

# Aklı Kontrol Etmenin Yolları

Aklı kontrol etmenin 2 yolu vardır.

## 1. Disiplin ve Kontrol : Raja Yoga- Karma Yoga

## 2. Bağımlı olmama, Bırakın gitsin: Jnana (Ginyana yoga- Bahkti (Bakti) Yoga

### Raja Yoga:

Vücudumuz en iyi arkadaşımızdır. Vücudumuzu eğitmek zorundayız. Vücudumuzu disipline soktuğumuz gibi aklımızı da disipline sokabiliriz. Ellerimizi kontrol edebiliyorsak, 5 duyuyu kontrol edebiliyorsak, aklımızı da kontrol edebiliriz.

Kendi üzerimize kurduğumuz disiplin Raja yogadır. Raja yogada kendimizi başkalarıyla kıyaslama, zorlama yoktur. Yarışmak yoktur. Doğru yerde, doğru zamanda disiplinle Raja yoga yapılır.

**Raja yogada metot disiplindir.** Her türlü disiplin ilerlememizi sağlar. İçsel güçlerin kaptanı sizsiniz. Siz efendi, siz kralınız. Disiplin neşedir. Duyularınız “kahve iç ya da sigara iç der, efendi yanınız hayır içme.” der.

Zararlı olduğunu bile, bile içerseniz, duyularınızın kölesi olursunuz. İçmezseniz kıralı.

**Raja yoga için gerekli olan irade gücüdür. Beden sayesinde ruhu kontrol etmektir.**

Raja yoga, fiziksel duruşlar, nefes teknikleri ve meditasyonu içeren bir tekniktir.

Batıda uygulanan “Hata Yoga” olarak adlandırılan fiziksel duruşlar, nefes tekniklerinin ve gevşemenin uygulandığı okul Raja Yoga'nın bir alt koludur.

### Raja Yoga'da ;

Ağacın kökleri            Yama  
Ağacın gövdesi           Niyama  
Ağacın dalları        : Asana  
Ağacın yaprakları : Prana  
Ağacın özsuyu        : Dharana  
Ağacın verdiği çiçek : Dhyana  
Ağacın meyvesi        : Samadhi'dir.

Ermiş Patanjali'nin yoga sutraları Aştanga yoganın 8 kollu bir merdiven olarak da adlandırılır.

## Karma Yoga

Karma yoga hareket ve eylem yogasıdır. **Metodu tavır ve fedakarlıktır, kendini adamadır.** Karma yoga kişiyi karma bağından özgürleştiren yoldur. Bu yolda hizmet esastır. Karma yoga kişinin egoyu araya sokmadan bir iş yapması, yani karşılıksız ve koşulsuz olarak sadece o işi doğru olduğu için yapmasıdır.

Karma fiil demektir. Geçmişteki fiilin sonucuna bakarız. Kendi sorumluluğumu kendim alırsam bu karmadır. Karmayı kendimiz yaratırız. Bir çok aptalca şeyler yaparız, sanki başkası yapmış gibi söyleriz. Karmada herkes kendinden sorumludur. Karma yoga içsel huzur, sakinlik, tatmin olma duygusu sağlar.

Karma yoganın metodu tavır demiştik, tavır nasıl değişecek.

**Ben kendi tavrımı değiştirebilirim. Sizi değiştiremem. Dış dünyayı değiştiremem.**

**Bizi rahatsız eden şey, bir işin sonucuyla ilgili beklentilerimizdir.**

**Hint ara Tanrılarında Krişna. “ Bir şey yap, her hangi bir sonuç bekleme, Beklentiler yaşamın keyfini azaltır.” der.**

Her zaman dış dünya için iyi şeyler yapmalıyız. Kendi içimizde planladığımız şey, önümüzde tohum niteliğindedir. Buna karma denir.

Birini aldatmak istediğinizde tohum çıkar. O insanda sizi altadır.

“Ne ekerseniz onu biçersiniz.”

Akılla, sözle fiille, eylemle iyi şeyler yapmalıyız. Hintli bir aziz şöyle der.” Öyle bir iyilik yap ki, sağ elin bilsin, sol elin bilmesin. İyilik kimsenin haberi olmadan yapılmalıdır. Yapılan iyilik anons edilmemelidir.

**İyilik yapınız ama yapan ben demeyin. Beklenti, tepki olmadan düşüncelerinizi fiile dönüştürüyorsanız bu size huzur veriyorsa, akıl sakinliği veriyorsa, mutlu ve enerji dolusunuz.**

**Yaptığınız her şey size huzur vermelidir.**

## **Jnana (ginyana) Yoga**

Ginyana yoga bilgi ve bilgelik yoludur. Bilgiyi zihin aracılığıyla alıyoruz. Aracımız zihin, metot analizdir, özgürlüğümüzün farkına varmaktır. İş adanma, felsefe ve psişik kontrolle birini ya da bir kaçını yaparak özgürleşmektir.

Jnana yogada aktive olan zihindir. Düzen varsa zihin huzurlu olur.

**Bağımlılıklar zihnin huzurunu bozar. Zihin dinginliğini sağlamak için asanalar basamaktır. (Anımsarsanız, bağımlı olmama ve bırakın gitsin, Ginyana ve Bakti yoga demiştik.**

Bütün bilgiler bizi akıl sakinliğine götürmez. Zeki olan bir zihin bilgiyi sorgulayarak öğrenir. Sorgulanmayan bilgi cehalettir. Cehalet olduğunda duygularımızın kölesiyizdir. Diyabette, git şeker ye der duygularımız. Zihnimiz hayır zararlı diyerek yemezse kendimizin efendisiyiz.

Cehaletin bir adım gerisi aptallıktır. Cehalette azda olsa bilgi sahibi olmadığını bilir kişi. Aptallar her şeyi bildiğini söyler. Bu kişiler Ginyana yogaya gidemezler.

Soru sormayla yolculuk başlar. Sorma ve sorgulama önemlidir. Çocuk 1-15 yaş arası sorgulamaya başlar. Zihni gittikçe açılır. Çocuğun zihni geliştikçe uygulamaya başlar.

Ginyana yoga aklın sakinliğidir. Size mutluluk veren nesnelere bakmaktansa kendinize bakınız. Size mutluluk veren nesnelere tutarlılık yoktur. (Yeni bir arabanız var, yetinmeyip son model almayı düşlersiniz.)

Mutluluk aklın sakinliği ve sessizliğidir. Aklın sessizleşmesi bize mutluluk yanında enerji de verir.

Ginyana yoga, bilgiyi kibir ve düşman yapmadan duygularımızın üzerinde hakimiyet kurarak, gerçek olmayandan, gerçeği bilgi ve bilmelik yoluyla ayırt ederek, sessiz, sakin, huzurlu, mutlu, neşeli ve enerjik olmamızı sağlar.

Ginyana yogada kızgınlık bastıramaz, çözülür. Bizim doğamız huzurdur. Olduğumuz gibi olmalıyız en önemli nokta bu. Ginyana yoga hiçbir şeyi baskı altına almaz.

Ginyana yoganın yararı daha derinlerden gelir. Bizi cehalet bağlarından koparan en yüksek amaç ve özgürlüğe ulaştıran Ginyana yogadır.

## Bahakti (Bakti) Yoga

Bakti yoga nedir? denildiğinde bunun tanımını “Narada” vermiş. Narada, Tanrıya olan yüce sevgi Baktidir. Sevginin kendisi bağımlılık değil, sevginin ifadesidir. Baktinin amacı Tanrıyı bulmak değil, egoyu çözmektir. Tanrı hep orada, kaybolmaz. Ego olmadığı zaman Tanrıyı buluruz. Egodan vazgeçersek çocuk kadar saf ve masum kalırsak Tanrı dışında bir şey görmeyiz. Neden ego ortaya çıkıyor, her şeyi mahvediyor. Sebep bunun üzerine yetiştirilmiş olmamızdır.

Ben'e önem verdik, beni ortaya çıkardık. Ben kendime önem veriyorum. Şunu yaptım, bunu yaptım diye parlıyorum. Kimse kendi egonuz değer vermiyor, siz veriyorsunuz. Kimse benim egomu çözemez. Bunu çözen Baktidir.

**Anımsarsanız, Ginyana yogada aktive olan zihindir, demiştik. Bakti yogada ise duygular. Bakti yogada metot teslimiyettir. Zihinsel huzurdur. Aktive olansa kalptir.**

Bakti sevgi yoludur. Sevgi Tanrı'dır. Sevgi yoksa hiçbir şey yoktur. Yaşam ölü olur, canlı olmaz. İnsanı Tanrı seviyesine çıkaran Baktidir.

Hindistan'da Tanrıyı her yerde görebiliriz. Çiçekte, her şeyde.

Otur gözünü kapat “Om sahana, vavatu” derken sevgiyle söylüyorsanız Baktidir. Mekanik söylüyorsanız Bakti yoga değildir. Sevgiyle küçük bir şeyde olsa yaparsanız Bakti olur.

Gerçek Tanrıyı insanda bulmak gerekli. Tanrıdan asla korkmayın nefesinizden daha yakındır. Tanrıyı her yerde hissedebilirsiniz.

Sevgi hiçbir koşula bağlanamaz. Sevgi, şefkat, hayret etme, masumiyet bizim doğamızda var. Bunlar yumuşak duygulardır. Birden bire aniden çıkarlar. Bunlar bizim güçlerimizdir. Dışsal destek beklemezler. Sevgi kendi başına bir güçtür. Başka bir desteğe gereksinimi yoktur. (Sarada öyküsü.)

Sevgi zevkle bozuluyor. Takdir etme de sahiplenmeyle. Takdir ettiğim kişiye sahip olmalıyım. Onsuz acı çekiyorum. Acı çekme taktir etme değildir. Sahiplenmedir. Biz farkına varmadan takdir etmeyi sahiplenme haline getirdik. Takdir etme anlıktır. Sahiplenme egodan doğar.

“Sevdiğini özgür bırak gitsin, dönerse senindir. Dönmezse zaten senin değildir.” Değişimi düşününce ne kadar anlamlı olduğunu algılarız.

Ego tüm sorunların kaynağıdır, gücüdür. Büyüklerin büyük olmasının sebebi, takdiri sahiplenmeye dönüştürmemesidir.

Sahiplenme şefkat duygusunu şikayete dönüştürür. Nefrete, kıskançlığa dönüştürür. Bu da egodur. Sevgi, şefkat, hayret etme duygusu egoyu çözer. Sizi yavaşlatır. Tatmin olma duygusu sağlar. Mutluluğa götürür.

**Öfke, nefret, hırs, kıskançlık, sahiplenme duygusu vahşi duygulardır.** Bunların hepsi tatminsizlik ve acı verir. Bunlarının hepsinin doğuş nedeni egodur. Egonun desteğini alırlar. Ego sayesinde var olurlar. Zehir olan egodur. Sevgiyi nefrete dönüştüren, şikayete dönüştüren egodur. Yumuşak duygularsa egoyu çözer.

Sevgi durumunda her şey güzel görünür. Sevginin olmadığı yerde şikayet başlar. Mutsuzluğun nedeni, kişinin kendi kendine şikayetidir. Ne kadar çok şikayet edersek o kadar çok mutsuz oluruz. Kendi aklımızla karar vererek şikayeti tolere etmeliyiz.

Sıradan kişiler nesnelere arzu duyarlar. Arzunun nesneye odaklanmasında bir çaba başlar. Buna ulaşamazlarsa negatiflik başlar. Nesneye odaklı arzu kötüdür. Bilgi ışıktır, cehaletse karanlık.

Cehaleti bilgiyle kaldırıyoruz. Masumiyeti kurallar koyarak ortadan kaldırıyoruz. Zihin saflığı, masumiyeti ortadan kaldırıyorsa bu zihne kibir diyoruz.

Kendi bilgisinden kibirlenmeyen bilgidir Newton. Kedi örneği. Kendi içimizdeki masumiyeti içimizden kaldırmayalım.

**Değiştirilemeyen her şeyi sevgi değiştirir. Eğitim değiştirmese de. Sevgi duygusu içimizde olduğunda huzurlu ve ilahiyizdir. İçimizdeki muhteşem değer sevgidir. Tüm etkinliklerimizi sevgiyle yaparsak, yaptığımız her şey Bakti olur.**

**Farklı yoga akımları birbirleriyle çelişki içinde değildir. Her biri aynı amaca yönlendirir, bizi mükemmelleştirir. Sadece her biri gayretli bir şekilde uygulanmalıdır. Önce duymalısınız, sonra düşünmelisiniz, ardından uygulamalısınız. Bu her yoga akımı için geçerlidir.**

Not: Yazdığı bilgileri 2005 Yılında Guru'm Raghuram'ın bizlere verdiği ders notlarından alıntılادم.

**Gülseren Alçı  
Yoga Eğitmeni  
(Dipl. S-VASA 2005)**