



Bilinçaltı zihnin derinliklerindeki şimdiki yaşamımızı etkileyen hatta yönlendiren görünmez izlenimler, yaşamlarımız boyunca ürettiğimiz ya da sahiplendiğimiz inançlarımızın, kişisel düşüncelerimizin, birbirini tetikleyen kişisel arzularımızın ve kişiliğimizi oluşturan gizli eğilimlerin köklerinden oluşan birikimlerdir. Yoga literatüründe “karma” kelimesiyle ifade edilen bu bileşik etkileşim alanının hareketliliği zihni sürekli huzursuz kılarak kişiyi dışarıda; maddi alanda huzur arayışına iter. Dikkatin dışarıdaki pek çok nesneye, yüzeysel düşüncelere, hayallere ve zevk verdiği inanan geçici heveslere bölünerek akması kişinin iç çatışmaların neden olduğu huzursuzluğa alışmasını sağlar. Ayırt etme güçleri işlevlerini yitirdiğinden kişisel ve toplumsal şartlanmışlıklar acıya bağımlı bir yaşamı zorunlu hale getirir. Bu doğal olmayan durumdan kurtulmak dikkatin yoga yöntemleri yardımıyla içe döndürülmesi ve bütünlenmesiyle mümkün olabilir.

*