını tecrübe eder.
- Siddhi: Saf benlik bilgisinin doğması.
- Tasavvufta: Ruh ile nefsin ayrımı.

3.36. SUTRA – Tataḥ prātibha-śravaṇa-vedana-ādarśa-āsvāda-vārtāḥ jāyante

Anlamı: “Bununla (puruṣa bilgisiyle) sezgi, ilahi işitme, ilahi dokunma, ilahi görme, ilahi tat ve ilahi koku doğar.”

Derin Açıklama:

- Beş duyunun inceleşmiş, ilahi versiyonları doğar.
- Siddhi: Ruhsal duyuların açılması.
- Tasavvufta: Basiret, firaset, ruhani idrak.

3.37. SUTRA – Te samādhāv upasargā vyutthāne siddhayaḥ

Anlamı: “Bu güçler, samādhi’de engel; ama günlük bilinçte siddhi (olağanüstü yetiler) olarak görünür.”

Derin Açıklama:

- Siddhiler hem nimet hem tuzak olabilir.
- Amaç: Onlara kapılmadan devam etmek.
- Tasavvufta: Keramet peşinde koşmak yolun engelidir.

3.38. SUTRA – Bandha-kāraṇa-śaithilyāt pracāra-saṃvedanāc ca cittasya para-śarīra-āveśaḥ

Anlamı: “Zihni bağlayan nedenler gevşediğinde ve başka bedenlere yönelme fark edildiğinde, bilinç başka bir bedene girebilir.”

Derin Açıklama:

- Siddhi: Bilincinin başka bedene nüfuzu (parakāya-praveśa).
- Psikolojide: Beden dışı deneyim.
- Tasavvufta: Tayyi beden, başka mekânlarda görünme.



3.39. SUTRA – Udāna-jayāt jala-paṅka-kaṇṭakādiṣu asaṅga utkrāntiś ca

Anlamı: “Udāna prāṇa üzerinde ustalaşmayla, su, çamur, diken gibi şeylerden etkilenilmez ve bilinç bedenden çıkabilir.”

Derin Açıklama:

- Udāna = yukarı yönlü enerji.
- Siddhi: Hafiflik, engellerden kurtulma, astral çıkış.
- Tasavvufta: Mi'rac benzeri bilinç yolculuğu.

3.40. SUTRA – Samāna-jayāt jvalanam

Anlamı: “Samāna prāṇa üzerinde ustalaşmayla içsel ateş doğar.”

Derin Açıklama:

- Samāna = sindirimi yöneten enerji.
- Siddhi: İçsel ısı üretmek (Tibet'te Tummo ateşi).
- Tasavvufta: İlahi aşk ateşi.

3.41. SUTRA – Śrotra-ākāśayoḥ saṁbandha-saṁyamāt divyaṁ śrotram

Anlamı: “Kulak ile uzayın bağlantısı üzerine saṁyama ile ilahi işitme gücü elde edilir.”

Derin Açıklama:

- Yogi, seslerin kaynağı olan boşluk (ākāśa) ile kulak arasındaki bağı kavrar.
- Siddhi: Olağanüstü işitme, çok uzak veya ince sesleri duyabilme.
- Tasavvufta: İlahi nağmeleri, meleklerin zikrini işitmek.

3.42. SUTRA – Kāya-ākāśayoḥ saṁbandha-saṁyamāt laghutūla-samāpatteḥ ākāśa-gamanam

Anlamı: “Beden ile uzayın ilişkisine saṁyama ile hafiflik kazanılır ve uzayda hareket (uçuş) gerçekleşir.”

Derin Açıklama:

- Yogi bedenini pamuk kadar hafif hisseder.
- Siddhi: Havada süzülme, yerçekiminden bağımsızlık.
- Tasavvufta: Tayyi mekân (bir anda yer değiştirme).



VIBHÜTI PĀDA



3.43. SUTRA – Bahir-akalpita vṛttiḥ mahāvīdehā tataḥ prakāśa-āvaraṇa-kṣayaḥ

Anlamı: “Zihni bedeninin dışına yöneltmekle ‘mahāvīdehā’ (büyük bedensizlik) hâli doğar; bununla ışığı örten perdeler kalkar.”

Derin Açıklama:

- Mahāvīdehā: Zihnin maddeyle özdeşliğini aşması.
- Siddhi: Saf bilincin doğrudan parlaması.
- Tasavvufta: Ruhun bedenden bağımsız idraki.

3.44. SUTRA – Sthūla-svarūpa-sūkṣma-anuvattvaṃ ca dharmīṇām

Anlamı: “Her şeyin kaba, özsel, ince ve mutlak boyutları vardır.”

Derin Açıklama:

- Varlık dört düzeyde incelenebilir: maddi, özsel, ince, nihai.
- Yogi, bu katmanları fark eder.
- Tasavvufta: Âlemin şehâdet, melekût, ceberût ve lâhut mertebeleri.

3.45. SUTRA – Sthūla-svarūpa-sūkṣma-anuvattva-saṃyamāt bhūta-jayaḥ

Anlamı: “Bu katmanlar üzerine saṃyama ile elementler üzerinde hâkimiyet kazanılır.”

Derin Açıklama:

- Yogi, elementleri (toprak, su, ateş, hava, eter) denetler.
- Siddhi: Elementlere hükmetme.
- Tasavvufta: Dört unsur üzerinde ruhanî hâkimiyet.

3.46. SUTRA – Tataḥ aṇimādi-prādurbhāvaḥ kāya-sampad daṇḍa-ādīnām anabhighātaś ca

Anlamı: “Bununla birlikte küçülme, büyüme, hafifleme gibi güçler doğar; beden mükemmelleşir; hiçbir şey ona zarar veremez.”

Derin Açıklama:

- Aṇimā: Atom kadar küçülme.
- Mahimā: Devleşme.
- Garimā: Ağırlık kazanma.
- Laghimā: Hafifleme.
- Siddhi: Elementlerin ötesinde bedeninin dönüşümü.
- Tasavvufta: Evliyanın olağanüstü beden halleri.

3.47. SUTRA – Rūpa-lāvaṇya-bala-vajra-saṃhananatvāni kāya-sampat

Anlamı: “Bedenin mükemmelliği; güzellik, zarafet, güç ve elmas gibi dayanıklılıktır.”

Derin Açıklama:

- Yoginin bedeni saf enerjiye dönüşür.
- Siddhi: Sağlık, güç, dayanıklılık.
- Tasavvufta: Riyazetle ruhun beden üzerindeki hâkimiyeti.

3.48. SUTRA – Grahaṇa-svarūpa-asmitā-anuvattva-saṃyamāt indriya-jayaḥ

Anlamı: “Algı, öz, benlik duygusu üzerine saṃyama ile duyular üzerinde hâkimiyet kazanılır.”

Derin Açıklama:

- Yogi duyuların doğasını kavrar.
- Siddhi: Duyular üzerinde tam kontrol.
- Tasavvufta: Göz, kulak, dil, kalp gibi organları Hak yolunda kullanmak.

3.49. SUTRA – Tataḥ manojavitvaṃ vikaraṇa-bhāvaḥ pradhāna-jayaś ca

Anlamı: “Bununla birlikte zihnin hızına sahip olma, organların ötesine geçme ve doğa üzerinde hâkimiyet doğar.”

Derin Açıklama:

- Siddhi: Zihnin hızına kavuşmak, doğanın en temel güçlerini denetlemek.
- Tasavvufta: Kalbin nuruyla mekân ve zaman sınırlarını aşmak.

3.50. SUTRA – Sattva-puruṣayoḥ śuddhi-sāmye kaivalyam iti

Anlamı: “Saf zihin (sattva) ile öz (puruṣa) tamamen eşitlendiğinde özgürlük (kaivalya) doğar.”

Derin Açıklama:

- Nihai özgürlük: Purusha ile sattva'nın saflaşarak birleşmesi.
- Kaivalya = yalnız kalma, mutlak özgürlük.
- Tasavvufta: Fenâ ve bekâ hallerinin bütünleşmesi.



3.51. SUTRA – Tadvairāgyād api doṣa-bīja-kṣaye kaivalyam

Anlamı: “Bu güçlere (siddhiler) karşı bile bağısızlık olduğunda ve kusur tohumları yok olduğunda kaivalya gerçekleşir.”

Derin Açıklama:

- Siddhiler cazip olabilir ama yogi onlara bile bağlanmamalıdır.
- Bağısızlık (vairāgya) sürdüğünde kusur tohumları söner.
- Nihai özgürlük (kaivalya) böyle doğar.
- Tasavvufta: Kerametlere kapılmamak, sadece Hakk’a yönelmek.

3.52. SUTRA – Sthāny upanimantraṇe saṅga-smayākaraṇaṃ punar aniṣṭa-prasaṅgāt

Anlamı: “Davetlerle karşılaşıldığında (görünmeyen varlıklardan), onlara bağlanmamak gerekir; yoksa yeniden istenmeyen bağlar doğar.”

Derin Açıklama:

- Ruhsal varlıklar yogiyi davet edebilir.
- Bu bir sınavdır; bağlanmak düşüşe yol açar.
- Yogi teslimiyetini ve saf niyetini korur.
- Tasavvufta: Cinler, melekler veya ruhanî varlıklarla oylanmamak.

3.53. SUTRA – Kṣaṇa-tat-kramayoḥ saṃyamāt vivekajam jñānam

Anlamı: “An ve anın ardışıklığı üzerine saṃyama ile ayırt edici bilgi (vivekajñāna) doğar.”

Derin Açıklama:

- Zamanın akışı üzerine yoğunlaşmakla gerçek bilgeliliğe ulaşılır.
- Bu bilgi doğrudan farkındalıktan doğar.
- Siddhi: Zamanın gizli yasalarını kavramak.
- Tasavvufta: “Her an yeni bir şe’ndedir” idrakine varmak.



3.54. SUTRA – Jāti-lakṣaṇa-deśair anyatānavacchedāt tulyayoḥ tataḥ pratipattiḥ

Anlamı: “İki şey aynı görünse de tür, özellik ve konum farkıyla ayırt edilebilir; bu bilgi samyama ile doğar.”

Derin Açıklama:

- Görünüşte benzer olan şeylerin öz farkları sezilir.
- Yogi ince ayırt edicilik (viveka) kazanır.
- Psikolojide: Algısal seçiciliğin keskinleşmesi.
- Tasavvufta: Benzer görünen halleri hakikat nuruyla ayırmak.

3.55. SUTRA – Tārakaṃ sarvaviśayaṃ sarvathā-viśayaṃ akramaṃ ceti vivekaṃ jñānam

Anlamı: “Ayırt edici bilgi (vivekajñānam) kurtarıcıdır; her şeyi, her yönden, zamansız olarak kapsar.”

Derin Açıklama:

- Vivekajñāna, tüm varlıkları zamandan ve mekândan bağımsız kavrayıştır.
- Bu bilgi yogiyi özgürleştirir.
- Kaivalya'ya (mutlak özgürlük) götüren son bilgidir.
- Tasavvufta: Basiret → Hakikati doğrudan, perdesiz görmek.



4.1. SUTRA – Janma-auṣadhi-mantra-tapaḥ-samādhi-jāḥ siddhayaḥ

Anlamı: Doğumla, bitkilerle/ilaçlarla, mantra ile, disiplinle ve samādhi ile siddhiler (yogik güçler) doğabilir.

Derin Açıklama:

- Siddhiler farklı kaynaklardan ortaya çıkabilir: doğal yetenek, ilaçlar/bitkiler, mantra gücü, çile/disiplin ve samādhi.
- Ancak Patanjali'ye göre en safı samādhi'den doğan siddhidir. ®
- Modern dille: Genetik yetenek, maddeler, zihinsel tekrarlar, irade disiplini veya derin bilinç halleri güç kazandırabilir.
- Tasavvufta: Kerametler farklı yollarla doğabilir ama en değerlisi Hak'la birlikten doğandır.

4.2. SUTRA – Jāti-antara-pariṇāmaḥ prakṛty-āpūrāt

Anlamı: Yeni bir türün (varlık hâlinin) dönüşümü, doğanın dolup taşmasıyla olur.

Derin Açıklama:

- Doğa (prakṛti), içsel potansiyeli dolduğunda yeni bir varlık biçimine evrilir.
- Evrimsel bakışla: Yeni türler, dolan enerji ve şartların sonucudur.
- Psikolojik açıdan: İçsel birikimler dolduğunda kişi yeni bir bilinç seviyesine sıçrar.
- Tasavvufta: “Kalpte dolan sır, vakti gelince zuhur eder.”

4.3. SUTRA – Nimittaṃ aprayojakaṃ prakṛtīnāṃ varaṇa-bhedas tu tataḥ kṣetrikavat

Anlamı: Nedenler, doğanın kendisini harekete geçirmez; sadece engelleri kaldırır. Tıpkı çiftçinin suyun önündeki seti kaldırması gibi.

Derin Açıklama:

- Doğa zaten dönüşüm gücüne sahiptir.
- Sebepler sadece engelleri kaldırır; doğa kendi yolunda akar.
- Modern bilimde: Büyüme koşullarını sağlamak (su, ışık) → tohum zaten kendiliğinden filizlenir.
- Tasavvufta: Kul sebeplere sarılır ama fiili yaratan Allah'tır.



KAİVALYA PĀDA

4.4. SUTRA – Nirmāṇa-cittāny asmitā-mātrāt

Anlamı: Yeni zihinler, sadece benlik duygusundan doğar.

Derin Açıklama:

- Asmitā (benlik duygusu), yeni zihin akımlarını üretir.
- Yani ego, sürekli yeni “ben” deneyimleri yaratır.
- Psikolojide: Kimlik oluşumu ve yeni kişilik parçalarının doğuşu.
- Tasavvufta: “Nefs, her an yeni bir benlik üretir.”

4.5. SUTRA – Pravṛtti-bhede prayojakaṃ cittam ekam anekeṣām

Anlamı: Farklı eğilimler olsa da, onları yöneten tek bir zihin vardır.

Derin Açıklama:

- İnsan farklı davranış ve eğilimler gösterse de merkez aynı zihindir.
- Bu tek zihin, farklı yönelimleri idare eden merkezdir.
- Psikolojide: Bilinçaltı ve bilinç farklı yönelimler yaratsa da, hepsi tek zihinsel sistemin ürünüdür.
- Tasavvufta: Kalp birdir; sadece tezahürleri çeşitlidir.

4.6. SUTRA – Tatra dhyāna-jam anāśayam

Anlamı: Meditasyondan doğan zihin, karmanın izlerini taşımaz.

Derin Açıklama:

- Normal zihin karmanın izleriyle (saṃskāra) doludur.
- Ama dhyāna’dan doğan zihin saf ve izsizdir.
- Psikolojide: Derin meditasyonla zihnin nötrleşmesi, travma izlerinin çözülmesi.
- Tasavvufta: Zikirle doğan saf hal, geçmiş izlerden arınmış yeni bir kalp olur.

4.7. SUTRA – Karma-aśukla-akṛṣṇaṃ yoginas trividham itareṣām

Anlamı: Yoginin karması ne beyaz ne siyah (yani ne iyi ne kötü)dir; ama diğerlerinininki üç türdür.

Derin Açıklama:

- Beyaz = erdemli, siyah = erdemsiz karma.
- Yoginin karması bunları aşar → tarafsız, bağısız olur.
- Diğerleri için karma üçtür: iyi, kötü ve karışık.
- Tasavvufta: Hak yolcusunun ameli Allah için olursa, ne sevap ne günah bağlar; sadece rıza kalır.



4.8. SUTRA – Tatas tad-vipāka-anuguṇānām eva abhivyaktiḥ vāsanānām

Anlamı: Karmanın sonuçları, onun izlenimlerine uygun olarak açığa çıkar.

Derin Açıklama:

- Vāsanā (eğilimler), geçmiş karmanın izleridir.
- Bu izler uygun şartlarda açığa çıkar.
- Modern psikoloji: Bilinçaltı programlar, doğru tetikleyiciyle davranışa dönüşür.
- Tasavvufta: “Herkes kalbinde olanı yaşar.”

4.9. SUTRA – Jāti-deśa-kāla-vyavahitānām apy ānantaryaṃ smṛti-saṃskārayor ekarūpatvāt

Anlamı: Doğum, yer ve zaman farklı olsa da, hafıza ve izlenimler benzer oldukları için süreklilik devam eder.

Derin Açıklama:

- Zihin farklı bedenlerde, farklı yer ve zamanlarda doğsa da izler sürekli dir.
- Bu, yeniden doğuşun izahıdır.
- Psikolojide: Arketipler ve kolektif bilinçdışı süreklilik sağlar.
- Tasavvufta: Ruh farklı bedenlerde tecelli etse de özü aynıdır.

4.10. SUTRA – Tāsām anāditvaṃ ca āśiṣaḥ nityatvāt

Anlamı: Bu izlenimlerin (vāsanā) başlangıcı yoktur, çünkü arzular ebedidir.

Derin Açıklama:

- Vāsanāların ilk nedeni bulunamaz; çünkü arzular hep vardı.
- Bu da samsara döngüsünün sonsuzluğunu gösterir.
- Vedanta: Başlangıçsız cehalet (anādi avidyā).
- Tasavvufta: Nefsin arzuları ezelidir; insan ömrüyle sınırlı değildir.

4.11. SUTRA – Hetu-phala-āśraya-ālambanaiḥ saṅgrhītatvāt eṣām abhāve tad-abhāvaḥ

Anlamı: Arzular neden, sonuç, dayanak ve nesne tarafından desteklenir; bunlar yok olduğunda arzular da yok olur.

Derin Açıklama:

- Arzular dört şeyle beslenir: neden (hetu), sonuç (phala), dayanak (āśraya), nesne (ālambana).
- Bu dört destek yok olursa, arzu da kendiliğinden söner.
- Psikolojide: Alışkanlıklar çevre ve tetikleyiciler ortadan kalkınca zayıflar.
- Tasavvufta: Günahın sebeplerinden uzak duran, günaha düşmez.



4.12. SUTRA – Atīta-anāgataṃ svarūpataḥ asti adhva-bhedāt dharmāṇām

Anlamı: Geçmiş ve gelecek doğaları bakımından vardır, çünkü dharmaların farklı zaman boyutları bulunur.

Derin Açıklama:

- Geçmiş ve gelecek yok olmaz; potansiyel olarak varlığını sürdürür.
- Zaman, dharmaların farklı görünümleridir.
- Modern fizik: Kuantum potansiyel alanları.
- Tasavvufta: “Allah katında zaman birdir.”

4.13. SUTRA – Te vyakta-sūkṣmāḥ guṇa-ātmānaḥ

Anlamı: Bu dharmalar (olaylar), görünen ve görünmeyen niteliklerden oluşur.

Derin Açıklama:

- Her şey iki hâlde bulunur: görünür (vyakta) ve ince/görünmez (sūkṣma).
- Özleri ise guṇalardır (sattva, rajas, tamas).
- Psikolojide: Bilinçli ve bilinçdışı süreçler.
- Tasavvufta: Âlem-i şهادet ve âlem-i gayb.

4.14. SUTRA – Pariṇāma-ekatvāt vastu-tattvam

Anlamı: Dönüşümlerin birliği nedeniyle varlığın hakikati birdir.

Derin Açıklama:

- Tüm değişimler, tek bir özden (vastu) doğar.
- Çeşitlilik özünde birliktir.
- Vedanta: Brahman bir, tezahürler çok.
- Tasavvufta: “Vahdet-i vücûd.”

4.15. SUTRA – Vastusāmye cittabhedāt taylor vibhaktāḥ panthāḥ

Anlamı: Varlık aynı olsa da, zihinlerin farklılığı nedeniyle algı yolları ayrıdır.

Derin Açıklama:

- Nesne birdir ama her zihin onu farklı algılar.
- Algı, zihnin rengini yansıtır.
- Psikolojide: Algı öznel ve kişiye özgüdür.
- Tasavvufta: “Her gönül Kâbe’ye bir başka bakar.”



4.16. SUTRA – Na ca eka-citta-tantratvāt tat apramāṇam

Anlamı: Bir nesnenin varlığı tek bir zihne bağlı değildir; bu nedenle nesnenin varlığı güvenilirdir.

Derin Açıklama:

- Nesneler yalnızca zihnin icadı değildir.
- Onlar bağımsız olarak da vardır.
- Bu, aşırı öznelciliğe karşı bir dengedir.
- Tasavvufta: Hakikat, bireyin hayaline bağlı değildir.

4.17. SUTRA – Tad-uparāga-apekṣitvāc cittasya vastu-jñātā jñātam

Anlamı: Nesne, zihnin üzerine düşen renge göre bilinir.

Derin Açıklama:

- Nesne bağımsızdır ama zihin onu kendi filtresiyle algılar.
- Algı = nesne + zihnin rengi.
- Psikolojide: Bilişsel çarpıtmalar ve projeksiyon.
- Tasavvufta: Nefs, hakikati perdeleyen renktir.

4.18. SUTRA – Sadā jñātās cittavṛttayaḥ tat-prabhoḥ puruṣasyāpariṇāmitvāt

Anlamı: Zihnin hareketleri her zaman bilinir, çünkü onları gören öz (puruṣa) değişmezdir.

Derin Açıklama:

- Zihin değişir, ama şahit (puruṣa) sabittir.
- Puruṣa'nın ışığı sayesinde zihin fark edilir.
- Psikolojide: Değişmeyen “şahit benlik.”
- Tasavvufta: Ruh, nefsin dalgalanmalarını izler ama değişmez.

4.19. SUTRA – Na tat svābhāsaṃ dṛśyatvāt

Anlamı: Zihin kendi kendine ışık saçmaz, çünkü o görülen bir şeydir.

Derin Açıklama:

- Zihin bağımsız ışık değildir; aydınlanması puruṣa'dandır.
- Yani zihin, güneş değil, ay gibidir.
- Psikolojide: Bilinç, bilinçten daha derin bir özün yansıması olabilir.
- Tasavvufta: “Kalbin nuru, Allah'ın nurundandır.”



KAİVALYA PĀDA

4.20. SUTRA – Eka-samāye ca ubhaya-anavadhāraṇam

Anlamı: Zihin aynı anda hem kendini hem nesneyi kavrayamaz.

Derin Açıklama:

- Algı, tek odaklıdır; zihin aynı anda hem nesneyi hem kendini bilemez.
- Önce nesne, sonra zihin kavranır.
- Psikolojide: Dikkat tek kanallıdır.
- Tasavvufta: Kalp ya Hakk'a, ya halk'a yönelir; ikisine aynı anda değil.

4.21. SUTRA – Citta-anvayaḥ draṣṭṛ-darśana-śaktiḥ iti

Anlamı: Zihin, görücünün görme gücünün aracıdır.

Derin Açıklama:

- Zihin, Purusha'nın (öz benlik) görme gücünü yansıtır.
- Görme fiili aslında Purusha'ya aittir; zihin sadece aracıdır.
- Psikolojide: Zihin, bilinç için bir enstrüman.
- Tasavvufta: Ruh, nefis aracılığıyla dünyayı deneyimler.

4.22. SUTRA – Citer apratisaṃkramāyās tad-ākārāpattau svabuddhi-saṃvedanam

Anlamı: Saf bilinç (cit) değişmezdir; zihin onunla birleştğinde, kendi farkındalığını algılar.

Derin Açıklama:

- Purusha sabittir, değişmez.
- Zihin onunla birleştğinde kendini fark eder.
- Bilinç, zihninin hakiki kaynağıdır.
- Tasavvufta: Ruh Allah'ın nuruna aynadır.

4.23. SUTRA – Dr̥ṣṭṛ-darśana-śaktyoḥ ekātmatā iva asmitā

Anlamı: Gören ile görme gücünün birliği benlik duygusudur (asmitā).

Derin Açıklama:

- Asmitā = “Ben” yanılması.
- Zihin ve Purusha birbirine karışınca “ben” ortaya çıkar.
- Psikolojide: Ego oluşumu.
- Tasavvufta: Nefsin, ruhla özdeşlik kurması.



KAİVALYA PĀDA

4.24. SUTRA – Tasyāpi pratiṣedhāt svarūpa-anukārah iva

Anlamı: Ama benlik duygusu engellendiğinde, zihin özün doğasına benzer hâle gelir.

Derin Açıklama:

- Ego ortadan kalkınca zihin saflaşır.
- Purusha'ya (öz) benzer şekilde berrak olur.
- Psikolojide: Egonun çözülmesi → saf farkındalık.
- Tasavvufta: “Fenâ fillah” → nefsin eriyip ruhun saflaşması.

4.25. SUTRA – Viśeṣa-darśinaḥ ātmabhāva-bhāvanā-nivṛttiḥ

Anlamı: Ayrımı gören için, benlik yanılması sona erer.

Derin Açıklama:

- Hakikati gören (viveka sahibi) için ego ortadan kalkar.
- Zihin artık Purusha ile karışmaz.
- Psikolojide: Öz benlik farkındalığı.
- Tasavvufta: Basiret sahibi, nefsin oyununa aldanmaz.

4.26. SUTRA – Tadā viveka-nimnam kaivalya-prāgbhāram cittam

Anlamı: O zaman zihin sürekli ayırt edici bilgelik yönüne akar ve özgürlüğe doğru eğilim kazanır.

Derin Açıklama:

- Viveka (ayırt edicilik) sürekli hale gelir.
- Zihin, Kaivalya'ya (mutlak özgürlük) doğru çekilir.
- Psikolojide: Kalıcı farkındalık hali.
- Tasavvufta: Kalbin sürekli Hakk'a yönelmesi.

4.27. SUTRA – Tacchidreṣu pratyayāntarāṇi saṃskārebhyaḥ

Anlamı: Ama aralarda, eski izlenimlerden yeni düşünceler yükselebilir.

Derin Açıklama:

- Zihin saflaşıp da, eski saṃskārālar arada tekrar yükselebilir.
- Bu, yolcunun sabrını test eder.
- Psikolojide: Eski alışkanlıkların geri dönmesi.
- Tasavvufta: Nefs, fırsat bulduğunda tekrar ortaya çıkar.



KAİVALYA PĀDA

4.28. SUTRA – Hanam eṣām kleśavat uktam

Anlamı: Bunların (izlenimlerin) yok edilmesi, acı tohumlarının yok edilmesiyle aynı yolla olur.

Derin Açıklama:

- Çözüm: Kleśaların yok edilmesi gibi samskārâlar da gözlemle çözülür.
- Meditasyon en güçlü yöntemdir.
- Psikolojide: Farkındalık terapisi → kök şemaların çözülmesi.
- Tasavvufta: Kalpteki kir istiğfarla temizlenir.

4.29. SUTRA – Prasaṅkhyāne 'py akusīdasya sarvathā viveka-khyāteḥ dharmameghaḥ samādhiḥ

Anlamı: En yüksek bilgelikte bile tatmin bulmayıp, tamamen ayırt edici bilgiye yönelen için dharma-megha samādhi doğar.

Derin Açıklama:

- Dharma-megha Samādhi = “erdem bulutu samâdhisi.”
- Yogî, tüm erdemleri aşarak saf özgürlüğe yönelir.
- Bu, Kaivalya'ya giden son aşamadır.
- Tasavvufta: Ermişin, kerametle değil yalnızca Hak ile tatmin olması.

4.30. SUTRA – Tataḥ kleśa-karma-nivṛttiḥ

Anlamı: Bununla birlikte acıların ve karmanın tümü sona erer.

Derin Açıklama:

- Dharma-megha Samādhi'ye ulaşıldığında karma kökten biter.
- Kleśalar (cehalet, ego, arzu, nefret, korku) tamamen çözülür.
- Psikolojide: Travma ve koşullanmalardan özgürleşme.
- Tasavvufta: “Nefs ölür, ruh özgür kalır.”

4.31. SUTRA – Tadā sarvāvaraṇa-malāpetasya jñānasyānantyāḥ jñeyam alpam

Anlamı: O zaman, tüm engeller ve safsızlıklar yok olduğunda, bilgelik sonsuz olur; bilinecek olan şey küçük kalır.

Derin Açıklama:

- Zihin engellerden (āvaraṇa) ve kirlerden (mala) temizlenince bilgi sınırsızlaşır.
- Buna karşılık bilinecek şeyler sınırlı ve küçüktür.
- Yogî için hakikati bilmek kolaylaşır.
- Tasavvufta: “Kalp saflaşınca, Allah'ın nuru ile hakikati kavrar.”



4.32. SUTRA – Tataḥ kṛtārthānām pariṇāma-krama-samāptir guṇānām

Anlamı: O zaman, doğa nitelikleri (guṇalar) amacını tamamlamış olur ve dönüşüm süreçleri sona erer.

Derin Açıklama:

- Guṇalar (sattva, rajas, tamas), Purusha'nın deneyimi için çalışır.
- Bilinç özgürleşince onların görevi biter.
- Doğa kendi kaynağına döner.
- Tasavvufta: "Nefs görevini tamamladığında, ruh Hakk'a teslim olur."

4.33. SUTRA – Kṣaṇa-pratīyogī pariṇāmāparānta-nirgrāhyaḥ kramah

Anlamı: Anın karşıtı olan dönüşümün sonu, süreçlerin ardışıklığını durdurur.

Derin Açıklama:

- Zaman, ardışık değişimlerin algısıdır.
- Yogî zamanın akışını aşar, anın ötesine geçer.
- Bu, Kaivalya'ya yaklaşmanın işaretidir.
- Tasavvufta: "Zamanın ötesine çıkan, ezel ve ebedi bir anda yaşar."

4.34. SUTRA – Puruṣārtha-śūnyānām guṇānām pratiprasavaḥ kaivalyaṃ svarūpa-pratiṣṭhā vā citi-śaktiḥ iti

Anlamı: Guṇalar (doğa nitelikleri), artık öz için işlevsiz kaldığında kaynağa döner; öz ise kendi doğasında kökleşir. İşte bu kaivalya, saf farkındalığın özgürlüğüdür.

Derin Açıklama:

- Kaivalya = nihai özgürlük, Purusha'nın kendi doğasında kökleşmesi.
- Doğa (Prakṛti) öz için artık bir amaç taşımaz, kendi kökenine çekilir.
- Saf bilinç, bağımsız, özgür ve ebedi olarak parıldar.
- Tasavvufta: "Fenâ fillah ve bekâ billah" → nefsin yokluğu, saf varlıkta baki kalma.



YOGA SUTRALARININ BÜYÜK ÖZETİ

1. Samādhi Pāda – Zihnin Doğası ve Birlik

Yoga öğretisi: Zihin sürekli dalgalanır. Yoga, bu dalgalanmaların durmasıdır. Amaç, saf bilinçle (Purusha) birleşmektir.

Tasavvuf: “Nefsini bilen Rabbini bilir.” Zihnin perdeleri kalktığında, kul Hak ile karşılaşır.

Psikoloji: Ego ve bilinçdışı çatışmaları gözlemlemeden çözülmez. Mindfulness benzeri farkındalıkla, zihnin gürültüsü susar.

2. Sādhana Pāda – Yol ve Disiplin

Yoga öğretisi: Sekiz basamaklı yol (yama, niyama, asana, pranayama, pratyahara, dharana, dhyana, samadhi) açıklanır. Bunlar insanı saflaştırır.

Tasavvuf: Şeriat–tarikât–marifet–hakikat basamakları vardır. Zikir, nefis terbiyesi, riyazet ve hizmet aynı işlevi görür.

Psikoloji: Bilişsel-davranışçı yöntemler, disiplinli pratikler ve alışkanlık dönüşümleri kişinin kişiliğini yeniden yapılandırır.

3. Vibhūti Pāda – Güçler ve Özel Haller

Yoga öğretisi: Derinleşen meditasyonla siddhiler (özel güçler) doğar. Amaç bu güçlerde kaybolmak değil, onları aşmaktır.

Tasavvuf: Evliyalara verilen kerametler vardır ama “keramet arayan değil, Hak arayan kurtulur.”

Psikoloji: Konsantrasyon ve bilinçdışı açılımlar olağanüstü algılar doğurabilir. Ancak terapötik süreçte de amaç “güç” değil, “bütünlük”tür.

4. Kaivalya Pāda – Mutlak Özgürlük

Yoga öğretisi: Nihai aşama kaivalya’dır: Ruh, doğadan ayrışır, saf özde istikrar bulur.

Tasavvuf: “Fenâ fillah – Bekâ billah.” Kişi nefsinden sıyrılır, yalnızca Hak ile var olur.

Psikoloji: Kendilik bütünlüğü, travma zincirlerinin çözülmesi ve tam bir özgürleşme hali. Varoluşçu psikolojide “otantik benlik” ile yaşamak.

YOGA SUTRALARININ BÜYÜK ÖZETİ

ORTAK TEMALAR

1. Zihnin Sessizliği: Yoga'da "citta-vritti-nirodhah", Tasavvufta "sükût ve murakabe", Psikolojide "farkındalık ve içgörü."
2. Benlik Yanılsaması: Yoga'da ahamkāra, Tasavvufta nefis, Psikolojide ego yanılsamaları.
3. Ayrım Bilgisi: Yoga'da viveka, Tasavvufta furqan (hakkı batıldan ayırma), Psikolojide bilişsel yeniden yapılandırma.
4. Özgürlük: Yoga'da kaivalya, Tasavvufta hakikat ve tevhid, Psikolojide içsel özgürlük ve otantik yaşam.

SONUÇ

Yoga Sutraları bize şunu öğretir:

- İnsan, zihnin oyunlarından özgürleştğinde özünü tanır.
- Tasavvuf aynı gerçeği söyler: "Her şeyden soyun, O'na yönel."
- Psikoloji ise bunu insanın ruhsal sağlık diliyle ifade eder: "Farkındalık, içsel barış ve bütünlük."

Özgürlük yolu, üç geleneğin de ortak noktasında şudur:

- Kendi zihnini bilmek,
- Kalbi arındırmak,
- Hakikate tanıklık etmek.

YOGA SUTRALARININ BÜYÜK ÖZETİ

ORTAK TEMALAR

- 1. Zihnin Sessizliği:** Yoga'da "citta-vritti-nirodhah", Tasavvufta "sükût ve murakabe", Psikolojide "farkındalık ve içgörü."
- 2. Benlik Yanılsaması:** Yoga'da ahamkâra, Tasavvufta nefis, Psikolojide ego yanılsamaları.
- 3. Ayrım Bilgisi:** Yoga'da viveka, Tasavvufta furqan (hakki batıldan ayırma), Psikolojide bilişsel yeniden yapılandırma.
- 4. Özgürlük:** Yoga'da kaivalya, Tasavvufta hakikat ve tevhid, Psikolojide içsel özgürlük ve otantik yaşam.

SONUÇ

Yoga Sutraları bize şunu öğretir:

- İnsan, zihnin oyunlarından özgürleştğinde özünü tanır.
- Tasavvuf aynı gerçeği söyler: "Her şeyden soyun, O'na yönel."
- Psikoloji ise bunu insanın ruhsal sağlık diliyle ifade eder: "Farkındalık, içsel barış ve bütünlük."

Özgürlük yolu, üç geleneğin de ortak noktasında şudur:

- Kendi zihnini bilmek,
- Kalbi arındırmak,
- Hakikate tanıklık etmek.



SOSYAL MEDYA LINKLERİMİZ



TELEGRAM



YOUTUBE



YOUTUBE 2



INSTAGRAM



FACEBOOK



FACEBOOK 2

