

patanjali

ne olduğunu
anlamak istiyorsan
ne olmadığına bak

Ruhani özgürlüğe ulaşmanın sekiz adımı



DESTEK YAYINLARI: 1391

FELSEFE: 51

PATANJALİ / NE OLDUĞUNU ANLAMAK İSTİYORSAN NE OLMADIĞINA BAK

Yayına Hazırlayan: Serra Sağra

Her hakkı saklıdır. Bu eserin aynen ya da özet olarak hiçbir bölümü, yayınevinin yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

İmtiyaz Sahibi: Yelda Cumaloğlu

Genel Yayın Yönetmeni: Ertürk Akşun

Felsefe Serisi Yayın Koordinatörü: Özlem Küskü

Son Okuma: Devrim Yalkut

Kapak Tasarım: İlknur Muştu

Sayfa Düzeni: Cansu Poroy

Sosyal Medya-Grafik: Tuğçe Budak - Mesud Topal

Destek Yayınları: Aralık 2020 (3.000 Adet)

4.-5. Baskı: Nisan 2021

Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-625-441-045-1

© Destek Yayınları

Abdi İpekçi Caddesi No. 31/5 Nişantaşı/İstanbul

Tel. (0) 212 252 22 42

Faks: (0) 212 252 22 43

www.destekdukkani.com

info@destekyayinlari.com

facebook.com/DestekYayinevi

twitter.com/destekyayinlari

instagram.com/destekyayinlari



Deniz Ofset – Çetin Koçak

Sertifika No. 48625

Maltepe Mahallesi

Hastane Yolu Sokak No. 1/6

Zeytinburnu / İstanbul



patanjali

ne olduğunu anlamak istiyorsan ne olmadığına bak

Ruhani özgürlüğe ulaşmanın sekiz adımı

Yayına Hazırlayan: Serra Sağra



Önsöz

“Etrafında öğrencileri oturmuş, pür dikkat anlattıklarını dinliyorlar. Ağzından çıkan her kelime kilitli bir kapıyı açacak anahtar niteliğinde, farkındalar... Hepsinin hikâyeleri farklı olsa da onları burada buluşturan neden aynı; içlerindeki o merakı gidermek. Hepimizin fark etsek de etmesek de kafasını kurcalayan varoluşumuza dair olan o merakı. Onlar ‘Bütün bu yaşadıklarımızın ötesinde başka bir şey var mı?’ sorusuna cevap bulabilmek için buradalar... Karşılarındaki bilge bıkmadan usanmadan yoga yani ‘birlik’ yolunu anlatmaya devam ediyor. Anlatıyor demek belki de doğru kelime değil, öğretti sanki onun aracılığıyla tezahür ediyor. Herkes pür dikkat, bu tezahürden payına düşeni alıyor...”

Hikâyedeki bilge Patanjali; çalışmalarını böyle mi aktarıyordu bugün tam olarak bilemiyoruz. Kendisi binlerce yıldır insanlığa yaratılışın sırlarını anlatsa da, görünürde onun hakkında fazla bir bilgi

yok. MÖ 2 ve 4. yüzyıllar arasında yaşadığı düşünülen Patanjali'nin ne nerede doğduğu, ne hayatı, ne de nasıl biri olduğu biliniyor. Aradan binlerce yıl geçmesine rağmen sekiz basamaklı yoga öğretisini anlattığı, onlarca dile çevrilmiş çalışması *Yoga Sutralar*, yoga felsefesi söz konusu olduğunda en önemli kaynaklardan biri sayılıyor. Ve bugün hâlâ birçok kişi içlerindeki yaratılışa dair merakı giderilebilmek için sutraların bilgisinin peşine takılıyor.

Patanjali kimdir diye araştırma yapılırken hakkında fazla bir şey çıkmasa da aslında onu tanımak, bilmek için *Yoga Sutralar*'ın dışında bir bilgiye zaten ihtiyacımız da kalmıyor. Nasıl yaşadığı, kim olduğu bilinmeyen Patanjali, aslında ne kendini saklıyor ne de bilinmemeyi tercih ediyor. Bilakis binlerce yıldır hiç gizlenmeden, bütün varlığıyla var olmaya devam ediyor. Sadece onu görmek, bilmek için gerçekten onu görmeyi seçmek gerekiyor. Ve bu seçimi de ancak kendi özünü anlamak, bilmek isteyenler yapıyor. Sen “Ben kendimi bulmak istiyorum” dediğinde ve *Yoga Sutralar*'ın kapağını açtığında birdenbire bütün ışığı ile Patanjali'yi karşında buluyorsun. Öğretiyi anlamaya çalışırken, Patanjali'yi de tanıyorsun. Zaten birini anlamadan öbürünü anlamak söz konusu değil. Aynı şekilde birinin niteliklerini diğerinden ayırman da...

Madem yoga deyince Patanjali, Patanjali deyince de yoga ayrılmaz bir bütün olarak var oluyor, o zaman öncelikle biraz yoga ekolünden bahsedelim. Hint felsefesinde altı tane ana ekol vardır ve bunların yaklaşımları farklı olsa da aslında hepsinin amacı aynıdır; sonsuza, özgürlüğe ulaşmak, geldiğimiz yere geri dönmek.

Yoga bu ekollerden biridir ve birlik demektir. Kişi, egosu neticesinde kendini varoluşun birliğinden, bütününden ayrı zanneder. Aydınlanmak dediğimiz şey bütünün içindeki bu kişisel var olma halini bırakarak tekrar bütünle birlikte var olma yolculuğudur. Yani kişisel egonun üzerine çıkarak mutlak ego ile var olmak. Yoga öğretisi, kişinin kendi özünü görmesini sağlayan, fiziksel ve zihinsel pratikler içeren sistematik bir yoldur. Aslında insanlık için bir kullanım kılavuzudur. Bir şey aldığımızda nasıl kılavuzunu okuyarak onu kullanmayı öğreniyorsak, yoga sayesinde de kendimizi tanır, kendimizi öğreniriz.

Yoga ekolünün ana kitabı Patanjali'nin insanlığa hediye ettiği çalışması *Yoga Sutralar*'dır. Patanjali 196 sutradan oluşan bu çalışmasında yoganın ne olduğunu, felsefesini ve pratiklerini açıklamıştır.

Sutra dilimize aforizma, özlü söz diye çevrilsede sutranın bir anlamı da ipliktir. Nasıl bir kolyeye

boncukları dizdiğinde o boncukları dizdiğin ip bir arada tutar, etrafa saçılmalarını engeller, işte Patanjali de *Yoga Sutralar*'da yoganın bilgisini anlatarak insanın kendi yolculuğunda dağılarak, etrafa saçılmasını engeller.

Patanjali, yoga felsefesini düalite (ikilik) üzerinden anlatır. Bu felsefeye göre dünya iki şeyden oluşur; prakriti ve puruşa yani madde ve bilinç. Bilincin, ahamkaranın (ego) varlığı aracılığı ile maddeye bağlanması jivanın (canlı) oluşmasını sağlar. Patanjali'ye göre bu bağın sebebi cehalettir, evinden uzaklaşmış olan canlının kendini özünden, olduğundan başka bir şeymiş gibi algılamasından kaynaklanan cehalet. Ne zaman ki bu cehalet ortadan kalkar, işte o zaman kişi her şeyi olduğu "gerçek" hali ile algılamaya başlar.

Varoluş çoğu kişiye göre komplike bir konu olsa da, Patanjali için değildir. O hayat sistemini büyük bir netlik içinde görür ve aynı şekilde büyük bir netlik içinde de aktarır. İnsanın içinde kaybolduğu bu yol, Patanjali için engelsiz ve düzdür. Ancak o sadece o anayolu değil, o yolun etrafındaki bütün diğer yolları da bilir. Hangi yola saparsan ne olur, seni hedefine götürecek en kısa yol nedir, ne seni yoldan uzaklaştırır; bütün bunları bilir. Sana o yolda kalman için yapman gereken her şeyi öğretir.

Çok konuşkan değildir. Nedeni konuşmayı sevmemesi değildir; sadece söz konusu olan pratik olduğunda, bu konuda sözlerden çok eylemlere inandığındandır. Aktardığı bilgi mücevher değerinde olsa da pratik edilmedikçe insanın o bilgiyi hayata geçiremeyeceğini bilir. O yüzden en çok üzerinde durduğu şey düzenli, kararlı ve güçlü bir pratiktir. Çünkü yol senin yolundur. Ve o yolu sağlam bir şekilde yürümesi gereken de sensindir ve bu kuvvet ancak düzenli bir pratik ile ortaya çıkar.

Üstelik o bilgiyi sana taşıyabileceğin en nazik, en hafif şekilde aktarır. *Yoga Sutralar'*a ilk başladığında o bilginin tezahürü Patanjali ile tanışırın. Ve devam ettikçe de onu daha iyi tanırın. Öyle ki aylardır hatta yıllardır okuduğunuz bir sutra, senin yolun neresinde olduğuna bağlı olarak, her okuduğunda onun farklı bir yönünü gösterir. Patanjali sana kendini birdenbire anlatmaz. Öyle yapsa daha en başında onu tanımanın imkânsız hatta belki seni aşan bir şey olduğunu düşünürdün. Tam tersine, sen anladıkça, kendini sana farklı yönleriyle açar. Katman katmandır Patanjali. Her yeni katmanda sana bir önceki bildiğin halini bırakır ve ancak sen hazır olduğunda bir sonraki halini gösterir. Böylelikle ağır bir bavulla seyahat etmek yerine, tüy gibi hafif bir şekilde yola devam edersin. Görünüşte Patanjali hep aynı Patanjali, sutra hep aynı sutradır. Ancak

sen devam ettikçe, sen kendi gerçeğine yaklaştıkça, her şeyin gerçeğine yaklaştığın için, Patanjali'nin de gerçeğini görmeye başlarsın.

Bütün bunları yapabilmesinin nedeni onun anlattığı şeylerin kendisi olmasıdır. Yani öğrendiği bir bilgiyi değil, aslında “olduğu” şeyi anlatır. Gerçeğin kendisinden gelir Patanjali ve bu nedenle gerçeği, değişmeyi anlatır. Sistemattir, adım adım, madde madde, ne yapman gerektiğini, bu yaptıklarının seni nereye götüreceğini anlatır. İnsana bu kadar kaotik gelen, içinde dönüp dolaştığı bir konuda, Patanjali seni bu kaostan çıkartır. Sana en net, en kısa yolu gösterir. Bütün pratikleri 8 basamağa ayırır ve der ki: “Kim ki bu 8 basamağı da düzgün bir şekilde pratik eder ve geçer, o kişi samadhiye ulaşır.”

Burada bahsedilen samadhi aydınlanmanın ilk basamağıdır ve yol bu aşamadan sonra da devam eder. Yani Patanjali, bu yolda bilinç seviyesi ne olursa olsun herkese yolu gösterir. Seni anlar; arzularını, içindeki duyguları, zihninde neler yaşadığını bilir. Sanki o yolun her yerine işaretler bırakmıştır ve o işareti gören kişi, yolda nerede olduğunu anlar.

Patanjali bütün pratiklerle insana ne olmadığını göstermeye çalışır; beden üzerine pratik yaparsın ki gör sen aslında beden değilsin. Zihin

üzerine çalışırsın ki gör sen o kendin zannettiğin kişinin çok daha ötesinde bir varlıksın.

Sürekli devam eden bu pratiklerle insan her gün ne olmadığını görür. Ta ki bir gün geriye görecektir bir şey kalmayana kadar. İşte o noktada artık bildiğin her şeyi bırakırsın.

Patanjali'yi bile. Çünkü artık o noktada bilinecek bir şey, bilgiye ihtiyacı olan biri ya da yolu gösteren kalmamıştır. Patanjali'nin binlerce yıldır yaptığı işte budur. Sana yol göstermek ve böylece senin bütün olmadığın kalıpları bırakarak o birliği bulman; yani ne senin Patanjali'den ne de onun senden bir farkı olmadığını görmen.

Şimdi gel beraber bazı sutralarına bakıp onu daha da yakından tanıyalım, yolun her noktasında durup bize ışık tutan Patanjali'yi...

Serra Sağra

**"Zihnini kontrol eden,
her şeyi kontrol eder."**

Patanjali önce zihnin çalışma prensibini anlatarak başlar. Çünkü ona göre insanın ne olduğunu anlaması için aslında ne olmadığını anlaması gerekir. Ve her ne kadar aksini düşünse de, insan zihni değildir.

Zihin kişinin hayatı boyunca yaşadığı her şeyi kaydeden bir araçtır. Nasıl bir bilgisayarda verileri klasörler içinde depolarız, zihin de aynı bu şekilde yaşadığı her konu hakkında veri depolar ve bu verilere göre modifikasyonlar yani düşünce kalıpları oluşturur. Basit bir örnekle açıklarsak, küçükken kırmızı bir tişört giydin ve o gün en sevdiğin arkadaşın bu renk sana hiç yakışmamış dedi. Arkadaşının bu fikrini zihninde onayladığın takdirde, zihin

“Kırmızı renk bana yakışmıyor” modifikasyonunu oluşturur. Ve hayatında bu modifikasyonu değiştirecek başka bir olay yaşanmadığı müddetçe de, aradan uzun yıllar geçmesine rağmen hâlâ kırmızı giymiyor olabilirsin. Sen nedenini bilemesen de sebebi zihninde saklı duran bu bilgidir.

Kırmızıyı sevmezsin, kahveyi seversin, Meltem adında biri sana bir şey yapmıştır, o olayı hatırlamasan bile sana göre nedensizce olsa da Meltem isimli kızları sevmezsin ve bu böyle hayatın boyunca devam eder... Her yaşanan olayda zihin yeni modifikasyonlar yaratır. İşte biz de bütün bunların toplamını kendimiz zannederiz ve “Ben böyle biriyim” deriz.

Patanjali senin kendin zannettiğin bu karakterin, aslında ulaşmaya çalıştığın gerçek benliğinin üzerini kaplayan modifikasyonlardan ibaret olduğunu ifade eder. Öz benliğini bir ayna gibi düşünürsen, modifikasyonlar da bu aynanın üzerini kaplayan toz taneleri gibidir. Bütün bu yaşam deneyimin boyunca o kadar çok düşünce kalıbı oluşturursun ki artık ayna tamamen tozla kaplanmış olduğundan, baktığında kendini değil, kendin olduğunu düşündüğün bu kalıpları görürsün. Yoga pratiği ile amacın bu kalıplardan özgürleşerek kim olduğunu bulmaktır.

“Hayatta yaşadığın deneyimlerin ve yaptığın diğer pratiklerin ardından yoga pratiği başlar.”

Yaşamın mekanizmasının nasıl işlediğini ve ancak kararlı bir pratikle bu yolun aşılabileceğini bilen Patanjali bu nedenle, *Yoga Sutralar*’a “Atha yoga anuṣasanam” yani “Hayatta yaşadığın bütün deneyimlerin ardından şimdi yoga pratiğinin başlıyor” diyerek başlar. Özgürlük arayışı içinde olan kişiye der ki: “Bugüne kadar bütün bu modifikasyonları topladın, artık hazırsan ve kararlıysan, yoga pratiği ile bütün bunları bırakma ve kendine ulaşma zamanı.”

Kişinin özgürlüğe ulaşması için, bizzat kendisinin içinden geçerek ve deneyimleyerek kurduğu bu sistemde, Patanjali seni hep bırakışa yönlendirir. Patanjali sadedir, çünkü sahip olduğunu zannettiğin şeylerin seni özüne yaklaştırmaktan ziyade uzaklaştırdığını bilir. Dolayısıyla yolu da sadeleşmek üzerine kuruludur.

İnsan hep bir şeylere sahip olduğunda “tam” olacağını düşünür. “Şu evi de alayım, şu işe de gireyim, şöyle bir insan olursam her şey tam olacak.” Bunlar daha sonraki bölümlerde üzerinde konuşacağımız arzulardır ve seni tamlık halinden ziyade düalistik sistemin içinde tutmaya devam eder. Yani bilinç

gerçeği görmek, öze dönmek yerine, maddeye bağlı bir şekilde yaşamaya devam eder.

Patanjali'ye göre kişi aslında zaten “tam”dır. Sadece zihnin yarattığı bu benlik bilincinden dolayı kendini ayrı olarak algılar. Bu yüzden de Patanjali insanı ne olması gerektiğini görmeye değil, aslında ne olmadığını görmeye iter. Cesurdur. Ve yolu da cesaret gerektirir. Her ne kadar insan özünü bulmak istediğini söylese de, ne olmadığını ya da ne olduğunu zannettiğini görmek, bununla yüzleşmek kolay değildir.

Çünkü aslında insanın kafasında ne olduğuna dair bir fikri vardır ve biraz da kendisini nasıl görmek isterse öyle görür. Örneğin, o sinirlenmez, aksine birileri onu sinirlendirir. O kıskanmaz, birileri onu kıskandırır. Evet o adama bağırmıştır ama adam da hak etmiştir hani. İşte bütün bunlar normal seyrinde devam eden bir hayatta yaşanması doğal olan olaylar olsa da, kendini bulmak isteyen biri bu yaşananlar aracılığıyla birer birer kendine dair her şeyi görmeye başlar. İçeride bir şey “Kral çıplak!” diye bağırır. Ve bir kere insan kendine bakmaya başladıkça, artık istese de gözünü kendinden alamaz. Görmek istediği, istemediği her yönünü görmeye başlar. Kolay değildir bu yüzleşme; insan her adımında sarsılır... Bu yüzden de cesaret gerektirir.

Ancak, gerektiğinde bir tüy kadar hafif, gerektiğinde bir dağ gibi sağlam olabilen Patanjali'nin sistematik yolu bu nedenle en büyük sarsıntılara karşı duracak kadar sağlamdır. Bilir senin sarsılacağını. Cesur olsan bile, hiç vazgeçmesen bile insan bazen kendini içindeki karanlıklarla yüzleşirken bulur. İşte o anlarda gözünü Patanjali'nin ışığından ayırmazsan ve ne kadar sarsılırsan sarsıl, adanmış bir Şekilde yolda kalırsan, bu sarsıntılar gün geçtikçe azalmaya başlar. Hatta bir gün öyle bir noktaya gelirsin ki, hayatındaki her Şey sarsılsa bile sen yaşanan her Şeyin içinde sabit, kararlı ve dengeli bir Şekilde kalmaya devam edersin.

“Kişi modifikasyonları kontrol edemediği zamanlarda, modifikasyonlara göre kişilik sergiler.”

Arzularla doğarız ve bu hayata devam ederken mevcut arzularımıza yenilerini ekleriz. Hep biri olmak, bir Şeylere sahip olmak isteriz. Küçükken “Ne olmak istiyorsun?” diye sorduklarında hepimizin bir cevabı vardır. Kimimiz astronot, kimimiz itfaiyeci, kimimiz anne olmak isteriz. B y d ğ m zde küçükken olmak istediğimiz Őeyleri hatırlayarak bazen kendi kendimize g leriz. Çünkü bize göre artık o küçük ocuk değilizdir,

değişmişizdir. Aslında değişen bir şey yoktur; hâlâ var olmak, hâlâ biri olmak, hâlâ bir şeylere sahip olmak isteriz. Sadece arzularımızın nitelikleri değişmiştir. Yani hâlâ modifikasyonlar neticesinde yarattığımız bir karakter söz konusudur.

Biri olmak, istediği o karaktere ulaşmak insana özgürlükmüş gibi gelse de aslında sen kendini belli bir karakter olarak belirlediğinde, kendini o karakterin özellikleri içine de sıkıştırmış olursun. “Ben buyum” dediğin an, o ben dediğin kişinin doğruları, yanlışları, sevdikleri, sevmedikleri içine kendini sıkıştırırsın. Belki farklı bir şey yapmak istersin fakat “Yakışık almaz” diyerek içinden gelen o enerjiyi onurlandıramazsın. Hayat her gün akar, her gün değişir ve onunla birlikte fark etmesen de her an sen de değişirsin. On yıl önce olduğun insan değildir ve artık yapmak istediklerin de değişmiş olabilir. Ancak olman gerektiğini düşündüğünden farklı hareket edemezsin. Biri olmak bu nedenle seni içindeki özden, o gerçek kuvvetten uzaklaştırır. Senin içinde sınırsız bir potansiyel varken, modifikasyonlar sonucu yarattığın karakterin sınırları içinde sıkışır kalırsın. Onun dışına çıkmaya cesaret edemezsin. Yani aslında özgürlük zannettiğin şey, bu benim karakterim diye sıkı sıkıya tutunduğun şey, bir noktada esaretten başka bir şey değildir.