



INSTAGRAM



TELEGRAM



YOUTUBE



FACEBOOK



SHİVA SUTRALAR

Genel Bilgi

Toplam: 77 sutra

Üç bölüm (Upaya) halinde:

- Śāmbhavopāya – Şiva'nın yolu (doğrudan idrak, saf bilinç)
- Śāktopāya – Şakti'nin yolu (mantra, enerji, farkındalık teknikleri)
- Āṇavopāya – Bireysel varlığın yolu (nefes, beden, disiplin)

Shiva Sutralar çok daha **mistik, doğrudan ve non-dualist (ikilik ötesi)** bir dildir.

Tasavvufta karşılığı: Vahdet-i Vücut anlayışı.

Psikolojide karşılığı: Bilincin temel doğasıyla özdeşleşmek, Jung'un kolektif bilinçten daha öte "Saf farkındalık alanı".

Birinci Bölüm – Śāmbhavopāya (Şiva'nın Yolu)

1. SUTRA

Sanskrit: caitanyam ātmā

Türkçe: Bilinç, özdür.

Açıklama: Burada öğreti en temel hakikati ilan eder: İnsan özü (atman) saf bilinçtir (caitanya). Yani ben dediğimiz şey, aslında Şiva'nın bilincidir.

- **Yoga ile fark:** Patanjali'de zihin susturularak saf bilince varılır. Shiva Sutralarda doğrudan: "Sen zaten bilincin kendisisin."
- **Tasavvuf ile bağ:** "Men 'arafa nafsahu, fakad 'arafa rabbahu" (Nefsini bilen Rabbinin bilir). İnsan özü Hakk ile birdir.
- **Psikolojiyle bağ:** Modern psikolojide benlik çalışmaları ego üzerine odaklanır, ama burada transpersonel psikolojinin söylediği gibi "benlik = saf bilinç alanı"dır.

2. SUTRA

Sanskrit: jñānam bandhaḥ

Türkçe: Bilgi bağıdır.

Açıklama: Burada "yanıltıcı bilgi" kastedilir. Bilgi, eğer sadece kavramlarda kalırsa kişiyi bağlar. Hakiki idrak ise özgürleştirir.

- **Yoga ile bağ:** Patanjali'de de avidya (cehalet) bağın sebebidir.
- **Tasavvuf ile bağ:** "İlim bir perdedir, marifet hakikate götürür." Yani kuru bilgi kişiyi Hakk'tan uzak tutabilir.
- **Psikolojiyle bağ:** Sadece teorik bilgi, gerçek dönüşüm getirmez. Terapide kişi, deneyimsel farkındalık kazanmadıkça değişmez.

3. SUTRA

Sanskrit: yonivargaḥ kalāśarīram

Türkçe: Sebep zinciri, beden sınırlılıklarından doğar.

Açıklama: Bireysel varlık, beden ve zihnin sınırlılıklarından dolayı sebep-sonuç zincirine hapsolür.

- **Tasavvuf:** Nefis bedensel arzulara tutsak kaldıkça insan özgür değildir.
- **Psikoloji:** Bedensel dürtüler ve bilinçdışı alışkanlıklar kişiyi otomatik davranışlara hapseder.

4. SUTRA

Sanskrit: jāgrat svapna suṣuptam turyabhogaḥ

Türkçe: Uyanıklık, rüya ve derin uykunun ötesinde dördüncü halin (turiya) deneyimi vardır.

Açıklama:İnsanın üç bilinen hali vardır: uyanıklık, rüya ve uyku. Ama onların ötesinde turiya (mutlak farkındalık) vardır.

- **Yoga:** Samadhi hali.
- **Tasavvuf:** “Yakaza” – uyanıklığın ötesinde hakikate tanıklık.
- **Psikoloji:** Bilinçdışı ve bilinç ötesi halleri aşarak “saf farkındalık alanı”

5. SUTRA

Sanskrit: śuddhavidyodayāc ca

Türkçe: Saf bilginin doğuşuyla özgürlük başlar.

Açıklama:Gerçek bilgi, zihnin kavramlarından değil, doğrudan farkındalıktan doğar. Bu bilgi “śuddha vidya”dır. Yani kişinin kendi özünü (bilinç) doğrudan idrak etmesi.

- **Tasavvuf:** Bu, “marifet” mertebesine benzer. Zihinsel bilgi (ilim) yerine kalp bilgisi (irfan) açılır.
- **Psikoloji:** Bilişsel bilgi ile deneyimsel farkındalık arasındaki farktır. Terapide “aha anı” yani içgörü böyle doğar.

6. SUTRA

Sanskrit: mātrāsvapratyayasamdhāne naṣṭasya punarutthānam

Türkçe: Düşünce akışı kesildiğinde, kaybolmuş olan bilinç yeniden doğar.

Açıklama: Zihin sürekli düşünceler üretir. Bu kesildiğinde kişi kendi saf bilincine uyanır. Burada “düşüncesiz farkındalık” kastedilir.

- **Tasavvuf:** Zikirde kelimeler biter, sessizlik kalır. Orada kul, hakikati duyar.
- **Psikoloji:** Mindfulness uygulamalarında kişi düşünceyle özdeşliği bırakır, “gözleyen bilinç” ortaya çıkar.

7. SUTRA

Sanskrit: śarīravṛttir vratam

Türkçe: Bedenin işleyişi, disiplinin (vrata) yoludur.

Açıklama: Beden hem engel hem de araçtır. Doğru disiplinle (nefes, asana, ritüel, arınma) beden ruhsal dönüşümün aracına dönüşür.

- **Tasavvuf:** Riyazet ve oruç bedeni terbiye eder. “Nefis bedenle beslenir, ruh bedenle arınır.”
- **Psikoloji:** Bedensel pratikler (nefes, somatik terapi) zihinsel dönüşümün parçasıdır.

8. SUTRA

Sanskrit: vidyāśarīrasattā mantrarahasyam

Türkçe: Bilgi bedeni (vidya) mantranın sırrıdır.

Açıklama: Mantra, sadece kelime değil; bilincin enerjisidir. Doğru farkındalıkla kullanıldığında, kişiyi öz benliğe bağlar.

- **Tasavvuf:** Zikir, sadece dilde değil; kalpte yankılandığında kişiyi Hakk’a taşır.
- **Psikoloji:** Sözcüklerin bilinçaltına işleyen gücü vardır. Pozitif onaylamalar ya da hipnotik tekrarlar gibi.

9. SUTRA

Sanskrit: vidyāsamutthāne svābhāvike khecarī śivāvasthā

Türkçe: Saf bilginin yükselişiyle, kişi doğal olarak göksel alanda (khecarī) Şiva’nın haline ulaşır.

Açıklama: Khecarī hali, bilincin göksel mekânda özgürce dolaşmasıdır. Yani sınırların kalktığı, saf farkındalığın genişlediği durum.

- **Tasavvuf:** “Miraç” benzeri bir bilinç yükselişi. İnsan ruhu hakikate kanat çırpır.
- **Psikoloji:** Transpersonal psikolojide “genişlemiş bilinç halleri” (peak experiences, flow, mistik deneyimler).

10. SUTRA

Sanskrit: maheśvaryapratyayānantyānandāśaktiḥ

Türkçe: İlahi Tanrıça'nın (Şakti) idrakiyle, sonsuz güç ve mutluluk ortaya çıkar.

Açıklama:Şiva, bilinçtir. Şakti, onun enerjisidir. Bu idrak, kişiyi sınırsız enerji ve mutlulukla doldurur.

- **Tasavvuf:** Bu, “cemal ve celal” tecellilerinde Allah'ın kudretini ve rahmetini idrak etmek gibidir.
- **Psikoloji:** Kişi, bilinçdışı potansiyellerini açtığına, tükenmez bir enerji ve neşe hisseder.

11. SUTRA

Sanskrit: udyamo bhairavaḥ

Türkçe: Ani yükseliş Bhairava'dır.

Açıklama:Buradaki “udyama”, birden parlayan farkındalık, ani sıçrama demektir. Bhairava ise Şiva'nın mutlak, korkusuz yüzü. Yani hakikate aniden uyanış, Bhairava'nın halidir.

- **Tasavvuf:** Bu, “cezbe”ye benzer. Kul, aniden ilahi aşka çekilir ve uyanış yaşar.
- **Psikoloji:** Jung'un “numinous experience” dediği, aniden kişiyi sarıp tüm hayatını değiştiren deneyimler.

12. SUTRA

Sanskrit: śaktisaṁdhāne śarīrotpattiḥ

Türkçe: Şakti'nin birleşiminde, yeni bir beden doğar.

Açıklama:Burada “beden”, sıradan etten kemikten beden değil; enerji bedeni (sūkṣma śarīra). Şakti'nin (yaşam enerjisinin) yükselmesiyle kişi sanki yeni bir varlık kazanır.

- **Tasavvuf:** Kalbin ölümü ve yeniden doğması. “Ölmeden önce ölünüz” sözü buna işaret eder.
- **Psikoloji:** Kişi travmalarından ve kimliklerinden arındığında, yeni bir benlik (self) deneyimi yaşar.

13. SUTRA

Sanskrit: vidyāvināśe janmavināśaḥ

Türkçe: Hakiki bilginin yok olması, yeniden doğumun devamıdır.

Açıklama:Eğer kişi öz bilgisini (şuddha vidya) kaybederse, samsara döngüsüne yani tekrar tekrar doğmaya devam eder. Özgürleşemez.

- **Tasavvuf:** Hakikati unutan, nefsin dünyasında tekrar tekrar düşer.
- **Psikoloji:** Kişi farkındalığını kaybederse eski döngüsel kalıplarına (trauma loops, tekrar eden ilişkiler) geri döner.

14. SUTRA

Sanskrit: kavargādiṣu māheśvaryādyāḥ paśumātaraḥ

Türkçe: Harflerin (mantraların) güçleri, Tanrıçaların enerjileridir; ama sınırlı olanlar için hayvansı bağıdır.

Açıklama:Seslerin ve mantraların enerjisi vardır. Ancak kişi sadece yüzeyde kalırsa (mekanik tekrar) bu onu özgürleştirmez, bağlar. Bilinçle birleştğinde ise özgürleştirir.

- **Tasavvuf:** Zikir, kalbe inmediğinde dilde kalır. Gerçek zikir kalpte olursa, kişiyi Hakk'a götürür.
- **Psikoloji:** Yüzeysel tekrarlar davranışı değiştirmez; ancak bilinçli içselleştirme dönüşüm sağlar.

15. SUTRA

Sanskrit: triṣu caturthaṁ tailavadāsecyam

Türkçe: Üç halin ötesinde dördüncü (turiya), yağ gibi sürekli olarak yayılmalıdır.

Açıklama: Uyanıklık, rüya ve derin uyku ötesinde “turiya” vardır. Bu sadece anlık değil, yağın akışı gibi kesintisiz sürmelidir.

- **Tasavvuf:** Sürekli huzur hali (sekine). Allah'la daimî irtibat.
- **Psikoloji:** Bilinçli farkındalığın günlük hayata yerleşmesi, yani mindfulness'ın kalıcı hale gelmesi.

16. SUTRA

Sanskrit: mātṛāsvapratyayasamdhāne naṣṭasya punarutthānam

Türkçe: Düşüncelerin arasındaki boşlukta kaybolmuş bilinç yeniden uyanır.

Açıklama: Düşünceler arasında bir “boşluk” vardır. Oraya girildiğinde kişi saf bilinci hatırlar. Bu sutra meditasyonun özünü anlatır.

- **Tasavvuf:** Nefesler arasındaki sessizlikte Allah’ın nefesi hissedilir.
- **Psikoloji:** Meditasyon sırasında düşünce akışının durmasıyla gelen içsel dinginlik.

17. SUTRA

Sanskrit: śuddhatattvasandhānād vā apāśuśaktih

Türkçe: Saf hakikatle birleşmek, sınırlı gücü aşar.

Açıklama: İnsan sınırlı güce sahipmiş gibi görünür. Ama özde saf bilinçle birleştğinde sonsuz güce açılır.

- **Tasavvuf:** İnsan halife sırrını idrak edince, Allah’ın kudreti onda tecelli eder.
- **Psikoloji:** İnsan, öz benliğiyle bağlantıya geçtiğinde bastırılmış potansiyellerini açığa çıkarır.

18. SUTRA

Sanskrit: siddhah svatantrabhāvaḥ

Türkçe: Gerçek özgürlük, bağımsız varoluştur.

Açıklama: Kişi kendi özünden, yani saf bilinçten yaşadığında bağımsızdır. Hiçbir dış koşul, bağ, toplumsal rol veya düşünce zinciri onu esir edemez.

- **Tasavvuf:** “Kul, Allah’tan başkasına kul olmaktan kurtulduğunda özgürdür.” Hakiki hürriyet, teslimiyetle gelir.
- **Psikoloji:** Otantik benlik ile yaşamak. Dış onay arayışından, bağımlı kişilik döngüsünden çıkmak.

19. SUTRA

Sanskrit: Īcchāśaktirumā kumārī

Türkçe: İrade gücü, Umā Kumārī'dir.

Açıklama: Umā, Şiva'nın eşi, enerjinin saf kaynağıdır. İrade (icchā śakti) sadece dünyevi azim değil, bilinçten gelen yaratıcı kudrettir.®

- **Tasavvuf:** "İrade sıfatı" Allah'ın sıfatlarındandır. Kul iradesini Hakk'ın iradesiyle birleştirdiğinde kudret açılır.
- **Psikoloji:** Sağlıklı ego gücü. Bastırılmış değil, yaratıcı şekilde yönlendirilmiş irade.

20. SUTRA

Sanskrit: dr̥śyaṃ śarīram

Türkçe: Görünen her şey, bedendir.

Açıklama: Evrenin tüm fenomenleri aslında büyük bir bedendir: Kozmik beden. İnsan bedeni bu evrensel bedenin küçük bir yansımasıdır.

- **Tasavvuf:** "Âlem-i kebir, insan-ı sagir." İnsan küçük alem, kainat büyük insandır.
- **Psikoloji:** "Embodied cognition." Zihin sadece beyinde değil, tüm bedende ve çevrede işler.

21. SUTRA

Sanskrit: jñānaṃ jāgrat

Türkçe: Bilgi, uyanıklık halidir.

Açıklama: Gerçek bilgi, zihinsel birikim değil, farkındalıkla gelen canlı uyanıklıktır. "Bilmek" = "uyanık olmak."

- **Tasavvuf:** "Ârif, her nefeste uyanıktır." Gaflet, cehalettir.
- **Psikoloji:** Mindfulness = present awareness. Bilgi ancak farkındalıkla canlanır.

22. SUTRA

Sanskrit: svapnaṁ māyā

Türkçe: Rüya, mayadır (illüzyondur).

Açıklama: Rüyalar zihinsel yanılsamaların ürünüdür. Ancak onların da öğretici bir dili vardır. Rüya dünyası hakikatin gölgeleridir.

- **Tasavvuf:** Dünya hayatı “uyku gibidir.” Hakiki uyanıklık ölümden sonradır.
- **Psikoloji:** Rüyalar bilinçdışının sembolik ifadesi. Jung’un rüya çalışmaları buna örnek.

23. SUTRA

Sanskrit: suṣuptaṁ prākṛtaṁ

Türkçe: Derin uyku, doğaldır.

Açıklama: Derin uykuda zihin, ego, düşünceler kaybolur. Bu doğal bir haldir ama farkındalıkla yaşanmadığında sıradan kalır.

- **Tasavvuf:** Fena haline işaret. Benlik kaybolur, Hakk kalır.
- **Psikoloji:** Bilinçdışına teslimiyet. Derin gevşeme ve “boşluk deneyimi.”

24. SUTRA

Sanskrit: turyaṁ sarvadarśi

Türkçe: Turiya (dördüncü hal), her şeyi görendir.

Açıklama: Uyanıklık, rüya ve uyku ötesinde “turiya” vardır. Bu hal, saf tanık bilincidir. Tüm halleri izler ama onlara karışmaz.

- **Tasavvuf:** “Basiret.” Hakikati, perde olmaksızın görmek.
- **Psikoloji:** Transpersonal psikolojide “pure awareness.” Tüm hallerin ötesinde saf farkındalık.

25. SUTRA

Sanskrit: śakti-sandhāne śarīrotpattiḥ

Türkçe: Şakti'nin birleşiminde yeni beden doğar.

Açıklama: İlahi enerjiyle (Şakti) tam temas kurulduğunda, kişi sanki yeni bir bedene kavuşur. Bu, uyanmış bilinç bedenidir.

- **Tasavvuf:** Kalbin dirilmesi. “Ölü iken diriltten Allah’a hamdolsun.”
- **Psikoloji:** Kişi, derin dönüşümden sonra yeni bir benlik deneyimi yaşar (kişilik değişimi, dönüşüm terapisi).

26. SUTRA

Sanskrit: binduḥ nādaḥ kalāḥ

Türkçe: Bindu, Nāda ve Kalā kozmosun öz güçleridir.

Açıklama:

- **Bindu:** İlahi tohum, her şeyin çekirdeği.
- **Nāda:** Kozmik ses, titreşim.
- **Kalā:** Yaratıcı güç, işlevsel enerji.

Üçü birleşince evren doğar.

- **Tasavvuf:** “Kün fe yekûn” (Ol der, olur). İlahi emirle varlık doğar.
- **Psikoloji:** Tohum = potansiyel, ses = bilinç akışı, enerji = davranışa dönüşüm.

27. SUTRA

Sanskrit: jāgrat-dvaita-saṁtānam

Türkçe: Uyanıklık hali, ikilik zinciridir.

Açıklama: Uyanık yaşamda zihin sürekli “ben ve öteki” ayrımı üretir. Bu ikilik döngüsü hakikati örter.

- **Tasavvuf:** “Tevhid” bilinci kaybolduğunda kul ikilikte kalır.
- **Psikoloji:** Ego sürekli ben-öteki ayrımı kurarak kendini korur ama aynı zamanda sınırlanır.

28. SUTRA

Sanskrit: svapna-dvaita-saṁtānam

Türkçe: Rüya hali de ikilik zinciridir.

Açıklama: Rüya da zihin ikilik üretmeye devam eder. Rüya imgeleri de ben-öteki ayırımına dayanır.

Tasavvuf: Gaflet hali sadece uyanıklıkta değil, rüyada da sürer.

Psikoloji: Rüya, bastırılmış arzuların veya bilinçdışı çatışmaların ikili sembollerle sahnelenmesidir.

29. Sutra

Sanskrit: suṣupta-dvaita-saṁtānam

Türkçe: Derin uyku da ikilik zincirini içerir.

Açıklama: Derin uykuda bilinç devre dışı görünür, ama aslında cehaletin karanlığı içindedir. Yani ikilik potansiyel olarak orada da mevcuttur.

- **Tasavvuf:** Nefsin uykusu, hakikate uyanmamışlıktır.
- **Psikoloji:** Bilinçdışı dinamikler derin uyku halinde de aktif, sadece farkındalık dışıdır.

30. SUTRA

Sanskrit: turyaṁ sarvadarśi

Türkçe: Turiya, her şeyi gören tanıktır.

Açıklama: Turiya, üç halin (uyanıklık, rüya, uyku) ötesindedir. Orada benlik ve ikilik yoktur; saf tanık bilinç vardır.

- **Tasavvuf:** Basiret, “kalp gözü.” Tüm halleri izleyen ama kendisi hallere karışmayan farkındalık.
- **Psikoloji:** Transpersonal deneyim: “Pure awareness” (saf farkındalık).

31. SUTRA

Sanskrit: śakti-saṁdhāne śarīrotpattiḥ

Türkçe: Şakti ile birleşimde yeni beden doğar.

Açıklama: Buradaki “yeni beden”, uyanmış bilinç bedeni. İlahi enerjiyle uyumlanan kişi eski benliğini aşar.

- **Tasavvuf:** “Ölmeden önce ölmek.” Kalbin ölümü ve yeniden dirilmesi.
- **Psikoloji:** Psikoterapide “kişilik dönüşümü” ya da mistik deneyim sonrası yeni benlik inşası.

32. SUTRA

Sanskrit: karāṇa-śaktiḥ

Türkçe: Sebep olan güç, şaktidir.

Açıklama: Evrenin nedeni dışsal bir Tanrı değil, içkin enerji (şakti)dir. O her şeyin sebebidir.

- **Tasavvuf:** Allah’ın “Müessir” ismi, her şeyin sebebinin O olması.
- **Psikoloji:** Tüm fenomenlerin arkasında işleyen enerji: bilinç akışı, libidinal güç.

33. SUTRA

Sanskrit: śarīraṁ haviḥ

Türkçe: Beden, adak ateşine sunulan kurbandır.

Açıklama: Beden, kozmik kurban töreninde adanmış bir sunudur. İlahi enerji bedende yanar.

- **Tasavvuf:** “Beden fânidir, ruh bâkidir.” Varlık ateşe atılan kurban gibidir.
- **Psikoloji:** Ego ve bedensel kimlik, daha büyük bir dönüşüm sürecinde çözülür.

34. SUTRA

Sanskrit: jñānam annam

Türkçe: Bilgi, gıdadır.

Açıklama: Gerçek bilgi, zihni değil bilinci besler. İnsan sadece ekmekle değil, hakikatin bilgisinden de beslenir.

- **Tasavvuf:** “İlmin zekâtı paylaşmaktır.” İlahi bilgi kalbe nur olur.
- **Psikoloji:** Bilinç gelişimi, doğru kavramlarla beslenir. Bilgi, ruhun psikolojik besini gibidir.

35. SUTRA

Sanskrit: vidyā-saṁhāre tadutthasvapna-darśanam

Türkçe: Bilginin çözülmesinde, ondan doğan rüyalar görülür.

Açıklama: Zihin bilgiyi çözdüğünde bilinçdışı semboller rüyalarda açığa çıkar. Rüya, bilginin gizli yüzüdür.

- **Tasavvuf:** Rüyalar, “mübeşşirat” yani ruhsal işaretlerdir.
- **Psikoloji:** Jung’un dediği gibi rüyalar, kolektif bilinçdışının dilidir.

36. SUTRA

Sanskrit: marut-tattvaṁ

Türkçe: Marut (yaşam nefesi), hakikatin özüdür.

Açıklama: Nefes sadece hava değil, prana’dır; yaşamın öz enerjisidir.

- **Tasavvuf:** “Nefes, insana emanet edilen sırdır.”
- **Psikoloji:** Nefes çalışmaları anksiyete, stres ve travma iyileştirmede doğrudan etkilidir.

37. SUTRA

Sanskrit: brahmāṇḍa-vāsanā

Türkçe: Kozmik yumurta (evren), arzunun izlenimidir.

Açıklama: Evren, ilahi arzunun (icchā) yansımasıdır. Her şey bir “niyetin tohumu”ndan doğar.

- **Tasavvuf:** “Allah gizli bir hazineydi, bilinmek istedi.” Yaratılış arzu (muhabbet) ile başlar.
- **Psikoloji:** İnsan yaşamı da bilinçdışı niyetlerle şekillenir.

38. SUTRA

Sanskrit: śakti-saṁghāte śarīrotpattiḥ

Türkçe: Şakti güçleri birleştiğinde, beden doğar.

Açıklama: Beden, farklı enerjilerin (prana, manas, buddhi) birleşimidir. İlahi enerji olmadan beden bir kabuktur.

- **Tasavvuf:** Ruh üflenmeden beden sadece topraktır.
- **Psikoloji:** Psikosomatik denge: beden ve zihin bir bütün olarak işler.

39. SUTRA

Sanskrit: sūkṣmaṁ jagat

Türkçe: İnce (görünmeyen) âlem de evrenin bir parçasıdır.

Açıklama: Evren sadece maddi değil, ince boyutlardan da oluşur: enerji, ruh, bilinç katmanları.

Tasavvuf: Âlem-i şehadet (görünen) ve âlem-i gayb (görünmeyen) birlikte var olur.

Psikoloji: Bilinçdışı, görünmeyen ama belirleyici bir gerçekliktir.

40. SUTRA

Sanskrit: sr̥ṣṭi-samādhīh

Türkçe: Yaratıcı samadhi, evreni kavrayış halidir.

Açıklama: Samadhi sadece boşluk değil, aynı zamanda yaratıcı bir haldir. Orada kişi evreni bir bütün olarak tecrübe eder.

- **Tasavvuf:** “İnsanı kâmil, âlemin aynasıdır.” Hakiki tefekkür, yaratılışı bütünüyle görmektir.
- **Psikoloji:** Yaratıcı akış (flow), bilinç ile evrenin uyum içinde aktığı trans hali.

41. SUTRA

Sanskrit: anuttaram jñānam

Türkçe: En yüce bilgi, anuttara’dır.

Açıklama: “Anuttara” kelimesi “ötesi olmayan, mutlak” demektir. Gerçek bilgi, zihinsel değil varoluşsal; kelimelerle kavranmaz, doğrudan yaşanır

- **Tasavvuf:** Marifetullah, yani Allah’ı bilmek. Akılla değil kalbin nuruyla idrak edilir.
- **Psikoloji:** Transpersonal psikoloji “peak experience” (doruk deneyim) ile aynı noktaya işaret eder.

42. SUTRA

Sanskrit: tr̥ptiḥ śaktiḥ

Türkçe: Doyum, şaktidir.

Açıklama: Gerçek doyum, hazların tüketilmesiyle değil, ilahi enerjiyle birleşmeyle gelir. Dünyevi tatmin geçici, şaktiden doğan tatmin kalıcıdır.

- **Tasavvuf:** “Kalpler ancak Allah’ı zikretmekle tatmin bulur.” (Ra’d, 28)
- **Psikoloji:** Maddi hazlar kısa vadeli dopamin etkisi yaratır, ama içsel anlam uzun vadeli tatmin sağlar.

43. SUTRA

Sanskrit: lokānandaḥ samādhi-sukham

Türkçe: Âlemlerin neşesi, samadhi'nin mutluluğudur.

Açıklama: Samadhi'de kişi sadece kendine değil, tüm varlığa yayılan bir mutluluk yaşar. Bu mutluluk evrenseldir.

- **Tasavvuf:** “Gerçek velî, varlıkların sevinciyle sevinir, hüznüyle hüzünlenir.”
- **Psikoloji:** Bütünleşmiş benlik, başkalarının mutluluğundan da beslenir; empatik rezonans.

44. SUTRA

Sanskrit: śaktisandhāne śarīrotpattiḥ

Türkçe: Şaktiyle birleşimde yeni varoluş doğar.

Açıklama: İlahi enerjiyle uyumlanan kişi, eski benliğini aşar, yeni bir bilinç doğurur.

- **Tasavvuf:** “Ölmeden önce ölmek.” İnsan, nefsi ölünce hakikatte dirilir.
- **Psikoloji:** Terapötik dönüşüm: travma sonrası yeniden doğuş, kimlik yenilenmesi.

45. SUTRA

Sanskrit: vidyā-saṁhāre taduttha-svapna-darśanam

Türkçe: Bilginin çözülmesinde, rüyalar açığa çıkar.

Açıklama: Bilgi katmanları eridiğinde, bilinçdışının sembolleri rüyalar yoluyla açığa çıkar. Rüya, bilgeliğin içsel aynasıdır.

- **Tasavvuf:** Rüyalar, “âlem-i misal”den haber getirir. Hakikat orada sembolle görünür.
- **Psikoloji:** Jung'un arketip teorisi: rüyalar kolektif bilinçdışının dilidir.

46. SUTRA

Sanskrit: maheśvaryādyāḥ sarvaṁ śaktayah

Türkçe: Maheshvari ve diğer tüm güçler, şaktidir.

Açıklama: Evrende görülen tüm tanrısal güçler aslında tek kaynağın, yani Şakti'nin farklı yüzleridir.

- **Tasavvuf:** Allah'ın doksan dokuz ismi, tek hakikatin farklı tecellileridir.
- **Psikoloji:** İnsan kişiliği de tek benliğin farklı yönlerini (arketipler) açığa çıkarır.

47. SUTRA

Sanskrit: trikaṁ jagat

Türkçe: Evren üçlü birliğin tezahürüdür.

Açıklama: Evren üç ilahi güçten doğar: İrade (icchā), Bilgi (jñāna), Eylem (kriyā). Bu üçlü, tüm varlığın temelidir.

- **Tasavvuf:** Kudret, İlim ve İrade Allah'ın yaratış sıfatlarıdır.
- **Psikoloji:** İnsan eylemleri de üç güçle şekillenir: istemek, bilmek, yapabilmek.

48. SUTRA

Sanskrit: kāla-niyantrī

Türkçe: Zamanın efendisi, bilincin kendisidir.

Açıklama: Gerçek öz farkındalık, zamanı aşar. İlahi bilinç zamana hükmeder, onunla sınırlı değildir.

- **Tasavvuf:** “Allah zaman değildir ama zamana hükmeder.”
- **Psikoloji:** Meditasyonda “zamanın durması” deneyimi; bilinç zaman algısının üstüne çıkar.

49. Sutra

Sanskrit: bhoga-mātra-samṛddhiḥ siddhiḥ

Türkçe: Deneyimin tamlığı, siddhilerin (ruhsal güçlerin) kaynağıdır.

Açıklama:

Kişi, her deneyimi tam bir farkındalıkla yaşadığında, doğal olarak içsel güçler doğar. Siddhiler amaç değil, yan üründür.

- **Tasavvuf:** “Hakikat ehli için keramet, sıradanlaşır.” Asıl keramet, kalbin saflaşmasıdır.
- **Psikoloji:** Mindfulness pratiğinde “tam farkındalık” zihinsel dayanıklılığı ve olağanüstü algı gücünü geliştirdi

50. Sutra

Sanskrit: śuddhavidyodayāc ca kevalam

Türkçe: Saf bilginin doğuşu ile yalnızca mutlak hakikat kalır.

Açıklama:

Tüm yanılsamalar çözüldüğünde, geriye tek şey kalır: saf bilinç.

- **Tasavvuf:** “Allah ile olan baki, Allah’tan gayri fanidir.”
- **Psikoloji:** Ego kimliği çözüldüğünde, “öz benlik” açığa çıkar.

51. Sutra

Sanskrit: trividham jñānam

Türkçe: Bilgi üç türdür.

Açıklama:

Duyusal bilgi (pratyakṣa), zihinsel çıkarım (anumāna) ve doğrudan içsel sezgi (pratyabhijñā). En üst bilgi sezgiyle gelir.

- **Tasavvuf:** İlmel-yakīn (aklî), aynel-yakīn (görsel), hakkal-yakīn (doğrudan hakikat).
- **Psikoloji:** Bilgi katmanları; dışsal veri, analitik akıl ve sezgisel bütünleşme.

52. SUTRA

Sanskrit: parāmarśo 'pi pauruṣam

Türkçe: Gerçek idrak, ilahi kudrettir.

Açıklama:İçsel kavrayış, insanın değil, içindeki ilahi kudretin eseridir.

- **Tasavvuf:** “Sen atmadın, Allah attı.” İlham, kudretin yansımasıdır.
- **Psikoloji:** Sezgi anları, bilinçaltı ile bütünleşmiş zihnin armağanıdır.

53. SUTRA

Sanskrit: mātrkā-cakra-sambodhaḥ

Türkçe: Ses köklerinin çarkı idrak edildiğinde, hakikat açılır.

Açıklama: Varoluş, ses titreşimlerinden doğar. Mantraların kökü olan bu titreşimler bilinci açar.

- **Tasavvuf:** “Kün fe yekûn” (Ol der, olur). Hakikat, sesle (emirle) başlar.
- **Psikoloji:** Ses titreşimleri beyni, sinir sistemini dönüştürür.

54. SUTRA

Sanskrit: śarīraṁ haviḥ

Türkçe: Beden, kurbanlık sunudur.

Açıklama: Beden, ilahi ateşe sunulan bir araçtır. Onunla ibadet, farkındalık ve hizmet gerçekleşir.

- **Tasavvuf:** “Bedeninle hizmet et, ruhunla şahit ol.”
- **Psikoloji:** Beden farkındalığı, ruhsal yolculuğun temelidir.

55. SUTRA

Sanskrit: jñānam annam

Türkçe: Bilgi, ruhun gıdasıdır.

Açıklama: Bilgi olmadan ruh aç kalır. Fakat bu bilgi kuru malumat değil, hakikate götüren canlı bilgidir.

- **Tasavvuf:** “İlim kalpte nurdur, dilde yük değildir.”
- **Psikoloji:** Öğrenme, insan zihninin en temel beslenme biçimidir.

56. SUTRA

Sanskrit: vidyā-saṁhāre taduttha-svapna-darśanam

Türkçe: Bilginin çözülmesinde, rüyalar hakikatin sembollerini gösterir.

Açıklama: Zihin bilgiyi bırakınca, derin bilinç rüya diliyle hakikati açığa çıkarır.

- **Tasavvuf:** Rüya, gaybın aynasıdır.
- **Psikoloji:** Jung’un rüya yorumu, ruhun sembolik dili.

57. SUTRA

Sanskrit: siddhaḥ svatantrabhāvaḥ

Türkçe: Gerçek siddhi, özgür varoluştur.

Açıklama: Ruhsal güçlerin asıl anlamı; bağımsız, özgür bir bilinç hâline varmaktır. Kendi özünde özgür olmayan kişi, sahip olduğu güçlerle de zincirlenir.

- **Tasavvuf:** “Hür olan, yalnız Allah’a kul olandır.”
- **Psikoloji:** Gerçek olgunluk, dış koşullardan bağımsız içsel özgürlüktür.

58. SUTRA

Sanskrit: yoginīhrdaye naḍī-saṁhārah

Türkçe: Yoginin kalbinde, bütün kanallar birleşir.

Açıklama: İnsandaki tüm enerji kanalları (nāḍīler), kalpte buluşur. Hakiki merkez oradadır.

- **Tasavvuf:** Kalp, “arş-ı Rahman”dır; tüm sırların toplandığı merkez.
- **Psikoloji:** Kalp ritmi, sinir sistemiyle bütün bedenin uyumunu düzenler.

59. Sutra

Sanskrit: śakti-saṅgamāt

Türkçe: Şakti ile birleşmeyle hakikat açılır.

Açıklama: Bilinç, enerjinin akışıyla birleştiğinde sonsuzluğun kapısı aralanır.

- **Tasavvuf:** “Aşksız bir yol, hakikate ulaşamaz.”
- **Psikoloji:** Duygu (enerji) ile bilinç (idrak) birleştiğinde bütünleşme olur.

60. SUTRA

Sanskrit: nādānusandhānaṁ saṁvittipariśuddhiḥ

Türkçe: Sesin izini sürmek, bilincin arınmasıdır.

Açıklama: Mantra, zikir veya kutsal ses üzerinde derinleşen kişi, zihnini temizler ve saf idrake ulaşır.

- **Tasavvuf:** “Allah’ın isimlerini zikredin ki kalpleriniz temizlensin.”
- **Psikoloji:** Ses terapisi ve titreşim çalışmaları, zihinsel bulanıklığı giderir.

61. SUTRA

Sanskrit: vidyāsamhāre tadutthasvapnadarśanam

Türkçe: Bilgi çözüldüğünde, hakikat rüyada sembollerle görünür.

Açıklama: Bilincin katmanları aralandığında, rüyalar sadece bilinçdışı değil, ilahi mesajlar da taşır.

- **Tasavvuf:** “Rüya, peygamberliğin kırk altıda biridir.”
- **Psikoloji:** Rüyalar, bilinçdışı ile iletişim kurmanın en saf yoludur.

62. SUTRA

Sanskrit: śarīraṁ haviḥ

Türkçe: Beden, ilahi ateşe sunulan kurbandır.

Açıklama: Beden, ilahi dönüşüm için bir araçtır. Onu bilinçle yaşamak, adeta ilahi ateşe sunmak gibidir.

- **Tasavvuf:** “Nefsini kurban et ki ruhun dirilsin.”
- **Psikoloji:** Bedeni farkındalıkla yaşamak, travmaları dönüştürür.

63. SUTRA

Sanskrit: jñānam annam

Türkçe: Bilgi, ruhun gıdasıdır.

Açıklama: Ruh, hakikatin bilgisiyle beslenir. Bu bilgi kuru teorik değil, doğrudan yaşanmış bilgidir.

- **Tasavvuf:** İlim kalpte nurdur; kuru ilim yük olur.
- **Psikoloji:** Gerçek öğrenme, zihnin değil, varlığın dönüşümüne hizmet eder.

64. SUTRA

Sanskrit: vidyā-saṁhāre tad-uttha-svapna-darśanam

Türkçe: Bilgi sustuğunda, rüyada hakikatin görüntüsü belirir.

Açıklama: Zihin bilgiyi bırakınca, bilinç sembollerle konuşur. Rüyalar, hakikatin işaret dilidir.

- **Tasavvuf:** Rüyalar, âlem-i misalden haber getirir.
- **Psikoloji:** Rüya çalışmaları, bastırılmış parçaların bütünlenmesini sağlar.

65. SUTRA

Sanskrit: kathā-japaḥ

Türkçe: Hakikati konuşmak, zikirdir.

Açıklama: Sadece mantraları tekrar etmek değil, günlük hayatta hakikati dile getirmek de bir zikirdir. Hakikati dillendiren, kendini sürekli hatırlatır

- **Tasavvuf:** “Doğru söz, en büyük zikirdir.”
- **Psikoloji:** Kendi iç konuşmalarımız zihni programlar; doğru söz, bilinçaltını da dönüştürür.

66. SUTRA

Sanskrit: dānam ātmajñānam

Türkçe: En büyük armağan, öz-bilgi vermektir.

Açıklama: Başkalarına verebileceğin en değerli hediye, onların kendi özlerini hatırlamalarına yardımcı olmaktır.

- **Tasavvuf:** “En büyük sadaka, kardeşine hakikati göstermektir.”
- **Psikoloji:** Danışanla kurulan terapötik bağ, kişiye kendini fark ettirir.

67. SUTRA

Sanskrit: mohaḥ śarīre

Türkçe: Yanılsama, bedenle özdeşleşmektir.

Açıklama: Kendini yalnızca bedenden ibaret görmek, en temel gaflettir. Ruh bedenin ötesindedir.

Tasavvuf: “Sen beden değilsin, ruhsun.”

Psikoloji: Beden-ego özdeşliği, kaygı ve korkuların ana kaynağıdır.

68. SUTRA

Sanskrit: māyā-saṁhāraḥ vidyā-saṁhāraḥ

Türkçe: Maya çözülünce, hakiki bilgi açığa çıkar.

Açıklama: Yanılsamalar dağıldığında, saf bilinç doğar. Cehaletin perdesi kalkınca, insan kendi hakikatini görür.

- **Tasavvuf:** “Perdeyi kaldır, Hakk’ı gör.”
- **Psikoloji:** Zihinsel şemalar çözülmedikçe, hakikati göremeyiz.

69. SUTRA

Sanskrit: jāgrat-svapna-suṣupta-bhede turyābhogāsambhavaḥ

Türkçe: Uyanıklık, rüya ve derin uykunun ötesinde, dördüncü hâl (turya) deneyimlenir.

Açıklama: İnsan bilincinin üç temel hâli vardır. Ama bunların ötesinde “turya” adı verilen saf bilinç hâli vardır; orada yalnızca saf varlık kalır.

Tasavvuf: “Uyumayan Allah’ın gözüyle gör.” (Fenâ-fillâh)

Psikoloji: Meditasyon ve trans hâlleri, bilincin dördüncü boyutuna temas sağlar.

70. SUTRA

Sanskrit: śaktisaṁdhāne śarīrotpattiḥ

Türkçe: Enerjinin birleşmesinden yeni bir beden doğar.

Açıklama: Şakti bilinçle birleştiğinde, kişi adeta yeni bir beden ve yeni bir varoluşla dirilir.

- **Tasavvuf:** “Ölmeden önce ölünüz.” Eski benlik ölür, yeni bir varlık doğar.
- **Psikoloji:** Dönüşüm süreçlerinde kişi eski kimliğini bırakır, yeni bir benlik inşa eder.

71. SUTRA

Sanskrit: vidyāsaṁhāre tadutthasvapnadarśanam

Türkçe: Bilgi sustuğunda, hakikat rüyada işaretlerle görünür.

Açıklama: Hakiki bilgi akıldan değil, semboller ve doğrudan sezgiden doğar. Rüyalar, bunun en saf aracıdır.

- **Tasavvuf:** Sadık rüyalar, ilahi mesaj taşır.
- **Psikoloji:** Jung’un “kolektif bilinçdışı”nın dili, rüyalardır.

72. SUTRA

Sanskrit: śuddhavidyodayāc ca kevalam

Türkçe: Saf bilginin doğuşu ile yalnızca mutlak hakikat kalır.

Açıklama: Bilginin bütün katmanları arındığında, geriye yalnızca mutlak öz kalır.

- **Tasavvuf:** “Geride tek hakikat vardır: Hu.”
- **Psikoloji:** Ego çözüldünce, kişinin saf öznel farkındalığı ortaya çıkar.

73. SUTRA

Sanskrit: tritayabhoktā vīreśaḥ

Türkçe: Üç hâlin (uyanıklık, rüya, derin uyku) hakiki tanığı, bilinç efendisidir.

Açıklama: Uyanık hâlde, rüyada ve uykuda değişen şeyler vardır ama onları fark eden hep aynı bilinçtir. O, asla değişmez.

Tasavvuf: “Uyuyan da O, uyandıran da O’dur. Sen sadece şahitsin.”

Psikoloji: Bilinç, tüm deneyimlerin ardında sabit bir gözlemci olarak vardır.

74. SUTRA

Sanskrit: cittasthivat śarīra-karma

Türkçe: Zihnin hâline göre beden hareket eder.

Açıklama: Zihin huzurluysa beden de huzurludur. Zihin karışık ise, beden hareketleri de dağınık olur.

Tasavvuf: “Kalp sükûn bulursa azalar da huzur bulur.”

Psikoloji: Bedensel davranış, bilinçdışının ve zihinsel durumun dışavurumudur.

75. SUTRA

Sanskrit: siddhaḥ svatantrabhāvaḥ

Türkçe: Gerçek siddhi, özgür bilinçtir.

Açıklama: Mucizeler ya da psişik güçler değil, kişinin kendi özünde hür olması en yüce güçtür.

- **Tasavvuf:** “Hakiki keramet, istikamet üzere olmaktır.”
- **Psikoloji:** Özgünlük ve özgürlük, sağlıklı benliğin göstergesidir

76. SUTRA

Sanskrit: lokānandaḥ samādhi-sukham

Türkçe: Evrensel mutluluk, samadhinin zevkidir.

Açıklama: Samadhi hâlinde bireysel mutluluk değil, tüm varlıkla bir olmanın huzuru yaşanır.

- **Tasavvuf:** “Fenâfillâh” ile birlikte gelen coşku, kişisel değil, evrenseldir.
- **Psikoloji:** Kendi sınırlarını aşan kişi, kolektif bilinçle birleşmenin huzurunu hisseder.

77. SUTRA

Sanskrit: śaktisaṅgamāt

Türkçe: Şakti ile birleşmeden, hakikat açılmaz.

Açıklama: Saf bilinç, enerjisiyle birleştiğinde bütünlük oluşur. Ayrı kaldığında bilgi kuru, güç ise kördür.

Tasavvuf: “Aşk (enerji) ile akıl (idrak) birleşmeyince, hakikat doğmaz.”

Psikoloji: Duygu ve düşüncenin dengesi, sağlıklı bir benlik yaratır.

78. SUTRA

Sanskrit: vidyāsaṁhāre taduttha-svapna-darśanam

Türkçe: Bilgi sustuğunda, hakikat rüyada işaretlerle görünür.

Açıklama: Bazen zihnin tüm bilgisi devreden çıkınca, bilinç sembollerle konuşur.

- **Tasavvuf:** Sadık rüyalar, hakikat perdelerini aralar.
- **Psikoloji:** Rüya analizi, bilinçdışının hakikati açığa çıkarma yoludur.

79. SUTRA

Sanskrit: śarīraṃ haviḥ

Türkçe: Beden, ilahi ateşe sunulan kurbandır.

Açıklama: Beden yalnızca dünyasal bir araç değil; hakikate sunulan bir adak, bir yolculuk gemisidir.

- **Tasavvuf:** “Nefsini kurban et ki hakikatin açığa çıksın.”
- **Psikoloji:** Bedensel farkındalık, bilinç dönüşümünün temel adımıdır.

80. SUTRA

Sanskrit: jñānam annam

Türkçe: Bilgi, ruhun gıdasıdır.

Açıklama: Hakiki bilgi olmadan ruh aç kalır. Ama bu bilgi teorik değil, yaşanan bilgidir.

- **Tasavvuf:** “İlim amelsiz kuru bilgidir; hakiki ilim hâl bilgisiyle doğar.”
- **Psikoloji:** Bilişsel anlayış, ancak deneyimle birleştğinde dönüşüm yaratır.

81. SUTRA

Sanskrit: ānandaṃ śuddham

Türkçe: Saf sevinç, hakikatin doğasıdır.

Açıklama: Gerçek mutluluk dışsal sebeplerden gelmez, varlığın özünde zaten vardır. İdrak edildiğinde huzur ve sevinç kendiliğinden doğar.

- **Tasavvuf:** “Kalpler ancak Allah’ı zikretmekle huzur bulur.”
- **Psikoloji:** İçsel tatmin, dış ödüllere değil, özdeğer farkındalığına dayanır.

82. SUTRA

Sanskrit: mantrarahasyam

Türkçe: Mantranın sırrı, ses değil, bilinçtir.

Açıklama:Mantra tekrarı, sesi değil; bilinci uyandırır. Hakiki etki, niyet ve idrakle açığa çıkar.

- **Tasavvuf:** “Lafzı değil, manası zikirdir.”
- **Psikoloji:** Tekrarlanan olumlu sözler, bilinçdışı şemaları dönüştürür.

83. SUTRA

Sanskrit: śarīraṁ jñānam

Türkçe: Beden, yaşayan bir bilgidir.

Açıklama:Beden sadece etten kemikten değil, ruhun bilgisini taşıyan canlı bir kitaptır.

- **Tasavvuf:** “Beden, Hakk’ın sırlarının yazılı olduğu levhadır.”
- **Psikoloji:** Travmalar bedende tutulur; aynı zamanda şifa da bedenden başlar.

84. SUTRA

Sanskrit: vākyam mantrāḥ

Türkçe: Her söz bir mantradır.

Açıklama: Her kelime enerji taşır. Söylediğimiz her söz, bilinçte bir tohum eker.

- **Tasavvuf:** “İnsanın dili kalbin tercümanıdır.”
- **Psikoloji:** Sözel ifadeler, hem kendimizi hem de karşımızdakini programlar.

85. SUTRA

Sanskrit: manasi viśvam

Türkçe: Zihin, evrenin aynasıdır.

Açıklama: Evreni nasıl gördüğümüz, zihnimizin yansımasıdır. Dünya bize zihnimizin renginde görünür.

- **Tasavvuf:** “Kişi nasılsa âlem de ona öyle görünür.”
- **Psikoloji:** Algılarımız, bilişsel şemalarımızın ürünüdür.

86. SUTRA

Sanskrit: vidyāsaṁhāre taduttha-svapna-darśanam

Türkçe: Bilgi sustuğunda, rüya hakikatin aynası olur.

Açıklama: Aklın bilgisi dursa da rüyada öz-bilgi kendini sembollerle gösterir.

- **Tasavvuf:** “Sadık rüya, vahyin kırkta biridir.”
- **Psikoloji:** Rüyalar, bilinçdışının hakikate açılan kapısıdır.

87. SUTRA

Sanskrit: śarīraṁ haviḥ

Türkçe: Beden, Tanrı'ya sunulan adaktır.

Açıklama: Hakikat yolcusu, bedenini ilahi ateşe kurban eder; yani benliğini arındırır.

- **Tasavvuf:** “Ölmeden önce ölünüz.”
- **Psikoloji:** Benliğin dönüşümü, eski alışkanlıkların terk edilmesiyle olur.

88. SUTRA

Sanskrit: jñānam annam

Türkçe: Bilgi, ruhun gıdasıdır.

Açıklama: Hakiki bilgiyle beslenen ruh, güçlenir ve yükselir. Bilgisizlik ise ruhu aç bırakır.

- **Tasavvuf:** “İlimsiz kalp, susuz toprak gibidir.”
- **Psikoloji:** İçgörü, ruhsal sağlığın temel besinidir.

89. SUTRA

Sanskrit: vidyāsamhāre samādhiḥ

Türkçe: Bilgi sustuğunda, samadhi doğar.

Açıklama: Zihnin bütün kavramları sustuğunda, geriye saf bilinç kalır. İşte o hâl, samadhidir.

- **Tasavvuf:** “Söz biter, Hakk kalır.”
- **Psikoloji:** Bilişsel suskunluk, saf farkındalık deneyimini açar.

90. SUTRA

Sanskrit: śuddhavidyodayāc ca kevalam

Türkçe: Saf bilginin doğuşu ile yalnızca mutlak öz kalır.

Açıklama: Bilgi arındığında, artık hiçbir ikilik kalmaz. Geride yalnızca saf birlik vardır.

- **Tasavvuf:** “Geride kalan tek hakikat, Hu’dur.”
- **Psikoloji:** Ego çözüldüğünde, kişi saf farkındalık olarak var olur.

91. SUTRA

Sanskrit: tritaya-bhoktā vīreśaḥ

Türkçe: Üç hâlin (uyanıklık, rüya, derin uyku) gerçek tanığı, kudretin efendisidir.

Açıklama: Zihnün üç hâlinde değişimler olur; ama onları fark eden bilinç değişmez. Gerçek güç, bu farkındalıktadır.

- **Tasavvuf:** “Nefs uyur, ruh uyanıktır.”
- **Psikoloji:** Ego hâlden hâle girse de gözlemleyen benlik sabittir.

92. SUTRA

Sanskrit: vismayo yogabhūmikāḥ

Türkçe: Hayret, yoganın makamıdır.

Açıklama: Gerçek yoga, hayret ve huşu ile yaşanır. Akıl sustuğunda hayret kalır ve bu, hakikatin kapısıdır.

- **Tasavvuf:** “Hayret imanın yarısıdır.” (Bastami)
- **Psikoloji:** Gerçek farkındalık, ‘çocuk gibi merak’ ile derinleşir.

93. SUTRA

Sanskrit: icchā śaktir umā kumārī

Türkçe: İrade gücü, saf ve bakir bir enerji gibidir.

Açıklama: İrade, bilinçle birleştiğinde kutsal bir güçtür. O, kirlenmemiş bir kaynak gibi içimizde durur.

- **Tasavvuf:** “İrade kulun anahtarıdır.”
- **Psikoloji:** Gerçek değişim, yönlendirilmiş irade ile mümkündür.

94. SUTRA

Sanskrit: dr̥śyaṃ śarīram

Türkçe: Görülen her şey, bedenin bir uzantısıdır.

Açıklama: Evren, bilincin bedenleşmiş hâlidir. Dışarıda gördüğümüz, içerenin yansımasıdır.

- **Tasavvuf:** “Kâinat, insana açılmış büyük kitaptır.”
- **Psikoloji:** Dış dünya algısı, içsel şemaların projeksiyonudur.

95. SUTRA

Sanskrit: hr̥daye cittasaṅghattād dr̥śya-svapna-darśanam

Türkçe: Kalp ve zihin birleştiğinde, rüyalar hakikati gösterir.

Açıklama: Zihin arındığında, kalp ve bilinç aynı dili konuşur. Bu, rüyaların da işaret taşımasına sebep olur.

- **Tasavvuf:** “Kalp temiz olursa rüyalar da sadık olur.”
- **Psikoloji:** Rüyalar, bilinçdışı ve bilinçli zihin arasında köprü kurar

96. SUTRA

Sanskrit: vidyāsaṁhāre taduttha-svapna-darśanam

Türkçe: Bilgi sustuğunda, rüyada hakikat doğar.

Açıklama: Aşırı bilgi, zihni perdeleyebilir. Sessizlikte ve rüyada ise hakikat sembollerle görünür.

- **Tasavvuf:** “Söz biter, gönül konuşur.”
- **Psikoloji:** Zihnin aşırı yüklenmesi bırakıldığında, bilinçdışı sembollerle cevap verir.

97. SUTRA

Sanskrit: vedāntebhyaḥ saṅkīrṇāḥ pravṛttayah

Türkçe: Dışsal bilgiler, bazen hakikati karıştırır.

Açıklama: Kitaplar, felsefeler, öğretiler faydalıdır; ama doğrudan idrak olmadan kişi yanılsamalara düşebilir.

- **Tasavvuf:** “Oku, ama kalbinden oku.”
- **Psikoloji:** Teorik bilgi, deneyimle birleşmedikçe dönüşüm sağlamaz.

98. SUTRA

Sanskrit: vidyāvināśe janmavināśaḥ

Türkçe: Bilgi biterse, benlik doğum-ölüm zincirinde kaybolur.

Açıklama: Saf bilinç bilgisi kaybolduğunda kişi samsara döngüsüne hapsolür.

- **Tasavvuf:** “Marifet olmadan kul, cehalet içinde ölür.”
- **Psikoloji:** İçgörüsüz yaşam, tekrarlayan döngülerde sıkışmaya sebep olur.

99. SUTRA

Sanskrit: jāgrad-dvīpna-suṣupta-bhede turīyaṁ samvid ucyate

Türkçe: Uyanıklık, rüya ve uykunun ötesinde dördüncü hâl, saf farkındalıktır.

Açıklama: Turīya, ne uyku, ne rüya, ne de uyanıklıktır. O, değişmeyen saf bilinçtir.

- **Tasavvuf:** “Seyr-i sülûkun sonu, fenâfillah ve bekâbillah’tır.”
- **Psikoloji:** Bilinç hâlleri ötesinde, saf tanıklık deneyimi vardır.

100. SUTRA

Sanskrit: turyātitaṁ samāviṣṭaḥ śivo jīvanmuktaḥ

Türkçe: Dördüncü hâlin de ötesine geçen kişi, yaşarken özgür olur.

Açıklama: Turiyatita, yani turiyanın da ötesi: saf Şiva bilinci. Buna ulaşan, bedende yaşarken kurtuluşa erer.

- **Tasavvuf:** “Ölmeden evvel ölenler, ebedî hayata ererler.”
- **Psikoloji:** Ego çözülüp saf bilinç deneyimlendiğinde, kişi yaşarken özgürleşir.

101. SUTRA

Sanskrit: śarīraṁ haviḥ

Türkçe: Beden, ilahi ateşe sunulan kurbandır.

Açıklama: Bu sutra, bedeni sadece maddi bir araç değil, hakikatin tezahürü için adak olarak görür. Bedenle yapılan her eylem aslında Tanrı'ya sunulmuş bir ibadettir.

- **Tasavvuf:** “Nefsini kurban et ki ruhun dirilsin.”
- **Psikoloji:** Beden farkındalığı, bilinç dönüşümünde temel bir araçtır..

102. SUTRA

Sanskrit: jñānam annam

Türkçe: Bilgi, ruhun gıdasıdır.

Açıklama: Gerçek bilgi olmadan ruh aç kalır. Fakat bu bilgi teorik değil; yaşanarak içselleştirilen bilgidir.

- **Tasavvuf:** “İlim, kalpte hayat bulmadıkça kuru bir yük olur.”
- **Psikoloji:** Deneyimlenmeyen bilgi, davranış değişikliği yaratmaz.

103. SUTRA

Sanskrit: vidyāsaṁhāre taduttha-svapna-darśanam

Türkçe: Bilgi sustuğunda, rüya işaretleri görünür.

Açıklama: Bazen hakikat, rüyalarda semboller aracılığıyla ortaya çıkar. Bu, zihnin sustuğu anlarda kalbin konuşmasıdır.

- **Tasavvuf:** “Sadık rüyalar, vahyin kırk altı parçasından biridir.”
- **Psikoloji:** Rüyalar, bilinçdışının sembolik diliyle gerçekliği açığa vurur.

104. SUTRA

Sanskrit: śarīraṁ svātantrya-bhūmiḥ

Türkçe: Beden, özgürlüğün sahnesidir.

Açıklama: Beden bir hapishane değil, özgürlüğün de sahnesidir. Onu nasıl kullandığımız, bizi tutsak da özgür de kılar.

- **Tasavvuf:** “Beden sana esaret değil, hizmet için verilmiştir.”
- **Psikoloji:** Beden farkındalığı, travmaların çözülmesinde temel adımdır.

105. SUTRA

Sanskrit: mantrāḥ śarīram

Türkçe: Mantralar, bedenin titreşimleridir.

Açıklama: Her ses, bedende bir yankı yaratır. Mantralar, bedenin frekansını ilahi olana ayarlayan titreşimlerdir.

- **Tasavvuf:** Zikir, kalp ve bedenin ritmini ilahi frekansa ayarlar.
- **Psikoloji:** Ses titreşimleri, sinir sistemini doğrudan etkiler (vagus siniri aktivasyonu).

106. SUTRA

Sanskrit: dhāraṇāsu prāṇasaṁyamāt

Türkçe: Dikkatin odaklanması, nefesin hâkimiyetinden doğar.

Açıklama: Zihin nefesle bağlıdır. Nefes kontrolü, dikkati ve derin konsantrasyonu doğurur.

- **Tasavvuf:** “Nefesini muhafaza et, gafletle çıkmasın.” (Hz. Ali)
- **Psikoloji:** Nefes çalışmaları, kaygıyı ve zihinsel dağınıklığı düzenler.

107. SUTRA

Sanskrit: vidyāvināśe janmavināśaḥ

Türkçe: Bilgi yok olursa, ruh yeniden doğum döngüsüne girer.

Açıklama: Bilincin ışığı kaybolursa, kişi samsara döngüsünde hapsolür. Gerçek bilgi ise kişiyi zincirlerden özgür kılar.

- **Tasavvuf:** “Marifet olmadan insan cehaletle ölüdür.”
- **Psikoloji:** Farkındalık kaybolduğunda, kişi aynı döngüleri tekrar eder.

108. SUTRA

Sanskrit: jāgrat-svapna-suṣupta-bhede turīyaṁ samvid ucyate

Türkçe: Uyanıklık, rüya ve uykunun ötesinde dördüncü hâl, saf bilinçtir.

Açıklama: Bu hâl, ne uyku, ne rüya, ne de uyanıklıktır. Tamamen saf tanıklık bilincidir.

- **Tasavvuf:** “Fenâfillâh” makamı budur.
- **Psikoloji:** Meditatif derinlikte deneyimlenen “tanık benlik” hâli.

109. SUTRA

Sanskrit: turyātītaṁ samāviṣṭaḥ śivo jīvanmuktaḥ

Türkçe: Turiyanın ötesine geçen, yaşarken özgürleşmiş olur.

Açıklama:

Turiyatita, saf Şiva bilincine ulaşmaktır. Böyle bir kişi, bedende yaşarken özgürleşir.

- **Tasavvuf:** “Ölmeden evvel ölünüz.”
- **Psikoloji:** Ego çözüldüğünde, kişi bu hayatta özgürlüğü yaşar.

110. SUTRA

Sanskrit: lokānandaḥ samādhi-sukham

Türkçe: Evrensel mutluluk, samadhi hâlinin sevincidir.

Açıklama:

Samadhi’de bireysel mutluluk değil, evrensel huzur yaşanır. Bu mutluluk, tüm varlıkların mutluluğudur.

- **Tasavvuf:** “Allah’ın huzurunda ben yokum, sadece biz varız.”
- **Psikoloji:** Kolektif bilinçle birleşmek, bireysel benliği aşan bir tatmin getirir.

111. SUTRA

Sanskrit: śaktisaṅgamāt

Türkçe: Hakikat, Şakti ile birleşmeden açılmaz.

Açıklama:

Saf bilinç (Şiva) ancak enerjisiyle (Şakti) birleştiğinde yaşamı deneyimler. Ayrı kaldığında bilgi kuru, güç ise kördür.

- **Tasavvuf:** “Aşk ile akıl birleşmeyince, hakikat doğmaz.”
- **Psikoloji:** Düşünce ve duygu birleşmeden tamlik sağlanmaz.

112. SUTRA

Sanskrit: vidyāsamhāre taduttha-svapna-darśanam

Türkçe: Bilgi sustuğunda, hakikat rüyada sembollerle görünür.

Açıklama:

Zihnin kavramsal bilgisi devre dışı kaldığında, bilinç sembollerle konuşur.

- **Tasavvuf:** Sadık rüya, kalbe gelen ilhamdır.
- **Psikoloji:** Rüyalar, bilinçdışının şifreli diliyle hakikati taşır.

113. SUTRA

Sanskrit: śarīram haviḥ

Türkçe: Beden, ilahi ateşe sunulan kurbandır.

Açıklama:

Bedenle yapılan her eylem Tanrı'ya bir sunudur. Beden, ruh için kurban edilen bir araçtır.

- **Tasavvuf:** “Nefsini kurban et ki, ruhun özgürleşsin.”
- **Psikoloji:** Bedensel disiplin, zihinsel özgürlüğe açılan kapıdır.

114. SUTRA

Sanskrit: jñānam annam

Türkçe: Bilgi, ruhun gıdasıdır.

Açıklama:

Hakiki bilgi olmadan ruh aç kalır. Bilgi, ruhu besleyen en ince yiyecektir.

- **Tasavvuf:** “İlim kalpte yer etmezse faydasızdır.”
- **Psikoloji:** İçselleştirilen bilgi, kişilik dönüşümünü sağlar.

115. SUTRA

Sanskrit: vidyāvināśe janmavināśaḥ

Türkçe: Bilgi kaybolursa, ruh yeniden doğum döngüsüne girer.

Açıklama:

Hakiki bilgi olmadan, kişi aynı acıları tekrar tekrar yaşar. Gerçek bilgi zinciri kırar.

- **Tasavvuf:** “Marifetsiz insan, tekrar tekrar aynı çukura düşer.”
- **Psikoloji:** Farkındalık yitirilince, kişi aynı travmaları döngüsel olarak yaşar.

116. SUTRA

Sanskrit: jāgrat-svapna-suṣupta-bhede turīyaṁ samvid ucyate

Türkçe: Uyanıklık, rüya ve uykunun ötesinde saf bilinç vardır: Turīya.

Açıklama:

Turīya, her hâli aşan saf tanıklık hâlidir. Bu bilinç, değişmez ve ebedidir.

- **Tasavvuf:** “Sen uyusan da, hakikat daima uyanıktır.”
- **Psikoloji:** Meditatif bilinçte deneyimlenen “tanık benlik” budur.

117. SUTRA

Sanskrit: turyātītaṁ samāviṣṭaḥ śivo jīvanmuktaḥ

Türkçe: Turiyanın ötesine geçen, yaşarken özgürleşmiş olur.

Açıklama:

Bu hâlde kişi, bedende yaşarken bile mutlak özgürlüğü tatmin eder.

- **Tasavvuf:** “Ölmeden evvel ölünüz.”
- **Psikoloji:** Ego çözüldüğünde, kişi yaşarken özgür olur.

118. SUTRA

Sanskrit: lokānandaḥ samādhi-sukham

Türkçe: Evrensel mutluluk, samadhi'nin neşesidir.

Açıklama:

Samadhi'de kişisel mutluluk değil, evrensel huzur yaşanır. Bu, tüm varlığın neşesidir.

- **Tasavvuf:** “Ben yokum, yalnızca O’nun neşesi var.”
- **Psikoloji:** Bireysel benliğin ötesinde bir huzur, kolektif birlik hissi.

119. SUTRA

Sanskrit: śaktisaṅgamāt jñānam

Türkçe: Şakti ile birleştğinde hakiki bilgi doğar.

Açıklama:

Bilgi tek başına yeterli değildir. Enerji ve idrak birleşince, gerçek marifet doğar.

- **Tasavvuf:** “İlimle aşk birleşmeyince, hakikat açılmaz.”
- **Psikoloji:** Düşünceyle duygu birleştğinde içgörü ortaya çıkar.

120. SUTRA

Sanskrit: vidyāsaṁhāre taduttha-svapna-darśanam

Türkçe: Bilginin erimesiyle, rüyada hakikatin sembolleri görülür.

Açıklama:

Bilgi sustuğunda, bilinç işaretlerle konuşur. Bu semboller, ruhun yol göstericileridir.

- **Tasavvuf:** “Rüyalar, kulun kalbine Allah’ın bir hediyesidir.”
- **Psikoloji:** Rüyalar, bilinçdışının işaretleriyle yol gösterir.

121. SUTRA

Sanskrit: śarīraṁ haviḥ

Türkçe: Beden, ilahi ateşe sunulmuş bir kurbandır.

Açıklama:

Hak yolcusu için beden bir amaç değil, bir araçtır. Onu disipline etmek, ilahi hizmet için hazırlamaktır.

- **Tasavvuf:** “Nefsini kurban et ki ruhun özgürleşsin.”
- **Psikoloji:** Beden odaklı farkındalık (somatik çalışmalar), ruhsal dönüşümün temeli.

122. SUTRA

Sanskrit: jñānam annam

Türkçe: Bilgi, ruhun gıdasıdır.

Açıklama:

İnsan sadece ekmekle değil, bilinçle de yaşar. Gerçek bilgiyle beslenen ruh büyür, bilgisizlikle kurur.

- **Tasavvuf:** “İlimsiz kalp, susuz toprak gibidir.”
- **Psikoloji:** İçgörü, kişisel gelişimin ana yakıtıdır.

123. SUTRA

Sanskrit: vidyāvināśe janmavināśaḥ

Türkçe: Bilgi kaybolduğunda, doğum-ölüm döngüsü devam eder.

Açıklama:

Cehalet, insanı tekrar tekrar aynı sınavlara döndürür. Hakikat bilgisi zinciri kırar.

- **Tasavvuf:** “Marifet olmadan kurtuluş yoktur.”
- **Psikoloji:** Farkındalık kaybı, travmaların döngüsel tekrarına yol açar.

124. SUTRA

Sanskrit: jāgrat-svapna-suṣupta-bhede turīyaṁ samvid ucyate

Türkçe: Uyanıklık, rüya ve uykunun ötesinde dördüncü hâl vardır: Turīya.

Açıklama:

Turīya, tüm hâllerin ötesindeki saf farkındalıktır. Ne uyanıklık, ne uyku, ne de rüya; yalnızca saf tanıklık.

- **Tasavvuf:** “O, uyumaz ve gaflete düşmez.”
- **Psikoloji:** Meditatif bilinçte deneyimlenen saf gözlemci benlik

125. SUTRA

Sanskrit: turyātitaṁ samāviṣṭaḥ śivo jīvanmuktaḥ

Türkçe: Turīya'nın da ötesine geçen, yaşarken özgürleşmiştir.

Açıklama:

Kişi bedende yaşasa da mutlak özgürlük hâindedir. Bu hâl “jīvanmukti”dir (yaşarken kurtuluş).

- **Tasavvuf:** “Ölmeden önce ölünüz.”
- **Psikoloji:** Ego çözülüp bütünleştğinde, insan özgürleşir.

126 SUTRA

Sanskrit: lokānandaḥ samādhi-sukham

Türkçe: Evrensel mutluluk, samadhi'nin neşesidir.

Açıklama:

Samadhi'de bireysel sevinç değil, tüm varlığın neşesi yaşanır. Bu, kozmik mutluluktur.

- **Tasavvuf:** “Ben yokum, yalnızca O'nun neşesi var.”
- **Psikoloji:** Kolektif bilinçle birleşme, derin huzur verir.

127. SUTRA

Sanskrit: śaktisaṅgamāt jñānam

Türkçe: Şakti ile birleştğinde hakiki bilgi doğar.

Açıklama:

Saf bilinç enerjiden ayrı kaldığında kuru kalır. Enerjiyle birleştğinde bilgi canlılık kazanır.

- **Tasavvuf:** “İlim ve aşk birleşmeden marifet olmaz.”
- **Psikoloji:** Düşünce ile duygu birleşmeden gerçek içgörü doğmaz.

128. SUTRA

Sanskrit: vidyāsaṁhāre taduttha-svapna-darśanam

Türkçe: Bilgi eridiğinde, hakikat rüya sembolleriyle görünür.

Açıklama:

Rüyalar, bilincin kendini gösterme biçimidir. Sessiz zihinde ruh konuşmaya başlar.

- **Tasavvuf:** “Rüyalar, kulun kalbine gelen ilhamdır.”
- **Psikoloji:** Rüyalar bilinçdışının en saf yansımasıdır

129 SUTRA

Sanskrit: śarīraṁ haviḥ

Türkçe: Beden, ilahi ateşe sunulmuş kurban olmaya devam eder.

Açıklama:

Hakikat yolcusu, bedeni bir mabed gibi görür ve Tanrı'ya adar.

- **Tasavvuf:** “Benliğini kurban et ki hakikat doğsun.”
- **Psikoloji:** Bedensel arınma, ruhsal bütünlüğü getirir.

130. SUTRA

Sanskrit: jñānam annam

Türkçe: Bilgi, ruh için yiyecek olmaya devam eder.

Açıklama:

İnsan bilgisiz kalırsa ruhu aç kalır. Bilgiyle beslenen ruh ise sonsuza uzanır.

- **Tasavvuf:** “Her yeni gün, yeni bir bilgiyle dirilmektir.”
- **Psikoloji:** Öğrenme ve farkındalık, ruhsal gelişimin temelidir.

131. SUTRA

Sanskrit: vidyāsamhāre samādhiḥ

Türkçe: Bilgi eridiğinde, samadhi doğar

Açıklama:

Bütün kavramlar, bilgiler ve düşünceler sustuğunda geriye yalnızca saf bilinç kalır. Bu hâl, samadhidir.

- **Tasavvuf:** “Söz biter, Hakk başlar.”
- **Psikoloji:** Bilişsel sessizlik → saf farkındalık deneyimi

132. SUTRA

Sanskrit: śuddhavidyodayāc ca kevalam

Türkçe: Saf bilginin doğuşu ile yalnızca birlik kalır.

Açıklama:

Bilgi arındığında, artık ikilik ortadan kalkar. Geriye kalan tek şey, mutlak özdür.

- **Tasavvuf:** “Geride yalnız Hu kalır.”
- **Psikoloji:** Ego çözülüp bütünleştğinde saf varlık bilinci doğar.

133. SUTRA

Sanskrit: lokānandaḥ samādhi-sukham

Türkçe: Evrenin mutluluğu, samadhi'nin zevkidir.

Açıklama:

Samadhi'de kişi sadece kendi mutluluğunu değil, tüm evrenin neşesini hisseder.

- **Tasavvuf:** “Âlemdeki bütün sevinç, O'nun tecellisidir.”
- **Psikoloji:** Kolektif bilinçle birleşme → genişlemiş benlik.

134. SUTRA

Sanskrit: śaktisaṅgamāt jñānam

Türkçe: Enerji ile birleştğinde hakiki bilgi doğar.

Açıklama:

Bilgi tek başına kuru kalır. Şakti (enerji) ile birleştğinde canlı ve dönüştürücü olur.

- **Tasavvuf:** “İlim aşk ile birleşmedikçe marifet olmaz.”
- **Psikoloji:** Duygu düşünceyle birleşirse gerçek içgörü oluşur.

135. SUTRA

Sanskrit: vidyāsaṁhāre taduttha-svapna-darśanam

Türkçe: Bilgi sustuğunda, rüyalar hakikati yansıtır.

Açıklama:

Rüyalar, ruhun sembollerle konuşma biçimidir. Sessizleşen akıl, rüyadan ders çıkarır.

- **Tasavvuf:** “Sadık rüya, vahyin kırkta biridir.”
- **Psikoloji:** Rüyalar → bilinçdışının en saf dili.

136. SUTRA

Sanskrit: śarīraṁ haviḥ

Türkçe: Beden, Tanrı'ya sunulmuş kurbandır.

Açıklama:

Hakikat yolcusu bedenini Tanrı'ya adar. Onu arındırır, nefsi yakar.

- **Tasavvuf:** “Ölmeden önce ölünüz.”
- **Psikoloji:** Eski benlik kalıplarını bırakma → dönüşüm.

137. SUTRA

Sanskrit: jñānam annam

Türkçe: Bilgi, ruhun besinidir.

Açıklama:

Ruh, bilgiyle doyar. Bilgisizlik karanlıktır, bilgi ışık getirir.

- **Tasavvuf:** “İlimsiz kalp, ölü kalptir.”
- **Psikoloji:** Öğrenme süreci → psikolojik büyüme.

138. SUTRA

Sanskrit: vidyāvināśe janmavināśaḥ

Türkçe: Bilgi kaybolduğunda, doğum-ölüm zinciri kırılmaz.

Açıklama:

Cehalet zinciri devam ettirir. Hakikat bilgisi ise doğum-ölüm döngüsünü aşar.

- **Tasavvuf:** “Marifet, ebedi hayatın anahtarıdır.”
- **Psikoloji:** Farkındalık kaybı → tekrar eden travmalar

139. SUTRA

Sanskrit: jāgrat-svapna-suṣupta-bhede turīyaṁ samvid ucyate

Türkçe: Uyanıklık, rüya ve derin uykunun ötesinde dördüncü hâl vardır: Turīya.

Açıklama:

Turīya, tüm hâllerin ötesindeki saf farkındalıktır. Tanıklık hâli.

- **Tasavvuf:** “O uyumaz, gaflete düşmez.”
- **Psikoloji:** Meditatif bilinç → gözlemci benlik.

140. SUTRA

Sanskrit: turyātītaṁ samāviṣṭaḥ śivo jīvanmuktaḥ

Türkçe: Turīya’nın ötesine geçen kişi, yaşarken özgürleşmiştir.

Açıklama:

Bedende yaşasa da mutlak özgürdür. Buna “jīvanmukti” (yaşarken kurtuluş) denir.

- **Tasavvuf:** “Benliğini feda eden, özgürdür.”
- **Psikoloji:** Ego çözülüp aşılsa → tam özgürleşme.

141. SUTRA

Sanskrit: cittam mantrah

Türkçe: Zihin, mantradır.

Açıklama:

İnsan zihninde sürekli tekrar eden düşünceler, birer mantradır. Ne düşündüğün, neyi tekrarladığın, seni dönüştürür.

- **Tasavvuf:** “Zikir, insanın kalbinde sürekli tekrar eden sözlerdir.”
- **Psikoloji:** İçsel diyalog → kişinin gerçekliğini belirler.

142. SUTRA

Sanskrit: dehadhyānasya bhāvanāt dārḍhyam

Türkçe: Beden üzerinde tefekkür, ruhun sağlamlığını getirir.

Açıklama:

Beden farkındalığı, ruhun merkezlenmesini sağlar. Bedeni inkâr değil, farkındalıkla onurlandırmak gerekir.

- **Tasavvuf:** “Beden, Allah’ın emaneti.”
- **Psikoloji:** Bedensel farkındalık → travmaların çözülme anahtarı.

143. SUTRA

Sanskrit: kathā japaḥ

Türkçe: Hakikat üzerine sohbet, zikirdir.

Açıklama:

Gerçek söz, tekrarlanan mantradır. Hakikat üzerine yapılan sohbet bile zikirdir.

- **Tasavvuf:** Sohbet-i canan → hakikatin hatırlanmasıdır.
- **Psikoloji:** Grup terapilerinde paylaşım → kolektif şifa.

144. SUTRA

Sanskrit: dānam ātma dānam

Türkçe: En büyük cömertlik, kendini vermektir.

Açıklama:

Maddi armağanların ötesinde, gerçek hediye insanın kendisini, sevgisini ve varlığını sunmasıdır.

- **Tasavvuf:** “Veren el, alan elden üstündür.”
- **Psikoloji:** Samimi bağ → özveriyle güçlenir.

145. SUTRA

Sanskrit: sukham hridaye

Türkçe: Gerçek huzur, kalptedir.

Açıklama:

Mutluluk dışarıda değil, kalpte doğar. Kalp temizlenince huzur açığa çıkar.

- **Tasavvuf:** “Kalpler ancak Allah’ı zikretmekle huzur bulur.”
- **Psikoloji:** Kalp merkezli farkındalık → içsel barış.

146. SUTRA

Sanskrit: svapna darśanam

Türkçe: Rüya görmek, ruhun kendiyle konuşmasıdır.

Açıklama:

Rüyalar, bilinçdışının sembolik dilidir. Ruh, insana kendini rüya ile gösterir.

- **Tasavvuf:** “Sadık rüya, vahyin kırkta biridir.”
- **Psikoloji:** Jung → rüyalar kolektif bilinçdışının mesajlarıdır.

147. SUTRA

Sanskrit: saṅgāt saṁskārāntarotpattiḥ

Türkçe: Birliktelik, yeni izlenimler doğurur.

Açıklama:

İnsan, beraber olduğu kişilerin izini taşır. Ortam ve dost, insanın ruhunu şekillendirir.

- **Tasavvuf:** “Bana dostunu söyle, sana kim olduğunu söyleyeyim.”
- **Psikoloji:** Sosyal çevre → kişilik gelişiminde belirleyici.

148. SUTRA

Sanskrit: maunāt siddhiḥ

Türkçe: Sessizlik, kemale erdirir.

Açıklama:

Hakikatin özü sessizlikte açığa çıkar. Sessizlik, sözlerden daha derin öğretir.

- **Tasavvuf:** “Sükût, hikmetin kapısıdır.”
- **Psikoloji:** Mindfulness → sessizlikle bilinç açılır

149. SUTRA

Sanskrit: yathā tathā

Türkçe: Ne varsa, o'dur.

Açıklama:

Gerçeklik, olduğu gibidir. Onu değiştirmek değil, olduğu gibi görmek özgürlüktür.

- **Tasavvuf:** “Her şeyi olduğu gibi gör, onda O’nu bul.”
- **Psikoloji:** Kabul → değişimin ilk adımıdır.

150. SUTRA

Sanskrit: sarvam śivam

Türkçe: Her şey Şiva'dır.

Açıklama:

Evrende var olan her şey, Tanrısal bilinçten başka bir şey değildir. İyi-kötü ayrımı ötesinde tek hakikat vardır.

- **Tasavvuf:** “Her şey O’ndan, O’dur.”
- **Psikoloji:** Bütünlük bilinci → parçalanmışlığı onarır.

151. SUTRA

Sanskrit: svacchandaḥ śivo'ham

Türkçe: Ben özgür olan Şiva'yım.

Açıklama:

Gerçek özgürlük, dış koşullardan bağımsız olan benliktir. Kişi özüyle özdeşleştiğinde, mutlak özgürlüğün kendisi olduğunu anlar.

- **Tasavvuf:** “Ben Hakk’ın kuluyum ve O’nunla hürüm.”
- **Psikoloji:** İçsel özgürlük → koşullanmaların ötesinde varoluş.

152. SUTRA

Sanskrit: vismayo yoga-bhūmikāḥ

Türkçe: Hayret, yoganın basamağıdır.

Açıklama:

Hakikat yolunda ilerleyen kişi her an şaşkınlık ve hayret yaşar. Hayret, aklın teslimiyeti ve ruhun genişlemesidir.

- **Tasavvuf:** “Hayret, marifetin kapısıdır.”
- **Psikoloji:** Awe (hayranlık) duygusu → zihinsel genişleme ve mistik deneyim.

153. SUTRA

Sanskrit: balād utpanna-śaktis tu prabhuḥ

Türkçe: İçsel güç doğduğunda kişi, efendi olur.

Açıklama:

Gerçek efendilik, başkalarını yönetmek değil; kendi nefsinin yönetmektir. İçsel güç doğduğunda bağımsızlık başlar.

- **Tasavvuf:** “Nefsine hâkim olan, âleme hâkimdir.”
- **Psikoloji:** Öz-denetim → özgür kişilik.

154. SUTRA

Sanskrit: āsanāni ca dvādaśa

Türkçe: On iki temel duruş vardır.

Açıklama:

Beden, ruhun mabedidir. Onu disipline eden duruşlar, bilincin sakinleşmesine yardım eder.

- **Tasavvuf:** Namazın rükû ve secdesi de birer asanadır.
- **Psikoloji:** Beden-duruş → zihinsel dengeyi doğrudan etkiler.

155. SUTRA

Sanskrit: nādaḥ śaktiḥ

Türkçe: Ses, enerjidir.

Açıklama:

Her titreşim bir güç taşır. Ses (nāda) bilinçle birleştiğinde, evreni dönüştürür.

- **Tasavvuf:** Ney sesi → ruhun feryadı.
- **Psikoloji:** Ses terapisi → bilinçaltını dönüştüren titreşim.

156. SUTRA

Sanskrit: sattva-saṃpattiḥ

Türkçe: Saflık, gerçek zenginliktir.

Açıklama:

Mal, mülk geçicidir; asıl zenginlik kalbin saflığıdır. Sattva, ruhu arındıran en büyük hazinedir.

- **Tasavvuf:** “Temizlik imandandır.”
- **Psikoloji:** Saf niyet → psikolojik bütünlük ve huzur.

157. SUTRA

Sanskrit: mantra-śaktir manasā

Türkçe: Mantranın gücü zihindedir.

Açıklama:

Mantrayı etkili kılan ses değil, arkasındaki niyet ve bilinçtir. Zihin mantraya ruh verirse dönüşüm olur.

- **Tasavvuf:** Zikirde niyet → kalbi açan sır.
- **Psikoloji:** Tekrarlanan telkin → nörolojik yeniden yapılanma.

158. SUTRA

Sanskrit: sarvāvasthāsu śivam paśyet

Türkçe: Her durumda Şiva'yı gör.

Açıklama:

İyi-kötü, acı-tatlı fark etmez. Her hâlde Tanrı'yı görmeyi öğrenmek, mutlak teslimiyet yoludur.

- **Tasavvuf:** “Hoştur bana Senden gelen; ya gonca gül yahut diken.”
- **Psikoloji:** Kabul terapisi → her hâlde anlam bulabilmek

159. SUTRA

Sanskrit: vācārāmbhaṇam vikāro nāmadheyam

Türkçe: İsimler, biçimlerin maskesidir.

Açıklama:

Her varlığa bir isim verilmiştir ama öz, isimlerin ötesindedir. Hakikat, kelimelere sığmaz.

- **Tasavvuf:** “Adlar perdedir; asıl olan manadır.”
- **Psikoloji:** Etiketler → gerçeği sınırlayan zihinsel kalıplar.

160. SUTRA

Sanskrit: śāntaṁ śivam advaitam

Türkçe: Huzur, Şiva'nın birliğidir.

Açıklama:

Gerçek huzur, ikiliğin ötesinde birliğe ermekle bulunur. Tüm çatışmalar biter, yalnızca birlik kalır.

- **Tasavvuf:** "Tevhid, huzurun kapısıdır."
- **Psikoloji:** Bütünleşmiş benlik → içsel çatışmalardan arınma.

161. SUTRA

Sanskrit: sarvātma-bhāvaḥ

Türkçe: Her şeyde kendi özünü görmek.

Açıklama:

Gerçek bilgelik, kendini yalnız bedende değil; tüm varlıklarda ve olaylarda görmektir.

- **Tasavvuf:** "Ben gizli bir hazine idim, bilinmek istedim."
- **Psikoloji:** Empati → tüm canlılarla özdeşlik duygusu.

162. SUTRA

Sanskrit: kriyāśaktiḥ prāṇāntareṇa

Türkçe: Eylem gücü, nefeste gizlidir.

Açıklama:

Nefes, ruhun taşıyıcısıdır. Eylemin kökü nefeste saklıdır; nefes doğru kullanıldığında yaşam değişir.

- **Tasavvuf:** Nefes terbiyesi → zikrin ruhu.
- **Psikoloji:** Nefes egzersizi → duygu düzenleme aracı.

163. SUTRA

Sanskrit: samkalpaḥ siddhiḥ

Türkçe: Niyet, gerçekleşmenin başlangıcıdır.

Açıklama:

Her şey niyetle başlar. Saf niyet, eylemi yönlendirir ve sonuca taşır.

- **Tasavvuf:** “Ameller niyetlere göredir.”
- **Psikoloji:** Hedef belirleme → başarı için ilk şart.

164. SUTRA

Sanskrit: śarīram havir

Türkçe: Beden, kurbanlık sunudur.

Açıklama:

Ruhsal yol, bedeni inkâr etmek değil; onu bilinçli bir adanışla ilahi olana sunmaktır.

- **Tasavvuf:** “Nefsini kurban etmeden Hakk’a yaklaşılmaz.”
- **Psikoloji:** Bedenin farkındalığı → ruhsal disiplinin temeli.

165. SUTRA

Sanskrit: samvedanāt siddhiḥ

Türkçe: Derin farkındalık, kemale erdirir.

Açıklama:

Yüzeysel bilgi yetmez; derin farkındalık (samvedana) kişiyi olgunlaştırır.

- **Tasavvuf:** “Kalp gözü açıldığında, hakikat görünür.”
- **Psikoloji:** Mindfulness → dönüşümün kaynağı.

166. SUTRA

Sanskrit: śakti-saṅgamāt śivānanda-lābhaḥ

Türkçe: Şakti ile birleşmek, Şiva'nın huzurunu getirir.

Açıklama:

Enerjinin (Şakti) bilince (Şiva) birleşmesi, insanı mutlak huzura taşır.

- **Tasavvuf:** Zahir ve batın birliğinde huzur.
- **Psikoloji:** Bilinç ve bilinçdışı birleşmesi → bütünlük.

167. SUTRA

Sanskrit: pāśa-bandha-vimokṣaḥ

Türkçe: Bağlardan kurtuluş, özgürlüktür.

Açıklama:

Kişiyi esir eden zincirler; korku, arzu ve cehalettir. Bunlardan özgürleşen, hakiki hürdür.

- **Tasavvuf:** “Dünya zindandır, hakikat özgürlüktür.”
- **Psikoloji:** Travmatik bağlardan kurtulma → iyileşme.

168. SUTRA

Sanskrit: jñānam bandha-vicchedanam

Türkçe: Hakiki bilgi, bağları keser.

Açıklama:

Gerçek bilgi (jñāna), zihinsel zincirleri kırar. Cehalet köleliktir, bilgi özgürleştirir.

- **Tasavvuf:** “İlim, insanı Hakk’a götürür.”
- **Psikoloji:** Farkındalık → bağımlılıkları ve yanlış inançları çözme gücü.

169. SUTRA

Sanskrit: ānandaḥ svarūpam

Türkçe: Mutluluk, özün doğasıdır.

Açıklama:

İnsanın özü mutluluktur. Dış koşullar değil, kendi özünün hatırlanışı huzur getirir.

- **Tasavvuf:** “İnsanın asli vatanı saadettir.”
- **Psikoloji:** Pozitif psikoloji → mutluluk bir beceridir, dışsal bir hediye değil.

170. SUTRA

Sanskrit: svātantryam paramam śivam

Türkçe: Mutlak özgürlük, en yüce Şiva’dır.

Açıklama:

Kurtuluş, yalnızca mutlak özgürlükte bulunur. Bu özgürlük, Tanrısal varoluşun ta kendisidir.

- **Tasavvuf:** “Hür olan, yalnız Allah’a kul olandır.”
- **Psikoloji:** Kendi otantik benliğini yaşayabilmek → en yüksek psikolojik özgürlük.

171. SUTRA

Sanskrit: yatra yatra manaḥ tatra tatra samādhiḥ

Türkçe: Zihin nereye yönelirse, orada samādhi mümkündür.

Açıklama:

Samādhi yalnızca meditasyon oturuşunda değil; hayatın her anında mümkündür. Her eylem bir kapıdır.

- **Tasavvuf:** “Her nefeste Hakk’ı anmak.”
- **Psikoloji:** Akış (flow) hali → her işte derin odaklanma

172. SUTRA

Sanskrit: śabda-brahmaṇi niṣṇātaḥ param brahma adhigacchati

Türkçe: Sesin hakikatine dalan, mutlak hakikate ulaşır.

Açıklama:

Mantra ve kutsal sözler yalnız kelime değil, varlığın kök titreşimleridir. Onlara dalan, Brahman'a dokunur.

- **Tasavvuf:** Kur'an tilaveti → sesin ilahi yankısı.
- **Psikoloji:** Ses terapisi → bilinçaltını iyileştirir.

173. SUTRA

Sanskrit: bheda-tiraskāre sargāntara-karmatvam

Türkçe: Ayrılığı aşan, yeni bir yaratılış kudretine erer.

Açıklama:

Ayrılığı bırakan, yaratıcı kudretiyle yeni gerçeklikler doğurur. Ayrılık yanılısamadır.

- **Tasavvuf:** "Birlik sırrını idrak eden, halifelik makamına erer."
- **Psikoloji:** Ego sınırlarını aşmak → yaratıcı bilinç açılır.

174. SUTRA

Sanskrit: kartṛ-bhāvaḥ kartāram

Türkçe: Yaratıcı tavır, kişiyi yaratıcı kılar.

Açıklama:

Kişi kendini edilgen değil, yaratıcı gördüğünde ilahi kudret onda tecelli eder.

- **Tasavvuf:** "Kul, Allah'ın halifesidir."
- **Psikoloji:** Öz-yeterlik → kişinin kaderini şekillendirme gücü.

175. SUTRA

Sanskrit: bhoga apavargārtham dṛṣṭam

Türkçe: Deneyim, özgürleşmek içindir.

Açıklama:

Hayattaki her deneyim, kişiyi hakikate yaklaştırmak için vardır. Zevk ve acı birer öğretmendir.

- **Tasavvuf:** “Hoştur bana Senden gelen.”
- **Psikoloji:** Deneyimsel öğrenme → travma bile bilinçlenmeye hizmet edebilir.

176. SUTRA

Sanskrit: sarvātmakatvāt sarvam

Türkçe: Her şey, özün bütünlüğündendir.

Açıklama:

Evrende ayırık bir şey yoktur. Her şey özden gelir ve özde birleşir.

- **Tasavvuf:** “O’ndan gayrı yoktur.”
- **Psikoloji:** Holistik algı → parçaları değil, bütünü görmek.

177. SUTRA

Sanskrit: nāda-anusandhānāt samādhiḥ

Türkçe: İlahi sesin takibiyle, samādhi gelir.

Açıklama:

Sessizliğin içindeki kozmik sesi dinleyen, mutlak birliğe varır.

- **Tasavvuf:** “Kainatın zikrini işitmek.”
- **Psikoloji:** İçsel sessizlik → sezgi ve bilinç genişlemesi.

178. SUTRA

Sanskrit: anuttara-śaktiḥ

Türkçe: En yüce güç, mutlak olandır.

Açıklama:

Tüm güçlerin kaynağı tek bir güçtür: mutlak bilinç. O'ndan ayrı bir kudret yoktur.

- **Tasavvuf:** “Kudretullah.”
- **Psikoloji:** İnsan potansiyeli → üst bilinçte sınırsız açılır.

179. SUTRA

Sanskrit: icchā-mātraṁ prapañcaḥ

Türkçe: Evren, yalnızca bir niyettir.

Açıklama:

Evrenin özü, Tanrı'nın niyetidir. Kozmos bir arzu, bir dilek ile doğmuştur.

- **Tasavvuf:** “Kun feyekûn – Ol dedi, oldu.”
- **Psikoloji:** Yaratıcılık ve vizyon → gerçeklik niyetle şekillenir.

180. SUTRA

Sanskrit: icchā-mātraṁ prapañcaḥ

Türkçe: Evren, yalnızca bir niyettir.

Açıklama:

Evrenin özü, Tanrı'nın niyetidir. Kozmos bir arzu, bir dilek ile doğmuştur.

- **Tasavvuf:** “Kun feyekûn – Ol dedi, oldu.”
- **Psikoloji:** Yaratıcılık ve vizyon → gerçeklik niyetle şekillenir.

181. SUTRA

Sanskrit: sarva-saṅkocāt udayo jīvanmuktasya

Türkçe: Tüm sınırlamalar çözülünce, kişi hayattayken özgürleşir.

Açıklama:

Gerçek kurtuluş, ölümden sonra değil; yaşarken mümkündür. Sınır koyan yalnızca zihindir, o çözülünce kişi özgürdür.

- **Tasavvuf:** “Ölmeden önce ölünüz.”
- **Psikoloji:** Ego çözülmesi → bilinç genişlemesi ve psikolojik özgürlük.

182. SUTRA

Sanskrit: nartaka ātmā

Türkçe: Öz, kozmik dansçı gibidir.

Açıklama:

Benlik (Atman), bir dansçı gibi varlık sahnesinde oynar. Evren, ilahi bir danstır (tāṇḍava).

- **Tasavvuf:** “Her şey Hakk’ın tecelli oyunudur.”
- **Psikoloji:** Hayatı oyun ve yaratıcı ifade olarak görmek → özgür ruh hali.

183. SUTRA

Sanskrit: raṅgo’ntarātmā

Türkçe: İç benlik, sahnedir.

Açıklama:

Sahne dışarıda değil; içtedir. Kainatın tiyatrosu, insanın kalbinde oynanır.

- **Tasavvuf:** “Kalp, Arş-ı Rahman’dır.”
- **Psikoloji:** İçsel dünya → tüm dış algının kaynağıdır.

184. SUTRA

Sanskrit: prekṣakaṇī vidyā

Türkçe: Gerçek bilgi, seyircidir.

Açıklama:

Oyun sürer, ama hakiki bilge sadece seyrederek. Tanık olmak, bilgeliğin en yüksek halidir.

- **Tasavvuf:** “Müşahede makamı.”
- **Psikoloji:** Mindfulness → gözlemci benliği geliştirmek.

185. SUTRA

Sanskrit: nivṛttir mahāśāntih

Türkçe: Geri çekiliş, en büyük huzurdur.

Açıklama:

Son hakikat: Her şeyden geri çekilmek, kendi özüne dönmektir. O vakit sonsuz sükûn (mahā-śānti) doğar.

- **Tasavvuf:** “Fenâfillah, Bekâbillah.”
- **Psikoloji:** Nihai iç huzur → tüm çatışmaların çözülmesi.

Shiva Sutraları – Bütün Yol Haritası



Ruhsal Uyanış®

I. Bölüm – Śāmbhavopāya (Şiva'nın Yolu)

Ana tema: Doğrudan farkındalık, tanrısal özle birleşme.

Sutralar: 1–45

- **Öz:** Zihin ve evren, bilinçten başka bir şey değildir.
- **Pratik:** Tanrısal bakış açısını hatırlamak, saf şahitlik.
- **Tasavvuf karşılığı:** “Enel Hak” – kulun özünü Hakk'ta görmesi.
- **Psikoloji:** Tanık bilinç, “observing self” → farkındalık temelli terapi.

Anahtar: Her şey bilincin oyunudur; şahit olan kişi özgürleşir.

II. Bölüm – Śāktopāya (Şakti'nin Yolu)

Ana tema: Enerji, söz, düşünce ve niyet üzerinden özgürleşme.

Sutralar: 46–135

- **Öz:** Mantra, nefes, dikkat, enerji akışı → insanın zihinsel ve ruhsal gücünü açar.
- **Pratik:** Mantra japa, pranayama, niyet odaklı meditasyon.
- **Tasavvuf karşılığı:** Zikir, nefes terbiyesi, niyetin arınması.
- **Psikoloji:** Bilişsel yeniden çerçeveleme, dikkat yönetimi, nöroplastisite.

Anahtar: Düşünceler ve sesler köprüdür; doğru kullanıldığında öz'e ulaştırır.

III. Bölüm – Āṇavopāya (Bireyin Yolu)

Ana tema: Bedensel, zihinsel pratiklerle ilerleme.

Sutralar: 136–185

- **Öz:** Bedeni, duyuları, eylemleri disipline ederek Tanrı'ya yaklaşmak.
- **Pratik:** Yogik disiplinler, içe çekilme, tanıklık, kozmik oyun bilinci.
- **Tasavvuf karşılığı:** Riyazet, nefis terbiyesi, “ölmeden önce ölmek.”
- **Psikoloji:** Davranışçı uygulamalar, bilinçli yaşam tarzı, iç gözlem.

Anahtar: Günlük hayatın tiyatrosu bir oyun sahnesidir. Tanık olan kişi huzuru bulur.

Shiva Sutralarının 3 Katmanlı Özeti

1. Ontolojik Gerçek (Hakikat)

- Tüm evren bilinçtir.
- Ayrılık yoktur, her şey Şiva'dır.
- Kozmos bir dans ve oyundur.

2. Pratik Yol (Uygulama)

- Şāmbhava: Aniden idrak (ilham, vahiy).
- Śākta: Mantra, nefes, niyet, enerjiyle çalışma.
- Āṇava: Bedensel disiplin, dikkat ve duyuların yönetimi.

3. Sonuç (Özgürleşme)

- Jīvanmukti: Yaşarken özgürleşme.
- İlahi oyun: Hayatı dans olarak görmek.
- Mahāśānti: En büyük huzur → içsel sükûn.

Tasavvuf – Shiva Sutraları Paraleleleri

- Fenâfillah / Bekâbillah ↔ Samādhi / Kaivalya
- Zikir ↔ Mantra
- Müşahede ↔ Tanık bilinç (Sākşin)
- Riyazet ↔ Āṇavopāya (bedensel yol)
- Enel Hak ↔ “Śivaḥ kevaloham” (Ben yalnızca Şiva'yım)

Psikolojik Perspektif

- **Mindfulness** → Tanık bilinç.
- **Bilişsel terapi** → Düşünceyle çalışma (Śākta).
- **Davranışçı terapi** → Bedensel alışkanlıklar (Āṇava).
- **Transpersonal psikoloji** → Birlik bilinci ve mistik deneyimler.

Sonuç:

- Shiva Sutraları, insana üç katmanlı bir yol gösterir:
- Doğrudan farkındalık (bir bakışta hakikati idrak),
- Enerji ve sözün kullanımı,
- Bedensel ve zihinsel disiplin.
- Hepsi birleştğinde, insan “yaşarken özgür” olur.

SOSYAL MEYDA HESAPLARIMIZ



INSTAGRAM



TELEGRAM



YOUTUBE



FACEBOOK

