

\* GÜN BOYU ENERJİ: 17 DURUŞLA YENİLENİN

# yogga

## JOURNAL TÜRKİYE

### Faydalı süper yeşiller

**İlham veren isimler:**  
Topluma faydalı  
hayaller

**Hafif bir**  
yoga tatili için hazırlık

**Bahar için**  
Ayurvedik  
arınma

**Merkezinizi güçlendirin:**  
7 duruşla daha sıkı karın kasları

**Kol dengelerine**  
farklı bir bakış



Karlarla kaplı bir  
yoga serüveni



## KARMA YOGA

**DAHA ÖNCE GÖNÜLLÜ OLARAK BİR YERDE ÇALIŞMIŞ OLANLAR BİLİRLER;** başka insanların veya canlıların yaşam kalitesini arttırmak ya da toplumun veya çevrenin yararı için, maddî karşılık beklemeden vermenin bizi en yüksek duygulara ulaştırabileceğini. Doğru olduğuna derinden inandığımız için, tüm kazanç beklentilerinden sıyrılarak hizmet etmek, karşılaşılabileceğimiz tüm zorluklara rağmen manevî anlamda çok zenginleştirici, öğretici ve tatmin edici bir deneyimdir. Bence bu muhteşem duyguyu herkes yaşamalı...

İmkanları ve yaşam şartları doğrultusunda, herkes hayatında en azından bir kere, mümkünse düzenli biçimde, gönüllü olarak çalışsa, gezegenimizin daha eşit, daha güzel ve daha yaşanabilir bir yer olacağına inanıyorum. Gönüllülüğü tüm okullar, üniversiteler, şirketler, kurumlar, devlet daireleri, programlarına, misyon ve vizyonlarına dahil etseler; bir düşünsenize...

Bunun üzerine düşünmeye başladığınızda, hayal gücünüzün sizi uçsuz bucaksız, imkanlarla dolu bir yerlere sürükleyip götürece-

ğinden eminim. Bunu herkes yapamaz deyip geçmeyin. Herkesin nitelikleri doğrultusunda katkıda bulunabileceği bir alan vardır. Bu yazıyı hazırlarken okuduğum, Sivil Toplum Geliştirme Merkezi tarafından yayımlanmış Gönüllülük ve Gönüllü Yönetimi Rehberi'nde, "bir gönüllünün taşınması gereken ilk ve vazgeçilmez nitelik samimi olarak "gönüllü" olmasıdır" diyor. Yaptığımız herhangi bir çalışmaya gönüllümüze verdiğimizde ve onu benimseyerek yaptığımızda, bize mutlaka bir şeyler verecektir ve olumlu sonuçlar yaratacaktır. "Gönüllü çalışan birey, karşılık beklemeden topluma yarar sağlamanın hazzını yaşar, yaşam deneyimini geliştirir. Yapılan çalışma ne kadar çetin ve sorunlu olursa olsun, zamanı ve olanakları en verimli biçimde kullanmak ve elde edilen sonuçtan keyif almak, gönüllü çalışmanın en teşvik edici unsurlarındandır." Ne güzel demişler! Gönüllülüğü destekleyen ve yaşayan birisi olarak bu cümlelerin titreşimleri en derinlerime ulaşıyor.

Konuyla biraz derinlemesine ilgilenenler, yoganın bedensel bir çalışma olmakla birlikte içsel bir yolculuk olduğunu bilir. Yani, bizi

zaman zaman ve farklı derecede zorlayabilen asanaların ötesinde kocaman bir alan vardır yoganın içinde. Bu yüzden yoga bir fiziksel ve ruhsal egzersiz metodu olmakla birlikte özünde çok derin bir felsefeyi barındıran bir hayat görüşüdür.

Asanaların ötesinde yoga bir yaşam tarzıdır. 2010 yılında Amsterdam'da katıldığım ilk yoga hocalık eğitimi sırasında elime geçen, Tim Miller'in eğitim kitabında okuduğum "Yoga bir yaşam tarzıdır ve gerçek anlamda siz sınıftan çıktığınız zaman başlar; o yüzden, öğretileri alın ve hayatınıza uygulayın" fikri beni çok etkilemişti. Tınıları halen kulağıma ve kalbime çok hoş gelen bir cümledir.

Günümüzün yoga uygulamasının en temel yazılı kaynağı, Hint felsefesinin Klasik çağına ait olan Patanjali'nin Yoga Sutraları'dır. İki bin yıldan daha uzun bir süre önce, Patanjali adlı bilge tarafından derlenen ve 196 aforizmadan (sutra) oluşan metin, yogayı bir kişinin benliğine ulaşmasının, aydınlanmasının nesnel yolu olarak tanımlıyor. Kitaptaki ikinci sutra en sık karşılaşılabileceğimiz alıntıdır. Sanskritçe olan "yogah chittavritti nirodhah", 'yoga zihnin dalgalanmalarının dingingleşmesidir' anlamına geliyor. Üçüncü sutra ise zihnin dingingleşmesi sonucu, kişinin gerçek benliğine tanık olduğunu belirtiyor; "tadah drastuh svarupe avasthanam".

Kitabın devamında Patanjali kişinin gerçek benliğine ulaşabilmesi için hayatın tüm yönlerini kapsayan etik davranış kuralları veriyor ve insanoğlunun zihinsel, bedensel ve ruhsal doğasını inceliyor. Bhagavat Gita'da olduğu gibi, Patanjali'nin Yoga Sutraları da bize eylemlerimizin sonuçlarına odaklanmamamız gerektiğini söylüyor: "karma asukla akrsnam yoginah trividham itaeram". Bir yoginin eylemleri ne beyaz ne de siyahtır; başkalarının eylemleri, beyaz (sattvic), siyah (tamasic) veya gri (rajasic), üç çeşit olabilir anlamına geliyor. Light on the Yoga Sutras of Patanjali adlı kitabında, B.K.S. Iyengar bu önemli sutrayı şöyle yorumluyor: "Bu sutra üç çeşit eylemden ve bunların sıradan bir birey üzerindeki etkilerinden bahsediyor, ama aslında dört çeşit eylem vardır. Dördüncüsü boş, renksiz ve saftır. Bir yogi eylemlerini getirdiği meyvelere bağlanmadan icra etmeli."

Iyengar bu dördüncü eylemin, bariz bir şekilde Bhagavat Gita'da Krişna'nın 'fiilde beceri' (skill in action) olarak tanımladığı yoga yolunu çağrıştırdığını ortaya koyuyor. Sonuçlara bağlı olmaması ve tüm beklentilerden arınmış olması, onu uğurlu ve hayırlı kılıyor. Beklentisizce icra edilen bu eylem, gökyüzüne salınan, ancak onu yeryüzüne geri getirmek için ipi olmayan, bir uçurtmaya benzetiyor. Rüzgar onu nereye taşırsa, oraya gidecektir. Evrensel bilinç olarak algılayabileceğimiz sonsuz bir enerji onu ulaşması gereken yere yönlendirecektir.

Karma yoga öğretisi ile ilk olarak Bhagavat Gita'da karşılaşırız. İlk bakışta, Hindistan'ın

kuzeyindeki Kuruksetra bölgesinde, akraba olan Pandava ve Kaurava aileleri arasında geçen bir savaşı anlatır. Ancak okurken bu savaş alanında yaşananların aslında hayatın bize sunduğu çelişiklerden, zaman zaman içimizde yaşadığımız savaşlardan bahsettiğini anlarız. Savaşçı Arjuna'nın (yaratılan veya bireysel/fani bilinc) arabacısı olan Krişna'nın (yaratılan veya evrensel/mutlak bilinc) Kuruksetra savaşı başlamak üzereyken Arjuna'ya verdiği öğütler aslında insanın ve evrenin gerçek doğası ve hayatın amacı gibi derin konuları işler. Yani, Bhagavat Gita özünde insanoğlunun kendi varlığı ile ilgili çözmekte zorlandığı soruları cevaplandırır.

Karma kelimesi Sanskritçe "yapmak," "eylemek," "bir fiilde bulunmak" anlamına gelen kri sözcüğünden türetilmiştir. Bhagavat Gita'ya göre karma yoga özbenliğimizin (atman) mutlak gerçekle (brahman) bütünleşmesi için, algıların ötesinde mevcut olan yüksek benliğimize doğru evrimleşmemiz için seçebileceğimiz ve uygulayabileceğimiz bir yoldur. Diğer yol ise Jnana yoga' olarak tanımlanan bilgelik yogasıdır. Onsekiz bölümden oluşan Bhagavat Gita'nın ikinci bölümünde Krişna Arjuna'ya, "Yaptığın iş üzerinde hak sahibisin, ama asla meyveleri üzerinde değil" der ve karma yogayı 'fiil yogası' (selfless service), özverili veya karşılıksız eylem olarak açıklar. Başka bir deyişle, karma yoganın esası bencil olmadan davranmak ve karşılık beklemeden vermek ve hizmet etmektir.

Karma yoganın karşılık beklemeden vermek ve hizmet etmek tanımlaması tasavvuftaki, feragat ahlaki ile ilintili olan sâlih amel kavramına karşılık gelir ki, aslında aydınlanmaya götüren yollardan biri olarak tarif edilir. Daha önce karşılaşmadığım bu kavramı biraz araştırınca; dini ibadetler dışında insanlara, diğer canlılara ve doğaya zarar vermemenin, zordakilere yardım etmenin, hayatımızın ve çevremizdeki hayatların güzelleşmesine katkıda bulunmanın da sâlih amele örnek davranışlardan sayıldığını öğrendim. Yani, Hint felsefesinde karma yoga olarak tanımlanan aydınlanma yolu aslında bizim ve tüm diğer din ve kültürlerde de mevcut.

Bhagavat Gita ve Patanjali'nin Yoga Sutraları, bize eylemlerimizin meyvelerinden vazgeçmemiz gerektiğini öğretir. Başarılarımızı sonuçların belirlediği günümüzün toplumunda, böyle bir cümle bize oldukça uzak gelebilir. Ancak tüm koşullanmalarımızı bir kenara bıraktığımızda, niyetin çok önemli olduğunu biliriz. "Ne ekersen onu biçersin" sözü öğüt ya da övgü olarak sık sık karşımıza çıkar. Genelde bu sözü sorgulamayız, çünkü öyle olduğunu biliriz. Tecrübeden ziyade içsel bir bilgeliktir, tam olarak kavrayamadığımız, başka bir düzlemde bize fısıldayan iç sesimizdir.

Niyeti, eylemlerimizin içine kattığımız enerji olarak görebiliriz. Bu enerji, asıl benliğimizle, yani sınırsız gerçeklikle ne kadar hizalanır ve örtüşürse, eylemlerimizi o denli saf hale getirir ve olumlu sonuçlar verir. Deepak Chopra "Yeter ki iste" adlı kitabında, niyeti "bilinçte veya ruhta yatan bir tohum" olarak tanımlıyor. Asıl benliğimize dönerek evreni "bizden farklı bir oluşum değil de bizlerin uzantısı olarak görürsek" ve varoluşun anlamına hizmet edersek, o denli niyetlerimiz tezahür eder. Ancak dayatılmış niyetle değil, "teslimiyet ve minnettarlıkla, güven duygusuyla, sevgi ve tutkuyla." Yani, samimi olmamız gerekir, niyetimizin ve düşüncelerimizin "evrenin tasarımları ile çelişmemesi" gerekir.

Gönüllülük de böyle bir şeydir; temelinde farkındalık ve sevgi yatar. Gönüllülük samimiyet, minnettarlık, şefkât ve sevgi gibi yüksek frekanslı olumlu duygulardan ibarettir. Doğa ve tüm canlıların, yani hepimizin özünde birbirimize bağlı, kolektif bir bilincin parçası olduğumuz farkındayızdır. Kendi içimize döndüğümüz anlarda, içsel bilgeliliğimizi ve bilincimizi kullandığımızda ve tüm koşullanmalarımızdan sıyrıldığımızda, bütünün bir parçası olduğumuzu hissetmiyor olmamız mümkün değil. Bu anlamda, gönüllülük bir döngüdür ve içine kattığımız güzel enerji kat kat çoğalarak bize geri döner. Gönüllülük şifalıdır, iyileştirir. Bu yüzden karşılık beklemeden yardım etmek bizi mutlu eder.



yazı Ebru Kapsal

Uzun yıllar Türkiye'de ve yurtdışında büyük şirketlerde çalıştıktan sonra, 2010 yılında hayatına yoga eğitmeni olarak devam etmeye karar veren Ebru Kapsal'ın hikayesi tanıdık geliyorsa, siz de kendi hikayenizi bizimle paylaşmak ister misiniz? Ebru, yoga felsefesini özümseyerek kendini geliştirmek ve çalışmalarını derinleştirmek için sırt çantası ile Hindistan'ı gezdiği zamanlar dışında, kedileriyle birlikte Ege kıyılarında şehrin gürültüsünden ve karmaşasından uzakta huzurlu bir hayat sürüyor.

### Köpekler için Aşağıya Bakan Köpek

Kış aylarında bulunduğum ve ders verdiğim Kuşadası'nda, ayda bir kere, Karma Yoga - Downward Dog for Street Dog adı altında, ücreti sokak hayvanlarına yardım etmek üzere harcanacak dersler düzenlemeye başladım. Sevgili Zeynep Ankinomya Biçer ile birlikte verdiğim ilk dersimizin gelirlerinden Kuşadası barınağına kedi ve köpek mamaları göndermemizden dolayı aldığımız olumlu tepkiler tek kelimeyle harikaydı.

Barınağa yardım haberi sosyal medya üzerinden bir çok hayvansever, hatta HAYTAP gibi önemli bir hayvan hakları organizasyonu ve yerel temsilcileri ve gönüllüleri tarafından büyük ilgi gördü ve çok sayıda paylaşıldı. Bu da bana "Bir hayalim var!" demem için ilham, bu makaleyi yazmam için sebep oldu. Hayalim bu gözbebeğimiz olan projeye, sevgi ve farkındalık adına tüm yoga okullarının ve eğitmenlerinin katılmasıdır. Bu projeyi hep birlikte tıpkı bir ıpsız uçurtma gibi uçurtalım! Ne dersiniz?

Değişim kendimizde başlar ve bireyler olarak üzerimize düşeni yapmalıyız. Yoga yolundan yürüyenler olarak gelin hep birlikte daha çok farkındalık, birlik, ışık ve sevgi yayalım. Ne dersiniz?

