



**Ekosofi T ve Yoga Sutralar'da
Çevre Etiği: Karşılaştırmalı Bir Analiz**

Merve GÜNESEN
Yüksek Lisans Tezi
Eskişehir, 2024

EKOSOFİ T VE YOGA SUTRALAR'DA ÇEVRE ETİĞİ: KARŞILAŞTIRMALI BİR ANALİZ

Merve GÜNESEN

T.C.

Eskişehir Osmangazi Üniversitesi

Sosyal Bilimler Enstitüsü

Siyaset Bilimi ve Kamu Yönetimi Anabilim Dalı

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Eskişehir, 2024

T.C.

ESKİŞEHİR OSMANGAZİ ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

Merve GÜNESEN tarafından hazırlanan **Ekosofi T ve Yoga Sutralar'da Çevre Etiği: Karşılaştırmalı Bir Analiz** başlıklı bu çalışma 25.01.2024 tarihinde Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliğinin ilgili maddesi uyarınca yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak, jürimiz tarafından Siyaset Bilimi ve Kamu Yönetimi Anabilim Dalında Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan (Danışman) Prof. Dr. Bilge Kağan ŞAKACI	
Üye Doç. Dr. Duru ŞAHYAR AKDEMİR	
Üye Doç. Dr. Asmin KAVAS	
Üye (Akademik Unvanı ve Adı Soyadı)	
Üye (Akademik Unvanı ve Adı Soyadı)	

ONAY

.../... /202..

Prof. Dr. Oytun MEÇİK

Enstitü Müdürü

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Bu tezin Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi hükümlerine göre hazırlandığını; bana ait, özgün bir çalışma olduğunu; çalışmanın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu aşamalarında bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı; bu çalışma kapsamında elde edilen tüm veri ve bilgiler için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi; bu çalışmanın Eskişehir Osmangazi Üniversitesi tarafından kullanılan bilimsel intihal tespit programıyla taranmasını kabul ettiğimi ve hiçbir şekilde intihal içermediğini beyan ederim. Yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması halinde ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçlara razı olduğumu bildiririm.

Merve GÜNESEN

İmza

ÖZ

EKOSOFİ T VE YOGA SUTRALAR'DA ÇEVRE ETİĞİ: KARŞILAŞTIRMALI BİR ANALİZ

GÜNESEN, Merve

Yüksek Lisans- 2024

Siyaset Bilimi ve Kamu Yönetimi Anabilim Dalı

Danışman: Prof. Dr. Bilge Kağan ŞAKACI

İnsan faaliyetleri sebebiyle doğadaki ekolojik denge bozulmaktadır. Klasik çevre korumacı yaklaşımlar çevre sorunlarını gidermekte yetersiz kalmaktadır. Bu sebeple çevre korumacı yaklaşıma karşılık radikal ekolojik yaklaşımlar ortaya çıkmıştır. Derin ekoloji ise radikal ekoloji yaklaşımlarından biridir. Öncelikle Arne Naess tarafından geliştirilen derin ekoloji düşüncesi; kirlilik, kaynakların kullanımı, nüfus gibi açılardan klasik çevre korumacı yaklaşımlardan ayrılmaktadır. Derin ekoloji yaklaşımına göre çevre sorunlarına yaklaşımlar temelde sığ ve derin olarak ikiye ayrılmaktadır. Sığ ekoloji daha çok insanmerkezci çevre bakış açısına sahip olmakla nitelendirilmiştir. Derin ekoloji ise insan ve çevre arasında daha derin bağlar kurulması gerektiğini önermektedir. Naess'e göre, derin ekoloji bir tür kişisel felsefeler olan ekosofilerle desteklenmelidir. Naess, kendi ekosofisine Ekosofi T adını vermiştir. Ekosofi T'de kendini gerçekleştirme, özdeşleşme, biyosferik eşitlik gibi kavramlar ön plana çıkmaktadır. Aynı zamanda Ekosofi T'de kullanılan kavramlar bir tür kendini gerçekleştirme yolu olan yogada kullanılan kavramlarla benzerlik göstermektedir. Yoga Sutralar, yoganın temel metinlerinden biridir. Patanjali tarafından yazıya aktarılan Yoga Sutralar'da yoga uygulaması, yoganın temel basamakları ve kuralları açıklanmıştır. Bu sebeple bu çalışmada Ekosofi T ve Yoga Sutralar'daki benzerlikler saptanmıştır. Çalışmanın amacı Ekosofi T ve Yoga Sutralar'daki benzer kavramları incelemektir. Bu kapsamda, çalışmada öncelikle derin ekoloji ve Ekosofi T incelenmiştir. Sonrasında yoga ve Yoga Sutralar üzerinde durulmuştur. Son olarak ise Ekosofi T ve Yoga Sutralar'daki benzerlik ve farklılıklara değinilmiş ve detaylandırılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Ekoloji, Derin Ekoloji, Ekosofi T, Yoga, Yoga Sutralar

ABSTRACT

ECOSOPHY T AND ENVIRONMENTAL ETHICS ON YOGA SUTRAS: A COMPARATIVE ANALYSIS

GÜNESEN, Merve

Master's Degree, 2024

Department of Political Science and Public Administration

Supervisor: Prof. Dr. Bilge Kağan ŞAKACI

Because of the human activities the ecological balance is disrupted. The classical environmental protectionist approaches are inadequate to solve the environmental problems. For this reason, the radical ecological approaches have emerged against environmental protectionist approaches. The deep ecology is one of the radical ecological approaches. Firstly, deep ecology that has developed by Arne Naess differs from classical environmental protectionist approaches in aspects such as pollution, the usage of sources and population. According to the deep ecology, approaches to environmental problems are basically divided in two as shallow and deep ones. The shallow ecology is mostly characterized human-based environmental perspective. On the other hand, the deep ecology suggests that deeper connections must be established between human and the nature. According to Naess, deep ecology must be supported with ecosophies that a kind of personal philosophies. Naess, named his ecosophy as Ecosophy T. Concepts such as self-realization, identification and biospheric equality come to the fore in Ecosophy T. At the same time, the concepts used in Ecosophy T are very similar to the concepts used in yoga, which is a kind of self-realization path. Yoga Sutras is one of the foundational text of yoga. Yoga practice, basic steps and rules of yoga are explained in the Yoga Sutras written by Patanjali. For this reason, in this study, similarities in Ecosophy T and Yoga Sutras are determined. The aim of study is to examine similar concepts in Ecosophy T and Yoga Sutras. In this context, deep ecology and Ecosophy T are examined firstly in this study. Afterwards, yoga and Yoga Sutras are emphasized. Finally, the similarities and differences between Ecosophy T and Yoga Sutras are mentioned and detailed.

Keywords: Ecology, Deep Ecology, Ecosophy T, Yoga, Yoga Sutras

TEŞEKKÜR

Öncelikle, yüksek lisans eğitimim boyunca tüm akademik kaygılarımda benden desteğini esirgemeyip beni yüreklendiren danışman hocam Prof. Dr. Bilge Kağan ŞAKACI'ya ve Arş. Gör. Selçuk ÖZKAYA'ya teşekkürlerimi sunarım. Tez yazım sürecimde bana motivasyon sağlayan dostum Esin Fulya ÖZER'e teşekkür ederim. Teşekkürlerimin en büyüğü ise, beni her daim destekleyip her türlü nazımı çeken biricik ailem için. Canım annem Meryem GÜNESEN'e ve babam Yaşar GÜNESEN'e çok teşekkür ederim.



İÇİNDEKİLER

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ	iii
ÖZ.....	iv
ABSTRACT	v
TEŞEKKÜR	vi
İÇİNDEKİLER.....	vii
TABLolar LİSTESİ	ix
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	x
GİRİŞ	1
BİRİNCİ BÖLÜM.....	4
DERİN EKOLOJİ VE EKOSOFİ T	4
1.1. Çevre Korumacılıktan Radikal Ekolojiye.....	4
1.2. Çevre Etiği.....	11
1.3. Derin Ekoloji	12
1.3.1. Sığ ve Derin Ekoloji Ayrımı	15
1.3.2. Derin Ekolojinin Temel Özellikleri	19
1.3.3. Derin Ekolojinin İlkeleri	21
1.3.4. Ekosofi (Ekofelsefe)	22
1.4. Ekosofi T	24
1.4.1. Kendini Gerçekleştirme	24
1.4.2. Özdeşleşme	25
1.4.3. Biyosferik Eşitlik	27
1.4.4. Derin Ekolojiye Yöneltilen Eleştiriler	27
İKİNCİ BÖLÜM	30
YOGA VE YOGA SUTRALAR	30
2.1. Yoga	30
2.1.1. Yoga Tarihi ve Yoganın Temel Metinleri	33
2.2. Patanjali ve Yoga Sutralar	37
2.3. Yoga Sutralar'da Yoganın Temel İlkeleri	40
2.3.1. Yamalar (Ahlak Kuralları ve Öz Çalışmalar)	41
2.3.2. Niyamalar (Kişisel Pratikler)	46
2.3.3. Asana (Fiziksel Duruşlar)	50
2.3.4. Pranayama (Nefes Çalışmaları)	51
2.3.5. Pratyahara (Duyuların Geri Çekilmesi)	52
2.3.6. Dharana (Konsantrasyon Pratiği).....	52

2.3.7. Dhyana (Meditasyon Pratiği).....	53
2.3.8. Samadhi	53
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	55
EKOSOFİ T VE YOGA SUTRALAR'IN KARŞILAŞTIRILMASI.....	55
3.1. Ekosofi T'de ve Yogada Benlik Kavramı	55
3.1.1. Atman.....	55
3.1.2. Ekosofi T'de Benlik.....	59
3.2. Ekosofi T'de Kendini Gerçekleştirme ve Yogada Dharma Kavramı.....	61
3.3. Ekosofi T ve Yoga Sutralar'da Yoganın Temel İlkeleri Bakımından Çevre Yaklaşımı.....	62
3.3.1. Ekosofi T ve Yamalar	63
3.3.2. Ekosofi T ve Niyamalar	66
3.4. Derin Ekoloji'de Yaşam Tarzı ve Yoga	68
3.5. Derin Ekoloji ve Yoga Sutralar'da Bilginin Kaynağı	70
3.6. Derin Ekoloji ve Çevre Yaklaşımı Olarak Yoga Sutralar'da Karma ve Cehalet	71
SONUÇ	73
KAYNAKÇA	76

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Sığ ve Derin Ekoloji Arasındaki Farklar.....	18
---	----



ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Yoga Sutralar’da Yoganın Temel İlkeleri	41
Şekil 2. Yamalar	42
Şekil 3. Niyamalar.....	47



GİRİŞ

Derin ekoloji, radikal ekolojik yaklaşımlardan biridir. Ona göre çevreyle derin bağlar kurularak çevre sorunlarının önüne geçilebilir. Arne Naess tarafından geliştirilen derin ekoloji yaklaşımı sekiz temel ilkeye sahiptir. Bu ilkeler ise derin ekolojinin bir tür zeminidir. Ancak kişilerin derin ekolojiyi dayandırdığı değerler farklı konseptlerden gelebilir. Naess, derin ekolojinin dayandırıldığı sistemler ya da düşünceler için ekoloji kavramını geliştirmiştir. Buna göre kişiler kendi ekolojileri çerçevesinde çevreye olan davranışlarını düzenlemektedir. Naess kendi ekolojisini ise Ekoloji T olarak adlandırmıştır. Buna göre Ekoloji T’de özdeşleşme, kendini gerçekleştirme ve biyosferik eşitlik gibi değerler ön plandadır. Öte yandan Naess’in derin ekoloji ve Ekoloji T’yi açıklarken kullandığı kavramlar, kelime ve içerik olarak yoga ile benzerlik göstermektedir.

Yoga Sutralar, yoganın temel metinlerinden biri olarak günümüze ulaşmıştır. Patanjali, Yoga Sutralar’ı yazıya aktararak yoganın temel kavramlarının, basamaklarının ve ilkelerinin bilinmesine katkıda bulunmuştur. Yoga Sutralar’a göre, özünü ulaşmak isteyen yogiler, Yoga Sutralar’da belirtilen ilkeleri yaşamına bir kural olarak aktarmalıdır. Öte yandan yoga pratiği, kişinin yaşamını tümünden etkilemektedir. Yoga pratiği kesintisiz bir biçimde kişinin yaşamında devam etmelidir. Dolayısıyla çevre yaklaşımı kapsamında buradan yola çıkarak bir tür çevre etiği geliştirilebilir. Buna göre örneğin yoganın birinci basamağındaki “yama”larda yer alan “ahimsa” ilkesi yogiler tarafından kesinlikle uygulanıyor olmalıdır. Bu ilke dilimize “şiddetsizlik” olarak çevrilmiştir. Bu kuralla kişi, hem kendisine hem de bir başkasına zarar verici eylemlerde bulunmamalıdır. Çevre bakımından ise zarar vermeme ilkesi, radikal ekolojik yaklaşımlar ve özellikle derin ekolojiyle son derece uyumludur.

Diğer bir bakımdan derin ekoloji ve Ekoloji T’de benlik kavramı oldukça önemlidir. Her ikisinde de sıklıkla benlik kavramının değiştirilip geliştirilmesinden bahsedilmektedir. Ekoloji T’ye göre kişiler her şeyin birbiriyle olan bağına fark etmeli ve böylelikle kendini bir bütünün parçası olarak görmelidir. Bu sebeple kişiler başka bir varlığa bakarken, onda kendini ve kendinde de onu görmelidir. Naess benlik kavramı açıklarken Sanskrit dilindeki “atman”ı kullanmıştır. Atman, Yoga Sutralar’da kişinin özünü ve her şeyin içindeki saf benliği temsil eden bir terimdir. Yoginin

atmanına ulaşması için edindiği kimliklerden sıyrılması gerekmektedir. Aynı zamanda her şeyle bir ve bütün olduğu hissine kavuşmalıdır. Bu kavrama göre her şeyin ruhu tek bir kaynaktan gelmektedir. Yogi ise her şeyin içindeki bu birliği görmelidir. Atmana ulaşmak yoginin ilk amaçlarından biridir. Atmanını bulan yogi, bir başka canlıya karşı özdeşlik duygusunu da hissedecektir. Bu özdeşlik duygusu ise Ekosofi T'nin istediği türden bir özdeşleşmeyi sağlamaktadır.

Aynı zamanda Ekosofi T'de ve Yoga Sutralar'da kendini gerçekleştirme kavramı bulunmaktadır. Ekosofi T'de kendini gerçekleştirme, doğanın geri kalanıyla doğrudan bağlantıda olduğunu fark etmesi ve daha sonra kişinin kendi anlamını bulmak için harekete geçmesi olarak açıklanmıştır. Ancak bu ilkeyle kişi bu eylemi gerçekleştirirken yani potansiyelini en üst seviyede yaşamına geçirirken diğerlerinin de kendini gerçekleştirmesi için çaba göstermelidir. Yogaya göre ise kendini gerçekleştirmek öncelikle “*dharma*” kavramıyla bağdaştırılmaktadır. Dharma, kişinin kendi yoludur. Dharmanın ortaya çıkması için ilk olarak yogi, erdemli bir yaşamı tercih etmiş olmalıdır. Bir diğer deyişle, Yoga Sutralar'da belirtilen, *yamalar* ve *niyamalar* uyum sağlamalıdır. Yamalar, kişinin topluma gösterdiği davranış biçimlerini belirlemektedir. Niyamalar ise kişisel kurallardır ancak yansımaları yine kişinin çevresinde görülebilmektedir. Kişinin yaşamını doğrudan etkileyen bu kurallar onun çevresini de yeniden şekillendirebilir. Dolayısıyla bu kurallardan bir çevre yaklaşımı da oluşmaktadır. Bahsedilen bu kurallar çerçevesinde geliştirilebilecek bir yaşam tarzı ise Ekosofi T'nin ve derin ekolojinin önerileriyle oldukça uyumludur. Bu sebeple kişi yaşamında yogayı pratik ediyorken aslında çevre yaklaşımı bakımından da derin ekolojiyi destekleyebilir.

Bunlara ek olarak, Ekosofi T ve Yoga Sutralar, bilginin kaynağı konusunda da benzerlik göstermektedir. Her ikisinde de sezgiler, bilginin birincil kaynağı olmalıdır. İkisine göre de bilimsel bilgi, akıl ve mantık önemli bulunmaktadır. Ancak iki açıdan da bu bilgiler yaşamda gerçeğin bilinmesi için temel alınamamaktadır. Bu sebeple yogaya göre kişi önyargılarından ve ona aktarılan, gerçek olmayan bilgilerden arınmak için meditasyon yapmalıdır. Meditasyon pratiği sırasında zihin bu kalıp bilgilerden arındırılabilir. Naess'e göre ise insan bir şeyin iyi ya da kötü olduğunu sezgileri aracılığıyla zaten bilmektedir. Ancak bilim, birincil bilgi kaynağı olarak kabul edildiğinde, kişi içten içe yanlış olduğunu bildiği davranışları kendi çıkarı uğruna

devam ettirebilir. Oysa kişi gösterdiği davranışların yanlış olduğunun yalnızca bilimsel olarak kanıtlanmasını beklemektedir. Bu sebeple Naess'in bakış açısında sezgiler, bilimsel bilgiye göre daha öncelikli olarak tercih edilmelidir. Ancak her ikisine göre de akıl ve mantık yürütme gereksiz değil, sadece yetersizdir.

Ekosofi T'de öne çıkan kavramların, yoga öğretisinin temel metinlerinden biri olan Yoga Sutralar'da karşılığı olup olmadığı çalışmanın ana problemini oluşturmaktadır. Bu kapsamda benzerlikler ve farklılıklar değerlendirilmektedir. Çalışmanın amacı, Ekosofi T'nin nihaî ilkeleri olarak sayılan ilkeler ve onların temellendirilmesini sağlayan kavramlar ile Yoga Sutralar'daki kavram ve sunduğu düşünce biçiminin karşılaştırılmasıdır. Ekosofi T üzerinde doğunun manevi geleneklerinin etkisi görülmektedir. Ancak daha önce literatürde Ekosofi T ile yoga öğretisi veya Yoga Sutralar metni arasında bağ kurulan bir çalışma yapılmamıştır. Bu sebeple bu yönüyle çalışmanın, akademik yazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Öte yandan Yoga Sutralar'ın kaynak alındığı bir çevre yaklaşımı da oluşturulmadığından, bu kaynağın bu açıdan değerlendirilmesi de çalışmayı özgün kılmaktadır. Karşılaştırmaya dayalı olan bu çalışma, nitel bir araştırmaya dayanmaktadır. Ekosofi T'nin oluşup geliştirilmesine katkıda bulunan, felsefi yönünün açıklandığı metinler ile Yoga Sutralar'ın çeviri metinleri ve açıklamaları arasında karşılaştırılmaya gidilmektedir.

Benzerliklerin ortaya çıkarılması kapsamında, bu çalışmada öncelikle derin ekoloji ve Ekosofi T incelenecek, sonrasında yoga ve Yoga Sutralar üzerinde durulacaktır. Ekosofi T ve Yoga Sutralar'da kullanılan kavramlar, içerik bakımından karşılaştırılacaktır. Aynı zamanda Ekosofi T'de öne çıkan değerler ve Yoga Sutralar'da belirtilmiş olan yoganın temel ilkeleri arasındaki uyum değerlendirilecektir. Bu bakımlardan, bu çalışmada Ekosofi T ve Yoga Sutralar'a göre oluşturulabilecek bir çevre etiği arasında karşılaştırmaya gidilecektir.

BİRİNCİ BÖLÜM

DERİN EKOLOJİ VE EKOSOFİ T

Çalışmanın ilk bölümünde, çalışmanın ana konusundan birini oluşturan derin ekoloji ve Ekosofi T incelenecektir. Bu sebeple öncelikle çevre korumacılık anlayışından radikal ekolojiye çevre yaklaşımlarındaki farklılıklara değinilecek, daha sonra Ekosofi T'nin çevre yaklaşımı olan derin ekoloji irdelenecektir. Derin ekoloji başlığı altında derin ekoloji ve sığ ekoloji ayrımı yapılacak ve temel özellikleri itibarıyla derin ekoloji değerlendirilecektir. Ardından derin ekolojinin 8 temel ilkesi ele alınacaktır. Bu ilkelere dayanak olması açısından ekofelsefe tanımı yapıldıktan sonra varılmak istenen nokta, Naess'in kendi ekofelsefesi olan Ekosofi T ve Ekosofi T'nin öne çıkan kavramlarıdır. Bu bakımdan kendini gerçekleştirme, özdeşleşme ve biyosferik eşitlik ilkeleri temel alınacaktır. Son olarak derin ekolojiye getirilen eleştiriler değerlendirilecektir.

1.1. Çevre Korumacılıktan Radikal Ekolojiye

İnsanlık, tarih boyunca, çevresini kendisine en uygun şekilde olacağına inandığı biçimde zamanın ve teknolojinin sunduğu olanaklar dâhilinde dönüştürmüş ve dönüştürmeye devam etmektedir. Zamanla değişim ve dönüşüm çabası yalnızca ihtiyaçların karşılanması amacını aşmıştır. Hızlı nüfus artışı, sınırlı kaynaklardan en az maliyetle en fazla verimi alma isteği gibi sebeplerle çevre tahrip edilmeye başlanmıştır (Ayaz, 2014: 278). Özellikle Sanayi Devrimi'nin etkisiyle artan üretim, nüfus ve refah düzeyi; büyük savaşların yaşanması, atom bombası ve nükleer kıyamet tehlikesinin ortaya çıkışı gibi sebepler, çevreye verilen zararın daha da hızlanmasına neden olmuştur (İmga ve Olgun, 2017: 37). Doğal dengenin bozulması ve ekolojik sorunların tüm insanlığı etkilemesiyle, bu sorunlara çözüm arayışı başlamıştır. Özellikle modern toplumların önceliklendirdiği değerlerin sorgulanması, çevre sorunlarına farklı çözüm önerilerinin ortaya çıkmasına katkıda bulunmuştur (Sezer, 2013: 18).

Çevre sorunlarına sebep olarak ekolojik düşünceye sahip olanlar, sorunu genellikle Batı düşüncesinde görürken, diğerleri sorunun kaynağını sanayileşme ve kentleşme sürecinde görmektedir (Görmez, 2003: 17). Joel Kovel (2005: 32)'a göre özellikle kapitalist sistemin faaliyetleri ekolojik krizin temel nedenini oluşturmaktadır. Ekolojik kriz ise ancak insan faaliyetlerinin yetersiz kaldığı durumlarda dikkat

çekmeye başlamıştır. Çevre sorunlarının kaynağı ne olursa olsun, sonuçları tüm gezegeni kapsayıp tehdit eder duruma gelmiştir. Bu sebeple kökleri çeşitli düşünce, ideoloji ya da değer sistemine dayanan ekoloji hareketleri ortaya çıkmaya başlamıştır. Günümüzde ekolojik düşünceyi tek bir düşünce akımı ya da grubu gibi görmek mümkün değildir. Ekososyalizm, ekofeminizm, dinsel hareketler gibi çeşitli ekoloji yaklaşımlarının varlığından söz edilebilir (Görmez, 2003: 99). Bu hareketler, klasik çevre koruma düşüncesinden farklı akımlar olarak gelişmektedir (Sezer, 2013: 18).

Aydınlanmayla birlikte kabul gören Newtoncu anlayışta mekanik dünya görüşü hâkimdir. Mekanik anlayışa göre, dünya parçaların bir araya gelerek oluşturduğu bir makineden farksızdır. Teknolojik gelişmeler, skolastik düşünceden uzaklaşma, Galileo ve Newton fiziği ile yalnızca insanın ruha sahip olduğu düşüncesini barındıran Kartezyen felsefe ile inşa edilen mekanik anlayış; ekolojik sorunların temel argümanını oluşturmuştur (Sezer, 2013: 18-19; Ünder, 1996: 37-43).

Üretilmiş olan sağlıklı teknolojiler ve algılayış biçimi çevrenin yok oluş sürecini hızlandırmıştır. Öte yandan çevre korumacı yaklaşım ve uygulamalarına karşın doğaya bütüncül bir perspektiften bakan farklı fikir ve ideolojik altyapılardan doğan hareket ortaya çıkmaya başlamıştır (Sezer, 2013: 20). Ekolojik dengenin bozulmasına paralel olarak doğaya ilişkin bilinç gelişmeye başlamıştır. Bu sebeple, doğanın korunmasına yönelik ilk çabalar, Sanayi Devrimi'nin çıktılarıyla karşılaşılın 1800'lü yılların sonuna denk gelmektedir. Bu dönemde, doğanın güzelliklerini koruma çalışmalarına girişen romantik kulüpler ve dernekler ortaya çıkmıştır. İngiltere'de kurulan Alpçilik Kulübü (1857), Açık Alanları Koruma Derneği (1865), Kraliyet Kuşları Koruma Derneği (1865) ve ABD'de Kurulan Apalachian Dağcılık Kulübü (1876), Portland Dağcılık Kulübü (1876), Ulusal Audubon Topluluğu (1885), Sierra Kulüp (1892) gibi oluşumlar ilk çevreci örgütlenmelere örnek gösterilebilir (Öz, 1989: 29 aktaran Önder, 2003: 91)

Ortaya çıkan çevre sorunlarına getirilen çözüm arayışı temelde ikiye ayrılmaktadır. Bunlardan ilki çevre korumacılık veya geleneksel yaklaşım olarak adlandırılan, çevre sorunu olarak ortaya çıkmış olan problemlerin sonuçlarının çözüme kavuşturulmasını öneren yaklaşımdır. Bir diğer yaklaşım ise, radikal ekolojilerdir. Radikal ekolojik yaklaşımlar, çevre sorunlarını gidermek için öncelikle sorunun temeline inmek gerektiğini ileri sürmektedir. Bu yaklaşımlara göre, asıl sorun insanın doğayı bir araç olarak algılamasından kaynaklanmaktadır. Bir diğer deyişle, radikal

ekoloji insan-doğa ilişkisinin kökten bir değişimle yeniden yapılandırılmasını öneren bakış açısidir (Yaylı ve Çelik, 2011: 369).

Literatürde “çevrecilik” olarak adlandırılan çalışmalar, aslında sorunun kaynağına inmeksizin çevre sorunlarının sonuçlarının giderilmesini amaçlayan bakış açısını yansıtmaktadır. Oysa, radikal değişimi öneren düşünce akımları yaşanan çevresel krizin sorumluluğunu insanın doğaya olan yaklaşımındaki hataya yükleyip algı bakımından temelden bir değişimi ve yeni bir toplumsal yapıyı savunmaktadır. Bu bakımdan çözüm yolunun, insanlığın doğanın hâkimi değil, bir parçası olduğunu kabul edip çevreyle uyum içinde yaşamasından geçtiğini öne sürmektedir (İmga ve Olgun, 2017: 13-15).

19. yüzyılın sonlarında canlılık kazanan çevre korumacı eğilimlerden sonra 1960’larda ekolojik yönelimlerle radikal görüşler açığa çıkmıştır. 1962’de yayımlanan Rachel Carson’ın DDT¹ ve benzeri kimyasalların yarattığı zararın işlendiği Sessiz Bahar (Silent Spring) isimli kitabı çevreciliğe farklı bir bakış açısı kazandırmıştır (Carson, 2004). Ardından 1970’lerin başında yaygınlaşan silahsızlanma ve savaş karşıtı hareketlerle yükselen kadın hareketlerinin gündeminde çevre sorunlarının yer almaya başlamasıyla radikal ekolojik düşünceler toplumda zemin bulmaya başlamıştır (Önder , 2003: 97-98).

Çevre korumacı yaklaşım ekolojik sorunları çözmek için yeni uluslararası anlaşmalar yapılmasını, nüfus ve tüketim artışını kısıtlamayı, çevre dostu teknolojiler kullanmayı önermektedir; ancak bu öneriler yetersiz kalmaktadır. Oysa dünyadaki kriz bir doğa krizi değil; bir toplum krizidir. Karşı karşıya kalınan çevre yıkımının başlıca sebebi biyolojik ya da bireysel seçimlerin sonucu değil; toplumsal ve tarihsel olduğu düşünülmektedir. Sorunun kökeni üretim ilişkilerinde, teknolojik zorunluluklarda ve tarihsel olarak koşullanmış demografik eğilimlerde (Foster, 2002: 12). Derin ekolojiye göre çevre sorunlarının kaynağı mekanik dünya görüşüdür, bu yüzden aydınlanma öncesinde olduğu gibi, doğanın bütüncül görüldüğü ve içsel bir değer atfedildiği organik dünya görüşünün benimsenmesi çözüm olacaktır (Capra, 1992: 61-62). Tinsel ekoloji metafiziği vurgularken, ekososyalizm ekolojik sorunların kapitalizm kaynaklı olduğu konusu üzerinde durmaktadır (Görmez, 2003: 99).

¹ Dikloro difenil trikloretan bileşiği için kullanılan kısaltma. 2. Dünya Savaşı sırasında ve sonrasında yaygın kullanıma giren böcek öldürücü kimyasal (Carson, 2004: 18).

Arne Naess, sığ ekoloji olarak adlandırdığı çevrecilik yaklaşımını kirlilik ve kaynak sorununa karşı savaşı, daha çok gelişmiş ülkelerdeki insanların sağlık ve refahını merkeze alan bir hareket olarak değerlendirmektedir. Ona göre bu yaklaşım insan merkezlidir. Bu sebeple insanın doğaya hükmetmesine olanak sağlamaktadır (Naess, 1995: 151).

Murray Bookchin'e göre ise, "çevrecilik" terimi ekolojik sorunlarla başa çıkma konusunda bizi yanıltmaktadır. Çünkü çevrecilik, gittikçe daha da araçsal bir duyarlılığa işaret etmektedir. Ona göre çevrecilik özünde doğal kaynaklarla, kentsel kaynaklarla ve hatta insan kaynaklarıyla ilgilenmektedir. Mevcut toplumun temelini oluşturan insanın doğaya hâkim olması gerektiği düşüncesini sorgulamak yerine; tahakkümden doğacak tehlikeleri azaltacak teknikler geliştirilmesini sağlayarak bu işi kolaylaştırmayı öncelemektedir. Çevrecilik, tahakküm fikrinin kendisini sorgulamamaktadır. Oysa ekoloji, Bookchin'e göre insan-doğa ilişkisinde daha geniş bir kavrayış getirmektedir. Biyosferin dengesini ve bütünlüğünü temel gaye olarak görmektedir (Bookchin, 1996: 62).

19. yüzyılla yükselen çevre korumacılık (modern çevrecilik) ile 1970'lerde canlılık kazanan ekoloji hareketi ilişkisi konusunda farklı yaklaşımlar ve düşünceler ortaya çıkmış olsa da iki kavram arasında insan-doğa ilişkisi, ideolojik eğilimler ve siyaset tarzları gibi konularda ayırım gözlemlenebilmektedir. Çevrecilik yaklaşımında doğa, insan kullanımı için faydalı hâle getirilmesi gereken dışsal nesneler yığını ve yerleşim alanı amacıyla kullanılacak pasif bir alan olarak görülmektedir. Çevrecilik bir bakıma çevre mühendisliğiye ekolojik bir etiğe sahip olmadığından doğa ve insan arasındaki bütünlüğü ve uyumu görmekten uzaktır. Amacı ancak kamu sağlığına verilen zararı en aza indirmek ve gelecek kuşaklar için kaynakların verimli kullanımı olmaktadır (Sezer, 2013: 25).

Çevrecilik ile ekolojik düşüncelerin sürdürülebilir toplum idealleri birbirinden oldukça farklıdır. Çevreciliğin ideal olarak öne sürdüğü sürdürülebilir kalkınma düşüncesi daha çok çevre ile ekonomiyi ilişkilendiren etkinlik, verimlilik, kaynak kullanımında akılcılık, yer seçimi gibi ekonomik ilkelerin benimsenmesiyle ilgilidir. Öte yandan radikal ekoloji düşüncelerinde toplum ideali; toplumsal, bireysel ve kültürel gelişmenin önünü açacak faktörlerle birlikte büyümenin, nüfus artışının ve teknolojik atılımların sınırları dikkate alınmaktadır. Böylece, radikal ekolojinin önerdiği toplum ideali, fiziksel, doğal ve ekolojik ilkeleri göz önünde

bulundurduğundan, çevreciliğin önerdiği toplum idealinden daha kapsamlıdır (Çoban, 2002: 27). Ekolojik yönelim ile çevre korumacı yönelim arasında derin farklılıklar bulunmaktadır.

Öncelikle çevre korumacı bakış açısında yaşam alanının, ulusal kültürel ve doğal mirasın korunması gibi kaygılarla ilgilenilmektedir. Ekolojik yönelim ise siyasi ilgileri ve ideolojisiyle çevre korumacılıktan ayrılmaktadır. Örneğin, çevre korumacı derneklerden farklı olarak, 1970’lerden itibaren şekillenen Friends of the Earth (Yeryüzü Dostları) ve Greenpeace (Yeşil Barış) gibi örgütler ileri sanayi toplumlarının nükleer enerji, sanayi kirliliği, asit yağmurları gibi sorunları üzerinden toplumsal köklü bir değişikliğe olan ihtiyacı dile getirmektedir.

Çevre korumacı yaklaşım, içinde bulunulan toplumsal-siyasi düzeni ve onun ilkelerini özümser ve toplumun egemen değerlerini sorgulayan bir tutum içerisine girmez. Sistemin içinde kalarak istenilen sonuçların elde edilebileceğine dair bir inanç bulunmaktadır. Öte yandan ekolojistler çevresel problemleri toplumsal değerlerle ilişkilendirmektedir. Bu sebeple öncelikle hâkim olan değerlerin incelenmesi ve buna göre güncellenmiş toplumsal model arayışına gidilmesi gerektiğini önermektedirler. Onlara göre, bireysel değerlerin ve insanî değerlere göre düzenlenmiş toplumsal düzenin ön planda olduğu bir sisteme geçiş yapılmalıdır. Örneğin, modern toplumdaki hiyerarşik ve bürokratik örgütlenmenin karşısında, küçük ölçekli ve komünal örgütlenmeyi savunmaktadır.

Ekolojik yönetime göre doğrudan eylem modeliyle daha açık ve katılımcı bir siyasi sistem tercih edilmelidir. Toplumun bireyi kontrol ettiği bir düzen yerine bireyin topluma yön verdiği bir düzen pratik edilmelidir. Bu bağlamda ekolojik anlayış için “ideolojik yapılandırılmış eylem” tarzına sahip olduğu söylenebilmektedir (Önder, 2003: 95-96).

Bookchin’e göre çevrecilik; mevcut düzeni, toplumsal ilişkileri ve değerleri değiştirmek yerine yalnızca çeki düzen verilmesinin hedeflendiği bir kavramdır. Ona göre çevrecilik doğayı edilgen bir yaşam ortamı, insanın dilediği gibi kullanımına açık, hizmet edebilecek dışsal nesneler ve güçler yığını olarak görmektedir. Mevcut düzenin temel kavramları ve özellikle insanın doğaya hükmetmesi düşünceleri sorgulanmamaktadır. Yalnızca, tahakkümden kaynaklanan zararın aza indirilmesi için

aksiyon alınmaktadır. Hiyerarşi ve tahakküm kavramları gözden saklanmaktadır (Bookchin, 1996: 78).

Radikal ekoloji yönelimine sahip ekoloji düşünce ve hareketlerinden bazıları derin ekoloji, tinsel ekoloji, toplumsal (sosyal) ekoloji, ekofeminizm ve ekososyalizmdir:

- Derin ekoloji ilk olarak Aldo Leopold, John Muir, Arne Naess, Gary Synder, Bill Devall ve George Sessions gibi düşünürlerce öne sürülmüş, çevre korumacılık düşüncesine karşı radikal bir ekoloji anlayışıdır (Sezer, 2013: 28; Önder, 2017: 117). Naess (1973: 95-100), ekoloji yaklaşımlarını temelde sığ ve derin ekoloji hareketi olarak ikiye ayırmıştır. Bu ayrıma göre sığ ekoloji gelişmiş ülkelerdeki insanların sağlık ve refahının önemsendiği, kirlilik ve kaynak sorununa karşı çözüm arayışına giden bakış açısıdır. Sığ ekolojiyi insanın doğaya hükmettiği, insanmerkezci doğa bakış açısına sahip bir düşünce olarak değerlendirirken; derin ekolojiyi, insan ve doğa arasında derin bağların kurulduğu ekomerkezci olarak ele almıştır. Derin ekoloji, Naess ve Sessions tarafından, bir tür “platform” oluşturmak adına sekiz ilke ile formüle edilmiştir (Naess, 2003: 29). Aynı zamanda derin ekoloji hareketinin ardında ekofelsefeler olması gerektiği düşüncesi hâkimdir (Naess, 2003: 35).

- Tinsel ekolojiye göre ise Aydınlanma Dönemi’yle birlikte Tanrı merkezli bir dünyadan insan merkezli bir dünyaya geçilmiştir (Önder ve Yaman, 2018: 176). Capra (1992: 37-38) ‘ya göre, hâkim olan “Kartezyen Newtoncu” anlayış ile, batı kültüründe akılcılık ve bilimsel bilgi aşırı derecede ön plana çıkarılmış ve sezgisel bilgi ya da bilinçlilik reddedilmiştir. Rasyonel düşünce üzerindeki bu vurgu sebebiyle bireylerin kimlikleri yalnızca zihinle özdeşleştirilmiş ve bedenden ayrılmıştır. Ona göre, zihin ve beden arasındaki bu ayrım, temelde birbirinden kopuk mekanik nesnelerden oluşan evren görüşünün bir parçasıdır. Tinsel ekoloji düşüncesinde çevre sorunlarının çözülmesi için insanlığın, dinlerin ve metafizik düşüncenin doğa-insan ilişkisine olan bakış açısını benimseyip ona uygun davranması gerektiği fikri bulunmaktadır (Görmez, 2003: 106).

- Toplumsal ekoloji Bookchin tarafından geliştirilmiş bir radikal ekoloji düşüncesidir (Bookchin, 1994: 11-15). Ona göre tüm ekolojik sorunlar; dinsel, tinsel ya da politik ideolojilerden kaynaklanmaktan ziyade, toplumsal kökenli sorunlardır (Bookchin, 1999: 36). Toplumsal ekoloji düşüncesinde, insanlar nasıl çevreye zarar verip, onu yıkıma uğratacak güce sahipse; yeniden yapılandırarak güce de sahip

olduğunu ve ancak bunun bilimle mümkün olacağı düşüncesi bulunmaktadır. Yabancılaşma, hiyerarşik düzen, adem-i merkezîyetçilik gibi kavramların üstesinden gelinmesini formüle eden toplumsal ekoloji ile doğa ile uyumlu hâle gelmenin mümkün olduğu vurgulanmaktadır (Bookchin, 1994: 99-103). Toplumsal ekolojinin temel dayanağı, toplumla doğayı karşı karşıya getiren problemlerin toplumla doğa arasından değil, toplumsal gelişmeden ortaya çıktığı düşüncesidir. Ona göre, hiyerarşi ve tahakkümün yapısının anlaşılması, ekolojik sorunların toplumsal kökeninin ortaya çıkarılmasına sebep olacaktır. Ekolojik sorunların kaynağı hiyerarşik, sınıfsal ve rekabetçi kapitalist sistemdir (Bookchin, 1994: 23-44). Bir bakıma, insanın doğa üzerindeki tahakkümünün kaynağı, insanın insan üzerindeki tahakkümünden ileri gelmektedir. Bu yüzden kurumsal ve ideolojik değişiklikler bu sorunları ortadan kaldıracakı düşünülmektedir (Önder, 2003: 188).

- Ekofeminizm ise belli bir kişi ya da felsefe ile özdeşleşmemiştir; daha çok feminist düşünürler arasındaki var olan çeşitliliği yansıtmaktadır. Ekofeminizmde ekolojik sorunların çözümlenmesinde kadınların baskı altında tutulması ile doğanın baskı altında tutulması arasında benzerlik kurulmaktadır. Ekofeminizmde de tıpkı toplumsal ekolojide olduğu gibi ekolojik tahribatın giderilmesi; toplumsal denetim ve baskı ile ilişkilendirilmiştir ve çevre sorunlarının ardında yatan sebepler toplumda aranmaktadır (Des Jardins, 2006: 474-479). Ekofeministlere göre derin ekoloji hareketindeki içkin değer kavramı doğrudur ve derin ekolojinin insanmerkezciliği eleştirisini doğru bulmaktadır. Ancak pek çok ekofeminist doğanın başlıca düşmanının insanmerkezcilik değil, erkek egemenliği olduğunu savunmaktadır (Tong ve Botts, 2021: 311-312). Radikal ekoloji içerisinde değerlendirilen ekofeminizm, kendi içerisinde liberal feminizm, marksist feminizm, kültürel feminizm, sosyalist feminizm olarak yan gruplara bölünmektedir (Sezer, 2013: 36).

- Ekososyalizmin çıkış noktası ise kapitalizmin doğa karşıtı karakterinin tespiti, teşhiri ve eleştirisidir. Bununla birlikte bu söylemle kastedilen, ekolojik krizin teknolojik, idari ve yasal önlemlerle çözülebilecek ekonomik bir sorun olduğu değildir. Tersine, ekososyalizme göre sorun, gezegeni kanser gibi saran patolojik bir ekonomik sistem oluşturan kapitalist medeniyetin sonucudur (Kovel, 2011: 4-5). Ekososyalist bakış açısında Sanayi Devrimi'nin etkisiyle kent ile kır birbirinden ayrılmış ve kente olduğu kadar kıra da sanayi teknikleri uygulanarak, insan var oluşunun ekolojik temelleri bozulmuştur (Sezer, 2013: 39). Bu düşünceye göre ekolojik kriz, insanın toplumsal örgütlenişinin doğayla olan ilişkisiyle ilgili bir problemdir. Bu yüzden

gerekli olan, ekolojik krizin önüne geçilmesinin, ancak kapitalizm içerisinde iktisadın toplumun bütünü üzerindeki tahakkümünün sonlandırılmasıyla mümkün olabileceğini akıldan çıkarmadan, gündelik hayattaki her türlü insani etkinliğin insan-doğa ilişkisine dair kapitalizmden öte bir anlayış benimsenmesidir (Benlisoy, 2017: 319).

Radikal ekoloji hareketleri hangi ideolojiyle beslenirse beslensin hepsinde ortak kaygı ekolojik krizin giderek ciddi boyutlara ulaştığı ve derhal gerekli tedbirler alınmadığı sürece gelecekte daha büyük sorunlarla karşılaşacağıdır. Ortak noktalardan bir diğeri sanayileşmeye yapılan eleştirilerdir. Ekoloji hareketleri çevre korumacılığın ötesine geçip modern, sosyal, siyasi, iktisadi ve bilimsel paradigmaların bütüncül bir eleştirisini yapmaktadır. Çevre korumacılıkta insan merkezci bir bakış açısıyla doğanın araçsallaştırılması söz konusudur. Böylece, yalnızca, doğaya en az zararın verilmesi hedeflenmektedir. Oysa radikal ekolojide çevreye bütüncül bir yaklaşım söz konusudur. Ekolojik sorunların kökenine inerek çözümlenmesi hedeflenmektedir. Bu sebeple ekolojik sorunlara neden olan değerlerin sorgulanması ve sistemin yeniden yapılandırılması gerekli görülmektedir. Çevre korumacılıkta değerler söz konusu olduğunda herhangi bir değişiklik olmaksızın reformist yaklaşımın ekolojik sorunların giderilmesinde yeterli olacağı düşünülmektedir. Öte yandan radikal yaklaşımlarda faydacı çözümlere yer yoktur. Önemli görülen, ekolojik sorunların kökenindeki zihin dönüşümünün sağlanmasıdır (Sezer, 2013: 43-45).

1.2. Çevre Etiği

Genel itibariyle çevre etiği, insanlar ile onların doğal çevreleri arasındaki ahlaki ilişkilerin sistemli olarak incelenmesidir. Çevre etiğine göre ahlak kuralları insanların doğal çevreye gösterdikleri davranışları biçimlendirmektedir ya da biçimlendirmelidir. Bu sebeple, bir çevre etiği kuramı bu kuralların neler olduğunu, insanların kimlere veya nelere karşı sorumlu olduklarını açıklamalı ve bu sorumlulukların neden haklı olduğunu gerekçelendirmelidir (Des Jardins, 2006: 46). Diğer bir ifadeyle çevre etiği, insanların sahip olduğu değerlerin doğa karşısında ne ifade ettiğini ortaya koymaya çalışmaktadır (Kılıç, 2008: 32). Çevre etiği klasik etik söylemlerden farklı olarak insanlar arasındaki ilişkiyi ele almak yerine insan ve insan dışı varlıklar arasındaki ilişkiyi incelemektedir. Bunun yanında çevre etiği multidisipliner özelliğe sahiptir. Kentleşme, çevre politikası, çevre ekonomisi, sosyal politika, biyoloji, sosyoloji ve felsefe çevre etiğinin çalışma alanlarından bazılarıdır. Çevre etiğinin kapsamını belirleyen tüm yaklaşımların bakış açıları birbirinden farklı

olsa da amaç noktasında tüm yaklaşımlar birleşmektedir. Tüm çevre etiği yaklaşımlarının temel hedefi, kırılgan yapıya sahip olan çevreyi insan faktöründen korumak veya yaşanılan çevrede sosyal adaleti sağlamanın yollarını aramaktır (Akalin, 2019: 22).

Çevre etiği yaklaşımları çeşitlilik göstermektedir. Ancak çevre yaklaşımında neyin merkez alındığına bakılarak temelde ikiye ayrılabilceği söylenebilir. Buna göre insanmerkezci etikte, yalnızca insanın ahlaki bir değeri sahip olduğu öne sürölmektedir. İnsanın doğal dünyaya karşı sorumlulukları olduğu söylene de ona karşı doğrudan bir sorumluluğı bulunmamaktadır (Des Jardins, 2006: 46). İnsanmerkezciğe göre her şeyin ölçüsü insandır. Evrenin odağına yerleştirilmiş insanlık için, insan olmayan dünya, insani amaçlara hizmet eden bir araçtır. Çevresel sorunların çözümünde ise yine insanı merkez alan politikalar geliştirilmelidir. Çünkü bu bakış açısında doğa tek başına değerli görölmemektedir (Çoban, 2002: 20).

İnsanmerkezci olmayan etikte ise hayvanlar, bitkiler gibi diğeri varlıklara da ahlaki bir statü tanınmaktadır. Bu yaklaşıma göre genel olarak standart etik kuralları gözden geçirilmeli ve genişletilmelidir. Örneğın hayvanların etik olarak ele alınmalarına ilişkin tartışmalar ve birçok bitki ve hayvan türünün yok olma tehlikesinde bulunması insanmerkezci olmayan etiğın alanlarındandır (Des Jardins, 2006: 46). Çevremerkezci etik, doğanın araçsallaştırılmasına karşı çıkmaktadır. Ona göre insan doğada ve doğayla birlikte yaşamaktadır. İnsan ile doğa arasındaki ilişki ise amaç-arac ilişkisi değil, karşılıklı bağımlılık ilişkisidir. İnsanlar gibi diğeri varlıkların da kendi oluş biçimleri bulunmaktadır. Ussallık, dili kullanabilme yetisi, araç yapımı gibi insanı diğeri canlılardan ayıran özellikler, onu doğayla ilişkisinde daha önemli kılmaz. Bu özellikler yalnızca farklılıklara işaret etmektedir ve bu sebeple insan diğeri canlı türlerine göre hiyerarşik olarak en üstte kendine yer bulmamaktadır. Hiyerarşik bir bağlamda, insan olmayan her şey değersizleşmektedir. Böylece, bu düşünce biçimi doğanın tahribatına ve çevre sorunlarının yoğunlaşmasına neden olabilmektedir (Çoban, 2002: 20).

1.3. Derin Ekoloji

Çevre sorunları, dünyamızı küresel ölçekte tehdit eder duruma gelmiştir. Söz konusu sorunlara, klasik çevre korumacı yaklaşımla çözüm sunulamadığı düşünülmektedir. Bu sebeple, yüzeysel ve geçici çözümler yerine sorunun kökenine

inilmelidir (Sezer, 2013: 45). Derin ekolojiye göre içinde bulunduğumuz sistemin kendisi, çevre sorunlarına neden olmaktadır. Bu yüzden bu sistem içerisinde kalıcılığı olmayan çözüm yolları aramak anlamsızdır. Derin ekolojide çevre krizinin en önemli sebebi mevcut düzendir. Buna göre, çevresel bunalımdan kurtulmanın yolu ise kişisel ve kültürel bakımdan kökten değişiklikleri gerçekleştirilmesidir (Des Jardins, 2006: 402-403). Çünkü bir bakımdan, insan doğaya ve kendi doğasına yabancılaştıkça aslında kendinden uzaklaşmaktadır (Dindaroğlu, 2017: 300). Bu nedenle çevreye olan yaklaşımda algı ve değerlerin değişimiyle, doğayla bir bütünlük sağlanmalıdır. Derin ekoloji destekçileri bu doğrultuda, egemen çevre anlayışını sığ bulmuş ve sistemi eleştirmişlerdir.

Derin ekolojinin ilk tohumları John Muir, Aldo Leopold ve diğer Toprak Etiği kavramı hareketi destekçileri tarafından Amerika Birleşik Devletleri'nde atılmıştır (Önder, 2003: 150; Ünder, 1996: 190). Derin ekolojide, Aldo Leopold'un "bir dağ gibi düşünmek" deyişi etkili olmuştur. Ona göre, bir dağ gibi düşünerek ekolojik denge sağlanmalıdır. Bu söylem, egemen değerlerin artık değişmesi gerektiğini de belirtmektedir (Leopold, 1949: 135). Doğaya âşık olan bu kişiler, doğayı insanın onu tahrip eden davranışlarından korumak amacıyla harekete geçmişlerdir (Şakacı, 2011: 181). Aynı zamanda dağcı olan Arne Naess tarafından geliştirilmiş olan derin ekoloji, radikal ekolojiler arasında sayılmaktadır. Naess ve Sessions tarafından ise derin ekolojinin ilkeleri oluşturulmuştur.

Naess derin ekolojiyi ve kendi ekofelsefesi olan Ekosofi T'yi şekillendirirken Gandhi'den, Spinoza'dan, Hristiyanlık'tan, Heidegger'den, Budizm'den, Taoizm'den ve doğunun manevi geleneklerinden etkilenmiştir (Naess, 1994: 12; Önder, 2003: 123). Bunca çeşitli felsefe ve öğretilerden etkilenilerek oluşturulması da derin ekolojinin eleştirildiği noktalardan biri olmuştur. Öte yandan eleştirilen bu nokta, derin ekolojinin çoğulcu olma gayesini desteklemektedir. Benzer şekilde derin ekolojinin etkilendiği öğretilerde olan, her şeyin içindeki özün aynı olduğu konusundaki uzlaşma da bu benzerliğin ortaya çıkmasına sebep olmaktadır.

Derin ekoloji ve sığ ekolojinin ayrımı ilk kez 1972'de "The Future of Third World" (Üçüncü Dünyanın Geleceği) konferansında Naess tarafından yapılmıştır. Ardından Naess 1973'te "The Shallow and the Deep, Long-Range Ecology Movements: A Summary" (Sığ ve Derin, Uzun Menzilli Ekoloji Hareketleri: Bir Özet) adlı makalesinde sığ ve derin ekolojinin farklarını sıralamıştır. "The Deep Ecological

Movement: Some Philosophical Aspects” (Derin Ekoloji Hareketi: Bazı Felsefik Görünüşleri) (1986) makalesinde ise derin ekolojinin ilkelerini belirlemiş ve onları açıklamıştır. Bill Devall, George Sessions ve Gary Synder ise derin ekoloji kavramına en çok katkı sağlayan diğer düşünürlerdendir (Şakacı, 2012: 95-96).

İnsanmerkezci, doğaya araçsal bir değer yükleyen sığ ekoloji yaklaşımları derin ekolojiyle eleştirilmiştir. Derin ekolojinin temel düşüncelerinden biri her şeyin birlik ve bütünlük içerisinde eşit şekilde var olma hakkı bulunması ve her şeyin varlığından kaynaklanan bir değeri olduğudur. Bu düşüncenin gereği olarak insanlığa görevler yüklenmiştir. Bilinçlenme ve doğaya karşı olan algının değişmesiyle insan davranışları yeniden şekillenebilir. Bunun sonucunda ise doğayla daha derin ve anlamlı ilişkiler kurulabilir. Derin ekoloji yaklaşımı, arkasında bu türmodeden bir ekobilgelik veya ekofelsefe bulundurmasıyla diğer çevre yaklaşımlarından ayrılmaktadır.

Derin ekoloji yaklaşımına göre ekosistemin bütünlüğünün korunması ve canlı çeşitliliğinin desteklenmesi gerekmektedir. Ekomerkezci değerler bakımından, insanlar doğaya karşı ya da doğadan üstün görülmemelidir. İnsanlar doğanın bir parçasıdır. Çünkü hayvanlar, bitkiler, ekosistemler ve hatta yeryüzünün kendisi insanın kimlik duygusunun bir parçası olabilmektedir. İnsanın düşünebilmesi, alet yapabilmesi gibi yetiler ya da bilinçli olması, onun doğa üzerinde karar verici olması gerekliliğini oluşturmamaktadır. Derin ekolojide tüm canlı sistemleri sömürülecek, yönlendirilecek ya da korunacak kaynaklar şeklinde görülmemektedir. Varlıklar sadece araçsal düzlemde değerli değildir. Bir diğer deyişle, her varlık kendi başına değerli görülmektedir (Devall, 1994b: 28).

Modern toplumlara göre “ben” dışında kalan her şey “öteki” olarak tanımlanmaktadır. Bir biyobölge, bir orman ya da bir çam ağacı “nesne” konumundadır. Nesneler ise insanın araç olarak kullanabileceği “şey”lerdir. Oysa derin ekolojinin bakış açısında “ben” daima “öteki”yle ilişkilendirilmektedir (Devall, 1994a: 44).

Derin ekolojinin iyi tanımlanmış, kapsamlı, sistematik bir siyasal programı bulunmamaktadır (Önder, 2017: 136). Ancak bu bir eleştiri noktası olmaktan ziyade derin ekolojinin kapsayıcı yanını göstermektedir. Bir değişim izlencesinin belirlenmemiş olmasının 1972’de “Üçüncü Dünyanın sebebi, bireylerin algısındaki

değişimle birlikte kendi ihtiyaçlarına göre yeni siyasi programlar türetmede özgür olmasını sağlamak olarak yorumlanabilir. Özetle Naess (1992: 131)'in deyişiyle her şey siyasetle ilgilidir, ancak siyaset her şey değildir.

Siyasal programlardan beklenti, modern toplumlardaki gibi yalnızca insanı gözeten düzenlemelerin yerine tüm ekosferin gözetildiği politikaların oluşturulmasıdır. Çünkü derin ekolojiye göre insan çevreyle kuşatılmış değil, onun içerisinde (Naess, 2005a: 56). Böylelikle algı değişime dikkat çekilmektedir.

1.3.1. Sığ ve Derin Ekoloji Ayrımı

Naess, 1972'de "Üçüncü Dünyanın Geleceği" adlı konferansında yaptığı derin ve sığ ekoloji ayrımında sığ ekolojiyi insanmerkezci olarak nitelemiştir (Ünder, 1996: 196). Sığ ekolojide doğa cansız yapıdadır ve insan yaratılmışlar arasında en üst konumda olmaktadır. Bu sebeple doğayı kullanması kendi tasarrufundadır. Sığ ekoloji insana böylesi bir güç tanımladığından, insanın kendi çıkarı uğruna ekolojik dengeye zarar vermesinde sakınca görülmemektedir. Naess (1973: 95)'e göre sığ ekoloji temelde refah seviyesi yüksek ülkelerdeki insanların sağlığına ve refahına önem veren korumacı- çevreci harekettir (Önder, 2017: 118).

Naess (1994: 2-13)'e göre sığ ekoloji destekçileri, insan-doğa ilişkisinin var olan düzende onarılabileceği kanısındadır. Kirliliği azaltmak için teknolojik gelişmelerden faydalanılmasının yeterli olacağına inanılmaktadır. Onlara göre sorunların kaynağına inme gereksinimi duymaksızın her şeyin olduğu gibi devam ettirilmesinde sorun yoktur. Böylece, çevre sorunlarıyla ilgilenen kurumların olması ya da çevre sorunlarıyla ilgili araştırmaların yapılması yeterlidir. Halbuki, sadece araştırmaların gerçekleştirilmesiyle yalnızca sorunların erteleneceği bilinmektedir. Sığ ekoloji yanlıları temel sorunlardan kaçma eğilimi gösterirken; derin ekoloji sorunların kaynağı olan temel inanç ve varsayımlarla ilgilenmektedir.

Sığ ekolojide doğaya araçsal bir değer atfedilmiştir. "Kaynak" kavramı yalnızca insan açısından değerlendirilmekte ve buna göre bir değer biçilmektedir. İnsan yararına kullanılacak özellikte olmayan kaynaklar ise gereksiz ve tahrip edilebilir konumdadırlar. Kaynağın ya da varlığın değeri, insan çıkarına göre ölçülmektedir. Örneğin tıp alanında kullanılmakta olan bir bitki değer görürken yalnızca görsel bir güzelliği olan çiçeğin değeri yoktur veya insana zarar veren bir

sivrisinek değeri görmemektedir. Kirlenme gibi çevre sorunları ise ekonomik açıdan bir zarar veriyorsa ancak o zaman gündem olabilmektedir (Önder, 2003: 152). Sığ ekoloji yanlılarına göre insan için olmayan bir değer kavramının anlamı yoktur. Ancak derin ekolojiye göre değer kavramını böyle tanımlamak ırkçı bir yaklaşımdır.

Sığ ve derin ekolojinin farklarından bir diğeri ise, kirlenmenin ekonomik büyümeyi etkilediği hâllerde durdurulması gerektiği düşüncesidir. Oysa derin ekolojiye göre kirlenmenin, ekonomik büyümeden bağımsız bir biçimde durdurulması gereklidir (Yardımcı, 2006: 36). Çünkü Naess (2005f: 42)'e göre derin ekolojide kirlilik yalnızca insan sağlığı bakımından değerlendirilmemelidir. Biyosferik açıdan, türlerin ve sistemlerin yaşam şartlarıyla ilgili olarak da değerlendirilmelidir.

Derin ekoloji, derin sorular sormakla ve birlik-bütünlük bilincinin uyanmasıyla başlar. Derin ve sığ ekoloji arasındaki temel fark “bütünsel görüş” noktasında ortaya çıkmaktadır (Önder, 2003: 156). Bütünsel görüş, yalnızca çevreye olan bakış açısını değil; bireyin yaşam felsefesini, inançlarını ve karar alma biçimlerini kapsamaktadır. Bir bakıma kişinin yaşama bakış açısı, çevre sorunlarına getirdiği çözüm önerilerini etkilemektedir. Aynı zamanda Naess (1994: 10)'e göre insanlar bir çevre içinde yaşarlar demek hatalı olur. Çünkü insanlar içeride olduğu kadar dışarıdadır. Örneğin bir ağacın güzelliği kendinde olduğu kadar, onun yansıması insanların içindedir. Bir nesne, bir araç ve bir özne arasında sıkı sıkıya bir bağ bulunmaktadır. Bu bağ da birbirinden ayrılamayacak biçimde bütünleşmiş durumdadır.

Derin ekolojide insanmerkezcilik yerine ekomerkezcilik benimsenmiştir. Buna göre tüm yaşam formlarının yaşama ve kendini gerçekleştirme hakkı gözetilmelidir. Zorunlu hâller dışında, hiçbir canlının bir diğeri için yaşamını olumsuz biçimde etkileyecek davranışta bulunmaması gerekir (Bodian, 1995: 28-29). Yaşamdaki tüm varlıkların kendi içinde bir değeri olduğu kabul edilmelidir. Bu sebeple, dar bir açıdan insan ve insana dair problemlere odaklanmak yerine, her şeyin birbiriyle bağlantı içinde olduğu ve her bir varlığın bir diğeri kadar önemli olduğu düşüncesi vardır. Bu ayrım da derin ekolojiyle sığ ekolojiyi birbirinden ayıran noktalardan bir diğeri.

Gaia² hipoteziyle doğaya bir benlik atfedilmiştir (West, 1994: 120). Doğanın kişiselleştirilmesi ise doğayla bağ kurulmasını kolaylaştırmaktadır. Ekosistem içinde tüm varlıkların maddi ve manevi bakımdan, karşılıklı bağıllık ve bağımlılık içinde olması; yaşamın tüm ekosistemi kapsadı sonucuna götürmektedir. İnsan, diğer tüm varlıklarla birlikte doğanın ayrılmaz bir parçası konumundadır (Kurt, 2020: 13). Yaşam, tüm ekosferi kaplamaktadır (Naess, 1994: 14). Bu nedenle kişi doğaya yapılan bir haksızlık durumunda aslında doğanın hakkını kendi hakkı olarak görerek kendi hakkını savunur gibi doğanın hakkını savunmalıdır. Çünkü doğa insandan ayrı değildir, onun bir parçasıdır (Naess, 2005c: 521):

Tüm bunların yanında insanmerkezci sığ ekoloji anlayışını tanımlayan “ya sen ya ben” düşüncesinin karşıtı olarak, derin ekolojide “yaşa ve yaşat” düşüncesi kabul edilmektedir. Doğaya dair algıda bir değişimin oluşması derin ekolojinin hedeflerinden biridir. Çünkü bu değişimle modern toplumların yıkıcı etkisi ortadan kaldırılabılır.

Sığ ekoloji daha çok günümüz modern toplumlarının çevreye olan bakış açısı ve çevreyle ilgili kararların alınmasında uyduğu düşünce biçimi olarak görülebilir. Derin ekolojiyle istenen yeşil toplum ise; sosyal sorumluluğa ve karşılıklı yardımlaşmaya açık, şiddete karşı, gönüllü olarak sade bir yaşamın seçildiği, insanların özgüvene sahip olduğu, göç olayına pek rastlanmayan ve birlik olma duygusunun hâkim olduğu, doğayla uyumlu bir teknolojinin benimsendiği toplumdur (Naess, 1994: 10). Aynı zamanda yeşil toplumda hiyerarşi bulunmamaktadır. Doğal çevreyle derin bağlar kurulmuştur ve aradaki bu bağdan hoşnutluk duyulmaktadır. Yaşamın kutsallığı, doğaya saygı, ekolojik tarım gibi kavramların toplumda yansımaları görülmektedir. Yine bunlarla bağlantılı bir biçimde vejeteryen beslenme takdir görmektedir (Naess, 2005h: 105- 108). Bütünsel görüş fikri, derin ekolojinin sunduğu yeşil toplum alternatifine yansımış durumdadır. Bu fikirle aynı doğrultuda yeşil toplum bencillikten ve şiddetten uzak, doğayla ve toplumla uyum içinde yaşamın hayali kurulmaktadır. Tüm bunların toplamında oluşan değerle hiyerarşinin olmadığı bir toplum düşüncesi bulunmaktadır.

² Gaia, bir diğer ismiyle yaşayan dünya canlımerkezci bir bakış açısını içerisinde barındırır. Adını bir Yunan tanrıçasından alan bu yaklaşıma göre, dünyadaki tüm yaşam formları -tıpkı insan vücudundaki organlar gibi- birbirine bağlı şekilde çalışır ve birbirini destekler (Akalın, 2019:56).

Derin ekolojinin ilkelerinin bir temel oluřturmasıyla, çevreye olan kavrayıř biçiminin deėiřmesiyle elde edilmek istenen doėayla derin baėların oluřması kiřisel dūřune sistemleri ya da bir tūr ekobilgelik veya ekofelsefelerle desteklenmelidir. Derin ekolojinin bōyle bir dūřune sistemiyle desteklenmesi, sıė ve derin ekolojinin en temel ayırt edici noktasıdır.

Tablo 1

Sığ ve Derin Ekoloji Arasındaki Farklar

	Sığ Ekoloji	Derin Ekoloji
Kirlenme	Kirlenme yalnızca ekonomiyi kötü etkiliyorsa önemlidir ve durdurulmalıdır.	Kirlenme, ekonomiden bağımsız olarak önemlidir ve önlenmelidir.
Kaynaklar	“Kaynak”, insan için faydalı kaynak anlamı taşımaktadır.	“Kaynak”, tūr yařam için kaynaktır.
Nüfus	Gelişen toplumlardaki nüfus artışı ekoloji için tehlike oluşturmaktadır.	Dünyadaki nüfus artışı ekolojiyi tehdit etmektedir. Ancak endüstriyel ve gelişmiş ülkelerdeki toplumların davranışları daha büyük tehlike oluşturmaktadır.
Kültürel eşitlilik ve Uygun Teknoloji	Sanayileşmiş Batılı ülkelerin sanayileşme biçimi az gelişmiş ülkeler için bir amaç hâline getirilmiştir. Sanayileşmemiş ülkelerin kültürel farklılıkları küçümsenmektedir.	Sanayileşmemiş toplumların kültürleri korunmalıdır. Kültürel eşitlilik, yaşam formlarının çeşitliliği kadar önemsenmelidir. İleri teknolojilerin kültürel yıkıma sebep olup olmayacağı değerlendirilmelidir.

	Derin Ekoloji	Sığ Ekoloji
Toprak ve Deniz Etiği	Doğal manzaraları, ekosistemleri, akarsuları ve tüm diğer doğa varlıkları parçalara ayırır. Bütün olarak görmez. Böylece kişiler veya devletler için birer mülk hâline gelir.	Yeryüzü bir bütündür ve insanlara ait değildir.
Eğitim ve Bilim	Çevre sorunlarına karşı önerilerde bulunacak daha fazla “uzman” yetiştirilmelidir. Ekonomik büyümeyle çevre sorunları da artacağından daha çok katı bilimlere öncelik verilerek daha fazla uzman yetiştirmek gerekecektir.	Uzman yetiştirmek yerine toplumun duyarlılığı artırılmalıdır. Katı bilimler yerine yerel ve küresel kültürlerin önemini vurgulayan yumuşak bilimlere geçiş yapılmalıdır.

1.3.2. Derin Ekolojinin Temel Özellikleri

Derin ekoloji, temel soruları sormakla başlamaktadır (Naess, 1994: 10). İnsanın hiçbir şekilde başka bir canlıdan veya varlıktan ayrılmadığı bütünsel bir görüş bulunmaktadır. Modern dünyanın getirdiği yabancılışmaya karşı olarak (Tamkoç, 1994: 103), karşılıklı bağlılık ve bağımlılık ağı göz önünde bulundurulmalıdır (Önder, 2003: 118). Bu ilişkiler açısından ileri gelen, her varlığın kendi varlığından kaynaklanan bir değeri vardır (Naess, 2005e: 18). Değer kavramına olan bu yaklaşım, sığ ekolojide bulunmamaktadır. Sığ ekolojide maddeye yalnızca araçsal bir değer yüklenmektedir. Derin ekolojide ise maddeye içsel bir değer kazandırılmaktadır. Araçsal değer, kişinin o madde aracılığıyla elde etmek istediği sonuca ulaşp ulaşmamasıyla ölçülür. İçsel değer içinse o şeyin basitçe var olması yeterlidir (Carter, 2001: 15). İnsanmerkezci sığ ekolojilerin karşısında; toprağı, denizleri ve dağları bile kapsayan derin ekoloji ekomerkezci bir yaklaşıma sahiptir.

Karşılıklı ilişkiler ve bağlar sonucunda, derin ekolojiye göre temel birim tüm ekosferdir ve gezegeni kapsamaktadır. Aynı zamanda derin ekolojiyi destekleyen

düşünce sistemleri olan ekosofilerle yalnızca neyin yapıldığı değil, nasıl yapıldığı da önemli bulunmaktadır (Devall, 1994b: 21). Örnek vermek gerekirse tepki verme konusunda, doğu geleneklerinde “*ahimsa*”³ olarak bilinen şiddetsizlik durumu benimsenmektedir. Naess (1994: 12-14)’e göre derin ekoloji yanlıları keskin bir düşünce biçimi yerine daha yumuşak ve ılımlı bir yaklaşımı seçmelidir. Yapılan kötülükler karşısında Gandhi şiddetsizliği benimsenmeli ve kötülüğü yapan kişiye iyicil bir yaklaşımla gidilmelidir. Ahimsa ilkesinin gerekliliği olarak kötülüğe karşı iyilikle yaklaşılmalıdır. Çünkü buradaki hedef kişinin kendisine ya da başkasına zarar veren davranışlardan ve düşüncelerden uzaklaşmasıdır.

Derin ekolojinin temel amacı, doğaya dair algıda önemli bir değişim oluşturarak modern toplumların yıkıcı etkisini ortadan kaldırmaktır (Şakacı, 2012: 97). Bu sebeple derin ekolojinin modern yaşamla uyumlanmasının devrim yoluyla değil, kişisel düşünce biçimlerinin değişmesiyle ve bu tutumların topluma yayılmasıyla gerçekleşebileceği sonucuna varılabilir. İçeriden ve bireyden başlayıp dışarı doğru yansımalarının görüldüğü kalıcı bir değişimin sağlanması, devamlılık ve süreç isteyen bir dönem gerektirmektedir.

Naess’e göre derin ekolojide benimsenen değerlere modern toplumlar yalnızca bilimle ulaşamamaktadırlar. Derin ekolojide pek çok amaç için ekoloji bilimine ihtiyaç duyulmaktadır. Ancak yalnızca ekoloji biliminden yola çıkmak son derece kısıtlayıcı olabilmektedir. Bilim, en yüksek otorite olarak görülmemelidir. Bu yüzden çevresel sorunların kaynağına temel felsefi sorularla yaklaşmak daha uygun olabilir. Bir diğer deyişle, derin ekolojinin yaşam biçimini, inanç ve felsefe gibi alanları da kapsayan bir yönü bulunmaktadır. Modern toplumlarda sevgi, anlayış, erdem gibi kavramların yalnızca bilimle anlamlandırılması ve benimsenmesi mümkün değildir. Ancak bu kavramların benimsenmediği durumlarda ortaya çıkan sonuçlar doğanın tahrip edilmesiyle birlikte insanlığın kendine de zararının dokunmasıdır. Bu sebeplerle daha farklı ve özden gelen, yüksek duygularla hareket edilmesi insanın kendisinin ve diğer tüm varlıkların kurtuluşu olabilir (Des Jardins, 2006: 407- 410). Değerlerin kaynaklandığı sebepler çok çeşitli ve farklı olabilir. Ancak yine de farklı felsefeler ve düşünme tarzlarıyla aynı köklere ya da aynı sonuçlara ulaşılabilir (Naess, 1994: 14).

³ Ahimsa, Sanskrit dilinde “şiddetsizlik” anlamına gelmektedir. Yoga öğretisinde ve Budizm’de insanın hem kendisine hem de başka varlıklara zarar vermemesi düşüncesini nitelemektedir. Aynı zamanda yoganın temel basamaklarından birinci ilkesine karşılık gelmektedir (Iyengar, 2020: 31-32).

Naess (1994: 11)'e göre derin ekoloji sosyal yeşillerin ve doğal yeşillerin bir araya getirilip aşırı yanlarının törpülenmesidir. Bu da derin ekolojinin çoğulcu yanını göstermektedir. Ona göre Almanya, Fransa ve diğer Akdeniz ülkelerinde çoğunlukla sosyal yeşiller bulunmaktadır. Sosyal yeşillerin bakış açısında toplumdaki hiyerarşi ve tahakküm doğaya yansıtılmaktadır. Bundan vazgeçildiği takdirde çevre sorunları kendiliğinden çözülecektir. Bu sebeple politikaya yönelmek doğru olacaktır. Öte yandan İngiltere, Kanada ve ABD'nin kuzeybatısı gibi bölgelerde ise doğal yeşiller çoğunluktadır. Onlara göre ise, doğanın çeşitli ve güzel varlıkları arasında insan pek de gerekli değildir. Bu yüzden nüfusun azaltılmasıyla çevresel sorunlar giderilebilir. Oysa derin ekoloji, bu iki farklı düşüncenin ortasında yer almakta ve dengeyi kurmaktadır.

1.3.3. Derin Ekolojinin İlkeleri

Naess ve Sessions derin ekolojinin ilkelerini sekiz temel noktada toplamıştır (Naess, 2005e: 18-20):

- “ 1. Yeryüzündeki insan ve insan dışı yaşamın iyi durumda olması ve gelişmesi kendi başına değerlidir.
2. Yaşam formlarının zenginliği ve çeşitliliği bu değer oluşmasına katkıda bulunur ve bunlar kendi başlarına da değerlidir.
3. Yaşamsal ihtiyaçlar dışında, insanların bu zenginliği ve çeşitliliği azaltmaya hakkı yoktur.
4. İnsan yaşamının ve kültürlerin serpilip gelişmesi, insan nüfusunun ciddi ölçüde azalmasıyla mümkündür. İnsan dışı yaşamın gelişmesi için de daha az bir insan nüfusu gereklidir.
5. İnsanın insan olmayan dünyaya müdahalesi aşırıdır ve durum hızla kötüleşmektedir.
6. Bu yüzden politikalar değişmelidir. Değişen politikalar; temel ekonomik, teknolojik ve ideolojik yapıları etkileyecektir. Bu değişikliklerin getireceği sonuç, mevcut durumdan derin bir biçimde farklı olacaktır.
7. İdeolojik değişiklik, gittikçe yükselen bir hayat standardını hedeflemekten ziyade, esas olarak hayatın niteliğini değerli kılma yönünde olacaktır. Büyüklük/irilik (bigness) yerine yücelik (greatness) arasındaki farka ilişkin engin bir bilinç oluşacaktır.
8. Yukarıda anlatılan noktalara katılanlar, gerekli olan değişiklikleri gerçekleştirmeye doğrudan veya dolaylı olarak yükümlüdürler.”

Bu ilkeler derin ekoloji için bir tür platform sağlamaktadır. Bir bakıma hareketin manifestosu ya da derin ekolojinin temeli olarak tanımlanabilir. Öte yandan Naess (1992: 29-32)'e göre bu ilkelerden birini ya da birkaçını reddedenler derin ekoloji yanlısı sayılamazlar. Ancak ilkelerin ifade ettiklerini farklı şekillerde dile getirerek benimseyenler derin ekoloji destekçisi sayılırlar. Bu açıdan derin ekolojinin çoğulcu yanı olduğu görülebilir. Çünkü farklılıklara rağmen birleştirici bir yaklaşım vurgulanmaktadır.

Derin ekolojinin ilkeleri bir temel oluşturmaktadır ancak bu ilkeler nihai değildir. Farklı düşüncelerden, felsefelerden, yaklaşımlardan ya da dinlerden benzer sonuçlar elde edilebilir. Bu yüzden bu ilkeler sonradan bir önceki ilkeler olarak tanımlanabilir. Bu bakımdan indirgeyici değil, bütüncül bir perspektif sunmaktadır (Des Jardins, 2006: 406).

Bir diğer açıdan ise derin ekolojinin temel ilkelerine mantık aracılığıyla yalnızca ekoloji bilimine dayanarak ulaşılamamaktadır. Bu noktada, kişisel bir sistem ya da kişisel bir felsefe olarak değerlendirilebilecek olan ekofelsefeler ortaya çıkmaktadır. Naess, bu kişisel ekofelsefeleri ekoloji olarak adlandırmıştır. Ekosofiler kişisel değer önceliklerini, normları ve kuralları ifade etmektedir. Yani, kişinin karar vermesinde etkili olan ve davranışlarını biçimlendiren değerlere işaret etmektedir. Bu değer öncelikleri kişiden kişiye değişebildiğinden derin ekolojinin bu denli bir çeşitliliğe açık olmasıyla onun çoğulcu olduğu sonucuna ulaşılabilir (Önder, 2017: 121-123). Ekoloji, bilimin ötesinde bir bilme biçimini tavsiye etmektedir. Bilginin tek kaynağı olarak bilimi kabul etmek yerine, sezgiler ve içgüdü de temel alınmaktadır. Özetle, ekosofiler uyum ve dengenin felsefesi olarak tanımlanmaktadır (Naess, 1973: 99; Önder, 2003: 155-157). Ekoloji bilimini felsefi olarak destekleyen ekosofiler, bütüncül bir bakış açısı geliştirmeye yönelik imkân sağlamaktadır. Çünkü ekosofiler kirlilik ya da kaynakların kullanımı gibi sorunlara çözüm aramanın ötesine geçip, değer önceliklerini kapsamaktadır. Aynı zamanda derin ekoloji insanın merkez alındığı bir kirlilik ya da kaynakların kullanımı tanımlamalarına karşı durmaktadır (Ünder, 1996: 196-201). Kirlilik, kaynakların kullanımı, nüfus gibi sorunlar yalnızca insana dair tehditler değildir, bu yüzden bu sorunlar tüm ekosfer açısından ele alınmaktadır.

1.3.4. Ekoloji (Ekofelsefe)

Derin ekolojinin sekiz ilkesi, ona bir platform sağlamak amacıyla oluşturulmuş genel ilkelerdir. Bu nedenle, bu ilkeler temellendirme veya gerekçelendirme açısından birbirinden farklılaşabilirler (Ünder, 1996: 201). Yani temel ilkelerin temelleri çeşitli felsefelere, dinlere ve geleneklere dayanabilir (Önder, 2003: 155). Derin ekolojinin kaynakları olarak mistisizm, inançlar, dinler, düşünceler, felsefeler ve ideolojiler sayılabilir (Kayran, 2019: 35-36). Örneğin kimileri Budizm ve Taoçuluk gibi Uzakdoğu kültürlerine, kimileri Hristiyanlığa, kimileri Bahailiğe, kimileri de tamamen kişisel felsefesine dayanarak bu ilkeleri kabul edebilmektedir. Bu noktada değer önceliklerini kapsayan kişisel felsefeler veya sistemler ortaya çıkmaktadır.

Kaynakların bu kadar çeşitli olması ise, en derin düzeyde çoğulculuğa işaret etmektedir (Naess, 1994: 14).

Naess, bahsedilen kişisel felsefeleri “ekosofi” olarak adlandırmıştır. Kişisel ekosofiler derin ekolojinin bir felsefesine atıfta bulunmamaktadır. Ekosofiler genel olarak ekolojik bir denge ve uyum felsefesini oluşturmaktadır. Ekosofi, Aristoteles veya Spinoza’nın kurduğu sistemlere benzetilebilir (Ünder, 1996: 201). Naess (1973: 99)’a göre ekoloji bilimi, sadece bilimsel metotları kullandığından sınırlıdır. Halbuki ekosofiler normları, kuralları ve değer önceliklerini ifade ederken evrenimizdeki olguları da kabul etmektedir.

Derin ekolojiye göre bilimin her sorunu çözebileceğine olan inanç oldukça sığdır. Bilgiye dayalı akıl yürütmek işe yarasa da günümüzde pek çok şeyin bilinmediğinin farkına varılmalıdır. Politikacılar, büyümeyi ve tüketmeyi önceliklendirdiğinden, aldıkları kararların olası sonuçları bilimsel olarak ortaya koyulamadığı sürece uygulamalarına devam etmektedir. Örneğin petrolün denize dökülmesinin planktonlara vereceği zarar kesin olarak saptanamadığında, petrolün denize dökülmesi devam eder. Oysa Naess’e göre sezgilerimiz ve içgüdülerimiz sayesinde böyle bir durumun canlılara zarar verebileceği bilinmektedir (Bodian, 1997: 37-38).

Derin ekolojinin temel ilkeleri kısmen bilimsel araştırmalara dayanmaktadır ancak bu ilkeler açık ve güçlü bir şekilde normatiftir. Ekolojik olmaktan çok ekofelsefi olarak değerlendirilebilir. Kısaca, bilimden çok felsefeyle ilişkilidir. Ekosofiler yalnızca bilimsel gerçeklerle ilgilenmemektedir. Aynı zamanda bazı değer önceliklerini içermektedir. Yani, ekosofi, ekolojik uyum ve dengenin felsefesidir (Naess, 1973: 99; Önder, 2017: 123).

Sığ ekolojiden farklı olarak derin ekoloji, çevreye olan yaklaşımda dini ya da felsefi görüşlerin önemini vurgulamaktadır. Ancak bu vurgunun göz önüne alınmasıyla ekosofilerin dini ya da kutsal bir anlam taşıdığı düşünülmemelidir (Naess, 2005f: 50). Temel varsayımlarımızı, yaşam felsefelerimizi ve günlük kararlarımızı etkileyen her türlü etkeni kapsayan bütünsel görüşler olarak tanımlanabilir. “Ekosofi”deki *eko* (*oikos*) kelimesi Yunancada “ev” anlamına gelirken (Keleş vd, 2015: 46), *sophia* kelimesi Yunancada “bilgelik” anlamı taşımaktadır. Ekosofi, ekobilgelik demektir ve Naess (1994:13)’e göre bilgelik daima pratik yaşamla ilişkilidir.

1.4. Ekosofi T

Naess, kendi ekosofisini hayatının belli dönemlerinde inzivaya çekildiği kulübenin isminden esinlenerek “Ekosofi Tvergastein”ın kısaltması olarak “Ekosofi T” olarak adlandırmıştır (Naess, 2005g: 340). Budizm’de, Spinoza’nın felsefesinden, Gandhi şiddetsizliğinden ve doğunun manevi geleneklerinden etkilendiği görülmektedir (Naess, 2005d: 3799). Naess’e göre bazı felsefe ve dinlerde derin ekolojinin temel ilkelerinin dayandırılabilceği değerler ya da nihaî ilkeler vardır. Bir diğer deyişle, derin ekolojinin sekiz ilkesi bu kaynaklardan türetilir. Derin ekolojinin temel ilkeleri nihaî ilkeler olarak değil, “sondan bir önceki” ilkeler olarak nitelendirilmektedir (Ünder, 1996: 201). Nihaî ilkeler ise temel ilkelere kaynaklık edebilecek ama sekiz ilkedden ulaşamayacak ilkelere. Bu yüzden her ekosofinin temeli farklı bir nihaî ilkedden oluşabilir. Ekosofi T içinse nihaî ilke olarak “kendini gerçekleştirme”, “özdeşleşme” ve “biyosferik eşitlik” ilkeleri kabul edilebilir.

1.4.1. Kendini Gerçekleştirme

Kendini gerçekleştirme ilkesi, kişinin doğanın geri kalan kısmıyla doğrudan bir bağlantıda olduğunun farkına varmasıyla ve her varlığın kendi anlamını bulma amacı taşıması gerektiğinin bilincine ulaşmasıyla ortaya çıkmaktadır (Yardımcı, 2006: 53). Ancak kişinin kendini gerçekleştirme eylemi sırasında diğer varlıkların da kendi olabileceği alanı tanınması gerektiği de anlaşılmalıdır. Yani, kendini gerçekleştirme noktasında her canlı eşittir. Bu yüzden kişiler diğerlerinin bu hakkı gerçekleştirmesine saygı ve anlayış göstermelidir. Naess’e göre, insanların yaşamsal gereksinimleri dışında, dünyadaki yaşamsal zenginliği ve çeşitliliği azaltmaya hakkı bulunmamaktadır (Ünder, 1996: 203). Burada, yaşamsal gereksinimler bir tanımla sınırlandırılmamış olsa da sonsuz isteklerin en az düzeyde tutulmasıyla endüstrileşmiş toplumların tüketim çılgınlığına ve bencilliğine karşı çıkıldığı anlaşılabilir. Derin ekolojinin temel ilkelerinde bulunduğu üzere, kişiler çokluktan yani nicelikten ziyade, algı değişimi sayesinde nitelikten hoşnut olmalıdır.

Bu ilkeye göre tüketen- tüketilen ilişkisinden vazgeçilmelidir. Onun yerine “eşit var olma” ve “kendi olma” hakkı gözetilmelidir. Zorunlu durumlar dışında birinin diğeri üzerinde hakkı olmadığı göz önünde bulundurulduğunda ise toplumsal ya da yaşamsal bir hiyerarşinin olmadığı sonucuna varılabilir. İnsan doğanın hâkimi değil, onun içindedir ve onun bir parçasıdır. Bu yüzden, insanın doğayı mülk gibi görmesi

alışkanlığından vazgeçilmelidir (Tamkoç, 1994: 100). Aynı zamanda derin ekoloji kişinin kendini doğal çevrede bir yabancı gibi hissetmesi değil, canlı ve cansız tüm varlıklarla eşdeğer görmesidir (Naess, 1994:10). Bu eşitliğin ortaya çıktığı noktada toplumsal hiyerarşi de kendiliğinden ortadan kalkmaktadır.

Kendini gerçekleştirme, insanların kendilerinin doğanın geri kalanıyla doğrudan ve sıkı sıkıya bağlı olduğunu anlaması anlamı taşımaktadır. Derin ekolojide bu kavramdaki “kendi” sözcüğü, kişinin doğal dünyayla birlikte olduğunu fark etmesiyle ortaya çıkan bir anlam taşımaktadır. Kişiler, doğadan uzak ve ayrı değil, daha büyük bir “benlik” taşımaktadır. Buna göre insan varlıkları olmamız, doğamız, doğal dünyanın diğer parçalarıyla olan ilişkilerimiz tarafından belirlendiğine göre, kendini gerçekleştirme ilkesi bu birlikteliğin anlaşılması ve takdir edilmesi olarak kabul edilmelidir (Des Jardins, 2006: 421-424).

Naess (2005c: 519), kendini gerçekleştirme ilkesini içsel potansiyelin fark edilmesi olarak tanımlamıştır. Derin ekoloji çerçevesinde kendini gerçekleştirme, sadece insana özgü bir kavram değildir. Tüm varlıkları kapsayan bir haktır. İnsan ve insan olmayan tüm türlerin kendi doğal tarzına göre yaşamasına ve potansiyelini gerçekleştirmesine işaret edilmektedir (Önder, 2017: 123). Naess (1973: 96)’e göre kendini gerçekleştirmenin koşullarından biri doğadaki çeşitliliği en üst düzeye çıkarmaktır. Yani, benmerkezcilikten uzakta, her varlığın her olma hakkının göz önünde bulundurulduğu “yaşa ve yaşat” anlayışının oluşması için zemin hazırlanmalıdır (Akalın, 2009: 82). Kendini gerçekleştirme ilkesiyle her alanda azamî çeşitlilik ve azamî ortak yaşam sağlanmalıdır. Böylece doğayla ve tüm varlıklarla özdeşleşme noktasına ulaşılabilir.

Azamî çeşitlilikle biricik olan her varlığın olabildiğince fazla olmasından bahsedilmiştir. Yani türlerin ya da farklı özelliklere sahip olan insanların çokluğudur. Çeşitliliğin olmasıyla farklılıklara olan yaklaşım yumuşamaktadır. Azamî ortak yaşamla ise gruplaşmadan uzak, homojen bir yaşamın inşa edilmesi sağlanabilir. Böyle bir durumda kişilerin birbiriyle olan diyalogu artacağından birbirine karşı olan hoşgörünün artırılması hedeflenmektedir (Naess, 1973: 96; 2005d: 387).

1.4.2. Özdeşleşme

Naess, kendi ekosofisini oluştururken “aynı olanı” gören aydınlanmış kişinin, yoginin bilgeliğini önermektedir. “Mahabharata Destanı”nın son kısmında yer alan

“Bhagavad Gita”dan alıntılanarak kendini gerçekleştirme kavramını açıklamıştır. Yogayla ahenk kazanan kişi tüm varlıkların içinde kendini ve kendi içinde de tüm varlıkları görebilir hâle gelir. Bu yöntemle kişi her yerde aynı olanın yansımalarını görebilir (Naess, 2005d: 415; Şakacı, 2011: 199).

Modern toplumlarda “ben” dışındaki herkesi ve her şeyi “öteki” olarak görme eğilimi vardır. Bu öteki; bir orman, bir biyobölge ya da bir çam ağacı olabilir. Dar bir açıdan, öteki olan her şey “nesne”dir. Bu yüzden, nesneler insanların çıkarı uğruna istediği gibi kullanabilme hakkına sahip olduğu “şey”lere dönüşmektedir. Halbuki derin ekolojiye göre “ben” daima “öteki” ile ilişkilendirilir (Devall, 1994a: 44).

Derin ekolojide insanlar doğal çevreden ayrı düşünülemez. Doğada var olan hiçbir şey birbirinden bağımsız olamaz. Her şeyin arasında oluşmuş olan bu bağ, dünya üzerinde birbiriyle ilintili ve hatta birbirine bağımlı ilişkiler ağı olarak kabul edilmektedir. Derin ekolojide tüm canlılar varlık göstermesiyle zaten değerlidir. Ancak her varlık bu ilişkiler ağına da tekrar değer kazanmaktadır. Çünkü her biri bu ilişki ağının ipliği gibidir. Parçalar birbirinden yalıtılmış değil, aksine birbiriyle varlık göstermektedir. Her biri farklı değer taşıyor olsa da toplam her zaman daha değerli ve anlamlı kabul edilmektedir (Capra, 1994: 36-38).

Kurulmuş olan bağların görülmesiyle kişi hayvanların, dağların, nehirlerin ve onların varlığının anlamını fark edebilir. Böylelikle onlarla arasında bir “özdeşlik” duygusu hissedebilir. Burada kastedilen benlik Sanskrit dilindeki “atman”ı işaret etmektedir. Atman, mutlak varoluş yolunun açılması ve egonun kurduğu tel örgünün ötesine geçme durumu olarak özetlenebilir (Devall, 1994a: 46).

Özdeşleşme ilkesi birlik ve bütünlük bilincine ulaşmayı ve kendiyle aynı olanı görebilme yetisi olarak tanımlanabilir. Kişi bir diğeriyle özünün aynı yerden geldiğine inandığı noktada özdeşleşme durumuna geçebilir. Benliğin büyüüp yayılmasıyla, başta farklı sanılana karşı yabancılaşma azalır (Ünder, 1996:204). Bu yöntemle, bir diğeri başına geleni kişi kendi başına gelmiş gibi hissedip onun hakkını koruma çabasına daha kolay girebilir. Özdeşleşme durumu kişinin bir başkasıyla bütünleşip onunla neredeyse tek bir parça gibi olması anlamı taşımaktadır. Çünkü insan bir çevrenin içinde yalnızca yaşamaz; onunla bağ kurmakta ve onunla var olmayı deneyimlemektedir. Hatta bu bağ, kişinin niteliklerinden birini tanımlamasına yetecek kadar güçlü olabilmektedir. Böylece tıpkı içeride oluşan bir değişimin dışarı

doğru yayılıp onu etkileyebileceği gibi, dışarıda yaşanan herhangi bir değişim de kişide bir değişim oluşturabilir.

1.4.3. Biyosferik Eşitlik

Biyosferik eşitlik ilkesiyle tüm yaşam formlarının içsel ve doğal bir değer sahip olmasıyla kendini gerçekleştirme düzeyinde eşit hakka sahip olması anlamına gelmektedir (Naess, 2005b: 67). Bütün organizmaların ve varlıkların, birbirine bağlı bir bütünün parçaları olmalarıyla içsel bir değer kazanmaları “biyosferik eşitliği” tanımlamaktadır (Des Jardins, 2006: 421). Böylelikle diğer canlılar ile insan arasındaki hiyerarşik durum ortadan kalkmaktadır. Bu sayede insanlar ve diğer canlılar arasında ahlakî bir ilişki kurulmasının önü açılabilir ve insan davranışları buna göre yeniden yapılandırılabilir. Her canlı içsel ve eşit değere sahiptir ancak çıkar çatışması gibi durumlar yaşanabilir. Bu noktada ise “yaşamsallık” ve “yakınlık” kuralları ortaya çıkmaktadır. Yaşamsallık, daha büyük yaşamsal çıkarın daha küçük olana oranla daha öncelikli olmasını niteler. Yakınlık kuralı ise zaman, mekân, kültür, tür gibi açılardan daha yakın olanın daha uzak olana tercih edilmesini ifade etmektedir. Yani, kişinin görebildiğine ve kurtarılması daha kolay olana öncelik tanınması olarak anlaşılabilir (Şakacı, 2011: 239).

Ekosofi T derin ekoloji ortaya koyan Naess tarafından geliştirilmiş olsa da derin ekolojinin temeli olduğu söylenemez. Çünkü Ekosofi T’nin kişisel bir felsefeden farkı bulunmamaktadır. Bu yüzden yorumlanması ya da içeriğindeki farklı kavramların öne çıkarılması gibi farklılıklar kabul edilebilir. Ekosofi T yerine, daha önce de belirtildiği gibi, farklı felsefeler, inançlar ya da kişinin kendi oluşturduğu düşünce biçimleri de derin ekolojinin dayanağı olabilir.

1.4.4. Derin Ekolojiye Yöneltilen Eleştiriler

Derin ekoloji bazı bakımlardan eleştirilmiştir. Getirilen eleştirilerden biri, insanların sade bir yaşamı kabul etmeyecekleri düşüncesidir. Derin ekoloji insanlara tüketim ilişkilerini değiştirmeleri ve sade bir yaşantıyı tercih etmeleri önerilmektedir. Ancak insanların çoğu lüksten vazgeçmeyecektir (Gökdayı, 1997: 178). Öte yandan bu eleştiride, doğal dengedeki aşırı bozulma sonucu insanların zaten alışkanlıklarını değiştirmek zorunda olacağı unutulmaktadır. Örnek vermek gerekirse su miktarındaki azalmayla insan yaşamı doğrudan ve kökten etkilenecektir. Bu yüzden derin ekoloji, bu bozulmayla zorunlu hâle gelmeden önce sade ve nitelikli yaşamı önermektedir.

Bookchin (1999: 22-25)'e göre ise ekolojik çöküşte bireylerin tüketimine dikkat çekilerek toplumsal bozukluktan kaynaklanan problemler göz ardı edilmektedir. Ona göre çevre sorunlarının nedeni bir tür olarak insanlara yüklendiğinde, tüm insanlığın eşit derecede tahribata neden olduğu anlaşılmaktadır. Oysa doğayı milyarlarca insandan çok, silahları kullanan devletler ve doğayı yok etme pahasına üretim yapan şirketler tahrip etmektedir. Bookchin aynı zamanda derin ekolojiyi eklektik bir yapıda olmasıyla eleştirmiştir. Ona göre derin ekoloji; Budizm, Taoculuk, Hristiyanlık, Heideggerci felsefe, Spinoza felsefesi gibi ek çok düşüncenin bir karışımıdır. Böyle bir karışım, derin ekolojiyi tinselliğe yaklaştırmakta ve toplum yapısıyla ilgilenmekten alı koymaktadır. Halbuki Naess her şeyin içindeki aynılığı gören kişinin bilgeliğini önermiş ve kişisel dayanaklar konusunda özgür bırakmış olduğundan böylesi bir kaynak çeşitliliğinin oluşması son derece olasıdır.

Marry Mellor (1993: 114-122)'a göre derin ekolojide doğa tamamıyla doğal sayılmaktadır. Oysa doğa kendisini bizzat seslendiremeyeceğine göre, doğanın mesajı toplumsal bağlamda şekillenmektedir. Yani, insanın doğanın bir parçası olduğu gibi doğa da insanlığın bir parçasıdır. Doğanın tarihsel ve toplumsal bağlamından soyutlanıp ona bir “ses” atamak, toplumsal sorunların üzerini örtmektir. Mellor aynı zamanda derin ekolojiyi Maltusçu bir zihniyete sahip olmakla eleştirmiştir. Derin ekolojide nüfus, sorunlardan biri olarak görülmektedir. Oysa sorunun kaynağı tüketimin fazlalığıdır. Kuzey ile Güney arasında tüketim açısından ciddi bir dengesizlik bulunmaktadır. Kuzeydeki insanlar Güneydekilere göre 40 kat daha fazla kaynak harcamaktadır. Derin ekoloji ise çevre sorunlarına sebep olarak nüfus fazlalığını göstererek sorunun kaynağı olan eşitsizlik üzerinde durmamaktadır.

Öte yandan Mellor bu eleştirisinde derin ekolojinin sade yaşam önerisini dikkate almamıştır. Çünkü derin ekolojide nicelik yerine nitelikli bir yaşam tavsiyesi bulunmaktadır. Derin ekoloji yalnızca nüfus fazlalığına değil, aynı zamanda tüketim alışkanlıklarına da vurgu yapmaktadır. Doğanın sesi olma konusundaki eleştirisinde ise tıpkı bebeklerin konuşamamasına rağmen hak tanınmasını ya da hayvan hakları için harekete geçilmesini göz ardı etmiştir. Doğanın kendi hakkını bir insan gibi savunamayacağı bilinmektedir. Ancak insanlar; doğa ve onunla bağlantıda olan kendileri için doğanın sesi olmalıdır.

Sonuç olarak, çalışmanın ilk bölümünde, çalışmanın ana konularından biri olan derin ekoloji ve Ekosofi T irdelenmiştir. Bu amaçla ilk olarak çevre korumacılık ve

radikal ekoloji yaklaşımları karşılaştırılmış ve buradan hareketle derin ekoloji tanımı yapılmıştır. Derin ekoloji başlığı altında sığ ve derin ekoloji arasındaki farklar ortaya konulmuştur. Ardından derin ekolojinin temel özellikleri incelenmiş ve derin ekolojinin ilkeleri değerlendirilmiştir. Derin ekolojinin temel ilkeleri derin ekolojiye yalnızca platform sağladığından, ekosofilere gerek duyulduğundan bahsedilmiştir. Bu kapsamda ekosofilerin tanımı yapılmış ve Naess'in Ekosofi T olarak adlandırdığı ekosofisi incelenmiştir. Ekosofi T'de öne çıkan kavramlar olarak kendini gerçekleştirme, özdeşleşme ve biyosferik eşitlik ilkeleri kabul edilmiş ve bu ilkeler ışığında Ekosofi T tanımlanmıştır. Son olarak ise derin ekolojinin değerlendirmeleri ele alınmıştır.



İKİNCİ BÖLÜM

YOGA VE YOGA SUTRALAR

Çalışmanın bu bölümünde, Ekosofi T ile karşılaştırılacak olan, bu nedenle de çalışmanın bir diğer ana konusunu oluşturan yoga öğretisi ve yoga öğretisinin temel metinlerinden biri olarak kabul edilen Yoga Sutralar incelenecektir. Bu sebeple öncelikle bir yoga tanımı ortaya konulmaya çalışılacaktır. Ardından yoganın temel metinleri aracılığıyla yoga tarihi ve yoganın gelişimi irdelenecektir. Daha sonra Patanjali tarafından yazıya aktarılarak günümüzde bütünlüğünü koruması sağlanmış olan Yoga Sutralar üzerinden yoga öğretisi incelenecektir. Bu kapsamda Yoga Sutralar'da belirtilen yoganın temel ilkeleri ve basamakları açıklanacaktır.

2.1. Yoga

Yoga kelimesi Sanskrit dilindeki bir, birlik, birleşme, bağlama, katılma, iliştiirme, dikkati bir şeye yöneltme anlamlarına gelen “yuj” kökünden gelmektedir. Yoga Sutralar⁴'da yoga, zihinsel dalgalanmaların dizginlenmesi ya da bilinç dalgalarının kontrolü şeklinde açıklanmıştır (Iyengar, 2020: 19-20; Isherwood ve Chirstopher, 2020: 7). Bu açıklama aynı zamanda yoganın zihnin yarattığı yanılgıları kontrol etme biçimi olduğuna işaret etmektedir (Çetintaş, 2020a: 101). Bir diğer deyişle yoga, temelde, kendi kontrolünü ele geçirme yöntemidir.

Yoga yolunda yürüyene yogi⁵ denmektedir (Iyengar, 2020: 19). Yoginin amacı; kendini gerçekleştirmek, sonsuzu deneyimlemek ve böylece öz benliğine ulaşmaktır. Yogayla kişi, dikkatini ve farkındalığını özüne geri getirebilir (Davis, 2015a: 16). Öz benliğe ulaşma hâli, yogadaki “samadhi” basamağında gerçekleşmektedir. Samadhi, derin konsantrasyonun sağlandığı ve kişinin tüm kalıp bilgilerin ötesine geçerek özü görmesi hâlidir. Bir diğer ismiyle “aydınlanma” durumudur. Ancak yine de yogadaki bu amaç, yogaya göre amaçsızlıkla gerçekleşmektedir. Yani, aydınlanma bir hedef değildir, ancak yoganın basamakları pratik edildikçe ortaya çıkacaktır (Çetintaş, 2020a: 31).

Bellur Krishnamacharya Sundaraja Iyengar (2020: 19), yogayı Hint felsefesinin alt sistemlerinden biri olarak tanımlamıştır. Yoga Sutralar ile 196 özdeyiş,

⁴ Klasik Yoga Döneminde Patanjali tarafından yazıya aktarılan, yoganın temel kaynaklarından biridir (Ercan, 2021a: 137).

⁵ Yogi: Yaşamını yogaya adanmış olan kişi (Isherwood ve Chirstopher, 2020: 7).

Patanjali tarafından düzenlenip sistemleştirilmiştir. Ona göre Hint düşüncesinde her bir bireysel ruh, yaratıcının bir parçasıdır. Bu düşüncede insan ruhunun yaratıcıyla birlik içinde olması bireyi acı ve keder gibi duygulardan özgürleştirecektir. Yoga da bu birleşmenin oluşması için gerekli adımları göstermektedir.

Yoga aynı zamanda; kişinin bedenini, zihnini ve ruhunu tanıyıp bu üçü arasında denge kurmasını sağlayan kişisel gelişim sistemlerinden biridir. İçsel denge sağlanırken, kişinin çevreyle uyumlu yaşamı da göz önünde bulundurulmaktadır. Yoga teknikleriyle bedensel ve zihinsel farkındalığın yanında bunların üzerinde hakimiyet kurulmaktadır (Sobhani, 1995: 3-4).

Yoga genellikle dinle, sanatla, terapi yöntemleriyle, sporla ilişkilendirilmektedir. Ancak yoga bunlardan bağımsızdır. Öncelikle yoga bir bilim değildir. Elbette yoga üzerine bilimsel çalışmalar yapılabilir ya da psikoloji, nöroloji, fizyoterapi gibi pek çok bilim dalında yoga ile çalışılabilir. Ancak yoga, amacı ve yöntemi bakımından bilim sayılamaz. Bilimin en önemli özelliği aynı durumlarda aynı sonuçları elde etmektir ancak yoga için böyle bir durum söz konusu olamayacaktır. Çünkü her bedende, her yaşamda ve zamanda yoga pratiği kişisel olarak farklı sonuçlar verebilir.

Yoga bir sanat dalı değildir. Yoga, yaratıcılığı beslemek için kullanılabilir ya da yoga duruşları görsel sanat dallarında sergilenebilir. Ancak yoga duruşlarının estetik görüntüsü kişileri yanıltmamalıdır. Çünkü yogayı yalnızca görüntüye indirgemek, yoga öğretisinin içini boşaltmak anlamını taşıyacaktır.

Yoga spor da değildir. Yoganın bedensel çalışmaları da kapsayan bir yönü vardır. Ancak kişi ne bir başkasıyla ne de kendisiyle yarış hâlinindedir. Yalnızca fiziksel uygulamaların olması yogayı spor olarak tanımlamaya yetmemektedir.

Yoganın terapötik bir yanı vardır ancak başlı başına bir terapi ya da tedavi yöntemi olduğu söylenemez. “Yoga Terapi” ismiyle anılan bir yoga tarzı vardır. Özellikle fiziksel ağrıların dindirilmesinde yogadan faydalanılabilir. Ancak, buradaki önemli nokta, yoganın doğrudan iyileşmek amacıyla yapılamayacağıdır.

Yoga bir din değildir. Yoganın ruhsal çalışmalarının olması sebebiyle kolaylıkla dinle bağdaştırılmaktadır. Ancak yogada cennet-cehennem, kutsal kitap, tanrı, yaptırım gibi kavramlar yoktur. Hinduizmle, Hristiyanlıkla ya da İslamiyetle ilişkisi yoktur. Yoga inançla ilgili hiçbir şey içermemektedir (Osho, 2015: 12-13).

Uygulayıcı istediği inanca sahip olup aynı zamanda yoga yapabilir. Çünkü yoganın dinlerle bir bağlantısı bulunmamaktadır (Ercan, 2021a: 24-28).

Yoga bir metottur. Yogadaki tek amaç; kişinin tüm zihin kalıplarından özgürleşip öz hâline dönmesidir. Yoga tamamen kişinin kendisiyle ilgilidir; bir bakıma kişinin kendini tanıma ve özüne dönme yolculuğudur (Çetintaş, 2020a: 33). Osho (2015: 10-22)'ya göre yoga, hayale dalmayan bir zihne sahip olma yöntemidir. Şimdide ve burada olma hâlidir. Bir tür içe dönüştür. Ona göre yoga zihinsizlik durumudur. Buradaki zihin sözcüğü egoları, arzuları, umutları, felsefeleri kapsamaktadır. Osho, üzerine düşünülebilecek her şeyi zihin olarak değerlendirmiştir. Zihinsizlik hâliyle, yogayı bilinemeyene bir atlayış gibi görmüştür. Yogayla kişi bedenine ve zihnine hükmedebilecek güce sahip olacak, yani onun üzerine çıkabilecektir.

Yoga, inişli çıkışlı dengesiz zihin hareketlerinin olmadığı, bireysel farkındalığın ortaya çıktığı durumu nitelemektedir. Duygu ve düşüncelerden uzaklaşıp ruhsal dinginliğin içinde olmak yoga olarak tanımlanmıştır. Bu bir bakıma birliğin gerçekleştirilmesidir. Yoga yapan adanmış kişi, meditasyon pratiği içinde olmasa bile meditasyon sırasında elde ettiği farkındalıklı zihinle olaylara, duygu ve düşüncelere gözlemci kalabilme yetisine sahip olabilmektedir. Samadhi, farkındalığın dışsal koşullarla özdeşleşmekten uzaklaştığı bir durum olduğundan, bağımlılıkların yani insanın kendi sandığı şeylerin terk edilmesi, samadhiye ulaşma yolunda bir önkoşul sayılmaktadır. Yoga pratiğinde ilerleme kaydedebilmek için adanmış kişi, fiziksel hareketlerin ve zihinsel dürtülerin denetimini sağlayan zarar vermeme, dürüstlük, doğruluk, yaşamsal gücün korunması, sonucu bağlanmadan eylemi gerçekleştirme gibi kuralları benimsemelidir (Davis, 2015b: 174-175).

Hint felsefesinde altı temel *astika* (ortodoks, tutucu) ekol bulunmaktadır (Ercan, 2021a: 118). Bu ekollerin yaklaşımları birbirinden farklı olsa da özünde hepsinin elde etmek istediği sonuç aynıdır: sonsuza, özgürlüğe kavuşmak ve özüne dönmek. Yoga da bu ekollerden biridir. Kişi, egosunun esiri olduğunda kendini bütünden, varoluşun birliğinden ayrı görme hatasına düşmektedir. Oysa yoga, kişinin benlik duygusunu yeniden yapılandırarak onu birliğe ve bütünlüğe yönlendirmektedir. Yani, yoga öğretisiyle kişisel egonun üstüne çıkmak mümkündür. Yoga uygulamaları, fiziksel ve zihinsel pratikler içermektedir. Bir açıdan yoga insanlık için kullanım kılavuzudur denebilir (Sağra, 2020: 7).

2.1.1. Yoga Tarihi ve Yoganın Temel Metinleri

Yoga, dünyanın en büyük uygarlıklarından biri olan İndus Uygarlığı topraklarında ortaya çıkmıştır (Sitharamiah, 1980: 16). İndus Uygarlığı hakkında bugüne ulaşan bilgiler, Sümer ve Mısır gibi uygarlıklar hakkında olandan çok daha kısıtlıdır. Hint Uygarlığı'nın yazılı kaynakları sayesinde bugün yoga ve ayurveda⁶ gibi öğretilere ulaşabilmekteyiz.

M.Ö. 3000'li yıllarda İndus, Saraswati ve Ganj bölgelerinde köyler ve kentler kurulmuştur. Bu kentler ve köyler, bazı kaynaklara göre M.Ö. 2000'li yıllarda Aryanlar, bazı kaynaklara göre ise bir doğal afet bu uygarlığın sonunu getirmiştir. Ancak her durumda Aryanların Hint altkıtasına o tarihlerde yerleştiği bilinmektedir.

Arkeolojik çalışmalar sonucunda İndus Uygarlığı döneminden kalma üzerinde yogayla bağlantılı figürlerin olduğu buluntulara ulaşılmıştır (Ercan, 2021a: 45-48). Ancak yoga ile ilgili tarihi kaynaklara net olarak ulaşılamamaktadır. Arkeolojik bilgilerin yetersizliği, dilin çözilememiş olması gibi nedenlerle yoga için kesin bir başlangıç tarihi belirlenememektedir. Yalnızca yazıya dökülmüş olup günümüze ulaşabilen belli başlı kaynaklar bulunmaktadır (Sobhani, 1995: 8). Bu eserler ise daha çok yoga felsefesine yönelik, o dönemlerde sözel olarak aktarılan bilgilerin yazıya geçirilmesinden oluşmaktadır.

Yogadan ilk kez “Veda”larda bahsedilmektedir (Duman ve Koca, 2020: 60). Veda metinleri Hindistan'ın kültürel ve dinsel yapısının temelini oluşturmaktadır. Kutsal metinlerin bir araya getirilmesinden oluşturulmuştur. M.Ö. 2500'lü yıllara dayandırılmaktadır (Sobhani, 1995: 8). Veda, Sanskrit dilinde bilgi anlamı taşımaktadır ve dört temel metni bulunmaktadır: Rigveda (ilahi bilgisi), Yajurveda (kurban bilgisi), Samaveda (müzik bilgisi) Atharvaveda (büyü bilgisi) (Ercan, 2021a: 58). Vedaların diğer bir adı, dört derleme anlamına gelen Samhita'dır. Yazarları anonim olmakla birlikte “rişi” ismi verilen dönemin şair-filozofları tarafından yazılmıştır (Macfie, 2000: 8). M.Ö. 2500-500 yılları arası Vedalar Çağı, Vedik Dönem ya da Arkaik Dönem olarak adlandırılmıştır. Yoganın kökleri Rigveda'daki zihnin odaklanmasını gerektiren ritüelistik eylemlere dayandırılmıştır (Worby, 2002: 20).

⁶ Ayurveda geleneksel tıp uygulamalarından biridir. Bu yöneme göre sağlık ve iyi olma hâli için bütünsel çalışmalıdır. Ayurvedada fiziksel, duygusal, zihinsel ve spiritüel açılardan sağlıklı olmak amacıyla diyet, şifalı bitkiler, egzersiz, yoga ve meditasyon kullanılır (Frawley, 2013: 19).

Klasik Öncesi Yoga döneminde ise Upanişadlar karşımıza çıkmaktadır. Upanişad, gurunun⁷ veya üstadın yanında oturulması anlamına gelmektedir. Upanişadlar'ın diğer adı olan Vedanta, Vedaların sonu anlamına gelirken aynı zamanda Veda'lardaki öğretilerin doruk noktası anlamı da taşımaktadır. Bilinen en az iki yüz Upanişad bulunmaktadır. Çoğunlukla isimsiz yazarlar tarafından, sözlü olarak aktarılan gelen bilgiler, yazıya dökülmüştür (Davis, 2016: 111). Upanişadlar tamamlayıcı metinler olmakla birlikte felsefi ve ruhsal öğretileri içermektedir (Macfie, 2000: 8). Budizm'in ve Caynizm'in temelleri bu metinlerdedir. Kimi kaynaklara göre ilk Upanişadlar tahmini olarak M.Ö. 600-480 yılları arasında tamamlanmıştır (Worby, 2002: 20; Yitik ve Arslan, 2011: 243). Kimi kaynaklara göre ise M.Ö. 8. ve 2. yüzyıl arasına denk gelmektedir. Ancak bu metinlerin sayısı ve tarihi hakkında net bilgilere ulaşılamamaktadır (Ercan, 2021a: 94).

İçerisinde Bhagavad Gita'nın da yer aldığı Mahabharata destanının bulunduğu dönem de Klasik Öncesi Yoga dönemine denk gelmektedir. Hint felsefesinde bu dönem destanlar dönemi olarak adlandırılmaktadır. Bu dönemde Ramayana ve Mahabharata destanlarıyla birtakım felsefi kuramlar ortaya çıkmıştır. Budizm, Caynizm, Vişnuculuk ve Şivacılık gibi dini/felsefi akımların ilk gelişim dönemlerini kapsamaktadır (Radhakrishnan ve Moore, 2004: 3). Maha, büyük anlamına gelirken; Mahabharata, Bharata Hanedanı'nın hikayesini anlatan destansı şiir eseridir. Mahabharata'nın bilinen en uzun şiir olduğu söylenmektedir (Huxley, 2020: 25). Mahabharata, hanedanlıkta aile içindeki ilişkileri ele alırken Hint geleneğini etkileyen inançların ve düşünce tarzlarının temelini oluşturmuştur. Destana göre, Mahabharata'da bulunan her şey başka yerde de vardır; orada olmayan şey hiçbir yerde de yoktur. Çünkü destanın içinde geçen hikayelere ve kahramanlara her dönemde rastlanabilmektedir; yani her dönemde canlılığını korumaktadır (Macfie, 2000: 9). Mahabharata destanını kaleme alan kimine göre Vyasa'dır (Sağra, 2021: 10-13; Gandhi, 2004: 18). Kimine göre ise anlatıcısı Vyasadır ve yazıya aktaran Ganesha'dır. Destanda yüzlerce kez yoga kelimesi geçmektedir. Yoganın felsefi kökleri bu eserle olgunlaşmıştır denebilir. Yoga için oldukça önem arz eden Bhagavad Gita, bu destanın bir bölümüdür.

⁷ Guru (ruhsal öğretmen): Cehaletin karanlığını ortadan kaldıran. Bir öğretmen. Aydınlanma geleneklerinde guru, ruhsal bilginin ve dönüştürücü etkilerin ondan doğru buna açık olan kişiye aktarılabilceği bir kişi olarak görülmektedir (Davis, 2016: 189).

Bhagavad Gita, Sanskrit dilinde tanrının şarkısı, tanrının ezgisi anlamlarını taşımaktadır. M.Ö. 5. ve 2. yüzyıllar arasıyla tarihlendirilmektedir. Bhagavad Gita'daki hikâye özetle kendi akrabalarına karşı savaşmak zorunda kalan Arjuna ile arabacısı Krişna arasında geçen konuşmalardan oluşmaktadır. Ancak kişiler ve araçlar birer metafordur (Ercan, 2021a, s. 122-126). Arjuna, tanrı bilgisini ve deneyimini, yani gerçeği arayan kişiyi temsil etmektedir. Krişna ise bedenlenmiş kutsal ruhu temsil etmektedir. On sekiz bölümde yaşamı ustaca deneyimlemek ve kendini gerçekleştirmek (*dharma*) üzerine pratik bilgiler ve uygulama yöntemleri felsefi görüşlerle birlikte açıklanmaktadır. Kısaca Bhagavad Gita'da kendini bilme ve öze ulaşmanın nasıl olacağıyla ilgili bilgiler verilmiştir (Davis, 2015b: 19).

Yoganın önemli kaynaklarından sayılan Bhagavad Gita'da Krişna, Arjuna'ya acı ve kederden kurtuluş yolu olarak yogayı önermiştir (Iyengar, 2020: 19). Kurtuluşun, hazzın ve acının, kazancın ve kaybın, zaferin ve yenilginin bir ve aynı olduğunu anlamaktan geçtiğini söylemektedir (Huxley, 2020: 45). Bu sebeple *Karma Yoga* (eylem yogası), *Bhakti Yoga* (adanmışlık yogası), *Jnana Yoga* (bilgelik yogası), ve *Raja Yoga* (meditasyon yogası) olarak yoganın kollarını tanıtmış ve tavsiye etmiştir.

Karma Yoga, diğer adıyla eylem yogası, günlük iş ve ibadet gibi görevlerin karşılık beklenmeksizin yapılması anlamına gelir. Buna göre sonuca bağlı kalmadan bir işi tam anlamıyla elden gelenin en iyi hâliyle gerçekleştirmek kişinin kalbini temiz tutar ve böylece kendi özüne ulaşmanın yollarından biri olur. Bu yöntemde, hiçbir kazanç ya da ödül beklenmeksizin yapılan eylemlerin, kalbi arındıracağı ve benliği yücelteceği inancı vardır. Kısaca, yapıcı ve özverili eylem yoludur ve diğer yöntemlere göre daha dışa dönüktür.

Bhakti Yoga, adanmışlık yogasıdır. Bahsi geçen diğer yoga türlerine göre daha duygusal olan yoldur. Buna göre yoganın temel basamağı olup ahlâk kurallarını oluşturan *yamalara* uyulmalıdır. Yamalar⁸; şiddetsizlik (*ahimsa*), doğruluk (*satya*), çalmama (*asteya*), içsel enerjinin korunması (*brahmaçarya*), sahiplenmeme (*aparigraha*) şeklindedir. Bu yolla adanmış kişi; her durumun içindeki hoşluğu gören, sakin, sabırlı ve merhametli olacaktır. Sevgi, şefkat, Tanrı'ya adanmışlık ve yaşamın

⁸ Yamalar (yoganın ahlak kuralları), “Yoga Sutralar'da Yoganın Temel İlkeleri” başlığında detaylıca incelenecektir.

yüceltilmesi yoludur. Yaratıcıyı öven dini şarkıların söylenmesi, dua, ibadet ve dini tören gibi ritüeller Bhakti Yoga'nın temellerini oluşturmaktadır.

Jnana Yoga, yani bilgelik yogası ile bilge kişi her türlü aşırılıktan uzak ve dengeli olmalıdır. İrade ve kuvvetli bir zihin gerektirmektedir. Buna göre, hazdan ve acıdan; bağlanma ve nefretten kurtulmanın yolu ikicil durumlar yerine her şeyin içinde denge ve tekliği bulmaktan geçmektedir. Ayırt edici zekâ güçlerini geliştirerek daha yüksek bir bilince ulaşma yolu olarak da tanımlanmaktadır (Davis, 2016: 196).

Raja Yoga ise Bhagavad Gita'da meditasyon yogası olarak tanımlanmıştır. Kişi meditasyonda kalarak “ben” sandığı kimlikleri bırakarak özüne ulaşabilecektir. Böylelikle yogi, sonuç beklentisine girmeden, doğru çaba ve düzenli pratikle öz benliğini ortaya çıkarabilir. Raja Yoga aynı zamanda ruhsal gelişime ulaştırıcı en yüksek yoldur. Zihinsel ve fiziksel kontrol bilgisini içermektedir. “Mükemmel yol” olarak da bilinmektedir. Yoganın sekiz temel basamağını içerir⁹. Bu uygulamaların tam olarak gerçekleştirilmesi durumunda ruhsal gelişimin kolayca deneyimleneceği söylenmektedir (Davis, 2016: 60; Ercan, 2021a: 126-135; Huxley, 2020; Sobhani, 1995: 11).

Klasik Yoga Dönemi ise Yoga Sutralar ile anılmaktadır. Yoga Sutralar, Patanjali tarafından yazıya aktarılmıştır. Ancak tarih olarak kimi kaynaklara göre M.Ö. 4. yüzyılda (Çetintaş, 2020a: 11), kimi kaynaklara göre M.Ö. 2. yüzyılda, kimi kaynaklara göre ise M.S. 2. yüzyılda yazılmıştır. Patanjali'nin yogasına Klasik Yoga denmektedir (Ercan, 2021a: 137-146). Aynı zamanda *Aştanga Yoga* ya da *Raja Yoga* olarak da bilinmektedir (Sitharamiah, 1980: 19). Bu döneme kadar yoga öğretisinin temelini oluşturan fikirler, düşünceler ya da yaşam anlayışları kuşaktan kuşağa gurular, bilgeler ya da rişi olarak bilinen kişiler tarafından daha çok sözlü olarak aktarılmıştır ve bunlardan pek azı yazıya dökülmüştür. Ancak yoga öğretisinin sistematik bir biçimde kaleme alınması Patanjali'nin Yoga Sutraları ile olmuştur. Bu sebeple, Patanjali, yoga öğretisinin kurucusu gibi görülmektedir (Bozkurt, 2020: 5). Patanjali, yogayı bir *darşana* olarak ele almaktadır. Darşana, görü anlamı taşıırken, içgörüyle sezginin ilerisine ulaşma hâlini temsil etmektedir. Yoga Sutralar'da, yoga, zihnin etkinliklerinin kontrol altına alma yöntemi olarak tanımlanmıştır. Çünkü gerçeğe ulaşmak için öncelikle insanın zihnini kontrol altına alması gerekmektedir. Oysa zihin

⁹ Yoganın sekiz temel basamağı, “Yoga Sutralar'da Yoganın Temel İlkeleri” başlığında incelenecektir.

oyuncudur ve yanılmaya/yanıltmaya meyillidir. Burada, gerçeğe ulaşma yöntemi olarak zihin dalgalarının yönetilmesinin önemi vurgulanmıştır (Ercan, 2021a: 137-138).

Klasik Sonrası Yoga Dönemi ise Patanjali'nin zamanından sonra ortaya çıkan farklı yoga okullarının olduğu dönemi içermektedir. *Hatha Yoga* ve *Tantra Yoga* gibi farklı alt dalların oluşumu bu dönemdedir. Bu dönemde, yine önceki metinlerin ve öğretilerin ışığında, yoga, yalnızca uzun ömür ya da sağlıklı yaşam için değil, aynı zamanda öze ulaşma çabası için de pratik edilmektedir.

Modern Yoga Dönemi, 19. yüzyılın başlarından başlayıp günümüzü de kapsayan dönemdir. Bu dönem, yoganın Batı'ya tanıtılmasıyla başlamıştır. Swami Vivekenanda, Paramahansa Yogananda, Jiddu Krishnamurti, Indra Devi, Iyengar gibi oldukça bilinen ve etkin yogiler, bu dönemde yoganın tanınmasında rol oynamıştır. Aynı zamanda *Iyengar Yoga*, *Bikram Yoga*, *Vinyasa Yoga*, *Kundalini Yoga* gibi çeşitli alt dallarının oluşumu bu dönemde gerçekleşmiştir (Worby, 2002: 21-23).

Yogayı dönemlere ayırmak pek çok açıdan zordur. Bunun sebeplerinden biri uzun süre yoga öğretisinin daha çok gizli bir öğreti olarak devam etmesidir. Bir diğer sebep ise, Sanskrit dilinin kapalı, anlaşılması zor ve yoruma açık olmasıdır. Ancak yoganın özüne bakıldığında ilk dönemlerinden günümüze kadar yoganın pratik edilmesinin amacının aynı olduğu görülebilmektedir. Çünkü yoga, bir yanıyla kendinden kopan/koparılan insanın kendine dönme çabasıdır (Ercan, 2021b: 11-13).

2.2. Patanjali ve Yoga Sutralar

Yoga Sutralar'ı yazıya dökmesiyle bilinen Patanjali hakkında, günümüze ulaşan net bir bilgi bulunmamaktadır. Patanjali'nin M.Ö. 4. yüzyıl ile M.S. 2. yüzyıl arasında bir dönemde yaşadığı tahmin edilmektedir. Patanjali'nin yoga dışında, gramer ve tıp üzerine de kitapları bulunmaktadır. Dilin ve ayurvedanın gelişiminde katkıda bulunmuştur (Ercan, 2021a: 137; Worby, 2002: 21). Ancak Yoga Sutralar eseri, yoga öğretisi söz konusu olduğunda en önemli kaynaklardan biri sayılmaktadır. Çünkü Yoga Sutralar'da, o döneme dek sözlü olarak aktarılan, yoganın felsefi ilkeleri ve ruhsal uygulamaları açıklanmaktadır. Yani, Patanjali bu sutraları kendi keşfetmemiş, var olan bilgileri aktarmıştır (Çetintaş, 2020a: 11).

Sutralar, yogayı açıklayan “dizeler”dir. Sutralar, Türkçeye “özlü söz” ya da “aforizma” gibi çevrilse de, bir diğer anlamı “iplik”tir. Bu sebeple, Yoga Sutralar,

yogayı açıklayıp sistematik hâle getirdiğinden, dağılmasını engellemek için boncukların ipe dizilip kolye hâline getirilmesine benzetilmektedir. Özetle, Yoga Sutralar, yoga ile ilgili öğretileri içeren özlü dizelerdir. Bu dizelerin anlamları akıl ve içgörüyle özümsevene dek dikkatle üzerinde yoğunlaşarak çalışılması gerekmektedir (Davis, 2016: 14; Sağra, 2020: 6-8).

Yoga Sutralar'da toplamda 196 sutra bulunmaktadır ve bunlar dört bölümde ele alınmıştır: *Samadhi Pada* (51 sutra), *Sadhana Pada* (55 sutra), *Vibhuti Pada* (56 sutra) ve *Kaivalya Pada* (34 sutra) (Ercan, 2021a: 137).

İlk bölüm *Samadhi Pada*'dır. “*Sama*” iyilik ve fazilet; “*adhi*” ötesinde olmak anlamına gelmektedir. “*Pada*” ise ayak anlamı taşımaktadır ancak burada bölüm anlamında kullanılmıştır. “Aydınlanma yolu” olarak da çevrilebilmektedir (Patanjali, 2011: 14). Iyengar (2002: 4)'a göre bu bölüm *Dharma* yani uyulması gereken kuralları oluşturmaktadır. Aynı zamanda *Dharma*'yı tohuma benzetir ve buna göre kaivalyayı (kurtuluşu) onun meyvesi olarak görür. Özetle, bu başlangıcın sonu kaivalyaya ulaşmaktır ve onun ilk adımı samadhidir (Ercan, 2021a: 137-138).

Bu bölüm, konsantrasyonun sağlanması aşamasıdır. Sutralarda öncelikle yoga ve yoganın amaçları tanımlanmıştır. Zihin ve düşünce kalıpları analiz edilmiştir. Aynı zamanda düzenli pratiğin, konsantrasyonun sağlanmasındaki önemine vurgu yapılmıştır. Yoginin karşılaşılabileceği engeller saptanmış ve çözümleri sunulmuştur. Zihni huzurlu hâle getirmenin yolları bu bölümde işlenmiştir. Bir diğer deyişle, yüksek bilinç durumunun nasıl deneyimleneceği açıklanmıştır (Çetintaş, 2020a: 99-193; Isherwood ve Chirstopher, 2020: 7-52; Ercan, 2021a: 139; Davis, 2016: 21-44).

İkinci bölüm, *Sadhana Pada*'dır. Diğer ismi ise Kriya Yoga'dır ve bu bölümde sekiz basamaklı yoga pratikleri açıklanmıştır. Yoğun ruhsal uygulamalar içermektedir. Kriya Yoga temelde üç bölümden oluşmaktadır: dünyevi zevklere karşı kayıtsız kalarak devamlı pratik hâlinde olmak; öğretilerin içeriklerini pratik etmek; guruya ve yaratıcıya teslim olmak şeklindedir. Kısaca düzenli pratik, çaba ve teslimiyet bu bölümün gerçekleştirilmesi için gereklidir (Davis, 2016: 45).

Bu bölümde, pratik sırasında yoginin düşebileceği yanılgılar (*kleşa*) ve bunlarla baş etme yollarına değinilmiştir. Ardından yoganın temel sekiz basamağını oluşturan; *yama*, *niyama*, *asana*, *pranayama*, *pratyahara*, *dharana*, *dhyana* ve *samadhi* açıklanmıştır. *Yamalar* temel ahlak kurallarını oluştururken, *niyamalar* kişisel

pratikleri kapsamaktadır. *Asana* ise fiziksel duruş anlamına gelmektedir. *Pranayama*, nefes kontrolü ve nefes çalışmalarıyla elde edilebilecek kazanımlara işaret ederken; *pratyahara* duyuların geri çekilmesi anlamı taşımaktadır. *Dharana* ve *dhyana* ise; konsantrasyon ve meditasyon pratiklerinin gerçekleştirildiği basamaktır. Son olarak *samadhi*, derin konsantrasyon hâlidir (Çetintaş, 2020a: 194-359).

Samadhi için bir başka açıklama ise şöyledir: “*Sam*” bir araya getirmek, “*dha*” ise tutmak anlamı taşımaktadır. Bu anlamda samadhi, bir arada olma ve bütünleşme durumudur. Nesne ve öznenin birliğidir. Bu basamakta, tüm mekânsal ve zamansal farkındalıklar ortadan kalkar. Bir tür her şeyle bütünleşme hissinin yaşandığı ruh hâlidir. Yaşamsal arzu ve kaygıların, bulunan huzuru bozmadığı nokta olarak özetlenebilir (Ercan, 2021a: 144). Zararlı davranışlardan kaçınmak, uygulamalara derin bağlılık, sabit meditasyon duruşu, nefes pratikleri, dikkatin içe çevrilmesi, konsantrasyon, meditasyon ve samadhi yoga uygulamasının sekiz uzvunu oluşturmaktadır. Samadhi en yüksek yoga uygulaması olarak bilinmektedir. Sekiz basamağın pratik edilmesi *Raja Yoga*’yı oluşturmaktadır ve bu pratiklerin sonucunda kişinin ruhsal aydınlanma hâli yaşayacağına inanılmaktadır (Davis, 2016: 60).

Üçüncü bölüm *Vibhuti Pada*’dır. Bu bölümde dharana, dyana ve samadhi basamakları üzerinde daha çok durulmuştur (Ercan, 2021a: 143). *Siddhi* olarak bilinen, olağanüstü algı güçlerinin ve sıra dışı yeteneklerin ortaya çıkarılmasını sağlayan pratikler bu bölümde açıklanmıştır (Davis, 2016: 71). Bir diğer deyişle, süper insan gücünün kazanıldığı noktadır. Pratiği gerçekleştirmemiş olan insan, zihni ile bu güçleri açıklayamadığından, doğaüstü olarak nitelendirildiği söylenmektedir. Oysa bu bölüme kadar olan uygulamalar tam olarak gerçekleştirildiğinde, bu bölümde bahsi geçen sonuçların elde edilmesinin olağan olduğu açıklanmıştır (Çetintaş, 2020a: 354).

Bu bölüm, önceki bölümlere göre daha içsel pratikler içermektedir. Bu pratikleri gerçekleştiren yoginin amacı ise bahsi geçen güçlere sahip olması değildir. Çünkü pratiklerin devamlılığıyla bu güçler zaten elde edilecektir (Çetintaş, 2020b: 77)

Dördüncü ve son bölüm ise *Kaivalya Pada*’dır. Bu bölümde nihaî hedef olan kurtuluş ya da özgürleşme anlatılmaktadır (Ercan, 2021a: 144). Doğru uygulamaların zirvesi bilincin özgürleşmesidir. Karma ve kendini gerçekleştirme bu bölümün ana temalarıdır. Kişinin kendini gerçekleştirmesi aslında yoga yani birlik ve bütünlük

hâlidir. Birlik ve bütünlük bilinci, bu sutralara göre bilinmesi gereken tek gerçektir (Davis, 2016: 95-108).

2.3. Yoga Sutralar’da Yoganın Temel İlkeleri

Yoga temelde sekiz basamak üzerinde yükselir. Her basamak kendinden önce gelen basamağı kapsamaktadır. Sekiz basamağın uygulanması Raja Yoga olarak isimlendirilir. Ancak Raja Yoga herkes tarafından pratik edilemez. Çünkü çok yoğun uygulamaların yapılması, adanmışlık gerektirmektedir. Raja yogi olmaya niyet eden kişi, pratiği hayatına yerleştirmek yerine; hayatını bir pratiğe dönüştürmelidir. Hatha Yoga ise Raja Yoga’nın ilk dört basamağının pratik edilmesidir. Bu pratikler herkesçe uygulanabilir. Kişi normal hayat düzeni içerisinde bu uygulamaları günün ya da haftanın belli saatlerinde gerçekleştirebilir. Aynı zamanda 1900’lerden sonra oluşturulmuş birçok yoga tarzı Hatha Yoga’nın alt dalıdır (Çetintaş, 2020a: 34).

Yoganın sekiz basamağı Aştanga Yoga olarak da bilinmektedir (Iyengar, 2020: 31). Yoganın basamaklarının uygulanması; eylemdeki ve düşüncedeki karmaşayı ortadan kaldırarak, kişinin ayırt edici bilginin farkına varmasını sağlar ve onu aydınlanmaya kadar ulaştırır. Yoga Sutralar’a göre eğer yogi aydınlanmak istiyorsa bu basamakları sistematik şekilde izlemelidir. Tüm bu çalışmalar, aslında, kişinin kendini fark edip, içine dönüp, kendi sandığı her şeyi bırakarak; her şeyle birlik ve bütünlük hâlinde olduğunu anlaması içindir. Bir diğer deyişle, “ben” sandığı her şeyden özgürleşmesi içindir. Kendini gerçekleştirmek, Yoga Sutralar’a göre budur (Çetintaş, 2020a: 256-258).

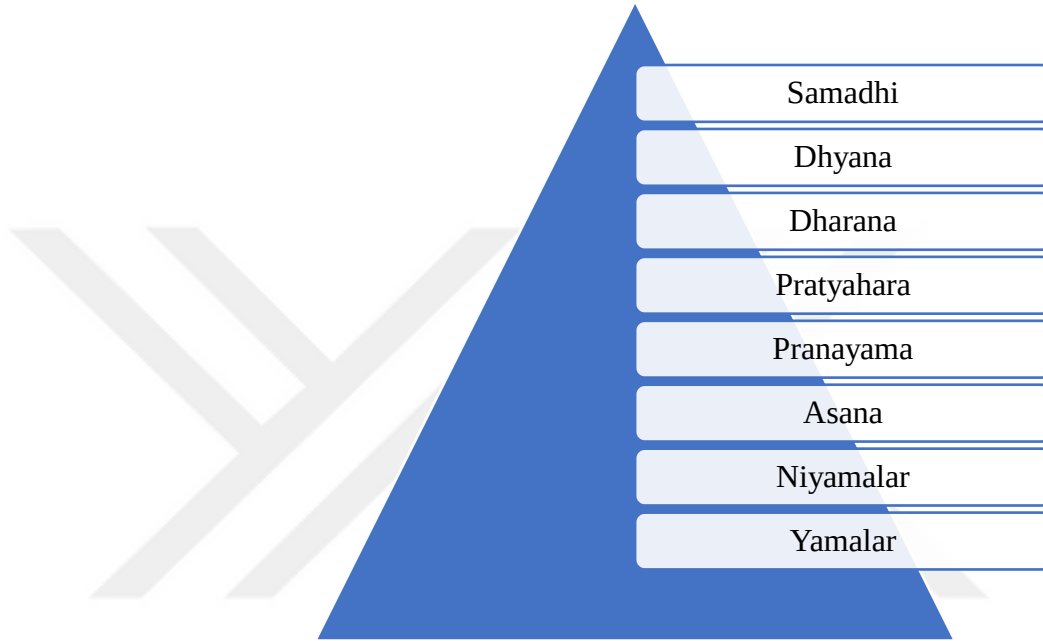
Yoga Sutralar’ın ikinci bölümü olan Sadhana Pada’da açıklanan, yoganın sekiz basamağı şunlardan oluşmaktadır:

1. Yamalar (Ahlak Kuralları ve Öz Çalışmalar)
2. Niyamalar (Kişisel Pratikler)
3. Asana (Fiziksel Duruşlar)
4. Pranayama (Nefes Çalışmaları)
5. Pratyahara (Duyuların Geri Çekilmesi)
6. Dharana (Konsantrasyon Pratiği)
7. Dhyana (Meditasyon Pratiği)
8. Samadhi

Bu basamakların uygulanmasında dışarıdan içeri doğru bir hareket vardır. Yani, yamaların uygulanması daha çok toplumsal ahlak kurallarıyla ilgiliyken, niyamalar daha kişisel bir pratik gerektirmektedir. Her basamak, bir öncekine göre daha içseldir.

Şekil 1

Yoga Sutralar'da Yoganın Temel İlkeleri



2.3.1. Yamalar (Ahlak Kuralları ve Öz Çalışmalar)

Yoganın sekiz basamağından ilki olan yamalar, etik kurallar ya da temel ahlâk kuralları olarak adlandırılabilir. Bu kurallar; dinlerin, mezheplerin, ülkelerin ya da çağların ötesinde olan evrensel nitelikteki kurallar olarak sayılabilir. Beş yama bulunmaktadır:

- i. Ahimsa (Şiddetsizlik)
- ii. Satya (Doğruluk)
- iii. Asteya (Çalmama)
- iv. Brahmaçarya (Kendini Tutma)
- v. Aparigraha (İstiflememe)

Bu kurallar, toplum ve birey için temeldir. Bu kurallara uyulmadığında toplumda kaos, şiddet, yalan, hırsızlık, israf ve açgözlülük gibi kötülükler baş

gösterecektir. Bu kötülüklerin kökleri; hırs, arzu ve bağlanmadır (Iyengar, 2020: 31). Ancak yamaların uygulanmasıyla kişi, erdemli bir insana dönüşür (Sağra, 2020: 65).

Yamalar kişinin kendini denetlemesi ve doğru yaşamak için uyguladığı kurallar bütünüdür. Evrensel ahlâk kurallarından oluştuğundan, kişinin çevresiyle olan ilişkileri etkilemektedir. Yoga pratiğinde beş yamay uygulamak pratiğin temelidir. Çünkü yamalar, pratiğin temeline oturtulmadığında yoga pratiğinin devamlılığını sağlamak mümkün değildir (Çetintaş, 2020a: 259-260).

Yoga Sutralar’a göre yamalar evrensel ve sınıf, yer, zaman ve koşullara bağlı değildir (Çetintaş, 2020a: 265). Yani, bu temel uygulamalar zaman ya da kültürel durumlarla sınırlandırılmamıştır (Davis, 2016: 60-61). Her durumda yoga yapan kişi bu kurallara bağlılık göstermelidir. Çünkü bu kurallar pratiğin temelini oluşturmaktadır. Yamalara uyulmayan bir pratik inşa etme çabası boşuna olacaktır.

Şekil 2

Yamalar



Ahimsa: Ahimsa kelimesi, olumsuzluk anlamı katan “a” öneki ile öldürme veya şiddet anlamı içeren “himsa” kelimesinin birleşiminden oluşmaktadır (Iyengar, 2020: 31). Kişinin kendisi dahil hiçbir canlıya zarar vermeme, öldürmeme ve ölüme sebebiyet vermeme kuralıdır. Burada bahsedilen yalnızca fiziksel zarar vermemek değil; aynı zamanda zihinsel ve sözlü olarak da zarar vermemektir. Örneğin, herhangi bir canlıya şiddet uygulama isteği ya da hayali bile ahimsa kuralını çiğnemektedir. Bu sebeple kişi; zihinsel, sözlü ya da fiziksel her türlü zarar verici eylemden kaçınmalıdır (Çetintaş, 2020a: 260).

Şiddetin terk edilmesi ve zarar vermeden yaşamak anlamına gelen bu kurala göre ideal olan sadece her türlü zarar verici eylemden kaçınmak değildir. Aynı zamanda kişinin kendisini, başkalarını, varlıkları ve doğayı yaralayacak düşünceleri, duyguları, eğilimleri ve alışkanlıkları da bırakmasıdır. Bu kuralı hayatında uygulamak isteyen kişi, yaşamın zenginliğine zarar verebilecek her türlü davranıştan uzaklaşmalıdır (Davis, 1995: 29).

Şiddet; korkudan, zayıflıktan, cehaletten veya huzursuzluktan doğmaktadır. Bu sebeple, korkudan ve öfkeden uzaklaşılmalıdır. Korkudan özgürleşmenin yolu, cehaletten kurtulmak ve araştırmaya yönelmektir. Öfkeden özgürleşmek ise gururu aşmakla mümkündür (Iyengar, 2020: 32-33). Olumlu açıdan bakıldığında; hiçbir şiddet göstermemek, her şeye sevgi beslemeyi gerektirmektedir (Isherwood ve Chirstopher, 2020: 78). Bu pratikleri uygulayan kişiye göre, her varlığın, tıpkı kendisi gibi, yaşamını sürdürmeye hakkı bulunmaktadır. Yogi, başkalarına yardımcı olmak için var olduğuna inanır ve yaratılışa sevginin gözünden bakar. Yaşamının, başkalarınıninkiyle ayrılmaz şekilde bağlı olduğunu görerek onların mutlu bir yaşam sürdürmelerine yardımcı olmak istemelidir. Aynı zamanda kötülüğe sebebiyet verebilecek olan korku da tüm varlıkların içindeki aynı özü görerek yok edilebilir (Iyengar, 2020: 32-33).

Yoga Sutralar'a göre bu kurala uyarak kazanılan zararsız olma hâli, aynı zamanda diğer canlıların da o kişiye karşı zararsız olmasını sağlamaktadır. Zararsızlık, etkisizlikten değil; güçten ileri gelmektedir. Yogi, kendi düşüncelerinde ve başkalarıyla olan ilişkilerinde şiddetsiz olduğunda, onun çevresindekiler tarafından zarara uğratılması da mümkün olmayacaktır. Çünkü ortada şiddet ve düşmanlık gibi bir atmosfer oluşmaz. Örneğin vahşi hayvanların eğitilmesi durumunda, hayvana şiddetsiz yaklaşım, hayvanı uysal hâle getirmektedir (Patanjali, 2011: 137).

Satya: Dürüstlük, doğruluk, yalan söylememek ve gevezelik etmemek anlamları taşımaktadır. Nedeni ne olursa olsun yalan söylememek ve doğruya sadık kalmak bu kuralın getirdiği görevlerdir (Çetintaş, 2020a: 260-261). Dürüstlük yalnızca sözle sınırlı değildir. Taciz ve müstehcenlik, yalan söyleme, iftira ya da hikâye uydurma, başkalarının kutsal kabul ettikleriyle dalga geçmek de bu kuralı aşan davranışlardır (Iyengar, 2020: 34). Sözlerin ve düşüncelerin birlik içinde olması gerekmektedir. Öte yandan, doğruyu söylemek kuralına yaslanarak incitici sözler

söylenmemelidir. Böyle durumlarda sessiz kalmak daha doğru olacaktır (Isherwood ve Chirstopher, 2020: 78-79).

Bu kuralın gerektirdiklerinden biri gerçeklerle yüzleşmektir. Çünkü gerçekleri bastırmaya çalışmak ya da onlardan kaçınmaya çalışmak, yalancılık ile sonuçlanmaktadır. Alışkanlık olarak yalan söylemek ya da hilekâr davranışlarda bulunmak duygusal olgunluğa erişmemişliğin özellikleridir. Gerçeklerden uzaklaşmak, zihinsel ve duygusal çatışmayı beraberinde getirmektedir. Oysa gerçeklerin kabulü ve dürüstlük, zihni huzurlu kılar ve kişiyi duygusal dengeye getirir. Gerçeklerle yüzleşmek ve gerçeklerle yüzleşmeye istekli olmak, ruhsal gelişmenin temellerinden birini oluşturmaktadır (Davis, 1995: 29-30).

Asteya: “A” olumsuzluk ön eki ve çalma anlamına gelen “*steya*” kelimesinin birleşimidir. Yani çalmamak, kendine ait olmayan bir şeyi almamak anlamları taşımaktadır. Başkalarının sahip olduğu bir şeye sahip olmak ve onun keyfini çıkarma arzusu, insanı kötü davranışlara sürükleyebilir. Böylelikle çalma isteği ve açgözlülük doğar.

Bu kural yalnızca çalmamayı değil; aynı zamanda kötüye kullanım ve emanete ihaneti de kapsamaktadır. Çalmamak yalnızca fiziksel durumlar için geçerli değildir. Örneğin başkasına gelen tebrikleri ve övgüleri üstlenmek de yine çalmak sayılmaktadır. Maddi veya manevi olarak, kişi kendine ait olmayan bir şeyi almamalıdır (Çetintaş, 2020a: 261). Yogi, gerçekten ihtiyacından fazlasını almak, kullanmak ve biriktirmenin başkasının hakkına girmek; yani hırsızlık olacağını bilmelidir. Bu sebeple ihtiyaçların en aza indirilmesi doğru olacaktır. Güç, servet, ün ve keyif arzusunda olmak; çalmanın temel sebebini oluşturmaktadır. Bu yüzden arzudan arınmak, insanı baştan çıkarıcı şeylere kapılmaktan alıkoyar (Iyengar, 2020: 34). Yogi, çalmamak için bu arzulardan uzaklaşmalıdır.

Bu kuralla kişilere ve nesnelere karşı aşırı hırslı ve açgözlü olmamak da tavsiye edilmektedir. Bu kuralı pratik eden kişi hiçbir şeyin sahibi olamayacağını aklında bulundurmalıdır. Dünya üzerindeki nimetler, üzerinde yaşayan canlılara ödünç olarak verilmiştir. Bu sebeple ihtiyaç fazlasını edinme çabası ya da kaynakların boşa harcanması diğer canlıların hakkını çalmak olarak değerlendirilmektedir (Isherwood ve Chirstopher, 2020: 79). Açgözlülük, kişiye kendini sürekli olarak yetersiz ve eksik hissettirmektedir. Bu yüzden, bitmek bilmeyen açgözlülük hissini doyurmaya

çalışmak yerine, kişi açgözlülüğten arınmalıdır. Kendini zengin ve tam hissetmenin yolu buradan geçmektedir (Patanjali, 2011: 138-139).

Asteya, aynı zamanda kendine ve yaratıcı kaynağa güvenmeyi gerektirmektedir. Her canlı kendi kaderi ve çabası sayesinde kendi haklarına kavuşur (Davis, 1995: 30). Bu yüzden, bu kuralı uygulayan kişi de kendi hakkını alacağına güvenmelidir. Böylelikle başkalarının hakkı olanı çalmaya yeltenmeyecektir.

Brahmaçarya: Yaşam enerjisini yüksek amaçlar için akıllıca kullanmak anlamına gelir. Bu doğrultuda cinsel saflığa davet edilir. Dünyevi zevklerden uzaklaşmak, kişinin zihnini berraklaştırır (Iyengar, 2020: 34). Burada bahsi geçen, aile kurmamak değildir. Enerjinin harcanmasında ölçülü olmak anlamı taşımaktadır (Çetintaş, 2020a: 261-263).

Cinsel yaşam, yaşam gücünü harcayıp tüketen etkenlerden biridir. Bu güç, kendini sakınma yoluyla biriktirilmeli ve öğreti doğrultusunda ruhsal enerjiye dönüştürülmelidir. Korunan bu enerji, yoginin yolunda ilerlemesi için gereklidir. Çünkü yoga bilgisi; tarih ya da matematik dersi gibi öğrenme yoluyla değil, deneyimleme yoluyla anlaşılmaktadır. Bu sebeple, bu içsel güç gereksiz yere harcanmamalıdır (Patanjali, 2011: 139).

Brahmaçarya kuralını temel alan kişi; haksızlıklarla savaşılabilmek için canlılık, enerji kaynağı, cesur bir zihin ve güçlü bir akıl geliştirebilir. Korunan güçle, gündelik işler için fiziksel enerjisini harcarken, zihinsel gücüyle kişisel gelişim yoluna devam edilmesi mümkün olabilir. Bu sebeple brahmaçarya kuralı, Iyengar (2020: 35)'a göre bilgelik meşalesini yakan kıvılcımdır.

Söz, düşünce ve eylemde nefsin tutulması bu kuralın temelidir. Bağımlılıkların oluşması ruhsal aydınlanmanın önünde engel oluşturmaktadır. Oysa bu bağımlılıkların olmayışı, kişinin zihnini pratiğe hazır hâle getirmektedir (Isherwood ve Chirstopher, 2020: 79).

Düzensiz hayat tarzını destekleyen bağımlılıklar, yetersiz dinlenme, besleyici olmayan gıdaların alımı da yaşam enerjisini tüketen davranışlar olarak değerlendirilmektedir. Bununla birlikte takıntılı davranışlar, amaçsızlık ve bencillik de brahmaçarya kuralına aykırı olarak yorumlanmıştır. Yaşamı zenginleştiren, kişiyi özgürleştiren ve sağlıklı kılan davranışların tercih edilmesi bu kurala uygundur (Davis, 1995: 31).

Aparigraha: “*Parigraha*” istiflemek, biriktirmek anlamları taşır. “A” ön eki ise kelimeye olumsuz anlam kattığından, “*aparigraha*” kuralı istiflememeyi, biriktirmemeyi önermektedir. Bu kural temelde, çalmamayı öğütleyen asteya kuralının bir başka yüzüdür.

Kişi, ihtiyacı olmayan bir şeyi biriktirmemelidir. Çünkü biriktirmek açgözlülük ve güvensizliğin bir sonucudur. Oysa yogi mümkün olduğunca basit yaşamalı ve maddelere bağımlılık göstermemelidir. Bu sebeple olabildiğince az şeye sahip olmak, bu bağımlılıkları azaltmaktadır (Iyengar, 2002: 35-36). Bu kuralla birlikte kişi hırstan uzaklaşmalıdır. Bu yolla, kişi armağan kabullerinde de temkinli olmalıdır. Çünkü sürekli ya da büyük armağanlar, kişiyi köleleşmeye itebilir. Armağanların kabulüyle, onu veren kişilere karşı doğrudan sempati beslenmesi mümkündür. Oysa, adaletli olunması gereken yerde armağanların etkisine kapılmamak gereklidir (Isherwood ve Chirstopher, 2020: 79).

Aparigraha pratiği ile alkol ve sigara gibi kişinin sadece zevk almak amacıyla kullanıp kendisine zarar vermesine sebep olan alışkanlıklar da terk edilmelidir. Bu davranışların sebebi yalnızca dünyevi arzular olduğundan doğru bulunmamaktadır. Aynı zamanda bağımlılık geliştirilen maddeler, kişinin zihin kontrolünü kaybetmesine sebep olmaktadır. Oysa, yoga pratiği yapan kişinin zihni berrak olmalıdır (Çetintaş, 2020a: 263).

Aynı zamanda biriktirmeme kuralı ile yaşamın tüm canlılarla paylaşılması sağlanmaktadır. Kişinin benmerkezci tavırları yerine, yaşamın zenginliğinin paylaşılması tercih edilmelidir. Çünkü biriktirmek, kişinin kendi güvensizliğinden ileri gelirken; aynı zamanda başkasının hakkını kendini garantiye almak adına saklamak anlamına da gelmektedir (Davis, 1995: 31).

2.3.2. Niyamalar (Kişisel Pratikler)

Niyamalar, yogada pratik edilmesi gereken ikinci basamaktır. Yamalara göre daha içsel pratikleri içermektedir. Yama ve niyamalar yogi tarafından kesintisiz olarak uygulanıyor olmalıdır. Yoga yapıyor olmak, yamalar ve niyamaların sürekli olarak akılda tutulup yaşama aktarılması demektir. Yamalar, daha dışsal olarak çevreye yansıtılan pratikler iken, niyamalar daha çok kişisel disipline uyarlanan kurallardır. Niyamalar; yoga yolunda ilerlemek için kişinin tepkilerini, davranışlarını veya başka

amaçlara olan eğilimini fark edip onları kontrol altında tutması için yönlendirici pratiklerdir (Iyengar, 2020: 36; Çetintaş, 2020a: 272). Beş niyama bulunmaktadır:

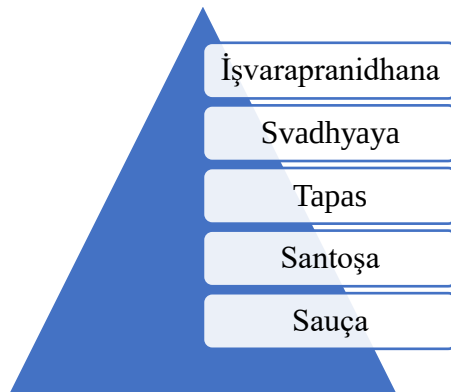
- i. Sauça (Safılık)
- ii. Santoşa (Memnuniyet)
- iii. Tapas (Kişisel Disiplin)
- iv. Svadhyaya (Öz Eğitim)
- v. İşvarapranidhana (Teslimiyet)

Yama ve niyamaların uygulanması yoga pratiği için temeldir. Bu kurallar, görünüşte basit olsa da kişinin yaşam boyu bu kesintisiz bir biçimde bu kurallara uygun yaşaması oldukça zorlayıcıdır. Bu kuralların uygulanabilmesi için; kişinin bedeni, zihni ve duyguları üzerinde hakimiyet kurabilmiş olması gerekmektedir.

Yoga pratiğine yeni başlayan veya buna niyet eden kişiler için bu durum zorlayıcı olabilmektedir. Bu yüzden Yoga Sutralar'ın ikinci bölümünün otuz üçüncü sutrasında (Davis, 2016: 61; Isherwood ve Chirstopher, 2020: 31; Çetintaş, 2020a: 283; Patanjali, 2011: 136) yeni başlayan kişilerin karşıt düşünce geliştirmesi tavsiye edilmektedir. Yani bu kurallar zihnen ve duygusal olarak henüz tam oturmamış olsa bile, davranış olarak bu kurallara uyulmalıdır.

Şekil 3

Niyamalar



Sauça: Zihnin ve bedenin saf ve temiz tutulması anlamına gelir. Bu kuralı benimseyen kişi, zihinsel ve fiziksel temizliğine özen göstermelidir. Beden refahı için temizlik çok önemlidir. Yıkanmak gibi alışkanlıklar bedenin dışsal temizliğini

sağlarken, yoganın üçüncü ve dördüncü basamağı olan; asana ve pranayama da bedeni içeriden temizleyecektir (Iyengar, 2020: 36). Fiziksel olarak gerekli aralıklarla beden ve kıyafetler temizlenmelidir. Kişisel temizliğe dikkat edilmelidir. Dış temizlik, kişinin üzerinde bıraktığı psikolojik etkisi sebebiyle de önemlidir. Fiziksel temizlik, zihinsel olarak da temizlik hissini uyandırır (Isherwood ve Chirstopher, 2020: 80).

Zihinsel olarak ise negatif ve kötü niyetli düşüncelerden uzak durarak zihinsel saflık elde edilmelidir. Bu kuralın zihinsel yanı, fiziksel yanından daha zorludur. Zihnin temizliği ancak sürekli farkındalık hâliyle korunabilir. Çünkü insan her konu hakkında bir yargılamada bulunmaya meyillidir. Zihinde oluşan her türlü kötü, aşağılayıcı ve zarar verici kalıp; zihnin saf kalmasını engellemektedir. Bu yüzden saflaştırmaya ve temizlemeye önce dilden başlamak gerekir. Çünkü zihin, dilin aynasıdır. Dilin arındırılmasıyla, zihindeki kalıplar değiştirilebilir. Daha sonra zihinde kodlanmış olan kötü yargılar, nötr ya da iyi olanlarla değiştirilmelidir. Düşüncenin kontrolü, ancak zihnin kuvvetlenmesiyle mümkün olabilir. Bu yüzden zihin, konsantrasyon aşamasına gelene dek önce dilin temizlenmesi ve ardından kötü yargıların, iyi olanlarla değiştirilmesi pratik edilmelidir (Çetintaş, 2020a: 273-274). Zihinsel saflığın sonucunda huzursuzluk, şaşkınlık, atalet ve bulanıklık ortadan kalkar (Davis, 1995: 32).

Santoşa: Memnun olma anlamına gelmektedir. Memnun olma durumu her şeyin içindeki hoşluğu görmekten doğmaktadır. Bu kuralla birlikte beklentilere bağlı olmayan bir memnuniyet duygusu uyanmalıdır. Yogi, kişilere ve eylemlere karşı yargıda bulunmadan, her şeyin kendine ait bir hikayesi olduğunu bilerek hareket etmelidir. Bu anlayış henüz geliştirilememiş olsa bile, her şeyin birbiriyle kusursuz bir biçimde bağlı olduğu bilinciyle hoşnut olmalıdır (Çetintaş, 2020a: 274-275).

Hoşnut olma hissi, beslenerek geliştirilmelidir. Hoşnut olmayan zihin, konsantrasyon sağlayamaz. Santoşayı pratik eden kişi, tüm canlıların farklılıklarını olduğu gibi kabul ederek memnuniyetini beslemelidir (Iyengar, 2020: 37-38). Dışsal koşullar nasıl olursa olsun; yaşam, içsel bir hoşnutlukla kabul edilmelidir. Kişi, dışarıdan çok içeriyle ilgilenmeli ve zihnini sakinleştirmelidir. Bu yolla dengeli duygu durumları ve berrak bir zihin elde edilebilir (Davis, 1995: 33).

Tapas: Yanmak, tutuşmak, parlamak, ateşle yanıp bitmek anlamlarına gelen “tap” kökünden türemiştir. Bu nedenle yaşamda belirli bir amaç uğruna her durumda

ateşli bir çaba içinde olmak anlamına gelmektedir. Arınma ve öz disiplini kapsamaktadır. Tüm kişisel gelişim çabaları, tapas uygulaması olarak kabul edilmektedir (Iyengar, 2020: 38). Bir diğer açıdan dünyevi zevklere kayıtsız kalarak devamlı bir pratik hâlinde olma anlamı taşımaktadır. Yani, nefsi terbiye ederek, kişi yoga pratiğinde olmalıdır. Yogi için yoga pratiği zaman bulundukça yapılan bir aktivite olmamalıdır. Onun yerine pratiği ve yaşamını birbirine uyarlamalıdır.

Nefsin terbiye edilmesi, ancak kişinin sade yaşamıyla kolaylaşabilir (Çetintaş, 2020a: 275). Bu da yamalarda bahsedilen açgözlülükle ilgili pratiklerle bağlantılıdır. Objelere karşı bağımlılık geliştirmemek, tapas uygulaması için temeldir. Kişinin kendini disipline etmesi, kişisel gelişimin gerekliliklerinden biridir. Aydınlanma yolu dikkatsiz davranışlarla, atalet hâliyle ve hayale dalan bir zihinle gerçekleştirilemez. Bu yüzden tapas kuralına uyan kişi, dürtü ve eğilimlerini kontrol altında tutmalıdır (Davis, 1995: 33-34).

Tapasın üç türü bulunmaktadır. Bunlar; bedenle, konuşmayla veya zihinle ilgilidir. Yamalardaki brahmaçarya (kendini tutma) ve ahimsa (şiddetsizlik) beden tapaslarıdır. Satya (doğruluk) sözün tapasıdır. Niyamalardaki santoşa (memnuniyet) ve öz disiplinin sağlanması ise zihnin tapaslarıdır. Yogi, tapas sayesinde bedeni, zihni ve karakteriyle güçlenir. Cesaret, bilgelik, dürüstlük ve sadelik gibi özellikler, tapas pratikleriyle kazanılabilir (Iyengar, 2020: 38).

Svadyaya: “Sva” öz, “adhyaya” ise çalışma veya eğitim anlamlarına gelmektedir. Bu yüzden svadyaya, öz eğitim kuralıdır (Iyengar, 2020: 38). Svadyaya pratiği; öğretici metinleri doğrultusunda kişinin özenle çalışmasını kapsamaktadır.

Öğretinin metinleri sürekli olarak tekrar edilmelidir. Sürekliliği olmayan pratik, kişinin amacına hizmet edemez. Bu yüzden yogi, devamlı olarak metinlerin içindeki anlamları araştırmalı ve bunları hayatına yansıtmalıdır. Yoga metinlerindeki pratikler, uygulayıcısı tarafından yaşamına aktarıldıkça, yoga yolunda ilerlemek kolaylaşacaktır.

İşvarapranidhana: Sonsuz kaynağa ve guruya teslim olmaktır. Aynı zamanda her anı pratik hâlinde yaşamak anlamına gelmektedir (Çetintaş, 2020a: 275-276). Sonuca bağlı kalmadan ve beklentiye girmeden, adanmışlıkla yapılan pratik; işvarapranidhanaya uygundur. Adanmışlık ve teslimiyet, bu kuralın temelini

oluşturmaktadır. Yogi, bu kuralı yaşamında uygulamak için egosunu bir kenara bırakıp yoga yolunda bir disiplin sağlamalıdır.

Üç tür disiplinin sağlanması samadhiye ulaşabilmek için gereklidir: fiziksel, ahlâki ve ruhsal. Fiziksel sağlığı sürdürmek ve bedeni işlevsel durumda tutmak için, sağlıklı yaşam tarzı alışkanlıkları kazanılmalıdır. Çünkü fiziksel sağlık, dünyevi ve ruhsal amaçların gerçekleştirilmesi için birincil ihtiyaçtır. Ahlâklı davranış ise, sağlıklı ilişkiler kurmak ve psikolojik iyilik için gereklidir. Fiziksel sağlığa ve ahlâklı davranışa özen gösterilmesi durumunda ruhsal sağlığın elde edilmesi kolaylaşacaktır (Davis, 1995: 35).

2.3.3. Asana (Fiziksel Duruşlar)

Asana, yoganın üçüncü basamağıdır ve iki anlama gelmektedir. Birinci anlamı yoginin üzerinde oturduğu yerdir. İkinci anlamı ise duruştur (Isherwood ve Chirstopher, 2020: 89; Patanjali, 2011: 148). Duruş sağlam, dengeli ve rahat olmalıdır. Asana pratiği bedene denge, sağlık ve zindelik kazandırır. Bedenin iyi oluş hâli kişinin zihnini de sağlıklı duruma getirebilir. Asanalar yalnızca jimnastik hareketleri değildir. Çünkü yoga yapan kişi öncelikle yamalara ve niyamalara uyum sağlamalıdır. Bedenin kullanımı ise yoga uygulaması için bir araçtır.

Asanalarda bedendeki tüm kaslar ve salgı bezleri çalıştırılır. Esneklik, güç ve dengenin kazanımı; aynı zamanda yorgunluğun giderilmesi ve sinirlerin yatıştırılması için asana pratiği uygulanır. Ancak asana yalnızca fiziksel sebeplerle uygulanmamalıdır. Çünkü asıl elde edilmek istenen zihnin eğitilmesi, bedenin ve zihnin disipline edilmesidir. Öte yandan meditasyonda uzun süre boyunca oturabilmek için beden sağlığına ihtiyaç vardır. Fiziksel sağlamlık kazanılmadığında meditasyon gerçekleşemez. Çünkü kısa bir süre sonra zihin, fiziksel rahatsızlıklara yönelecektir (Çetintaş, 2020a: 318-321).

Asana pratikleriyle bedendeki kısıtlamalar giderilebilir ve zihnin dağınıklığı engellenebilir. Farkındalıklı hareket etmek, zihnin odaklanmasını kolaylaştırabilmektedir. Aynı zamanda yoga yapan kişi için beden, zihin ve ruh sağlığı birbirinden ayrılmamalıdır. Çünkü bu üçü birlikte çalışır. Yogi yaşamının ve yoga pratiğinin devam etmesi için fiziksel sağlığını koruması gerektiğini bilmelidir (Isherwood ve Chirstopher, 2020: 89-90; Patanjali, 2011: 148-149).

Asana isimleri ise doğadan izler taşımaktadır (Iyengar, 2020: 41-42). *Vrksasana* (ağaç duruşu), *padmasana* (lotus duruşu), *salabhasana* (çekirge duruşu), *vrschikasana* (akrep duruşu), *mastyasana* (balık duruşu), *kurmasana* (kaplumbağa duruşu), *mayurasana* (tavus kuşu duruşu), *bakasana* (karga duruşu), *svanasana* (köpek duruşu), *ustrasana* (deve duruşu), *simbasana* (aslan duruşu), *bhujangasana* (kobra duruşu) gibi duruş isimleri bulunmaktadır. Bu isimlerin kullanılması, bir bakıma “ben ve öteki” arasındaki ayrımı kaldırmak içindir. Doğadaki tüm varlıklarla bütünleşmenin sağlanması, yaşamdaki ikiliklerin kaldırılması için gereklidir. Yoganın birlik ve bütünlük anlamı burada da pratik edilmektedir.

2.3.4. Pranayama (Nefes Çalışmaları)

Pranayama, yoganın dördüncü basamağıdır. Duruşlarda ustalaştıktan sonra pranayama odaklanır. Pranayama, basit anlamda nefes egzersizlerine işaret eder. Ancak kelimenin köküne bakıldığında, bu basamağın etkisi daha anlaşılır olacaktır.

Prana; nefes, yaşam, canlılık, enerji, rüzgâr, güç anlamlarına gelir. Prana yalnızca nefes anlamı taşımaz; aynı zamanda yaşam enerjisi anlamını taşır. *Ayama*; uzunluk, genişleme, esneme ve dizginleme demektir. Bu sebeple pranayama, nefesin uzamasını ve kontrolünü ifade eder. Pranayama çalışmalarıyla yaşam enerjisi keşfedilir ve yogi pranayama uygulamalarını bu enerjiyi kontrol altına alabilmek için gerçekleştirmelidir (Çetintaş, 2020a: 328-329; Iyengar, 2020: 42; Patanjali, 2011: 150).

Pranayama çalışmalarıyla ağır, derin ve düzenli nefeslerin elde edilmesi amaçlanmaktadır. Böylelikle sinir sistemi güçlenir ve yatışır, stresin uzak tutulması sağlanır. Düzenli çalışmayla, arzular ve istekler ortadan kaldırılabilir ve konsantrasyon için zemin hazırlanabilir. Pranayama pratiklerinin uygulanmaması ya da yanlış uygulanması durumlarında kişide hıçkırık, gaz, astım, öksürük, nezle, baş ağrısı, göz ağrısı, kulak ağrısı gibi rahatsızlıklar ortaya çıkabilir (Iyengar, 2020: 43).

Duygular, nefesin ritmini ve derinliğini etkilemektedir. Ancak nefesin kontrolüyle de duyguların yarattığı etki kontrol edilebilir. Yoganın amaçlarından biri zihni kontrol edip onu hareketsiz kılmak olduğu için yogi öncelikli olarak pranamayayı öğrenmelidir (Iyengar, 2020: 44). Pranamayada ustalaşmak, bu pratikleri yapan kişiyi, yoganın beşinci basamağı olan pratyahara aşamasına taşır.

2.3.5. Pratyahara (Duyuların Geri Çekilmesi)

Pratyahara yoganın beşinci basamağıdır. Aynı zamanda Hatha Yoga'dan Raja Yoga'ya geçiş aşamasıdır. Önceki basamaklara göre daha içsel çalışmalara geçişin anahtarıdır. Pratyahara, duyuların kontrol altına alınmasıdır. Duyuların geri çekilmesi, beş duyunun objelerle ilişkisinin kesilmesi anlamlarına gelir. Özetle, duyuların yanıltıcılığından özgürleşmiş bir bilincin arandığı evredir. Beş duyunun algısının kontrol altına alınmasıyla acı, mutluluk gibi duyguların ve sıcak, soğuk gibi hislerin önüne geçilmiş olur. Kişinin, bedeniyle arasına mesafe koyma çalışmasına girdiği basamaktır (Çetintaş, 2020a: 348-349; Iyengar, 2020: 45).

Zihin güçlü ve kontrollü olduğunda duyu organlarını kontrol edebilecek yeteneğe sahip olabilir (Isherwood ve Chirstopher, 2020: 96). Duyuların kontrol edilmesi özellikle bundan sonraki basamaklar olan dharana (konsantrasyon) ve dhyana (meditasyon) basamakları için önemlidir. Çünkü dikkat duyulardan uzaklaştırılmadığı takdirde, kişi meditasyundayken, zihni sürekli olarak duyularına gidecektir. Oysa duyularına hâkim olabilen kişi, dikkati dağılmadan en güçlü konsantrasyon aşamalarını deneyimleyebilir (Çetintaş, 2020a: 351).

2.3.6. Dharana (Konsantrasyon Pratiği)

Dharana, yoganın altıncı basamağıdır. Yoga Sutralar'ın üçüncü bölümü olan Vibhuti Pada kısmında açıklanmaya başlamıştır. Vibhuti Pada bölümünün pratiği, önceki bölümlerde verilmiş olan uygulamalardan daha farklıdır. Çünkü bu bölümde bahsi geçen güçler, doğaüstü görünmektedir. Örneğin *samyama* denilen, yoga pratiğinde ustalaşma hâlimden bahsedilir. Üçüncü bölümün yirmi beşinci sutrasına göre, filin gücü üzerine samyama yapılarak, onun gücüne sahip olunabilir. Aynı şekilde, yirmi yedinci ve yirmi sekizinci sutralara göre Güneş ve Ay üzerine samyama yapılarak kozmik bilgiye ulaşılabilir (Çetintaş, 2020b: 124; Isherwood ve Chirstopher, 2020: 104; Davis, 2016: 81-82). Ancak yoginin amacı bu güçleri ve bilgileri elde etmek olmamalıdır. Bu yeteneklerin kazanılması doğru pratiğin doğal sonucu olarak ortaya çıkmaktadır (Çetintaş, 2020b: 77). Bir bakımdan, Yoga Sutralar'ın öğretisine göre, bu yeteneklerin ortaya çıkması kişiye imkânsız gibi görünse de pratiğe devam eden kişi için olağan sonuçlar olarak görünmektedir.

Dharana, konsantrasyon çalışmasıdır (Patanjali, 2011: 161). Asana pratiği ile beden; pranayama yoluyla nefes; pratyahara çalışmasıyla duyular konsantrasyon

pratiği için hazır hâle getirilir (Iyengar, 2020: 48). Kesintisiz odaklanma basamağı olan meditasyon aşaması için, dharana basamağında kısa süreli odaklanmalarla zihin kontrolü için çalışmalar yapılır.

2.3.7. Dhyana (Meditasyon Pratiği)

Yoganın yedinci basamağıdır. Bu aşamada kesintisiz bir odaklanma bulunmaktadır. Kesintisiz odaklanmaya meditasyon denir. Meditasyon sırasında yoginin zihni, meditasyon objesinden bir an bile ayrılmamalıdır. Odağın sekteye uğradığı noktada, pratik bir önceki aşama olan dhranaya dönüşür.

Meditasyon, yani dhyana, odağın sürekli ve kesintisiz şekilde devam etmesi anlamına gelir. Bir başka deyişle, meditasyon, uzatılmış konsantrasyon hâlidir (Patanjali, 2011: 161-162). Daha önce yoga tanımı yaparken bahsedildiği üzere, Yoga Sutralar'da yoga, zihinsel dalgaların kontrol edilmesi olarak tanımlanmıştır (Iyengar, 2020: 19-20; Isherwood ve Chirstopher, 2020: 7). Dhyana basamağında, bu anlamda zihindeki düşünce akışının kontrol edebilme yetisinin kazanılması beklenmektedir.

2.3.8. Samadhi

Samadhi yoganın son basamağıdır. Samadhi, derin dalma ve derin konsantrasyon gibi anlamlara gelmektedir (Patanjali, 2011: 163). Bu aşamaya gelene kadar yapılan pratiklerle erdemli insan özelliklerine kavuşulmuş, fiziksel sağlık ve sağlamlık elde edilmiş ve zihin kontrolü sağlanmış olmalıdır. Bu aşamada ise meditasyon sırasında beden ve duyular uykudaymış gibi dinlenirken; bilinç uyanık ve canlıdır (Iyengar, 2020: 51-52). Bu durumda zihin tamamen bulunduğu anda var olmaktadır (Çetintaş, 2020b: 93-94).

Yoga Sutralar'da açıklanan yoganın basamaklarında dışarıdan içeri doğru bir hareket vardır. Öncelikle topluma yansıtılan davranışlar dizginlenirken sonrasında kişisel pratikler yapılmaktadır. Dışarıdan gözlemlenebilecek pratiklerden sonra gözlemlenemeyecek olanlara geçiş vardır. Özellikle de duyuların geri çekildiği pratyahara aşamasından sonra gelen dhrana, dhyana ve samadhi basamakları hakkında Yoga Sutralar'da çok fazla açıklama bulunmamaktadır. Çünkü bu basamaklar bilgidен çok, deneyim gerektirmektedir. Yoga Sutralar'ın üçüncü kısmı olan Vibhuti Pada'da, içsel pratikler vurgulanmaktadır.

Bahsedilen içsel çalışmalarla yoginin olağanüstü yeteneklere sahip olabileceği söylenmektedir (Çetintaş, 2020b: 96). Ancak yoginin amacı bu yeteneklere sahip

olmak ya da bu aşamaya ulaşmak olmamalıdır. Çünkü yogada hem amaç hem de amaçsızlık mevcuttur. Aşama aşama ilerlemek, yoginin amacı olabilir; ancak bu aşamaları hızlı bir şekilde geçme isteği doğduğunda, pratiğinde aksilikler meydana gelecektir. Bu yüzden, Patanjali (2011: 164)'ye göre bu çalışmalar düzenli ve sırasıyla, sabırlı bir biçimde uygulanmalıdır.

Yogi, bu aşamaları deneyimledikçe, yargılarından kurtulur ve her şeyin içindeki özü görmeye başlar (Iyengar, 2020: 52). Bütün bir yoga pratiği, kişiyi yoganın kelime anlamı olan bir, birlik ve bütünlük bilincine götürür. Çünkü yogi, bu pratikler esnasında “ben” sandığı her şeyi geride bırakmaya başlar. Her şeyin birbiriyle olan bağı ve bağlılığını gördükçe, bir diğerini kendisinden ayıramaz. Zihindeki benlik kavramının değişmesi, kişiyi diğerleriyle özdeşleşmeye ve bütünleşmeye götürmektedir.

Sonuç olarak, çalışmanın ikinci bölümünde çalışmanın ana konusundan bir diğeri olan yoga ve Yoga Sutralar ele alınmıştır. Bu doğrultuda ilk olarak yoga öğretisinin tanımı yapılmış ve genel hatlarıyla bir çerçeve çizilmiştir. Sonrasında, yoganın temel metinleri üzerinden yoga tarihi sunulmuştur. Son olarak Yoga Sutralar aracılığıyla yoganın 8 temel basamağı ve bu basamakların içerdiği yoganın ilkeleri açıklanmıştır. Çalışmanın birinci ve ikinci bölümünde karşılaştırılacak olan iki materyal incelenmiştir. Son bölümde ise bu iki ana eksenle benzerlikle ve farklılıklar saptanacaktır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

EKOSOFİ T VE YOGA SUTRALAR'IN KARŞILAŞTIRILMASI

Naess tarafından geliştirilmiş olan Ekosofi T, Naess'ın derin ekoloji için oluşturduğu kendi ekosofisidir. Ekosofiler kişisel bir felsefe olduğundan, kişilerin ekosofilerini dayandırdığı noktalar farklı değerlerden gelebilmektedir. Ekosofi T'yi geliştirirken Spinoza'dan, Heidegger'den, Hristiyanlık'tan, Gandhi'den, Budizm'den ve doğu geleneklerinden etkilendiği bilinmektedir. Öte yandan M.Ö. 2500'lü yıllara kadar dayandırılan, bir "öze dönüş" öğretisi olan yoga ile Ekosofi T'de benzer kavramlar bulunmaktadır. Yoganın temel metinlerinden olan Yoga Sutralar'da yoganın temel kavramları, basamakları ve ilkeleri açıklanmıştır. Bu sebeple bu bölümde Ekosofi T ve Yoga Sutralar'daki benzerlikler incelenecektir.

3.1. Ekosofi T'de ve Yogada Benlik Kavramı

Ekosofi T'de ve Yoga Sutralar'da benlik kavramı üzerinde sıklıkla durulmaktadır. Her ikisinin de temelinde benlik kavramının değişmesi ve genişlemesi vardır. Ekosofi T'ye göre kişinin ancak benlik kavramı değiştiğinde özdeşlik duygusu hissedebilir. Yoga Sutralar'a göre ise kişinin edindiği kimlikleri bırakması ve özüne dönmesi gerekmektedir. Sanskrit dilinde özü tanımlayan atman kavramı kimi zaman Naess tarafından da kullanılmıştır. Bu nedenle ortak bir kavram olan "benlik" üzerinde durulmuştur.

3.1.1. Atman

Yoga Sutralar'da Patanjali, yoga öğretisinin ikilik üzerine kurulu olduğundan bahsetmektedir. Bu iki şey, *prakriti* (madde) ve *puruşa* (bilinç)dir. Bilinç anlamına gelen *puruşa* ile öz anlamına gelen atman kimi zaman birbiri yerine kullanıldığı da olmuştur. Bilinç, *ahamkara* (ego) ile maddeye bağlanmaktadır. Oysa Patanjali'ye göre bu bağın sebebi cehalettir. Çünkü insan bu bağla birlikte kendine yeni kimlikler geliştirmektedir. Yani, kendi olmayan bir şeyi kendi zannetmektedir. Bahsi geçen ego, hatalı bir öz kimlik algısına neden olmaktadır. Bu hatalı kimlik, yogaya göre kendini gerçekleştirmenin önündeki en büyük engeldir. Ancak bu hatanın giderilmesiyle farkındalık bütünlüğe döndürülebilir (Davis, 2015c: 25). "Ben" bilincinin şeylerle eşleştirilmesi yogada cehalet olarak görülmektedir. Bir bakıma göz ile görenin özdeşleşmesidir. "Ben zekayım, düşünceyim, öfkeliyim, mutluyum" gibi söylemler hatalı bulunmaktadır. Oysa atman (öz) sabit ve değişmezdir (Choisy, 1989: 54). Ben

bilinci, değişen durumlar ya da şeylerle eşleştirilmemelidir. Çünkü insanın saf hâline yaptığı eklentiler, sürekli olarak onu diğerlerinden ayıran yeni farklılıklar getirecektir.

Kişinin cehaleti ortadan kalktığında, kişi kendini ve her şeyi gerçek hâliyle algılamaya başlar (Sağra, 2020: 8). Böylelikle yeni bir benlik bilincinin inşası mümkün olabilir. Yogaya göre gerçeğin idrak edilmesi “Ben kimim (neyim)?” sorusu üzerine yoğun meditasyon pratik edilmesiyle olur (Davis, 2015b: 277-278). Bilinci kendi özgün ve saf bütünlük hâline getirmek için iki yol bulunmaktadır. Bunlardan biri, kişinin ne olmadığı ile ne olduğu arasındaki farkı ayırt etmektir. Diğeri ise dikkati nesnel koşullar ve öznel durumlardan ayırmaktır (Davis, 2015a: 25). Yogi, kendisinin zannettiği şey olmadığını meditasyon uygulamalarıyla fark edebilir. Ne olmadığını fark ederek, aslında ne olduğunu algılayabilir duruma gelebilir.

Benlik, yogada atman ve kimi zaman aynı anlamda kullanılan puruşa kelimesiyle tanımlanmaktadır (Patanjali, 2011: 14-15). Atman, Sankskrit diline dayanmaktadır. Hareket etmek anlamına gelen *at* ile nefes almak anlamına gelen *an* kelimelerinin birleşiminden oluşmaktadır. Dilimize “z” olarak çevrilebilir. Buradan yola çıkarak nefesin ruhla, yaşamın da hareketle özdeşleştirilmesi anlaşılabilir. Ancak atman yalnızca bir kişinin ruhuna değil, evrensel anlamda bir ruha da işaret etmektedir (Ercan, 2021b: 86-87). Yani, kişinin ruhunun diğerlerinin ruhunun da geldiğine inanılan öz hâline atman denir. Yogada kendini aramak, aslında bahsedildiği üzere saf hâlini yani atmanı aramaktır. Eğer yogada bir amaç belirlenecek olursa bu; atmanın yani gerçeğin, atman olmayandan yani görüntüden ayırma çabası olarak açıklanabilir (Patanjali, 2011: 13). Yoga Sutralar’a göre, yoganın basamaklarında ilerlemiş bir yogi, kendini yani atmanı deneyimleyen biri olduğunda, onun artık sahte kimlikler edinmeye ve kendini bir diğerinden ayırıştırmasına gerek yoktur (etintaş, 2020b: 225).

Atman kavramına göre şeyler birbirinden ayrı değildir. Elbette tüm varlıklar biriciktir ve birbirlerinden farklıdırlar. Ancak aralarında bir ayırım ya da parçalanmışlık bulunmamaktadır. Örneğin bir denizle bir ağaç arasında farklılıklar vardır. Ama bu bir ayırım değildir. Aynı biçimde “ben” ve “ben olmayan” arasında da blnmşlik olmamalıdır. Bu bakış açısıyla gözlemci ile görünen arasında parçalanmışlık ya da ayırım yoktur. Hatta bu sebeple kişi eğer gördüğü bir şeyde değişim yaratmak istiyorsa bunu ancak kendi içerisinde bir değişim yaratarak yapabilir. Çünkü her şey bir bütün durumundadır. Öte yandan düşünce, “ben” ve “ben olmayan” ayırımı yapmaktadır. Düşünceler, yani zihin, daima öğrenilmiş bilgilerle çalışmaktadır. Bu yüzden atmana

ulaşmak için zihin aradan çıkarılmalıdır (Krişnamurti, 1998: 20-29). Yogada görmek anlamına gelen darşana, bir nesnenin doğrudan sezgisel olarak deneyimine sahip olmak ve hatta ötesine geçip onunla bir olmaktır. Nesnenin ve öznenin ayrı olarak devam ettiği, ikisi arasında zdeşleşmenin olmadığı durumlarda ise nesne hakkında da tam bilgiye ulaşmak mümkün değildir (Radhakrishnan ve Moore, 2004: 9).

Yogaya göre atmanı idrak eden kişi tüm varlıkların içindeki atmanı ve atmanda tüm varlıkları görür (Eliade, 2017: 150). Yogi bir bakıma bu noktada tüm varlıklarla özdeşleşir. Çünkü bu bilinçte atman canlı-cansız her varlığı ve evreni kaplamış durumdadır. Yoga Sutralar’a göre, atman her varlığın içinde birbirinden ayrı ve farklı gibi görünse de aslında tek bir atman bulunmaktadır. Öte yandan yogaya yeni başlayan biri için bu durum anlamsız görünebilir. Çünkü bu bilince ancak uzun deneyimler sonucu ulaşılabilmektedir (Patanjali, 2011: 15)

Atman aşaması, samadhinin tamamlanış aşamasıdır. Yogi bu noktada aydınlanma durumundadır. İçindeki ze, gerçek formsuz hâline bu noktada ulaşabilir (etintaş, 2020a: 55). Yoga Sutralar’ın ilk bölümünün nc sutrasına göre yoga, “görenin” kendi öz formunu görüp gerçek doğasına kavuşmasıdır (etintaş, 2020a: 103; Davis, 2016: 22; Isherwood ve Chirstopher, 2020: 11). Zihin net ve sakin olduğunda kişi kendinin gerçek ve değişmez özünün farkına varabilir. Kendisinin diğerlerinden ayrı eşsiz bir birey olduğuna dair inancı kaybolur. zerine giydiği kimlikler ya da maskeler yoga pratikleriyle ortadan kalkar. Böylelikle yogi asıl özgürlük hissine kavuşabilir. Öte yandan yoga pratiği olmadığında kişi zihindeki düşünce dalgalarıyla veya kalıplarıyla özdeşleşmiş olarak kalabilir (Isherwood ve Chirstopher, 2020: 11).

Kişi özünü fark edemediğinde zihinde oluşmuş olan düşünce kalıplarını gerçek zanneder. Bu düşünce kalıplarına göre kişilik oluşturur ve ona uygun şekilde davranışlar sergiler. Bu düşünce kalıpları kişinin ailesi, arkadaş çevresi, bulunduğu toplum tarafından oluşturulduğu gibi, kişinin geçmişten taşıdığı yargılarla da zenginleşir. Tüm bunların toplamında kişi her ne kadar kararlarını kendisinin aldığını düşünce de aslında sahip olduğu düşünce kalıplarına göre bugünü ve geleceğini şekillendirmektedir (etintaş, 2020a: 104).

Yoga Sutralar’a göre *vritti* denilen düşünce kalıpları beşe ayrılır. Bunlardan bazıları yanıltıcı ve acı vericidir; bazıısı ise yanıltıcı değildir. Bu düşünce kalıpları

şunlardır (Çetintaş, 2020a: 105-107; Davis, 2016: 22-23; Isherwood ve Chirstopher, 2020: 11-13);

- i. Pramana (Doğru Bilgi)
- ii. Viparyaya (Yanlış Bilgi)
- iii. Vikalpa (Hayal)
- iv. Nidra (Derin Uyku)
- v. Smriti (Hatırlama veya Hafıza)

Viparyaya (yanlış bilgi), bir şeyin hatalı olarak algılanmasından dolayı oluşan sahte bilgidir. Vikalpa (hayal), kelimelerle ifade edilebilen ancak gerçekliği olmayan bilgiye işaret etmektedir. Nidra (derin uyku) düşünce kalıplarının tamamen ortadan kalktığı uyku hâlidir. Smriti (hatırlama veya hafıza) kişinin deneyim ve izlenimlerinden oluşur.

Pramanaya yani doğru bilgiye ulaşmanın ise üç yolu vardır (Çetintaş, 2020a: 108);

- i. Pratyakşa (Doğrudan Algılama)
- ii. Anumana (Sonuç Çıkarma)
- iii. Agama (Kutsal Öğretiler veya Vahiy)

Düşünce kalıpları, düzenli yoga pratiği ve bağlanmama tutumuyla kontrol edilebilmektedir (Isherwood ve Chirstopher, 2020: 14). Yoga pratikleri düşünce kalıplarının yarattığı yanılgılardan kurtulmak ve bu yolla kişinin özüne dönmesi amacıyla gerçekleştirilmektedir. Yani, atmana, öz benliğe ulaşmak için kişinin bu kalıplardan uzaklaşması gerekmektedir.

Yoga Sutralar'a göre yoga pratiği ara verilmeden ve içten bir bağlılıkla gerçekleştirilerek sağlam bir temel üzerine inşa edilmelidir. Yoga pratiğinin beş temel elementi bulunmalıdır. Bunlar; inanç, çaba, farkındalık, konsantrasyon ve bilgidir (Çetintaş, 2020a: 127). Yogi, yoga pratiğini uygulamak için kendine hâkim olmalı ve arzularından vazgeçmelidir. Nesnel dünyaya olan isteme arzusu yerine, kendini bilmek için nesnel dünyadan kurtulma arzusu beslemelidir (Patanjali, 2011: 25). Buna göre yogi, dünyaya karşı olan sonsuz isteklerini sonlandırmalıdır. Böylelikle asıl gerçek benliği olan atmanına kavuşabilir.

Atmana ulaşmak, dünyadan bağımsızlık ve duygusuz olma anlamı taşımamaktadır. Yoganın katı kuralları acımasız veya bencil bulunabilmektedir. Oysa atman bilinciyle dünyaya bakmak, her şeyi olduğu gibi görerek sevgi beslemeyi içermektedir. Atman, hem kendi özümüze ulaşmayı hem de doğanın tüm olgularının ötesine geçerek her şeyin içindeki özündeki gerçeğe sevgi duymayı kapsamaktadır. Bu içten sevgiye ulaşmak içinse bahsi geçen düşünce kalıplarının engel oluşturmaması gerekmektedir. Çünkü düşünce kalıpları şeylerin gerçek görüntüsünü bulanıklaştırmaktadır. İnsan cehaleti sebebiyle bu görüntüleri o şeyin gerçeği sanabilmektedir. Bu yüzden asıl gerçek olana ulaşmak için yoga pratiği yapılmalıdır (Patanjali, 2011: 29-30).

3.1.2. Ekosofi T’de Benlik

Naess (2005c), “kendini gerçekleştirme” ya da “özgerçekleştirim” ilkesini açıklarken sıklıkla ego, öz¹⁰, kendini bilme ve benlik kavramları üzerinde durmuştur. Öz kavramı içinse kimi zaman Sanskrit dilindeki atmanı kullanmıştır (Callicott, 2017: 235). Naess (2005c: 515)’e göre kişiler kendi özünü ego ile daraltmaktadır. Oysa geleneksel benlik algısının olgunlaşması için üç aşama bulunmaktadır. Egodan toplumsal benliğe ve toplumsal benlikten de metafizik benliğe doğru bir gelişme olmalıdır. Özdeşleşme içeriden dışarı genişleyerek doğayla bütünleşme gerçekleşmelidir.

Kendini gerçekleştirme ile özdeşleşme arasında doğrudan bir ilişki bulunmaktadır (Bilgin, 2006: 175). Naess (2005f: 52)’e göre özdeşleşme kişinin kendisini başkalarında görmesi ve başkalarının kendini onda görmesidir. Naess, burada doğu kültürlerinde bulunan atman kavramını da kullanmıştır. Ona göre en üst düzeyde özdeşleşme yoluyla çevreyle ilişki zenginleştirilebilir ve kendini gerçekleştirme için ortam bulunabilir. Derin ekolojide çevreyle özdeşleşme, onu korumanın en iyi yöntemlerinden biridir (Bilgin, 2006: 175). Çünkü özdeşleşmenin olduğu noktada insanlar bir çevre içinde yaşar demek yanıltıcı olacaktır. Nesne, araç ve özne arasında bir bütünleşme söz konusudur (Naess, 1994: 10).

Özdeşleşme olmadığında “ben” dışındaki her şey “öteki”dir. Bu “öteki” olan, bir biyo-bölge, bir orman ya da bir çam ağacıysa o nesne olarak görülür. Böylece kişi bu nesneleri kendi dar amaçları için istediği gibi kullanabileceği şeyler olarak görebilir.

¹⁰ Arne Naess’in İngilizce “self” olarak kullandığı kelime bu çalışmada öz olarak çevrilmiştir.

Oysa derin ekolojide “ben” her zaman “öteki”yle ilişkilidir. Ona göre çevre insanın bir uzantısıdır. Öte yandan insan kendini dar bir açıdan bir ego olarak gördüğünde veya kendini sosyal ölçülere göre fiziksel bir özelliği üzerinden tanımlamaya başladığında benlik potansiyelini göremez. Kişinin kendi gerçek değerini bulması için bu gibi, kişiyi daraltan ölçütlerden uzaklaşması gerekmektedir (Devall, 1994a: 44-45).

Yeni bir benlik inşasıyla beraber kişinin çevreye yeni bir bakış açısıyla bakması mümkün olmaktadır. Karşılıklı bağlılık ve bağımlılıkların fark edilmesiyle kişi özdeşlik duygusunu hissedebilir. Ekolojik benlik bulunduğu açık kalplilikle zorlama olmadan önyargılardan ve art niyetten sıyrılma gerçekleşir. Benlik, nesne ya da elle tutulur bir şey değil; mutlak varoluş yolunun açılmasıdır. Öz, görünen bir şey değildir (Davis, 2015a: 31). Egonun oluşturduğu tel örgünün ötesindeki benliğe kavuşmak, gerçeğin görülmesini sağlamaktadır. Naess, sık sık kişinin gerçeğe arasındaki bağı keşfettikçe, içinde mutluluk ve coşku duygularını hissedeceğinden söz etmiştir (Devall, 1994a: 46). Hissedilen bu duygu, yogadaki atmanın bulunmasıyla örtüşmektedir.

Ekosofi T’deki benlik inşası ile yogadaki atmanın bulunması birebir uyuşmaktadır. Her ikisinde de kişinin kendine kimlikler edinmesi yerine bu kimliklerden sıyrılarak her şeyin içindeki benliği görmesinden bahsedilmektedir. Benlik ya da atmanın bulunması Ekosofi T’nin kendini gerçekleştirme ve özdeşleşme ilkeleriyle doğrudan ilişkilidir. Ekosofi T için benlik duygusunun değişmesi ve karşılıklı bağlar neticesinde yeni bir ben tanımı yapılması gereklidir. Diğer taraftan, yogada ise benlik tanımının yeniden yapılandırılması için yoga pratikleri yapılmaktadır. Yogaya göre kişide benlik kavramının değişmesi hem bir amaçtır hem de pratiği daha ileri götürmek için bir gerekliliktir. Aynı zamanda Ekosofi T ve yoganın benlik yorumu birbiriyle neredeyse aynı anlamdadır. Yogada evrensel bir ruha işaret edilmektedir. Ona göre tüm canlıların ruhu aynı noktadan geldiği için kişilerin ya da varlıkların özü aynılığı taşımaktadır. Ekosofi T’ye göre ise karşılıklı bağlar sebebiyle her varlık birbirinin bir parçasıdır. Ancak her ikisinin de temelinde birinin diğerine bakışında aynılığı görmek, onun özünü görmek ve bu yüzden doğal bir sevgi beslemek bulunmaktadır.

3.2. Ekosofi T’de Kendini Gerçekleştirme ve Yogada Dharma Kavramı

Dharma, tıpkı yoga kelimesi gibi pek çok anlama gelmektedir. Sanskrit dilinde “taşımak, yüklenmek”, “desteklemek”, “sahip olmak” anlamlarına gelen *dhri* kökünden türemiştir. *Dharma* ise “gelenek”, “düzen”, “kanun” anlamına gelir. Yaygın olarak ise “doğru yaşamın yolu” anlamında kullanılmaktadır (Ercan, 2021b: 92). Bu kavram aynı zamanda devam eden bir akış, devam etme hâli, yerine getirmek, sahiplik, kişilik, yol, erdem, din, yazıtlar, yönetmelik, yönetmeliğe uygun hareket etmek, görev gibi birçok anlamı da barındırmaktadır. Bütün bu anlamların toplamında yogada kullanılan dharma kelimesi, insanın özüne giden yolu ifade etmektedir. Yoginin sonsuz hâle kavuşması için geçmesi gereken yol anlamına gelmektedir (Çetintaş, 2020a: 87). Genel olarak, nesnelerin ve olguların uygun düzenine ve bunu sürdürmek için gerekli olan davranış türlerine işaret etmektedir. Dharmaya uygun yaşamak, yaşamı büyüten ve destekleyen süreçlerle uyum içinde olmak demektir (Davis, 2015c: 23).

Dharma, kişinin özüne giden yolu ifade ettiğinden, kişi kendine ne kadar uzaklaştıysa kendine dönmek için de o kadar yol almalıdır. Mesafeyi belirleyen şey kişinin kendisi, yani kendine edindiği kimliklerdir. Kader kelimesini Sanskrit dilinde dharma karşılamaktadır. Bu bakımdan, kişinin yaptıkları kaderini belirlemektedir. Dharma, yaşamı tümüyle kuşatmaktadır ve ahlak kurallarını çiğnemediğinde elde edilen servet ve mutluluk onun içinde yer almaktadır (Radhakrishnan ve Moore, 2004: 13). Özetle dharma kendini gerçekleştirme için gidilmesi gereken yoldur. Ancak dharmanın ortaya çıkması için kişinin arzularından sıyrılmış olması gerekmektedir (Çetintaş, 2020a: 87-90).

Aynı zamanda Ekosofi T’de de kendini gerçekleştirme kişinin kendi anlamını bulma amacı taşıması gerektiğine işaret etmektedir. Naess (2005c: 519) kendini gerçekleştirmeyi içsel potansiyeli fark etmek olarak tanımlamıştır. Kendini gerçekleştirme konusunda tüm canlılar hakka sahiptir. “Yaşa ve yaşat” ilkesi benimsenmiştir (Naess, 1973: 96). Kendini gerçekleştirme, her canlı türünün ve her bir canlının kendi doğal tarzına göre yaşayıp potansiyelini geliştirmesi ve mükemmelleştirmesidir (Ünder, 1996: 202). Naess (1979: 241)’e göre insan için ruhsal gelişim, içsel özün açılması, gizil güçlerin kullanılması, güçlenme ve mükemmelleşmedir. Burada kullanılan öz, her şeyi kaplayan türden bir şeydir (Ünder, 1996: 202).

Görüldüğü üzere yogada ve Ekosofi T’de insanların kendini gerçekleştirmeleri konusunda benzerlik bulunmaktadır. Bu iki yaklaşımda da insanın özünü bulması ve potansiyelini açığa çıkarıp onu kullanması önemli görülmektedir. Kişisel anlamda kendini gerçekleştirme noktasında iki yaklaşım örtüşmektedir. Ancak Ekosofi T’de buna ek olarak diğerlerinin de kendini gerçekleştirmesi önemlidir. Yalnızca kendini gerçekleştirmek değil, diğerlerinin de kendini gerçekleştirmesi için sorumluluk yüklenmiştir. Yogada ise diğerleri üzerinden kişilere sorumluluk yüklenmemiştir. Yoga kişisel bir yol olduğundan, diğerlerinin kendini gerçekleştirmek için kişinin özellikle bir şey yapmasına gerek yoktur. Öte yandan dharma kavramı, kelime anlamı itibarıyla kural, kanun, erdemli olmak gibi anlamlar da taşıdığından bu noktada örtülü bir şekilde Yoga Sutralar’daki temel ilkelere işaret etmektedir. Yani dharmanın ortaya çıkması için yoganın toplumsal ve içsel kurallarına uyum sağlamak gerekmektedir. Bu sebeple bir bakıma yogayla birlikte doğrudan diğerlerinin kendini gerçekleştirmesi için bir yönlendirme yapılmamış olsa da, buna alan tanınması örtülü bir şekilde çıkan doğal bir sonuçtur. Dharma için toplumsal ve içsel kurallara uymak gerektiğinden örneğin yamaların en temeli olan ahimsa ilkesiyle öldürmemek veya zarar vermemek Ekosofi T’nin “yaşa ve yaşat” kuralına birebir uyum göstermektedir. Dolayısıyla yogadaki dharma kavramı başkalarının kendini gerçekleştirmesi için yogiye bir sorumluluk yüklemese de aslında dharmanın sonucu Ekosofi T’nin istediği türden bir kendini gerçekleştirme sunmaktadır.

3.3. Ekosofi T ve Yoga Sutralar’da Yoganın Temel İlkeleri Bakımından Çevre Yaklaşımı

Yoga pratiğinde temelde sekiz basamak bulunmaktadır. Her bir basamağın pratik edilmesi için kendinden önce gelen basamakların da pratik ediliyor olması gerekmektedir. Yoga Sutralar’ın ikinci bölümünde açıklanan bu basamaklar şu şekildedir: yamalar, niyamalar, asana, pranayama, pratyahara, dharana, dhyana ve samadhi. Bu basamaklar yogiler için belli kuralları ve pratikleri içermektedir (Çetintaş, 2020a: 257).

Yoga pratiklerinde dışarıdan içeri doğru bir hareket vardır. Bir diğer deyişle, öncelikle yamalar toplumu etkileyecek kurallar bütünüdür. Ardından gelen niyamalar ise kişisel çalışmaları içermektedir. Asana ve pranayama pratikleri de dışarıdan gözlemlenebilir. Ancak sonraki basamakların pratik edilmesi dışarıdan belli olamayacaktır. Yamalar ve niyamalar kişinin davranışlarını doğrudan etkileyen

kuralları içermektedir. Bu yüzden çevre yaklaşımı açısından bu basamaklar ele alınacak olursa, yama ve niyamaların değerlendirilmesi uygun olacaktır.

3.3.1. Ekosofi T ve Yamalar

Yamalar, ahlak kurallarını ve öz çalışmaları içermektedir. Daha çok toplumla ilgili, evrensel nitelikli kuralları barındırmaktadır. Beş yama bulunmaktadır. Bunlar: ahimsa, satya, asteya brahmaçarya ve aparigrahadır. Yamaların uygulanmasıyla kişi erdemli bir insana dönüşebilir (Sağra, 2020: 65). Aynı zamanda Yoga Sutralar’a göre yamalar evrensel ve sınıf, yer, zaman ve şartlara bağlı değildir (Çetintaş, 2020a: 265). Bir sınırlandırma olmadığından, yoga yapan kişi mutlak bir biçimde bu kurallara bağlılık göstermelidir. Çünkü yamalar yoga pratiğinin ilk basamağıdır. Yamalara uyulmayan bir yoga pratiği mümkün değildir.

Yamaların ilki olan ahimsa, şiddetsizlik anlamına gelmektedir (Iyengar, 2020: 31). Bu kurala göre kişi zihinsel, sözlü ve fiziksel her türlü zarar verici eylemden kaçınmalıdır (Çetintaş, 2020a: 260). Kişi kendisini, başkalarını, varlıkları ve doğayı yaralayacak düşünceleri, duyguları, eğilimleri ve alışkanlıkları bırakmalıdır. Bu kuralı uygulayanlar, yaşamın zenginliğini zarara uğratabilecek her türlü davranıştan uzak durmalıdır (Davis, 1995: 29).

Ahimsa yoga pratiğinin en temel ögesidir ve her türlü şiddetten uzak olmayı temsil etmektedir. Çevre sorunlarının çözümü bakımından şiddetten uzak olunan bir davranış biçimi, radikal ekolojik çevre yaklaşımları açısından yerindedir. Derin ekolojide de çevresel krizden kurtulmanın yöntemi kişisel ve kültürel bakımdan kökten değişimlerin gerçekleşmesidir (Des Jardins, 2006: 402-403). Yine derin ekolojiye göre her varlığın yalnızca var olmasından ileri gelen bir değeri bulunmaktadır (Carter, 2001: 15).

Aynı zamanda derin ekolojiyi destekleyen ekosofilerin etkisiyle neyin yapıldığının yanında nasıl yapıldığı da önemli bulunmaktadır (Devall, 1994b: 21). Naess (1994:12-14)’e göre derin ekoloji destekçileri katı ve mutlakçı bir yaklaşım yerine daha ılımlı ve yumuşak bir yaklaşıma sahip olmalıdır. Naess (2005d) aynı zamanda derin ekoloji destekçileri için Gandhi şiddetsizliğini önermiştir. Bu bakımdan ahimsa ilkesinin uygulandığı bir çevre yaklaşımı, derin ekoloji ve Ekosofi T ile uyumlu olacaktır.

Yamaların ikinci kuralı doğruluk anlamına gelen satyadır. Bu kuralın kişiye yüklediği sorumluluk nedeni ne olursa olsun yalan söylememek ve doğruya sadık kalmaktır (Çetintaş, 2020a: 260-261). Söz ve düşünceler birlik içinde olmalıdır (Isherwood ve Chirstopher, 2020: 78-79). Bu sebeple kişiler gerçeklerle yüzleşmek durumundadır. Alışkanlıkla yalan söylemek veya hile yapmak duygusal olgunluğa erişilmediğinin göstergesidir. Gerçeklerden uzaklaşılması zihinsel ve duygusal çatışmaya neden olmaktadır. Öte yandan gerçekleri kabul etmek ve dürüst olmak zihni huzura kavuşturmakta ve kişiyi duygusal bakımdan dengede tutmaktadır (Davis, 1995: 29-30).

Çevre yaklaşımı bakımından ise çevre sorunlarına bakış açısından dürüst olmak, bu sorunların çözümüne giden yolu kolaylaştırabilir. İyimser bir tablo oluşturmak yerine çevresel krizin çarpıcı etkilerini görmek, toplumları çözüme götürebilir. Aynı zamanda kişinin duygusal açıdan dengede olması, davranışlarında da dengede olmasını sağlayabilir.

Yamaların üçüncüsü olan asteya ise çalmamayı ifade etmektedir. Kendine ait olmayan bir şeyi almamak ve açgözlü olmamak anlamları taşımaktadır. Bu kural sadece çalmamayı değil; aynı zamanda kötüye kullanım ve emanete ihaneti de kapsamaktadır (Çetintaş, 2020a: 261). Yogi, ihtiyacından fazlasını almamalıdır. İhtiyaçtan fazlasını edinme çabası ya da kaynakların boşa harcanması diğer canlıların hakkını çalmak olarak kabul edilmektedir (Isherwood ve Chirstopher, 2020: 79). Bu sebeple ihtiyaçlarını en az miktara indirmesi doğrudur (Iyengar, 2020: 34). Aynı zamanda asteya kuralını benimseyen kişinin çalmaktan ve açgözlülüğünden kaçınması için kendine güvenmeyi öğrenmesi gereklidir (Davis, 1995: 30).

Buna paralel olarak derin ekolojinin ilkelerinde yaşamsal ihtiyaçlar dışında, insanların yaşamsal formların zenginliğini ve çeşitliliğini azaltmaya hakkı olmadığı belirtilmiştir. Aynı zamanda yükselen hayat standartlarını hedeflemekten ziyade, hayatın niteliğini değerli kılma yönünde ideolojik bir değişiklikten söz edilmektedir. Buna göre, insanların yaşamlarında maddesel bir nicelikten çok nitelikli bir yaşamdan keyif almaları önerilmektedir. Naess'e göre sade yollarla doyumlu bir yaşam tercih edilmelidir. Bununla birlikte sade yaşamı seçen kişinin, çoğunluğa uyup akımlara kapılmaması için kendine güveni olması gerekmektedir (Bodian, 1997: 38). Bu açıdan, kendine güven konusunda da yoga ile derin ekoloji birbirine uyumludur.

Brahmaçarya kuralı, yaşam enerjisinin dünyevi zevkler uğruna boşa harcanmamasını içermektedir. Çünkü dünyevi zevklerden uzaklaşmak, kişinin zihnini berraklaştırır (Iyengar, 2020: 34). Bu kural, enerjinin harcanmasında ölçülü olmak anlamına da gelmektedir (Çetintaş, 2020a: 261-263). Brahmaçaryaya göre cinsel yaşam, kişinin yaşam gücünü tüketen etkenlerden biri olduğundan kısıtlanmalıdır (Patanjali, 2011: 136). Derin ekolojinin temel ilkelerinde de bununla uyumlu olarak nüfusla ilgili bir madde bulunmaktadır. Buna göre insan yaşamının ve kültürlerin serpilip gelişmesi için insan nüfusu ciddi şekilde azalmalıdır. Aynı şekilde insan dışı yaşamın gelişmesi için de daha az bir insan nüfusu gerekmektedir (Naess, 2005e: 18-20).

Brahmaçaryayı yaşamında pratik eden kişi; haksızlıklarla mücadele edebilmek için canlılığa, enerji kaynağına, cesur bir zihne ve güçlü akla sahip olabilir. Korunmuş olan güçle, fiziksel olarak gündelik işlerine ve zihinsel olarak kişisel gelişimine devam edebilir (Iyengar, 2020: 35). Böylelikle atman bilinciyle brahmaçarya kuralı birleştiğinde Ekosofi T'deki özdeşlik ilkesine ulaşılabilir. Çünkü derin ekoloji yaklaşımına göre yaşam, tüm ekosferi kaplamış durumdadır (Naess, 1994: 14). Bu sebeple kişi doğaya yapılan bir haksızlık durumundan, doğanın hakkını kendi hakkını savunur gibi savunmalıdır. Özdeşlik duygusuyla, doğa insandan ayrı bir varlık değil, onun bir parçası konumundadır (Naess, 2005c: 521). Bu bakımdan atman bilinciyle özdeşlik duygusuna kapılan kişi, doğaya yapılan bir haksızlık karşısında brahmaçarya kuralını uygulayarak koruduğu gücünü kullanabilir.

Beşinci yama ise istiflememeyi, biriktirmemeyi öğütleyen aparigrahadır. Bu kural temelde çalmamak anlamına gelen asteya kuralını desteklemektedir. Bu kuralı uygulayan kişi, açgözlülük ve güvensizliğe kapılarak bir şeyleri biriktirmemelidir. Bu yüzden yogi olabildiğince az şeye sahip olarak bağımlılıklarından kurtulmalıdır (Iyengar, 2002: 35-36). Bağımlılıklar istiflemeye sebep olurken aynı zamanda kişinin zihin kontrolünü kaybetmesine de neden olmaktadır (Çetintaş, 2020a: 263).

Biriktirmek, kendini garantiye almak amacıyla başkasının hakkının önüne geçmeyi de ifade etmektedir. Oysa benmerkezci davranışlar yerine, yaşamın zenginliğinin paylaşılması tercih edilmelidir (Davis, 1995: 31). Bu bakımdan aparigraha, derin ekolojiyi destekleyen türden bir kuraldır. Çünkü Naess'e göre insanların yaşamsal gereksinimleri dışında dünyadaki yaşamsal zenginliği ve çeşitliliği azaltma hakları yoktur (Ünder, 1996: 203). Bu noktada yaşamsal

gereksinimler tanımlanmamış olsa bile sonsuz isteklerin minimum seviyede tutulması gerektiği anlaşılmaktadır. Aynı zamanda tüketim çılgınlığına ve bencillığe karşı bir duruş sergilenmesi gerektiği sonucuna ulaşılabilir.

3.3.2. Ekosofi T ve Niyamalar

Niyamalar, yoganın ikinci basamağında bulunmaktadır. Toplumu ilgilendiren kuralları içeren yamalara göre daha içsel uygulamaları kapsamaktadır. Beş niyama bulunmaktadır. Bunlar: sauça, santoşa, tapas, svadyaya ve işvarapranidhanadır (Çetintaş, 2020a: 272).

Niyamaların ilki zihnin ve bedenin saf ve temiz tutulması anlamına gelen sauçadır. Bu kurala göre hem fiziksel hem de zihinsel temizliğine özen gösterilmelidir (Iyengar, 2020: 36). Fiziksel temizlik, kişinin psikolojik olarak rahatlamasına ve zihinsel olarak temizlenmeye hazırlanmasına yardımcı olmaktadır (Isherwood ve Chirstopher, 2020: 80). Zihinel saflığın saplanmasıyla huzursuzluk, şaşkınlık, atalet ve bulanıklık ortadan kaldırılabilir (Davis, 1995: 32). Çevre açısından ise içsel bir doyuma ulaşan kişi, maddesel açıdan yaşam düzeyini basit tutabilir (Bodian, 1997: 38).

Niyamaların ikincisi memnun olma anlamı taşıyan santoşadır. Memnun olma hâli her şeyin içindeki güzelliği görmekten doğmaktadır. Bu anlayış, bu kuralı pratik eden kişi için tam anlaşılamamış olsa bile, kişi her şeyin birbiriyle olan kusursuz bağıni fark ederek hoşnut olmalıdır (Çetintaş, 2020a: 274). Santoşayı pratik eden yogi, tüm canlıların farklılıklarını kabul ederek memnuniyetini beslemelidir (Iyengar, 2020: 37-38). Santoşa, çevre yaklaşımı bakımından Ekosofi T'deki özdeşleşme ve biyosferik eşitlik kavramlarını beslemektedir. Derin ekolojiye göre ekosistem içerisinde maddi ve manevi olarak karşılıklı bağlılık ve bağımlılık ağı bulunmaktadır. Bu sebeple insan, diğer tüm varlıklarla birlikte doğanın ayrılmaz bir parçasıdır (Kurt, 2020: 13). Yani yaşam, tüm ekosferi kaplamış durumdadır (Naess, 1994: 14). Bu bağlar sonucunda her varlık içsel bir değere sebep olmaktadır ve bu noktada biyosferik eşitlik kavramı ortaya çıkmaktadır (Naess, 2005b: 67).

Tapas, niyamaların üçüncüsüdür ve belirli bir amaç uğruna her koşulda çaba içinde olmayı ifade etmektedir (Iyengar, 2020: 38). Dünyevi zevklere kayıtsız kalarak devamlı pratik olmayı da temsil etmektedir. Yogi nefsinin terbiye ederek, pratiğine devam etmelidir. Nefsin terbiye edilmesi de kişinin sade bir biçimde yaşamıyla

kolaylaşmaktadır (Çetintaş, 2020a: 275). Objelere olan bağımlılığın bırakılması, tapas için gereklidir. Tapası uygulayan kişi, arzularını ve eğilimlerini kontrol etmelidir (Davis, 1995: 33-34). Bu kural aynı zamanda yamalarda kendini tutma, şiddetsiz ve doğru olma; niyamalardaki memnun olma ve öz disiplini sağlama kurallarının destekleyicisidir. Çünkü bahsi geçen kurallar, tapasın fiziksel, sözel ve zihinsel pratikleridir (Iyengar, 2020: 38). Çevre yaklaşımı bakımından ise nefsin terbiye edilmesi aşırı tüketimin önüne geçebilir. Kuzey ve Güney ülkeleri arasındaki tüketim alışkanlıkları ve çevreye verdikleri zarar açısından karşılaştırılmaya gidildiğinde, derin ekolojiye göre Kuzey'dekilerin tüketimi çevreye daha çok zarar vermektedir. Bunun sebebi ise tüketim çılgınlığıdır. Dolayısıyla bu niyamanın uygulanmasıyla aslında bu sorunun üstesinden gelinebilir. Aynı zamanda bu kural önceki kuralların destekleyicisi rolünde olduğundan dolayı olarak katkı sağlamaktadır.

Svadyaya ise öz çalışma anlamına gelmektedir. Bu kurala göre yogi sürekli olarak öğreti metinlerini tekrar ederek pratiğine devam etmelidir. Metinlerin içindeki anlamları araştırıp yaşamına yansıtmalıdır (Iyengar, 2020: 38). Son niyama ise sonsuz kaynağa teslim olmak anlamına gelen işvarapranidhanadır (Çetintaş, 2020a: 275-276). Adanmışlık ve teslimiyet bu kuralın temelidir. Çevre yaklaşımı bakımından bu kurallar önceki kuralları desteklemektedir. Bu yüzden yine derin ekolojiyi ve Ekosofi T'yi desteklediği söylenebilir.

Bu disiplinlerin sağlanması yoga pratiğinde ilerlemek için mutlaka gereklidir. Ruhsal gelişme için fiziksel ve zihinsel sağlık kazanılmış olmalıdır. Fiziksel ve zihinsel sağlığın sürdürülmesi içinse sağlıklı bir yaşam tarzının benimsenmesi gerekmektedir. Ahlâklı davranışlar ise sağlıklı ilişkiler kurmak ve psikolojik anlamda iyi olmak için gereklidir (Davis, 1995: 35).

Öte yandan derin ekolojinin temelde hedefi, doğaya ilişkin algıda kalıcı bir değişim meydana getirmek ve modern toplumların yıkıcı etkisini ortadan kaldırmaktır (Şakacı, 2012: 97). Yoga ise bu bakımdan derin ekolojinin destekleyicisi olma rolü için son derece uygun görünmektedir. Çünkü kişisel olarak algıda ve davranışta ciddi bir değişim yaratmaktadır. Yoganın temel ilkeleri derin ekolojiye ve Ekosofi T'ye oldukça uyumludur.

Naess'e göre derin ekolojinin temel değerleri incelendiğinde modern toplumlarda yalnızca bilimsel yollarla ulaşılamayacak yüksek değerler bulunmaktadır.

Modern toplumlarda sevgi, anlayış, erdem gibi kavramları bilimsel olarak anlamlandırmak ve sebepler bulmak oldukça zordur. Oysa aksi davranışlar, kişileri hem kendilerinden uzaklaştırmakta hem de doğayı tahrip etmektedir (Des Jardins, 2006: 407-410). Bu bakımdan yoga gibi bir kendini gerçekleştirme yolu ve uygulaması derin ekolojiye destek olabilir. Çünkü erdemli yaşam yoga pratiğinin temelini oluşturmaktadır. Diğer yoga pratikleri ise bunu desteklemektedir. Kişinin kendini gerçekleştirmesi, özüne dönmesi, atman veya samadhi aşamasına gelme gibi amaçlar ise bu yüksek değerlerin destekleyicisi olmaktadır. Yani kişilere bir sebep sunmaktadır.

Aynı zamanda derin ekolojide istenen yeşil toplum tanımı yoganın sunduğu yaşam tarzı ile uyumludur. Derin ekolojinin yeşil toplum düşüncesinde sosyal sorumluluğa ve karşılıklı yardımlaşmaya açık, şiddete hayır diyen, gönüllü olarak sade bir yaşamın benimsendiği, özgüveni yüksek insanların olduğu, göçe pek rastlanmayan, birlik duygusunun hâkim olduğu ve uygun teknolojinin benimsendiği bir toplum hayali vardır (Naess, 1994:10). Buna göre yeşil toplumda hiyerarşi bulunmamaktadır ve doğal çevreyle derin bağlar kurulmuştur. Kurulan bu bağdan hoşnut olunmalıdır ve yaşamın kutsallığı, doğaya saygı, ekolojik tarım gibi kavramlar benimsenmelidir. Bunlara bağlı olarak vejetaryen beslenme de tercih edilebilir (Naess, 2005h: 105-108). Bahsedilen yeşil toplum fikri, yoga uygulamalarının pratik edildiği bir toplumda mümkün olabilir. Çünkü yoga her bakımdan, kişinin yaşamla böyle bir bağ kurmasını desteklemektedir. Şiddete karşı olmak, sade bir yaşamı seçmek, nefsin terbiye edilmesi, özgüvenli olmak, yaşamın kutsallığını fark etmek gibi kurallar yogada da bulunmaktadır.

3.4. Derin Ekoloji’de Yaşam Tarzı ve Yoga

Naess, derin ekoloji kapsamında yaşam tarzı bakımından bazı önerilerde bulunmuştur. Bu öneriler, yoga pratiğinde olan bir kişi için son derece uygulanabilir önerilerdir. Naess (2005h: 106-107), yirmi beş unsur öne sürmüştür:

- “ 1. Gündelik yaşantıda basit araçlar kullanılmalıdır. Gereksiz ve karmaşık araçlardan kaçınılmalıdır.*
- 2. İçsel değeri olan ve kendi içindeki değerlere doğrudan hizmet eden aktiviteler tercih edilmelidir. İçsel değeri olmayan aktivitelerden ise kaçınmak gereklidir.*
- 3. Tüketim karşıtı olunmalıdır.*
- 4. Mevcut hâlde herkese yeten kaynaklar korunmalı ve bu kaynakların değeri bilinmelidir.*
- 5. Eşyalara sırf yeni oldukları için özel bir ilgi duyulmamalıdır.*
- 6. Sadece meşguliyetle sebep olan aktivitelere enerji harcamaktan uzak durulmalıdır.*

7. İnsanlar arasındaki etnik ve kültürel farklılıklar tehdit olarak görülmek yerine takdir edilmelidir.
8. Üçüncü ve dördüncü dünyanın durumuyla ilgili olunmalı ve yaşam standartları arasındaki farkı üst seviyelere çıkarmamaya özen gösterilmelidir.
9. İnsanlara ve diğer türlere adil olduğu sürece, her türlü evrenselleştirilebilecek ve açıkça imkânsız olmayan otantik yaşam tarzları takdir edilmelidir.
10. Hayat tecrübelerinde çarpıcılık yerine derinlik ve zenginlik tercih edilmelidir.
11. Zenginlik amaçlı bir kariyer yerine anlamlı bir kariyerin tercih edilmesi takdir edilmelidir.
12. Karmaşık bir yaşam yerine derinlikli bir yaşam sürmeye gayret edilmeli ve olabildiğince olumlu deneyimlerin farklı yönleri fark edilmelidir.
13. Büyük bir toplum yerine topluluk içinde yaşam sürülmelidir.
14. Birincil üretim yöntemleri olarak adlandırılan küçük çaplı tarım, ormancılık ve balıkçılık gibi yöntemler tercih edilmelidir.
15. Arzular yerine yaşamsal ihtiyaçların giderilmesi tercih edilmelidir.
16. Turizmden kaçınılmalıdır. Güzel yerleri ziyaret etmek yerine doğa içinde yaşam tercih edilmelidir.
17. Hassas doğa içinde hafif ve iz bırakmaksızın zaman geçirilmelidir.
18. Yalnızca güzel, dikkat çeken ve dar anlamda kullanışlı yaşam formlarına değil, tüm yaşam formlarına değer verilmelidir.
19. Yaşam formları salt bir amaç için kullanılmamalıdır. Onların içsel değerinin farkında olunmalıdır.
20. Evcil hayvan ve vahşi hayvanlar arasındaki bir çıkar çatışması durumunda ikinci grubun korunması önceliklendirilmelidir.
21. Bireysel yaşam formları kadar ekosistemlerinde korunmasına özen gösterilmelidir. Kendi toplumumuzun da ekosistemin bir parçası olduğu görülmelidir.
22. Doğaya yapılan gereksiz, sebepsiz ve saygısız müdahaleler fark edilmeli ve bu müdahalelere karşı çıkılmalıdır.
23. Şiddet içeren davranış ve ifadelerden uzak durarak cesur ve kararlı olunmalıdır.
24. Başka eylem yolları işe yaramazsa şiddet içermeyen doğrudan eylemlerde bulunulmalı ve bu eylemlere destek verilmelidir.
25. *Vejetaryen beslenme tarzları ve dereceleri uygulanmalıdır.*

Bu hedeflerin yaşama geçirilmesi için toplumsal ölçekte belli değişikliklerin olması gerekmektedir. Naess bu değişimin gerçekleştirilmesinde Mahatma Gandhi'nin kullandığı pasif direniş yöntemini önermiştir. Gandhi, yaşamı boyunca siyasi eylemlerde bulunmuş ancak tavizsiz bir şekilde şiddete başvurmaktan sakınmıştır. Naess'e göre benzer bir biçimde çevreci aktivizm benimsenmelidir. Ona göre pasif direniş işe yarayan bir yöntemdir (Arıkan, 2020: 209). Bu bakımdan yoga pratikleri de kişisel bir direniş sayılabilir. Kişinin kendini terbiye etmesi ve bu öğretiyi takip etmesi kişinin algısında önemli değişiklikler meydana getirebilir. Algıdaki bu değişim davranışlara yansiyabilir. Örneğin en başta yogadaki şiddetsiz olma durumu kişinin çevreye yansıttığı tutumları da etkileyecektir. Öte yandan biriktirmeme ve çalmama kuralları da ihtiyacından fazlasını edinme davranışlarını engelleyebilir. Kısaca, yoga

pratiği kişinin yaşamını tümünden etkilediğinden, çevreye olan davranışlarını da kökten etkileyecektir. Aynı zamanda yoga öğretisi, derin ekolojinin ilke ve tutumlarına aksi bir uygulamayı içermemekle birlikte onu destekleyen uygulamalara sahiptir.

3.5. Derin Ekoloji ve Yoga Sutralar'da Bilginin Kaynağı

Derin ekolojinin temel ilkelerine akıl yürüterek yalnızca ekoloji biliminden ulaşılamamaktadır. Bu durumda kişisel bir sistem ya da kişisel bir felsefe olarak adlandırılan ekofelsefeler önem kazanmaktadır. Naess bahsedilen kişisel ekofelsefelere ekosofi adını vermiştir. Ekosofiler kişisel değer önceliklerini, kuralları ve normları ifade etmektedir (Önder, 2017: 121-123). Ekosofi, bilimin ötesinde bir bilme durumuna işaret etmektedir. Buna göre bilginin kaynağı yalnızca bilim değildir. Bunun yanında sezgiler ve içgüdüler önemli bulunmaktadır (Naess, 1973: 99; Önder, 2003: 155-157).

Öte yandan yogaya göre de akıl ve salt entelektüel bilgi, gerçeğin bilinmesi için yeterli bulunmamaktadır. Akıl tamamen yetersiz veya yersiz değildir; ancak yetersizdir. Kişi gerçeğin ne olduğunu bilmek ve tanımak için onu deneyimlemelidir. Yogada görme anlamına gelen darşana kavramı bulunmaktadır. Bu görme durumu, bir nesnenin doğrudan sezgisel olarak tecrübesine sahip olmak ve hatta onun ötesine geçerek onunla bir olmak anlamındadır. Nesnenin ve öznenin bir olmadığı durumlarda ise tam bilgiye ulaşmış olunamaz. Bu görüşe göre akıl gerçeğe işaret edebilir ancak hiçbir zaman onu tam anlamıyla keşfedemez. Akıl entelektüel anlamda bir yöntem olabilir. Öte yandan sezgilerin kullanılması ise gerçeği kavrama ve anlamının yöntemidir. Özetle, yoga bilginin kaynağı olarak öncelikle sezgiyi kabul etmektedir. Akıl ve bilgi ise ona göre sınırlıdır (Radhakrishnan ve Moore, 2004: 9). Aynı zamanda yoganın basamakları pratik edilirken özellikle duyuların geri çekildiği dharana noktasından sonra yogi, özellikle bilimsel bilgi ve mantık yerine sezgilerine kulak vermeye başlamaktadır.

Bilginin kaynağı bakımından ekosofiler ve yoga birbirine benzemektedir. Her iki yaklaşım da sezgilerin dinlenmesini daha doğru ve insanı gerçeğe daha çok yaklaştıran yöntem olarak kabul etmektedir. Her ikisinin bakış açısına göre, bilimsel bilgi tamamen gereksiz ya da yanlış değildir. Ancak bu bilgiler yeterli değildir ve sezgiler aracılığıyla bilgi desteklenmelidir. Örneğin yogaya göre düşünce kalıpları meditasyon aracılığıyla yıkılmalıdır. Çünkü düşünce kalıpları yanıltıcıdır. Bir şeyin

gerçekte ne olduğunu görebilmek için onun hakkında oluşturulmuş bir düşünce kalıbı olmamalıdır. Öte yandan Naess'e göre ise yeni araştırmalar yapıldıkça bilimsel bilgiler değişkenlik gösterebilmektedir. Ona göre kişi sezgilerine dayanarak gerçeğe biraz daha yaklaşabilir. Bu sebeple hem yoga hem de Ekosofi T açısından bilim ve akıl tamamen gereksiz değildir ancak sezgiler, bilim ve akıldan daha öncelikli bir bilgi kaynağıdır.

3.6. Derin Ekoloji ve Çevre Yaklaşımı Olarak Yoga Sutralar'da Karma ve Cehalet

Yoga Sutralar'da atman, dharma gibi kavramlar ve temel ilkeler dışında çevreyle ilişkilendirilebilecek olan *karma* ve cehalet kavramı da bulunmaktadır. Buna göre karma, fiziksel dünyanın bir tür sebep sonuç kanunudur. *Karma*, Sanskrit dilindeki “yapmak”, “neden olmak” anlamlarına gelen fiil kökünden türemiştir (Davis, 2016, s. 52). Kişinin kurtuluşa ulaşması için öncelikle ahlâki ve ruhsal bakımlardan mükemmelleşmesi gerekmektedir (Radhakrishnan ve Moore, 2004: 12). Yoga Sutralar'a göre karma ile bağlarını koparmak, yoginin amacı olmalıdır. Çünkü her karma, yeni bir eylem döngüsünü başlatmaktadır. Bu yüzden yogi eylemlerinde saflaşmalıdır (Çetintaş, 2020a: 225). Kısaca karma yasası, bir tür “Ne ekersen onu biçersin.” demektir (Çetintaş, 2020a: 63). Geçmişte yapılmış davranışların sonuçları bugün devam etmektedir. Bu yüzden karma yaratmamak adına yogi, davranışlarını elde etmek istediği sonuçları düşünerek değiştirmelidir. Böylelikle gelecek olan acıdan kaçınmak mümkündür (Isherwood ve Chirstopher, 2020: 70). Öte yandan Yoga Sutralar'a göre karmanın kaynağı yanılgıların gerçek gibi algılanmasındandır (Çetintaş, 2020a: 226-227).

Neyin gerçek olduğu konusundaki bilgi eksikliği, kişinin cehaletini ortaya çıkarır (Davis, 2016: 48). Yoga Sutralar'a göre cehaletin dört çeşidi bulunmaktadır. Bunlar (Çetintaş, 2020a: 208-209);

- 1- Sonlu bir şeyi sonsuzmuş gibi algılamak,
- 2- Saf olmayanı saf ile karıştırmak,
- 3- Acı getireni mutluluk getiren sanmak,
- 4- Kendi olmayanı kendi olarak algılamak.

Bunlardan ilkinine göre insan sonlu olanı sonsuz zannedebilir. Halbuki, bir şeyin başlangıcı varsa sonu da mutlaka vardır. Ancak insan, bilgisizliğinden dolayı başlangıcını görmediği şeyin sonu olacağını öngörememektedir. Aynı zamanda bu sutrada kastedilen şey bilmek değil, idrak etmektir. Örneğin, çevre sorunları açısından bakacak olursak, sınırlı kaynakların sınırsızmış gibi kullanılması bu cehalet çeşidine örnek gösterilebilir.

İkincisi saf olmayanı saf olan ile karıştırmaktır. Bununla kastedilen, kişinin önceden öğrenmiş olduğu yanlış bilgiler üzerine algısının değişmesidir. Kişi gerçeği görmek için, ön yargılarından kurtulmuş olmalıdır. Aksi takdirde, hep daha önce ezberletilen bilgiler üzerine yeni eklemeler yapacak, ama hiçbir şeyin özünü göremeyecektir.

Acı getireni mutluluk getiren gibi algılamak da cehaletin bir çeşididir. Kişi mutluluk peşinde koşarken sonunu düşünmeden anlık zevklerin peşine takılırsa bu onun cehaletinin sonucudur. Keyfi davranışların sonu acı olabilir. Bu cehalet çeşidi, günümüzde nitelikli mutluluk yerine nicelikle mutlu olan insan davranışına uymaktadır. Sığ mutluluk anlayışı, doğayı tahrip etmeye sebep olabilmektedir.

Son olarak kendi olmayanı kendi olarak algılamak cehalet çeşitlerinin sonuncusudur. Kişinin zihninde oluşturduğu kimliği onun cehaletinden kaynaklanmaktadır. Kişiler kendilerini işleriyle, eşleriyle, yaşadıkları yerle, giyim tarzlarıyla, zevkleriyle vs. tanımlayabilmektedirler. Ancak bu tür bir özdeşleşme hâli yogaya göre yanlıştır. Çünkü, insan bunların ötesindedir. İnsanın madde ve zihinle akılsızca özdeşleşmesi onu bencilliğe sürüklemektedir (Davis, 2016: 48). Oysa her bir özellik, onun bir parçasıdır ancak kişi bunlardan ibaret olmadığını bilmelidir (Çetintaş, 2020a: 210). Kişinin özü, değişmeyen atmandır.

SONUÇ

Çevre sorunları giderek krize dönüşerek, başa çıkılmaz bir duruma gelmektedir. İnsanın sebep olduğu sorunlar yine kendisi ve doğa için, insanlığın bakış açısının değişmesi ve buna bağlı olarak davranışlarını yeniden yapılandırmasıyla çözüme kavuşturulabilir. Yalnızca insanın merkez alındığı bir bakış açısının geçici çözüm önerilerinden uzaklaşıp radikal bir değişimle çevre bilincinin aşılması çevre için daha anlamlı olabilir. Benimsenecek olan çevre yaklaşımları ise farklı zeminlere dayanabilir. Kişisel felsefeler veya kişinin davranışlarını etkileyebilecek güçte olan her türlü öğreti ya da inanç insan-çevre ilişkisinde rol oynayabilmektedir. Yoga da bu etkiyi barındıran öğretilerden biridir.

Öte yandan Naess tarafından sunulan ve radikal çevre yaklaşımlarından biri olan derin ekoloji yaklaşımı, kişisel ekofelsefelerle desteklenmelidir. Naess'in kendi ekofelsefesi ise Ekosofi T olarak adlandırılmıştır. Ekosofi T'de özdeşleşme, kendini gerçekleştirme ve biyosferik eşitlik gibi kavramlar ön plana çıkmaktadır. Aynı zamanda kullanılan kavramlar ve içerik, pek çok yönden yogayla ortaktır.

Yoga Sutralar, yoganın temel kaynaklarından biri olarak sayılmaktadır. Patanjali tarafından yazıya aktarılan Yoga Sutralar'da yoganın temel kavramları ve temel ilkeleri açıklanmıştır. Yoga Sutralar'a göre, yogiler bu ilkeleri yaşamına bir kural olarak aktarmalıdır. Aynı zamanda buradan yola çıkarak bir çevre etiği geliştirilebilir. Örneğin yoganın birinci basamağındaki yamalarda yer alan ahimsa ilkesi yogiler tarafından kesinlikle uygulanıyor olmalıdır. Bu ilke dilimize şiddetsizlik olarak çevrilmiştir. Buna göre kişi, hem kendisine hem de bir başkasına zarar verici eylemlerde bulunmamalıdır. Çevre bakımından ise zarar vermeme ilkesi derin ekolojiyle son derece uyumludur.

Öte yandan derin ekoloji ve Ekosofi T'de sıklıkla benlik kavramı üzerinde durulmuştur. Benlik kavramının değiştirilip geliştirilmesinden bahsedilmiştir. Buna göre kişiler her şeyin birbiriyle olan bağını fark ederek kendini bir bütünün parçası olarak görmeli ve içinde yeni bir benlik duygusu uyanmalıdır. Naess bu kavramı açıklarken Sanskrit dilindeki "atman"ı kullanmıştır. Atman, Yoga Sutralar'da kişinin özünü temsil eden bir terimdir. Yoginin atmanına ulaşması için takındığı kimliklerden sıyrılması gerekmektedir. Aynı zamanda her şeyle bir ve bütün olduğunun hissine

kavuşmalıdır. Atmana ulaşmak yoginin ilk amaçlarından biridir. Atmanını bulan yogi, bir başka canlıya karşı özdeşlik duygusunu da hissedecektir.

Aynı zamanda Ekosofi T’de ve Yoga Sutralar’da kendini gerçekleştirme kavramı geçmektedir. Ekosofi T’ye göre kendini gerçekleştirme, doğanın geri kalanıyla doğrudan bağlantıda olduğunu fark ettikten sonra kişinin kendi anlamını bulmak için harekete geçmesi olarak açıklanmıştır. Bu ilkeye göre kişi bu eylemi gerçekleştirirken diğerlerinin de kendi olabileceği alanı sağlamalıdır. Yogaya göre ise kendini gerçekleştirmek öncelikle dharma kavramıyla bağdaştırılmaktadır. Dharma, kişinin kendi yoludur. Ancak dharmanın ortaya çıkması için öncelikle yogi yamalara ve niyamalara uyum sağlamalıdır. Yamalar ve niyamalar, toplumsal ve kişisel kurallar bütünüdür. Bu kurallar Ekosofi T’nin desteklediği yaşam tarzını oluşturabilecek kurallardır.

Ekosofi T ve Yoga Sutralar, bilginin kaynağı konusunda da hemfikirdir. Her ikisinde de bilimsel bilgi, akıl ve mantık önemli bulunsa da birincil bilgi kaynağı sezgiler olmalıdır. Bunun için yoga, meditasyonu önermektedir. Meditasyon pratiği olan yogi için, şeylerin özünü yani gerçeğini görmek kolaylaşır. Çünkü bu pratikle birlikte geçmişte edindiği gerçekliği olmayan bilgiler ve önyargılar ortadan kaldırılabilir. Öte yandan Naess’e göre de bir şeyin iyi ya da kötü bir davranış olduğunu bilmek için bilimsel olarak bunun kanıtlanmasına gerek yoktur. Kişi zaten sezgileriyle onun ne olduğunu bilmektedir. Yine de her ikisi de akıllı ve mantıklı gereksiz bulmamaktadır. Yalnızca sezgiler, akıl ve mantığa göre daha önceliklidir.

Sonuç olarak, yoga öğretisini yaşamında tam olarak uygulayan bir kişi için Ekosofi T’nin ilkeleri son derece olağan görülebilir. Çünkü bahsedilen ekofelsefe, kişisel bir sistem olmakla birlikte, yoga gibi bir öğretiyle paralellik göstermektedir. Yoga yapan bir kişi Ekosofi T’ye kolaylıkla uyum sağlayabilir. Çünkü derin ekoloji ve Ekosofi T yoga temeli üzerine inşa edilebilir durumdadır. Derin ekolojiyi geliştiren Naess ise yogada kullanılan kavramları derin ekolojiyi ve Ekosofi T’yi açıklarken kullanmıştır. Öte yandan eğer yoganın temel metinlerinden olan Yoga Sutralar’dan bir çevre etiği oluşturulacak olursa, buradan derin ekolojiye ulaşılabilir. Derin ekolojinin dayandırıldığı ekosofiler farklılık gösterebildiğinden, Yoga Sutralar çerçevesinden, Ekosofi T’ye çok benzer olan yeni bir ekoloji de türetilir. Kısaca, Yoga Sutralar ve Ekosofi T benzer değerleri ön plana çıkardığından, gerçeğe ulaşmak için benzer

kaynakları önerdiğinden ve kişilerin yaşam tarzı için benzer kuralları içerdiğinden iki yaklaşım birbirine son derece uyumludur.

Ekosofiler ve yoga gibi öğretiler son derece kişisel pratikleri içermektedir. Her ikisinin de dünyayı değiştirme hedefi bulunmamakla birlikte, kişinin bireysel olarak davranışları dışarı yansımaktadır. Çevre sorunları gibi bir durumla karşı karşıya kalındığında ise kişisel davranışlar dahi önem kazanmaktadır. Bu bakımdan bir kişinin bile bakış açısının değişmesi çevresel açıdan son derece önemlidir.



KAYNAKÇA

- Akalın, M. (2019). *Çevre Etiği: Çevreye Felsefi Yönelimler*. Adıyaman: İksad Yayınevi.
- Arıkan, E. (2020). Çevreci Düşünce ve Çevre Hukuku İçin Radikal Bir Kılavuz: Arne Naess'in Derin Ekoloji Yaklaşımı. *Türk-Alman Üniversitesi Hukuk Fakültesi Dergisi*, 2(1), 191-220.
- Ayaz, H. (2014). Çevreci Eleştiri Üzerine Genel Bir Değerlendirme. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim Dergisi*, 3(1), 278-292.
- Benlisoy, S. (2017). Ekososyalist Alternatif ve Ekolojik Devrim. O. İmga, ve H. Olgun (Dü) içinde, *Yeşil ve Siyaset: Siyasal Ekoloji Üzerine Yazılar* (s. 295-330). Ankara: Liberte.
- Bilgin, H. (2006). *Eko-Faşizm* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Ankara: T.C. Ankara Üniversitesi.
- Bodian, S. (1995). Simple in Means, Rich in Ends: An Interview With Arne Naess. G. Session içinde, *Deep Ecology for the Twenty-First Century* (s. 26-36). Boston ve London: Shambala.
- Bodian, S. (1997). Arne Naess ile Bir Söyleşi: Sade Yaşama Ulaşan Doyurucu Yollar veya Sade Fakat Doyurucu Bir Yaşam. *Ağaçkakan*, 35-38.
- Bookchin, M. (1994). *Özgürlüğün Ekolojisi: Hiyerarşinin Ortaya Çıkışı ve Çözülüşü* (2 b.). (A. Türker, Çev.) İstanbul: Ayrıntı.
- Bookchin, M. (1996). *Ekolojik Bir Topluma Doğru*. (A. Yılmaz, Çev.) İstanbul: Ayrıntı.
- Bookchin, M. (1999). *Toplumu Yeniden Kurmak*. (K. Şahin, Çev.) İstanbul: Metis.
- Bozkurt, L. (2020). Patanjali ve Yoga Sutraları. S. Prabhavananda, C. Ishewood, ve L. Bozkurt (Dü.) içinde, *Patanjali'nin Yoga Sutraları* (N. Yener, Çev., 5. b., s. 5). İstanbul: Okyanus Yayıncılık.
- Callicott, J. B. (2017). Notes on "Self-Realization: An Ecological Approach to Being in the World". *Worldviews*, 21(3), 235-250.
- Capra, F. (1992). *Batı Düşüncesinde Dönüm Noktası*. (M. Armağan, Çev.) İstanbul: İnsan Yayınları.
- Capra, F. (1994). Sistem Açısından Analiz. G. Tamkoç içinde, *Derin Ekoloji* (s. 35-42). İzmir: Ege Yayıncılık.
- Carson, R. (2004). *Sessiz Bahar: ABD Eski Başkan Yardımcılarından Al Gore'un Önsözüyle*. (Ç. Güler, Çev.) Ankara: Palme Yayıncılık.

- Carter, N. (2001). *The Politics of the Environment: Ideas, Activism, Policy*. Cambridge University Press.
- Choisy, M. (1989). *Yoga Bilimi*. (E. Arıkdal, Çev.) İstanbul: Ruh ve Madde Yayınları.
- Çetintaş, Ç. (2020a). *Yoga Sutralar-1* (Cilt 6). İstanbul: Sokak Yayın Grubu.
- Çetintaş, Ç. (2020b). *Yoga Sutralar-2*. İstanbul: Sokak Yayın Grubu.
- Çoban, A. (2002). Çevreciliğin İdeolojik Unsurlarının Eklemlenmesi. *AÜSBF Dergisi*, 57(3), 3-30.
- Davis, R. E. (1995). *Kriya Yoga Felsefesi ve Uygulaması*. (Y. Tokatlı, Çev.) İstanbul: Ruh ve Madde Yayınları.
- Davis, R. E. (2015a). *Kendini-Bilmek*. (S. Betül, Çev.) Ankara: Gazi Kitabevi.
- Davis, R. E. (2015b). *Sonsuzluk Yolu: Bhagavad Gita'nın İçsel Anlamı*. (S. Betül, Çev.) Ankara: Gazi Yayınevi.
- Davis, R. E. (2015c). *Bilinmesi Gereken Sanskritçe-Türkçe Kelimelerin Anlamları ve Felsefi Kavramlar: Ruhsal Bir Yoldaki Öğrenciler İçin Daha Yüksek Bir Anlayış Elde Etmeye Yönelik Klavuz Bilgiler*. (M. G. Uslubaş, Çev.) Ankara: Gazi Kitabevi.
- Davis, R. E. (2016). *Kendini-Gerçekleştirme Bilimi: Kriya Yoga Geleneğinde Ruhsal Uygulama Rehberi- Patanjali'nin Yoga Sutraları*. (S. Betül, Çev.) Ankara: Gazi Kitabevi.
- Des Jardins, J. R. (2006). *Çevre Etiği: Çevre Felsefesine Giriş*. (R. Keleş, Çev.) Ankara: İmge Kitabevi.
- Devall, B. (1994a). Ekolojik Benliğimiz. G. Tamkoç içinde, *Derin Ekoloji* (s. 43-56). İzmir: Ege Yayıncılık.
- Devall, B. (1994b). Ekoloji Politikası. G. Tamkoç içinde, *Derin Ekoloji* (s. 17-24). İzmir: Ege Yayıncılık.
- Dindaroğlu, T. (2017). Doğa- İnsan Etkileşiminde Yabancılaşma ve Paraekolojik Yaklaşım. *IV. Ulusal Ormancılık Kongresi*, 2(1), s. 299-310. Antalya.
- Duman, Ö. ve Koca, C. (2020). Modern Yoganın Analizi: Cinsiyetlendirilmiş Bir Sosyal Alan. *Fe Dergi*(2), 59-73.
- Eliade, M. (2017). *Yoga: Ölümsüzlük ve Özgürlük*. (A. Berktaş, Çev.) İstanbul: Alfa.
- Ercan, B. (2021a). *Yoga: Surya'dan Patanjali'ye*. İstanbul: Paloma.
- Ercan, B. (2021b). *Yoga: Buda'dan Hatha Yoga'ya* (Cilt 4). İstanbul: Paloma.

- Foster, J. B. (2002). *Savunmasız Gezegen*. (H. Ünder, Çev.) Ankara: Epos Yayınları.
- Frawley, V. D. (2013). *Yoga ve Ayurveda: Kendine Şifa ve Kendini Bilme*. İstanbul: Purnam Yayınları.
- Gandhi, M. K. (2004). *Bhagavad Gita: Gandhi'ye Göre*. (V. Karadoğan ve S. Çiftçi, Çev.) İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Gökdayı, İ. (1997). *Çevrenin Geleceği: Yaklaşımlar ve Politikalar*. Ankara: Türkiye Çevre Vakfı.
- Görmez, K. (2003). *Çevre Sorunları ve Türkiye* (3 b.). Ankara: Gazi Kitabevi.
- Huxley, A. (2020). *Bhagavad-Gita: Tanrı'nın Şarkısı*. (İ. Mutlu, Çev.) Ankara: Dorlion Yayınları.
- İmga, O. ve Olgun, H. (2017). *Yeşil ve Siyaset: Siyasal Ekoloji Üzerine Yazılar* (2 b.). Ankara: Liberte.
- Isherwood, S., ve Chirstopher, P. (2020). *Patanjali'nin Yoga Sutraları* (Cilt 6). İstanbul: Okyanus.
- Iyengar, B. K. (2002). *Light on the Yoga Sutras of Patanjali*. London: Thorsons.
- Iyengar, B. K. (2020). *Yogaya Işık* (Cilt 3). Omega.
- Kayran, S. (2019). *İnsan ve Çevre Bağlamında Derin Ekoloji Yaklaşımına Felsefi Bir Sorgulama* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Malatya: TC İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Keleş, R., Hamamcı, C., ve Çoban, A. (2015). *Çevre Politikası*. İmge Yayınevi.
- Kılıç, S. (2008). *Çevre Etiği: Ortaya Çıkışı, Gelişimi ve Sonuçları*. Ankara: Orion Kitabevi.
- Kırışık, F. (2013). Ekolojik Sorunların Çözümünde Derin Ekoloji Yaklaşımı. F. Kırışık, ve Ö. Sezer içinde, *Siyasal Ekoloji* (s. 49-74). Ankara: Otorite Yayınları.
- Kovel, J. (2005). *Doğanın Düşmanı: Kapitalizmin Sonu Mu, Dünyanın Sonu Mu?* (G. Koca, Çev.) İstanbul: Metis.
- Kovel, J. (2011). On Marx and Ecology. *Capitalism Nature Socialism*, 22(1), 4-17.
- Krişnamurti. (1998). *Tam Bilinçlilik/Tam Yaşam: Bilincin Uyaışı*. (E. Arısoy, Çev.) İstanbul: Okyanus Yayıncılık.
- Kurt, M. (2020). *Ekolojik Bir Toplumun İmkânı Üzerine Düşünmek: Derin Ekoloji ve Toplumsal Ekoloji* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi].

- Leopold, A. (1949). *Bir Kum Yöresi Almanagi*. (U. Özdağ, Çev.) Oxford: Oxford University Press.
- Macfie, J. M. (2000). *Hint Efsaneleri*. (H. Yılmaz, Çev.) İstanbul: Okyanus Yayıncılık.
- Mellor, M. (1993). *Sınırları Yıkmak: Feminist, Yeşil Bir Sosyalizme Doğru*. (O. Akınhay, Çev.) İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Naess, A. (1973). The Shallow and the Deep, Long-Range Ecology Movement: A Summary. *Inquiry: An Interdisciplinary Journal of Philosophy*(16), 95-100.
- Naess, A. (1992). *Ecology, Community, and Lifestyle: Outline of an Ecosophy*. Cambridge University Press.
- Naess, A. (1994). Derin Ekolojinin Temelleri. G. Tamkoç içinde, *Derin Ekoloji* (s. 9-16). İzmir: Ege Yayıncılık.
- Naess, A. (1995). *Deep Ecology for the Twenty-First Century*. (G. Sessions, Dü.) Bostonve London: Shambhala.
- Naess, A. (1997). Sade Yaşama Ulaşan Doyurucu Yollar veya Sade Fakat Doyurucu Bir Yaşam. *Ağaçkakan, Güz*(32), 35-38.
- Naess, A. (2003). *Ecology, Community and Lifestyle: Outline of an Ecosophy* (10 b.). Cambridge: Cambridge University Press.
- Naess, A. (2005a). Culture and Environment. *The Trumpeteer*, 21(1), 53-58.
- Naess, A. (2005b). Equality, Sameness, and Rights. H. Glasser, ve A. Drengson içinde, *The Selected Works of Arne Naess* (s. 67-70). Springer.
- Naess, A. (2005c). Self- Realization: An Ecological Approach to Being in the World. H. Glasser, ve A. Drengson içinde, *The Selected Works of Arne Naess* (s. 515-530). Springer.
- Naess, A. (2005d). Spinoza and Gandhi as Inspiration for Deep Ecology. H. Glasser, ve A. Drengson içinde, *The Selected Works of Arne Naess* (s. 379-446). Dordrecht: Springer.
- Naess, A. (2005e). The Basics of Deep Ecology. A. D. Harold Glasser içinde, *The Selected Works of Arne Naess* (s. 13-20). Dordrecht: Springer.
- Naess, A. (2005f). The Deep Ecology Movement: Some Philosophical Aspects. A. D. Harold Glasser içinde, *The Selected Works of Arne Naess: Deep Ecology of Wisdom* (s. 33-56). Dordrecht: Springer.
- Naess, A. (2005g). The Significance of Place. At Home in the Mountains. H. Glasser, ve A. Drengson içinde, *The Selected Works of Arne Naess: Deep Ecology of Wisdom* (s. 337-378). Dordrecht: Springer.

- Naess, A (2005h). Deep Ecology and Lifestyle. H. Glasser, ve A. Drengson içinde, *The Selected Works of Arne Naess: Deep Ecology of Wisdom* (s. 105-108). Dordrecht: Springer.
- Osho (2015). *Yoga: Bireyin Doğuşu* (4. b.). (N. Epçeli, Çev.) Ankara: Omega.
- Önder, Ö. ve Yaman, M. (2018). İnsanın Kendini Arayışı ya da Çevre ile İlişkilerinde Bir Yaklaşım: Mistik (Spiritual) Ekoloji. Ü. A.-G. Güreşçi (Dü.) içinde, *Makro Gelişme Dinamiklerinin Mikro Temelleri* (s. 175- 194). Kütahya: Academia Yayınevi.
- Önder, T. (2003a). *Ekoloji, Toplum ve Siyaset*. Ankara: Odak.
- Önder, T. (2017). "Derin Ekoloji" Üzerine. H. O. Orçun İmga içinde, *Yeşil ve Siyaset* (s. 117- 148). Ankara: Liberte.
- Patanjali. (2011). *Yoga Sutra: İçsel Özgürlüğün Yolu*. (M. A. Işım, Çev.) İstanbul: Arıtan Yayınevi.
- Radhakrishnan, S., ve Moore, C. (2004). Hint Düşüncesine Genel Bir Bakış. *Divan İlmî Araştırmalar*(1), 1-13.
- Sağra, S. (2020). *Patanjali: Ne Olduğunu Anlamak İstiyorsan Ne Olmadığına Bak*. İstanbul: Destek Yayınları.
- Sağra, S. (2021). *Mahabharata: Ateş*. İstanbul: Yogakioo Yayınları.
- Sezer, Ö. (2013). Çevre Korumacılıktan Radikal Ekolojiye. F. Kırıksık, ve Ö. Sezer içinde, *Siyasal Ekoloji* (s. 17-48). Ankara: Otorite Yayınları.
- Sitharamiah, A. (1980). Outline of History of Yoga. *Bulletin of the Indian Institute of History of Medicine (Hyderabad)*(10), 15-22.
- Sobhani, R. (1995). *Yoga: Bir Yaşam Bilimi*. Ankara: Neyir Matbaacılık.
- Şakacı, B. K. (2011). *İnsanmerkezcilik ve Çevremerkezcilik Ekseninde Derin Ekoloji Yaklaşımının Çözümlemesi ve Eleştirisi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Ankara.
- Şakacı, B. K. (2012). Derin Ekolojinin Derinlikleri. O. İmga, ve H. Olgun içinde, *Yeşil ve Siyaset, Siyasal Ekoloji Üzerine Yazılar* (s. 95-121). Lotus Yayınevi: Ankara.
- Tamkoç, G. (1994). Derin Ekolojinin Temel Çizgileri. G. Tamkoç içinde, *Derin Ekoloji* (s. 93-105). İzmir: Ege Yayıncılık.
- Tong, R., ve Botts, T. F. (2021). *Feminist Düşünce*. (B. S. Aydaş, Çev.) İstanbul: Sel Yayıncılık.
- Ünder, H. (1996). *Çevre Felsefesi Etik ve Metafizik Görüşler*. Ankara: Doruk Yayıncılık.

- West, R. E. (1994). Yeranamız Gaia. G. Tamkoç içinde, *Derin Ekoloji* (s. 113-120). İzmir: Ege Yayıncılık.
- Worby, C. (2002). *Her Yönüyle Yoga*. (Ç. Fromm, Çev.) Ankara: Arkadaş Yayınevi.
- Yardımcı, S. (2006). *İnsan-Doğa İlişkisi Ekseninde Derin Ekoloji ve Toplumsal Ekoloji* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi], Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Yaylı, H., ve Çelik, V. (2011). Çevre Sorunlarının Çözümü İçin Radikal Bir Öneri: Derin Ekoloji. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*(26), 369-377
- Yitik, A. İ., ve Arslan, H. (2011). Vedalar ve Kaynağı Üzerine. *Milel ve Nihal: İnanç Kültür ve Mitoloji Araştırmaları Dergisi*, 8(1), 225-250.



