

HİNT KÖKENLİ DİNİ AKIMLAR VE ÜLKEMİZDEKİ YANSIMALARI

Handbook of Hinduism in Europe

VOLUME I: PAN-EUROPEAN DEVELOPMENTS



Edited by

Knut A. Jacobsen and Ferdinando Sardella

BRILL

CHAPTER 63

Hinduism in Turkey

An Overview of Indian-Turkish Relations and Hindu Religious Groups

Cemil Kutlutürk

1 Introduction

The data obtained from written and oral sources demonstrate that there are strong historical, political, cultural, and philosophical connections between India and Turkey. The first diplomatic missions exchanged between the Ottoman sultans and the Muslim rulers of the subcontinent dates back to the years 1481–82. The Sufi philosophy of Mevlana Jelaluddin Rumi, on the one hand, resonated with the Indian subcontinent's local Sufi and *bhakti* traditions; Hindu mystical currents, on the other hand, were transferred to Anatolia through other paths. For instance, *Hawdul ma al-Hayat*, an Arabic translation of a Sanskrit text called *Amṛtakunda*, was popularised in the sixteenth century AD in various *tariqas* (religious orders) spread throughout the region.

Currently there are about 1,000 Indian citizens living in Turkey according to official records. The number of people interested in Indian religious and cultural history, however, is well above that figure due to the existence of a strong historical and cultural connection between Turks and Indians, as well as the rapid progress of the study of India in contemporary Turkish academia. Activities by Turkish spiritual and religious groups with roots in Hinduism have, in recent years, also played an important role in working in Turkey. Gökçe Yılmaz and

Kaşı Hindu Vişvavidhyalay, Varanasi-Hindistan, 2011 -2013.

Başlamadan önce; usule dair kritik birkaç husus:



El-Biruni: «Tahkik ma lil
Hind» örneği

- ✓ Yerinde gözlem ve şifahi bilgi/
«Muhatap kitleyi doğru tanıma»
- ✓ Ana kaynaklara dayalı
çalışmalar yapma/ dil ve kültüre
aşina olma
- ✓ Objektif , olduğu gibi aktarma
(deskriptif)
- ✓ Kabak hikayesi....
- ✓ Patancali Yogasutra...
- ✓ Hindistan çalışmaları neden
önemli?

كتاب أبي الريحان محمد بن أحمد البيروني
في تحقيق ما للهند من مقولة مقبولة
في العقل أو مردودة

إِنَّمَا صَدَقَ قَوْلُ الْقَائِلِ «لَيْسَ الْخَبَرُ كَالْعَيَانِ» لِأَنَّ الْعَيَانَ هُوَ إِدْرَاكُ
عَيْنِ النَّاطِقِ عَيْنَ الْمَنْظُورِ إِلَيْهِ فِي زَمَانٍ وَجُودِهِ وَفِي مَكَانٍ حَصُولِهِ ،
وَلَوْلَا لَوَاحِقُ آفَاتٍ بِالْخَبَرِ لَكَانَتْ فَضِيلَتُهُ تَبَيَّنُ عَلَى الْعَيَانِ وَالنَّظَرِ
لِقُصُورِهَا عَلَى الْوُجُودِ الَّذِي لَا يَتَعَدَّى آتَانِ الزَّمَانِ وَتَنَاقُلِ الْخَبَرِ لِإِيَّاهَا
وَمَا قَبْلَهَا مِنْ مَاضِي الْأَزْمَنَةِ وَبَعْدَهَا مِنْ مُقْتَبِلِهَا حَتَّى يَعْمَ الْخَبَرُ لِذَلِكَ
الْمَوْجُودَ وَالْمَعْدُومَ مَعًا . وَالْكِتَابَةُ نَوْعٌ مِنْ أَنْوَاعِهِ يَكَادُ أَنْ يَكُونَ أَشْرَفَ
مِنْ غَيْرِهِ ، فَمَنْ أَيْنَ لَنَا الْعِلْمُ بِأَخْبَارِ الْأُمَمِ لَوْلَا خَوَالِدُ آثَارِ الْقَلَمِ ؟ ثُمَّ إِنَّ
(١) قَدْ أَسَسْنَا الطَّبْعَةَ الثَّانِيَةَ مِنْ هَذَا الْكِتَابِ عَلَى الْأَمْلَامِ الْمَصْغَرَةِ مِنَ النُّسَخَةِ
الطَّبْعَةِ الْأُولَى .



YDH Tipolojileri

Daha çok 20 yy.dan itibaren dünyanın farklı bölgelerinde ortaya çıkan ve senkretik ve eklektik özellikleriyle dikkati çeken geniş bir yelpazedeki dinsel grupları ifade etmek için kullanılan çerçeve bir isimlendirme.

1) Doğu ve Güneydoğu Asya'nın çeşitli dini geleneklerine dayanan felsefi ve mitsel hareketler

Sahaja Yoga, Hare Krişna, Brahma Kumaris, Soka Gakkai gibi

2) Amerika'daki yerleşik dini inanışlara isyan niteliğinde ortaya çıkan ve psikolojik açıdan insan potansiyelini geliştirmeve vurgu yapan hareketler

Sayentoloji, Silva Zihin Kontrolü ve Synanon gibi.

3) Batı'nın Hristiyanlık öncesi folklorünün ve neo-Hristiyan ezoterik geleneğinin yaklaşım biçimini esas alan hareketler

Wica, Güneş Tapınağı, Ordo Templi Orientis gibi.

4) Yahudilik, Hristiyanlık ve İslam gibi dinlere dayanan hareketler

Tanrı'nın Çocukları, Uluslararası Yol, Subud gibi.

5) Ufolara ve uzaylıların öğretilerine dayanan hareketler

Aetherius Topluluğu, Cennetin Kapısı, Urantia, Raelyen gibi.

Doğu kaynaklı olanların dikkat çeken en önemli özellikleri; mistik tecrübeyi ön plana çıkarmaları ve mutlak varlıkla doğrudan ilişki kurduklarını iddia etmeleridir.



DİKKAT ÇEKEN BAŞLICA ÖZELLİKLERİ

- Senkretik inanç sistemleridir.
- en tepesinde karizmatik bir lider bulunmaktadır. Ve onun mutlak hakikati getirdiğine, olağanüstü güçlere sahip olduğuna inanılmaktadır.
- Geleneksel dinlerin, dini kurumların bozularak etkisini yitirdiği, dolayısıyla yeni bir dünya düzeni ve dini oluşturdukları iddiası
- Üyelerinden mutlak bir sadakat ve itaat beklemektedirler.
- Dünyevi ve uhrevi kurtuluşun sadece kendileri tarafından sunulan reçetelerin uygulanmasını durumunda gerçekleşeceğini savunmaktadırlar.





Hareket, Mezhep ya da Din mi



➤ her ne kadar “**yeni**” olarak nitelendirilseler de söz konusu hareketlerin çoğunun aslında geleneksel dinlerin içinden çıktıkları ve bu dinlerin birikimlerinden beslendikleri bir vakıadır.

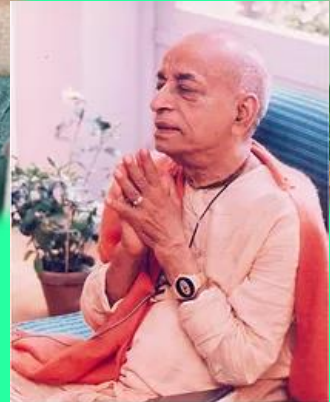
➤ Çağında kıyametin çok yakın bir zamanda gerçekleşeceği düşüncesine rastlanmaktadır.

Apokaliptik söylem

➤ Halihazırda geldiği ya da geleceğine inanılan bir **mesih anlayışı** söz konusudur.

➤ Üyeler yeni kural, ilke ve kimliklerin dayatıldığı toplumsal bir öğrenme sürecine tabi tutulmaktadır.

➤ Birçoğunda **sırlı ve gizemli** bir atmosfer ön plana çıkmaktadır.





Sosyo-Kültürel Şartlar ve Arka Plana Dair

Sekülerleşme

Küreselleşme

Pluralizm

Hızlı Değişim

Kayıtsızlık

Aşınmışlık

Bireycilik

Hazcılık/Hedonizm

Medya ve Sosyal Etkileşim

Materyalist hayat tarzından tatmin olmama

Sosyal ve Ekonomik Durum

Ailenin sosyalleştirici rolünü yerine getirememesi

Ailenin etkisinden ya da baskısından kurtulma isteği

- ✓ Özellikle geleneksel dinlerin ya da dini kurumların zayıfladığı
- ✓ teolojik yenilenmeye ihtiyaç duyulan
- ✓ sosyo-politik iklimin dini özgürlük ve ifadeyi desteklediği toplumlarda ortaya çıkıp gelişme göstermektedir.



Üyeler Üzerine

Üyelik Sürecine Dair

Hayatlarında genellikle çeşitli gerilimler söz konusudur

Bu gerilimlerin üstesinden gelmek için bir arayışa girilir

Bu arayış, çoğu zaman dini bir yönelim olur

Hayatlarının adeta dönüm noktası olan ihtida ettikleri grup/tarikatla karşılaşılır

Hareketin bir veya daha çok üyesiyle sıkı bağlar oluşturulur

Hareketin dışındaki bağlar/ilişkiler azaltılır veya tamamen bitirilir

Diğer üyelerle yoğun bir ilişki içinde kalınarak hareket olana bağlılık artar

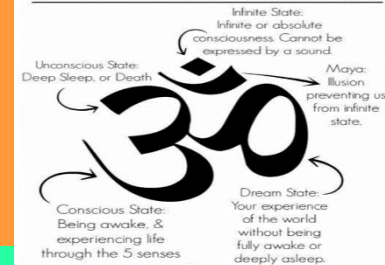
Hint Kökenli Akımlara Dair

- ❖ ülkemizde kendilerini bir din veya inanç sistemi olarak tanımlamaktan kaçınan, ancak temelde Budizm ve Hinduizme dayanan birçok grup veya hareket vardır. En dikkat çekicileri arasında Reiki, Sahaja Yoga, TM, Ananda Marg.
- ❖ Ülkemizde faaliyet yürütenler doğrudan doğruya Hint'ten değil, Avrupa veya Amerika'dan intikal etmiştir.
- ❖ Budist veya **Advaita** düşüncesi ile Hint yoga ve meditasyon tekniklerinin modern Batı kültürüne uyarlanmış biçimleri olarak görülebilir.
- ❖ Eser ve faaliyetleriyle **om**, **karma**, **avatara**, **samsara**, **nirvana**, **yoga**, **mandala** ve **çakra** gibi Hint dini düşüncesine ait kavram ve anlayışlar Türk halkı arasında yayılmaktadır.



What is OM?

AUM is everything. It is the source. It is the vibration & consciousness of the entire universe.



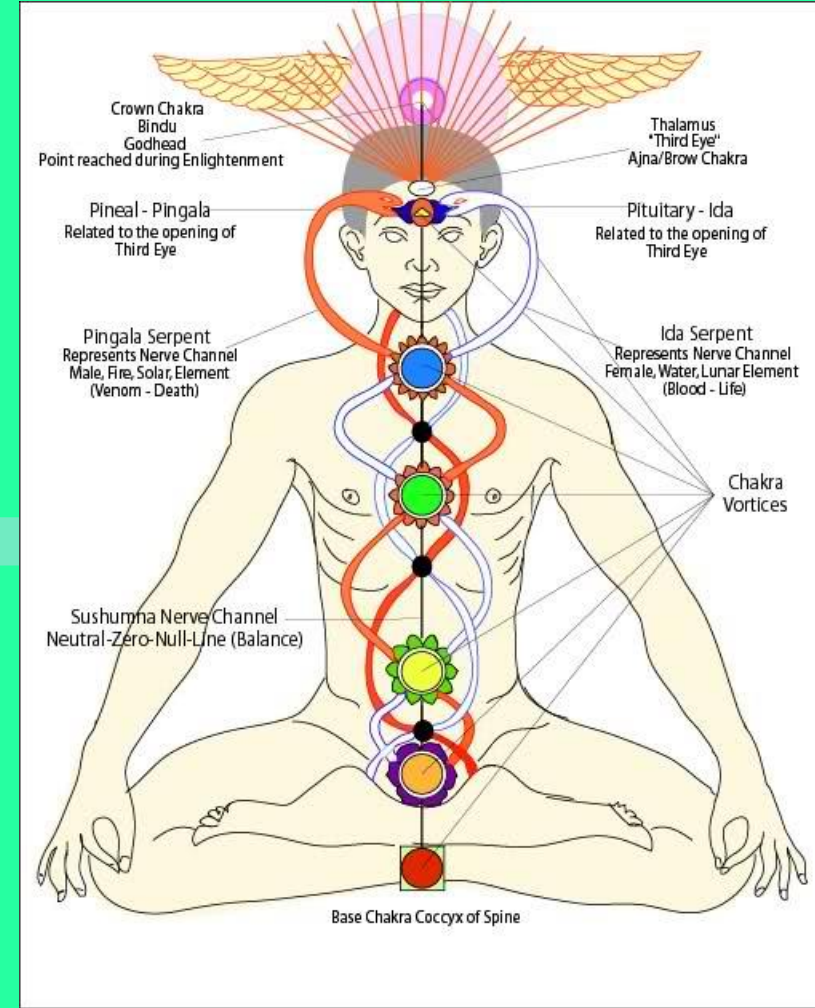
Mandala, örneğin..

- Mandala, Budist dini geleneklerinde tantrik unsurlarla ilişkilendirilerek kullanılan bir semboldür. Budist dini geleneklerde mandala kullanımı **kişiyi bir objeye odaklayarak** kurtuluşa ulaştırmayı hedeflemektedir. Bu bağlamda mandalanın Budizm içerisinde yaygın bir kullanım alanına sahip olduğu görülmektedir. Budizm’de, mandala başta **meditasyon** olmak üzere çoğu ritüelde kullanılan bir sembol olarak karşımıza çıkmaktadır. Özellikle erken dönemde Vihara adı verilen mabedlerde ibadetlerden önce bir mandala oluşturulması ve oluşturulan mandala üzerinde ibadet edilmesi önemli bir uygulama olarak kabul edilmektedir.
- Budist dini geleneğinde bazı mandalalar sembol bazıları da temsil olarak kullanılmaktadır. Bu nedenle mandalanın kullanımında bir rehber veya öğreticiye ya da bir ustaya ihtiyaç duyulmaktadır (karataş, 2021)
- **Budda’nın aydınlandığı geceye atıfta bulunan, aydınlanma anını anlatan, bilincin özgürlüğünü ifade eden bir enstrümandır.** Budist tantra uygulayıcıları, evreni bir mandala veya ritüel daire şeklinde görselleştirirler. Mandala, yoga ve meditasyon sırasında ritüel nesnesi olarak kullanılan odaklanma objesidir



SAHAJA YOGA (Kendiliğinden Birleşme-‘Kendiliğindenlik’)

- ❖ Hint asıllı Shri Mataji Nirmala Devi tarafından ortaya atılan SY Hareketi, ülkemizde Sağlıklı Yaşam Derneği adı altında faaliyetlerini sürdürmektedir. Bu hareketin Türkiye’de bölge ve iller bazında altmıştan fazla temsilciliğinin bulunduğu, genç ve kültürlü insanlar arasında yayıldığı görülmektedir.
- ❖ Vishwa Nirmala Dharma adıyla da Sahaja Yoga ülkemizde son yıllarda hızla yayılan dinsel akımlardan biridir.
- ❖ Shri Mataji, ruhani gücün farkına varmasıyla Nargol’da ‘Acharya Rajneesh’, daha sonra ‘Osho’ olarak bilinen bir meditasyon kampını ziyaret etmiş; burada maneviyat kisvesi altında **insanların yağmalandığını görmüş** ve kendisini insanları gerçek maneviyata yönlendirmek amacıyla bir yol bulmak zorunda hissetmiştir. Bu durumda, kendini gerçekleştirme yolunda bir çaba olarak SY Hareketi’ni başlatmıştır.



Sahaja yoga

- ❖ Bu amacın da, Ana Tanrıça veya Adi Shakti'nin inkarnasyonu kabul edilen Shri Mataji'nin yardımı sayesinde kolayca gerçekleşeceğı ile inanılır. Çünkü o, insanın içinde uyuyan ve uyandırıldığında bir nevi içsel aydınlanma meydana getiren **kundalini**yi uyarma ve harekete geçirme gücüne sahiptir. Hatta onun yokluğunda, **fotoğrafi** bile aynı etkiyi sağladığı kabul edilir.
- ❖ Mataji'nin bulunmadığı ortamlarda öngörülen hedefe ulaşmak isteyen müridler avuç içleri yukarıya bakacak şekilde onun fotoğrafı önünde oturur. Böylece omuriliğın en ucunda bulunan potansiyel ruhsal enerji anlamına gelen kundalini uyarılır ve altı çakra boyunca yukarı doğru ilerleyerek omuriliğın en üst noktasına çıkar.
- ❖ nihai aydınlanma veya mutlak huzur için yapılması gereken şey, sadece "müridin kendini tamamen Sri Mataji'ye adanmasıdır." Sorgulamaksızın ve tartışmak sızın gösterilecek mutlak teslimiyet aydınlanmanın anahtarıdır.
- ❖ Dünyanın kötüye gitti bir dönemde **insanları kurtarmak için** gönderildiğı düşünülür. Bu yüzden de Mataji'nin tanrı Vişnu'nun onuncu avatari Kalki olduğuna inanılır. Bu yüzden onun her söylediğı ilahi bir mesaj olarak algılanmıştır.

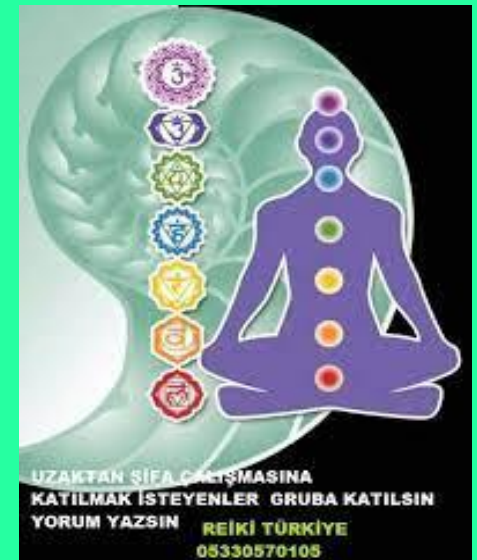


ॐ त्वमेव साक्षात्
Om Twameva sākṣhāt

श्री निर्मला देव्यै नमो नमः
Śhrī Nirmalā Devyai namo namaḥ

REİKİ

- ❖ Yayın organlarında şöyle tarif ederler:
- ❖ O bir din veya tarikat değildir. Reiki uygulayanlara inanılarıyla ilgili hiçbir soru sorulmaz, herkes inancında hürdür. Reiki dünyanın dışındaki yüce katlardan gelen ve taç çakrasından vücuda giren bir enerjidir. Bu, insanların bedenlerinde akar ve sonunda ellerinden çıkar. Reiki her türlü hastalığa ve olumsuz durumlara şifadır.
- ❖ **FAKAT UNUTLMAMALIDIR Kİ:**
- ❖ Reiki'nin kurucusu Mikacmi Usui, Mahayana Budizmi'nin Çin ve Japonya'da yayılan Tendai ekolüne mensup bir aileden gelmektedir. küçük yaşlarında manastıra gönderilmiş ve burada Budist felsefesi ve ruhsal eğitim almıştır.
- ❖ vücuttaki enerji merkezlerinin varlığının kabul edilmesi ve bunları harekete geçirmek için Hint yoga basamakları olarak bilinen egzersizlerin önerilmesi, Reikideki Hint kökenli Budist mirasın tesiri olarak yorumlanabilir.
- ❖ Reiki sonunda kişinin Ruhsal gelişimini tamamlayarak mükemmeliğe erebileceğinin, evrenle bir olacağının vurgulanması, Doğu dinlerinin Bodhisattva ve Nirvana anlayışları ile örtüşmektedir. Mikao Usui'nin de yer yer bir Bodhisattva olarak gösterilmesi ve bazı araştırmacıların Reiki konusunda bilgi almak, ve uygulama sırasında enerji akışı için onunla Usui'nin ruhu ile irtibat kurduklarını söylemeleri bu öğretinin doğu dinlerinin varlık ve ruh anlayışıyla ne kadar bağlantılı olduğunu göstermektedir.

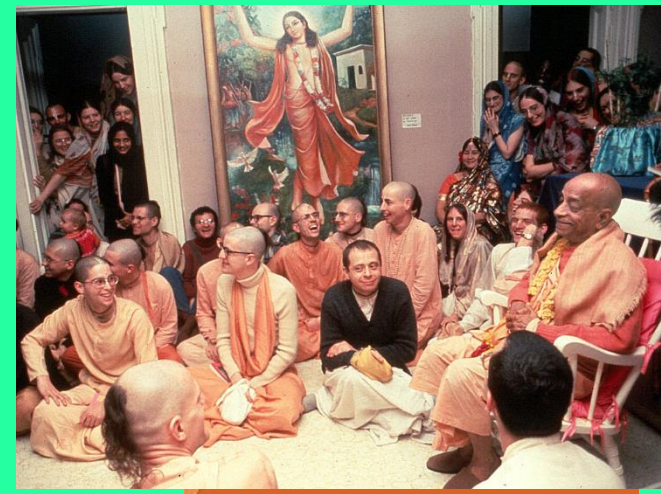


YOGA'NIN 8 BASAMAĞI

- Yama - (Kontrol) Evrensel eylem kontrolü.
- Niyama - (Kesin kontrol) Kişisel eylem kontrolü.
- Asana - (Duruş) Vücut çalıştırma teknikleri..
- Pranayama - (Enerji kontrolü) Nefes ve biyoenerji teknikleri
- Pratyahara - (Geri çekmek) Astral, Çakra teknikleri.
- Dharana - (Odaklanma) Konsantrasyon teknikleri.
- **Dhyana - (Derin odaklanma) Meditasyon teknikleri.**
- Samadhi - (Üstün odaklanma) teknikleri.

Hare Krişna Hareketi, 1966

- Hare Krişna hareketi olarak da bilinen Uluslararası Krişna Bilinci Topluluğu (ISKCON) Bhakti Yoga uygulamaları ve felsefesine dayanan dünya çapında bir harekettir.
- ISKCON'un ana amacı Hindistan'ın kadim Vedik metinlerene bağlı kalarak, Tanrı bilinci (Krişna Bilinci) bilimini öğretmek ve insanlığa hizmet etmektir.
- Ruhsal bilgiyi, sistematik biçimde toplumun her kesimine yaymak;
- dünyada gerçek birliğe ve huzura kavuşabilmeleri için insanlara ruhsal hayat tekniklerini öğretmek.
- dünyada her bir ruhun, Krişna'nın bir parçası olduğu bilincini geliştirmek.
- Kirtan, Brindavan..
- Sayfalarında şrila Prabhupada Kimdir? Başlığı altında avatar old bilgisine yer verilmemesi...



**Meřhur
mantraları**

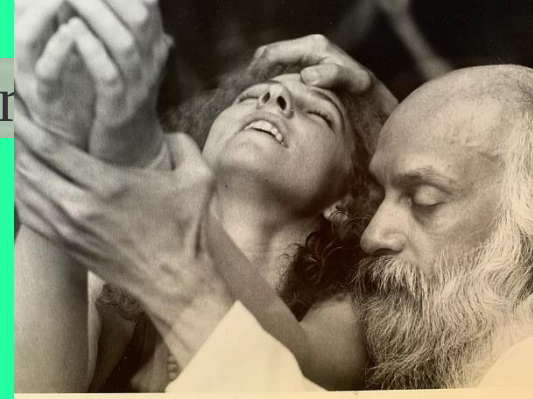
हरे कृष्ण हरे कृष्ण
कृष्ण कृष्ण हरे हरे
हरे राम हरे राम
राम राम हरे हरे॥



OSHO - Neo-Sannyas - Rajneesh Hareketi, 1970ler

- ❖ Osho ne anlama gelir? (zen)
- ❖ 1953 yılında Bragwan Shree Rajneesh tarafından kurulan ve 1970'li yıllarda en popüler dinî oluşumlardan biri haline gelen hareketin kadınlarla ilgili söylemleri de oldukça dikkat çekicidir.
- ❖ Cinselliğe sınır getiren ve ona günah mantığıyla yaklaşan dinlerin yanıldığını savunan Rajneesh öğretisine göre Cinselliğin baskı altına alınması, tanrısal alana geçişin engellenmesi anlamına gelmektedir.
- ❖ ailesiz bir komün yaşamının öngörülmesidir. Aile olgusunun ortadan kaldırıldığı bu komün yaşamında, eşler de dahil her şey ortak kabul edilmektedir. Hareketin bu öğretisinden dolayı gruba katılmak isteyen pek çok genç, eşlerini ya da kız/erkek arkadaşlarını harekete adanmak durumunda kalmıştır.
- ❖ Rajneesh, ailelerin artık işlevini yitirdiğini ve hatta zararlı yapılar haline dönüştüğünü iddia etmiş ve bu doğrultuda takipçilerine çocuk sahibi olmamalarını telkin etmiştir. Söz konusu bu anlayış, hareketin üyelerini kürtaj ve kısırlaştırma gibi yöntemlere başvurmaya sevk etmiştir. Ayrıca bu yöntemlerin üyelere baskı yoluyla uygulatıldığına dair örnekler de bulunmaktadır.
- ❖ Hareketin farklı bir isimle sunulması Türk medyasında da olumsuz bir şöhrete sahip olmuş Neo-Sannyas hareketinden farklı bir oluşum olarak yeniden ilgi çekmesinde etkili olmuştur

kişinin temel amacının kendini keşfetmek olması gerektiğini vurgulamıştır. **“Benim tüm çabam, dinsiz bir din yaratmaktır. Tanrı’yı merkez alan dinlere ne olduğunu gördük...”** **“Ben tamamen yepyeni bir dinsel bilinçliliğin başlangıcıyım.”**



Şunu sorma: Doğru yol nedir? Bütün yollar doğru ve yanlıştır. Söz konusu hangi yolun doğru olduğuna karar vermek değil. Karar verilmesi gereken tek şey hangi yolun sana uyduğudur.



OSHO

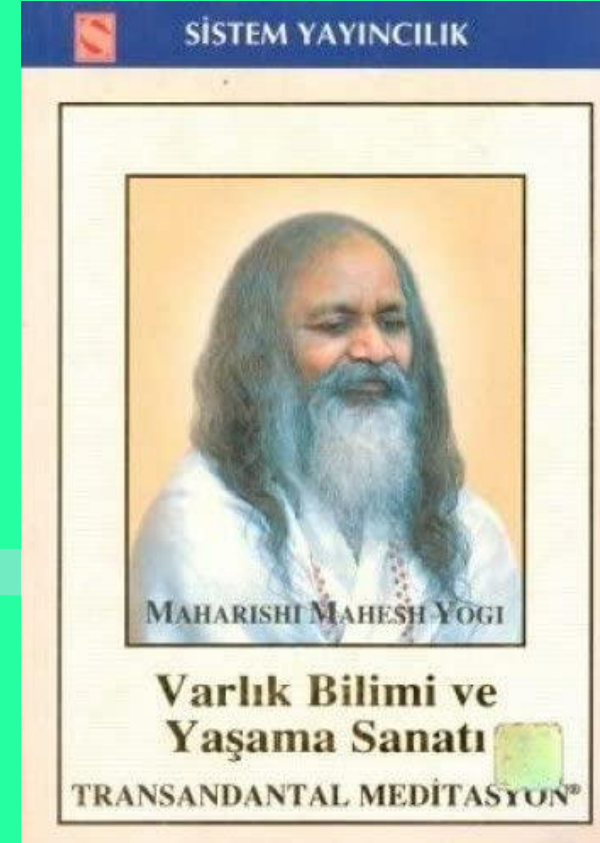


Transandantal Meditasyon- TM

- ❖ yoga akımının en önemlilerinden biri Maharishi Mahesh'in liderliğini yaptığı Transandantal Meditasyon'dur.
- ❖ Transandantal Meditasyon(TM): Dinlendiren, artmış bir iç mutluluğu yaşatan uygulama. öznel bir deneyimi kazanmak amacıyla tekrar tekrar yapılan zihinsel bir tekniktir.

İddiası:

- ❖ TM, din ya da felsefe değildir; yaşam tarzında değişiklik gerektirmez. Tüm dünyada her yaş grubundan, kültürden ve inançtan dahil olunabilir.
- ❖ TM, doğal ve çabasız olarak düşüncenin aşılmasını ve sakin ama uyanık bir bilinç halinin deneyimlenmesini sağlar.
- ❖ Strese karşı daha dirençli olma
- ❖ Kalıcı mutluluğu yakalayın
- ❖ Zihninizi ve yaratıcılığınızı geliştirin
- ❖ Başarınızı artırın
- ❖ TM, 20 yi aşkın merkez var



İlgi çekmesinin muhtemel sebepleri neler olabilir?

- insanların çektiği sıkıntıların çözümünü yakın veya uzak geleceğe ertelemeyip hemen çözüm öneren, dogmatik ve metafizik konulardan çok, doğrudan tecrübe edilen dünya ile ilgilenmeleri.
- doktor-hasta ilişkisi şeklinde gelişmiştir. Bu durum, modern şehirlerde kalabalıklar içerisinde yalnızlık çeken, derdini paylaşacak bir dost bulamayan insanlara cazip gelmekte
- İslam dini ve kurumlarının son yıllarda sürekli şiddet, tekfir olaylarıyla birlikte anılır olması, manevi arayış içerisindeki insanın yönelimi
- Gençlerin hareketlerini sınırlamayan, öğretilerini onların anlayabileceği bir dilde ifade eden özgürlükçü akımlar olarak tanımlanmaları. Geleneksel dinsel söylemimizin güncelleştirilemediği ve genç nesillerin çoğu zaman gözardı edilmesi gibi hususlar.
- İnsanoğlunun doğasında bulunan gizemli, büyüsel ve doğüstü konulara karşı ilgisi
- bireyselliğin artması ile yalnızlaşan modern çağ insanının mutsuzluk duygusu, huzur arayışı
- Geleneksel dinlerin bireyin yaşantısı ile ilgili emir ve yasaklar koyan yapısının, günümüz insanının özgür olma anlayışı ile örtüşmemesi ve Doğu kökenli akımların kurtuluş için sadece zihinsel teknikler ile benliğin idrak edilmesinin yeterli olduğunu ileri sürmeleri
- atı'da kilisenin mevcut sorunlara rasyonel çözümler üretememesi ile insanların yeni arayışlar içerisine girmesi
- Haklarında doğru bilginin yeterince sunulamaması.. Ve dolayısıyla toplumun kendi dinleri ve Doğu kökenli hareketler hakkında yeterince bilgiye sahip olmaması,

BEDEN ENERJİSİ

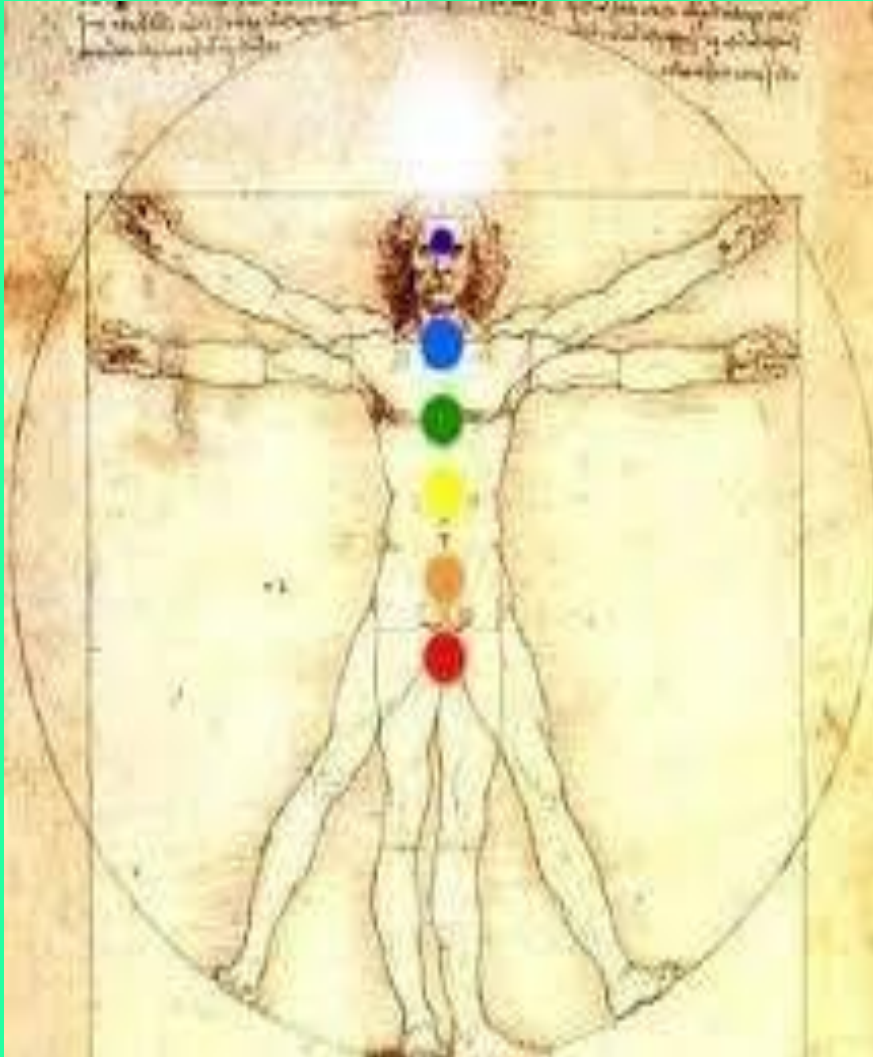
- Her varlığın fiziksel bedeninin yanı sıra, bir de onu çevreleyen enerji bedeni (aura'sı) vardır.
- Evrensel yaşam enerjisi, insan bedenindeki «çakralar» aracılığıyla, fiziksel bedene akar.
- Ve bedendeki meridyenler (enerji yolları-kanalları) yoluyla da fizik bedene ve oradan tekrar enerji bedenlerine yayılır.



ÇAKRA NEDİR?

- Çakra, aslında Sanskritçe bir kelimedir ve «Dönen tekerlek» anlamına gelir.
- Türkçe'de de çok benzer bir kelime «Çark» tır.
- Çakralar "Lotus" adıyla da bilinmektedir.
- Bedenin, belirli(özgün) sinir merkezlerinde bulunan; beze ve alt bezler topluluğudur.
- Bu alt bezler, her çakraya bağlı zihinsel eğilimlerini (duygu) etkiler.

BEDEN ENERJİ MERKEZLERİ



MANTRA NEDİR?

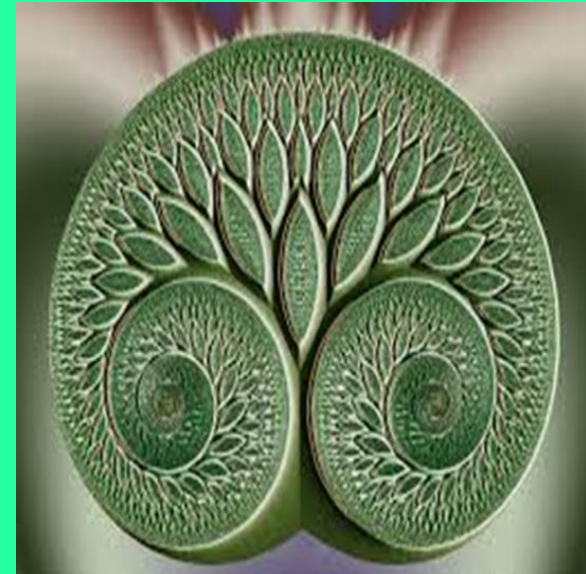
- Mantra, bilinçaltını tıkanıklıklardan kurtaran güçlü bir araçtır.
- Düşünmek demek olan “Man” ve özgürleşmek anlamındaki “tra” hecelerinin birleşmesinden oluşur. Düşüncede özgürleşmek demektir....
- «Evrendeki her şey enerjidir.» Enerji titreşir. Enerjinin değişik frekansta titreşimleri değişik formlar yaratır.
- Her frekansın bir sesi vardır. Daha doğrusu, her frekans bir ses dalgasıdır.
- Evrendeki her şeyin bir sesi vardır.

HATHA YOGA FELSEFESİ

Hatha Yoga, Raja Yoga'nın bir koludur ve fiziksel duruşlara ve nefes talimlerine ağırlık veren okuludur.

Ruhsal ve fiziksel sağlık amacıyla yapılmaktadır.

- Hatha Yoga çalışmaları 3 temel üzerinde durur;
- Pranayama (Nefes Egzersizleri),
- Asana(Yoga postürleri/duruşları)
- Meditasyon.



MEDİTASYON NEDİR?

- Meditasyon, Latince «Meditatio» kelimesinden türetilmiştir.
- Sözcük anlamıyla birçok Batı dilinde "derin düşünme" anlamına gelmekte olan bir terimdir.
- Kişinin iç huzuru, sükûnet, değişik bilinç halleri elde etmesine ve öz varlığına ulaşmasına olanak verir.
- Zihnini denetleme teknikleri ve deneyimleridir.
- Meditasyon yoğunlaştırılmış düşüncedir.

YOGA'NIN RUHSAL YARARLARI

- Meditasyon, basitçe zihnimize doğru şeyleri düşünmeyi öğretmenin bir yoludur.
- Bedeni ve zihni sakinleştirerek, iç gücümüzle temasa geçebilmemizi sağlar.
- Meditasyon gerilimi azaltır, hatırlama ve öğrenme yeteneğini geliştirir.
- Düşüncede özgür olmak, olumsuz düşüncelerden arınmak, meditasyon'un ta kendisidir.
- İçsel yaşamımızın farkına varıp, onunla iletişim kurmak, hayatın ve bilincin kaynağına ulaşmaktır.

YOGA ETİK İLKELERİ

- **Yama:** Çevre ile uyum ilkeleridir:
- *Şiddetsizlik (ahimsa)*
- *Doğruluk (satya),*
- *Çalmama (asteya),*
- *Temizlik (brahmacarya)*
- *Sahiplenmeme (aparigraha).*
- **Niyama:** Kendini uyum ilkeleridir:
- *Şauça - (Temizlik)*
- *Kirlilik kontrolü*
- *Santoşa - (Yetinme)*
- *Açgözlülük kontrolü*
- *Tapas - (Soyutlanma)*
- *Fazlalık kontrolü*
- *Svadhyaya - (Eğitim)*
- *Cehalet kontrolü*

من لم يعرف الجاهلية فقد هدم الإسلام عروة عروة

H.z. Ömer'in (r.a) dediği gibi, «Cahiliye örf ve adetlerini bilmeyenler türeyince, İslam'ın düğümleri birer birer çözülür.»

mefhum-u muhalifinden bakıldığında ötekini bilmek/tanımak....

M. Müller:

Bireyden istenen taklid mi **tahkik** mi?

الَّذِينَ يَسْتَمِعُونَ الْقَوْلَ فَيَتَّبِعُونَ أَحْسَنَهُ

Farkındalık.