

İnsan hayatının amacı mutlak gerçeği aramaktır.



BBT Aylık Bülteni · Temmuz / Ağustos 2021

# AHİMSĀ: ŞİDDETSİZLİK

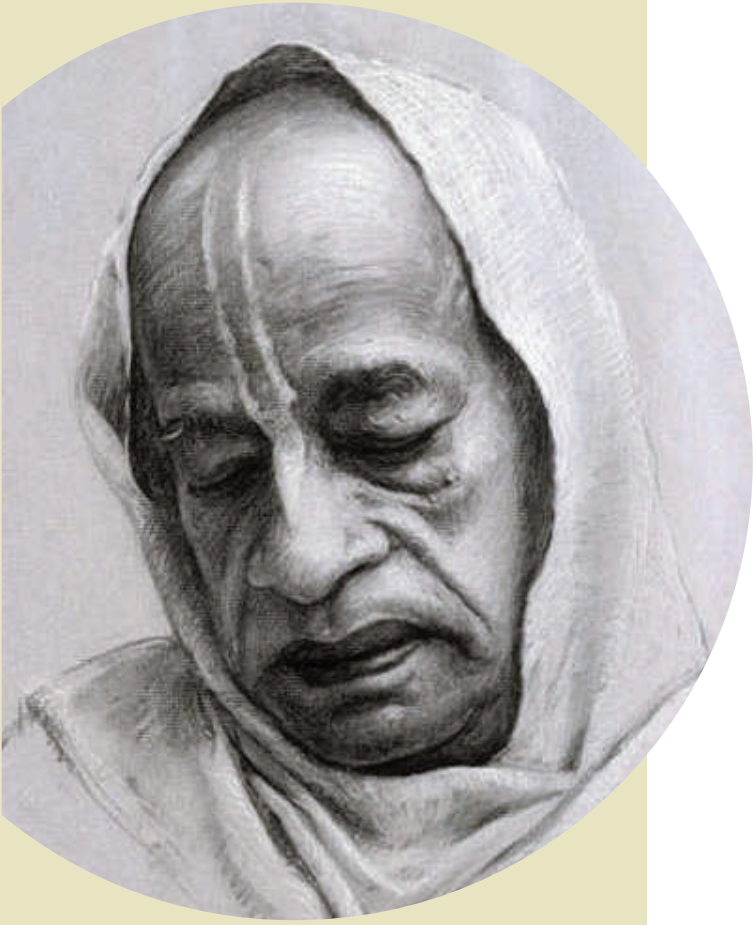
Kutsal Metinlere göre Şiddetsizlik

Sağlığın Altın Anahtarı: Dinacarya

Mat Üzerinde: Uştrasana

Hare Kṛṣṇa Hare Kṛṣṇa Kṛṣṇa Kṛṣṇa Hare Hare Hare Rāma Hare Rāma Rāma Rāma Hare Hare





Śrī Śrīmad  
**A.C. Bhaktivedanta Svāmī  
Prabhupāda**

*Uluslararası Kṛṣṇa Bilinci Topluluğu  
Kurucu Ācārya'sı*

Śrī Śrīmad A.C. Bhaktivedanta Svāmī Prabhupāda (1896-1977) kadim *Gauḍīya Vaiṣṇava* geleneğini Batı'ya taşıdı. 1966 yılında Uluslararası Kṛṣṇa Bilinci Topluluğu'nu kurdu. Onun yönetimi altında bu topluluk; āśramalar, okullar, hastaneler, çiftlik toplulukları, sosyal sorumluluk projelerinden oluşan pek çok farklı alanda tüm dünya çapında yayılan bir hareket oldu. Kitapları Vedik felsefe, teoloji, edebiyat ve kültürünü mükemmel bir şekilde yansıtmaları nedeniyle tüm dünyada büyük bir ilgiyle karşılanmaktadır.

# BENLİĞİN KEŞFİ

İNSAN HAYATININ AMACI MUTLAK GERÇEĞİ ARAMAKTIR

BBT Aylık Bülteni · TEMMUZ / AĞUSTOS 2021

## Sanskrit Telaffuz Rehberi

Yüz yıllar boyunca Sanskrit dili farklı alfabelerde yazılmıştır. Hindistan'ın her yerinde farklı yazılış biçimleri yaygın bir şekilde kullanılır, buna anlamı “devaların veya tanrıların kent yazısı” olan devanāgarī denir. Devanāgarī alfabesi on üç sesli, otuz beş sessiz olmak üzere kırk sekiz karakterden oluşur. Eski Sanskrit grameri özlü dil bilimi kurallarına göre düzenlenmiş ve bu düzen tüm Batı dilbilimcileri tarafından kabul edilmiştir. Bu bültende, Sanskrit dilinin her sesinin telaffuzunun belirtilmesi için dil bilimcilerin kabul ettiği sistem olan “transliterasyon” sistemi kullanılmıştır. ■

**ā,ī,ū** – üzerinde çizgi olan sesli harfler, iki ses olarak uzun bir şekilde telaffuz edilir.

**e** – bey kelimesindeki gibi **ey** olarak,

**o** – o ve u harflerinin yan yana gelerek **ou** olarak söylenmesidir.

**ai** – a ve i kelime içinde yan yana geldiğinde ay olarak telaffuz edilir.

**c** – Türkçedeki ç harfi gibi okunur.

**h** – mısranın sonuna geldiğinde bir önceki harf tekrar eder, ah=aha, ih=ih.

**j** – c olarak okunur.

**r** – rica kelimesindeki **ri** olarak telaffuz edilir.

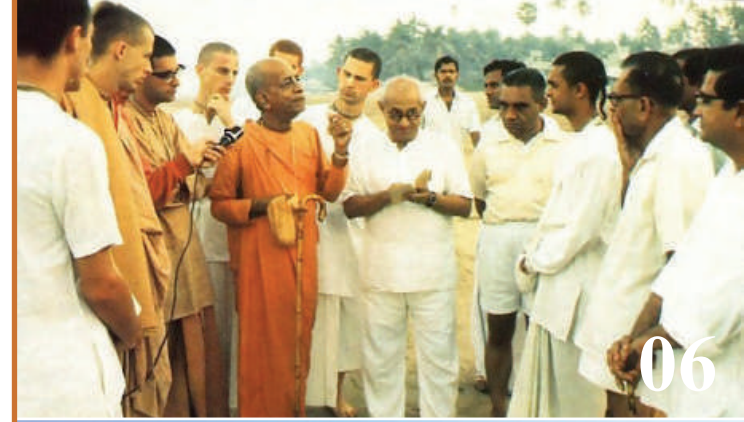
**ñ** – İngiliz kelimesinde olduğu gibi n boğazdan söylenir.

**ñ, ṅ** – kan kelimesindeki **n** sesi gibi dil ile dış arasında söylenir.

**ś, ṣ** – ś sesi ile aynıdır.

## İÇİNDEKİLER

- 06** Śrīla Prabhupāda'nın Dr. Patel İle Ahimsā Hakkındaki Diyalogu
- 10** Ahimsā Kavramına Kısa Bir Bakış
- 15** Kutsal Metinlerde Ahimsā
- 18** Ayn Konuğu: Kṛṣṇa-mālā Devī Dāsi
- 24** Kṛṣṇa-mālā Devī Dāsi ile Āyurveda: Dinacharya
- 28** Evrim ile Mat Üzerinde: Deve Duruşu
- 32** Patañjali'nin Yoga Sūtra'larında Aktardığı Aṣṭāṅga-Yoga Felsefesi
- 36** Bhakti Mutfağı: Panīr: Ev Yapımı Peynir/ Panīr Domates Köri
- 41** Modern Sorunlar Kadim Çözümler
- 43** Yogī Takvimi
- 45** Goranga Yoga Temmuz/Ağustos Faaliyetleri



06

10

28

24

36

43





**BENLİĞİN KEŞFİ**  
BBT Aylık Bülteni  
Temmuz/Ağustos 2021  
© BBT Türkiye

**Editör:**  
Nṛsimha Kṛṣṇa Dāsa /  
Sāttvika Dāsa

**Yazı İşleri:**  
Bhaktin Aslı Sabancı

**Koordinatör:**  
Candramālā Devī Dāsī

**Tasarım:**  
Navīna-kumārī Devī Dāsī

**Tasarım Asistanı:**  
Dhanyā Devī Dāsī

**Tashih:** Ādi-rasa Devī Dāsī /  
Meghāambarī Devī Dāsī /  
Bhaktin Aslı Sabancı /  
Dīna-bandhu Dāsa

**Etkinlikler:**  
Gandhavatī Devī Dāsī

**Takvim:** Dhanyā Devī Dāsī

# Namaste!

Sāttvika Dāsa, Editör

## Merhabalar...

Bu sayıda sizinle hayatımızı yakından ilgilendiren bir konuyu paylaşıyoruz; Şiddet ya da daha kapsamlı anlamıyla *Ahimsā!*

Tarihi incelediğimizde şiddetin her zaman karşımıza çıktığını görüyoruz. Bu maddi dünya için kaçınılmaz bir durumdur. Bilgisizlik dünyanın ayrılmaz bir parçası ve bu yüzden mükemmel olmasını bekleyemeyiz. Bu bağlamda maddi dünyanın kusurlarının en başında geleni Tanrı ve Ruh kavramlarının doğasını bilememektir. Bu noksanlık bizleri onlara hak ettikleri değeri vermekten alıkoyar.

Ben ve öteki olmak üzere ayırım yaparız. Bu ötekileştirmede ben her zaman ilk sırada gelir. Ben'in çıkarları birincil diğer her şey ikincil planda kalır. Bu bakış açısı şiddetin en önemli sebeplerinden biridir çünkü kendi faydası için diğer canlıları incitmek ve onlara zarar vermektir beslenir.

Bilge kişiler tarafından lekesiz bir yazıt olarak tanımlanan *Śrīmad-Bhāgavatam* ikinci bölümde maddi dünyanın problemlerinin ben ve benim düşüncesinden kaynaklandığını vurgular. Öz benliğini unutan ruh, maddi dünyaya düştüğünde kendini içinde bulduğu bedenle özdeşleştirir ve onu memnun etmek için çabalar. Bu tarz yaşam, bizleri, olguları olduğu gibi görmekten yani, ebedi olarak bilgi ve mutluluk dolu olan bir Ruh olduğumuz gerçeğinden alıkoyar. Tıpkı diğer tüm canlı varlıkların da olduğu gibi. Ve tüm bu ruhlar Kṛṣṇa'nın ayrılmaz birer parçasıdır.

Bu gerçeği görememek bizleri kolay bir şekilde şiddet uygulamaya sevk eder. Karşımızdaki insan ya da diğer canlıyla aramıza ayırım koyduğumuz anda bu hakikatten kolayca uzaklaşmış oluruz. Bu uzaklaşma şiddetin kökenidir.

Kadın-erkek, siyah-beyaz, Alman-Fransız, zengin-fakir gibi kimlikler ayırımının temelinde bu benlik düşüncesi yatar. Bu yüzden savaşlar vardır, bu yüzden ırk temelli şiddet vardır, bu yüzden erkek kadın üzerinde şiddet uygular, bu yüzden hayvanların yaşamları hakkında hak talep ederiz, bu yüzden ekonomik sömürü vardır.

Şiddeti ortadan kaldırmak, ruh olgusu üzerine derin meditasyon yapmakla mümkün olabilir. Tüm ruhların aynı Öz'den geldiği ve aynı spiritüel ailenin bir parçası oldukları üzerine yapılması gereken ciddi bir meditasyon.

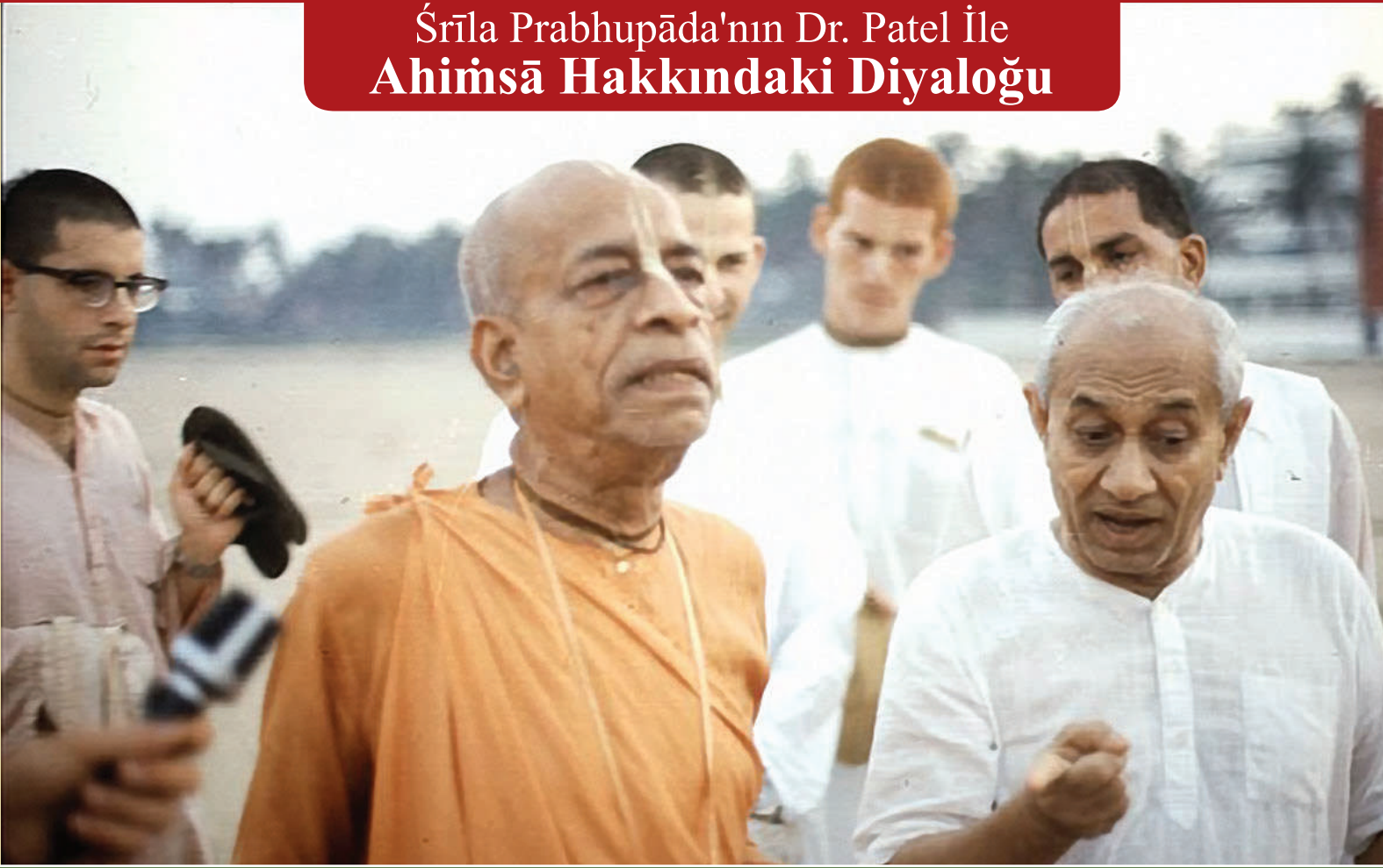
Meditasyonunuzda size yardımcı olacağını düşündüğümüz birbirinden değerli yazılarımızı keyifle okumanız dileğiyle.

*Hare Kṛṣṇa!*



# Śrīla Prabhupāda Konuşuyor:

## Śrīla Prabhupāda'nın Dr. Patel İle Ahimsā Hakkındaki Diyaloğu



Çeviri: Candramālā Devī Dāsī

**Prabhupāda:** Sushil Kumar. San Francisco'ya gitti. Benimle orada buluştum. Sonra geri döndü, ben de öğretiyi yayma faaliyetlerinin sonucunun ne olduğunu sordum. Bir milyon kişiyi vejetaryen yaptığını söyledi. Öğrencilerimiz otomatik olarak vejetaryen oluyorlar. Aynı bir talimat yoktur. *Ahimsā* hakkında konuşuyordu. Vejetaryen olmanın *ahimsā* anlamına gelmediğini söyledim.

**Dr. Patel:** *Ahimsā* uygulaması...

**Prabhupāda:** Hayır, śāstrada *ahastāni sa-hastānām apadāni catuṣ-padām* [SB 1.13.47] deniyor.

**Puṣṭa Kṛṣṇa:** *Jīvo jīvasya jīvanam.*

**Prabhupāda:** *Mahatām tatra jīvo jīvasya jīvanam.* Bir *jīvanam* başka bir *jīva* için besin olması doğaldır. Peki *ahimsā* nasıl mümkündür?

**Dr. Patel:** Ama bu *Rāmāyaṇa*'da şu Mātanga Muni tarafından söylendi, bilirsiniz, Saubhari'yi misafir eden Mātanga Muni ve sonra bir fili öldürüyor ve bir yıl fil ile yaşamını idame ettiriyor ve diğer tüm *ṛṣiler* ona karşı. Demek istediğim, *ahimsā* uygulamıyordu. Sonra tüm o *ṛṣilere* ziyafet verdi ve *lādular* dolaştırılmaya başlandı. Her yerde hayat var, yani, her bir buğday tanesinde ya da bu şeylerde.

**Prabhupāda:** Evet. Öyleyse bu nasıl mümkün olabilir? Çünkü her şeyden önce, Mātanga Muni'yi bir kenara bırakırsak, eğer kural buysa, bir canlı varlık başka bir canlı varlığın besinidir... Bu, doğanın kanunudur. *Jīvo jīvasya jīvanam.* Aç kalıp yaşayamazsınız.

**Dr. Patel:** Bedeni öldürüyoruz... Ruh öldürülemez.

**Prabhupāda:** Hayır, hayır, hayır. Felsefe yapmayın. Her şeyden önce pratik düşünün. Pratik bir bakış açısından bakın, sonuçta yemek yemelisiniz; aksi halde yaşayamazsınız. *Āhāra-nidrā-bhaya-maithunam* [*Hitopadeśa* 25]. Öyleyse başka bir canlı varlık üzerinden yaşamak zorundaysanız, *ahimsā*'yı nasıl uygulayabilirsiniz? Demek istediğim temel prensip, *ahimsā paramo dharma*, *ahimsā* nerede? Öldürmek zorundasın. Ya sebze ya da hayvanı ama öldürmek zorundasın. O halde *ahimsā*'nın pozisyonu nerede? Benim anlatmak istediğim şey bu.

**Dr. Patel:** Amaşızca, hiçbir işe yaramadan öldürdüğünüzde...

**Prabhupāda:** Hayır, hayır. Yorum yapmayın. "Öldürmek yok" diyorlar. Yani öldürmemek mümkün değil. Benim söylemek istediğim şey bu. Öyleyse bu tez nerede duruyor, "Biz bunun içinde değiliz, öldürmek yok"?

**Dr. Patel:** Her eylem, efendim, demek istediğim, bunun içine girmiştir.

**Prabhupāda:** Bu yüzden *Vaiṣṇava* felsefesi mükemmel, çünkü Kṛṣṇa *prasādam* kabul ediyoruz. Sebze demiyoruz. Vejetaryenliği savunmuyoruz. Bizim savunduğumuz, "Kṛṣṇa *prasādam* kabul et." Ne kadar mükemmel. "Vejetaryen olduğumuz için mükemmeliz." diyecek kadar

saçmalamıyoruz. Keçiler de vejetaryendir. Vejetaryen olsak bile, nasıl büyüyorsun? Keçiler vejetaryendir. *Apadāni catuṣ-padām* [SB 1.13.47]. Bu sebze *catuṣ-padām*, hayvanlar için, dört ayaklı hayvanlar içindir. Biri "Neden bu sebze kabul edeyim?" derse. Bu hayvanlar için. Ben hayvan kabul edeyim" derse, bu iyi bir argümandır. Evet. Yani vejetaryen olmak *ahimsā* değildir. Bu sahte bir teoridir. Bir adanan olmak ve Kṛṣṇa *prasādam* yemek, mükemmel olan budur. Kṛṣṇa şöyle der, *patraṁ puṣpaṁ phalaṁ toyam yo me bhaktyā prayacchati* [Bg. 9.26].

**Dr. Patel:** *Patraṁ puṣpaṁ phalaṁ toyam.*

**Prabhupāda:** O halde, Kṛṣṇa *prasādam* kabul edersen, bunda mükemmellik var. *Prasāde sarva-duḥkhānām hānir asyopajāyate* [Bg. 2.65]. Yani bu vejetaryenlik, iyi bir pozisyon değil.

**Dr. Patel:** Jainler, demek istediğim, vejetaryenleri çok, yani, bir dereceye kadar itti ki ...

**Prabhupāda:** Yararı nedir? Keçiler vejetaryendir. O kadar çok hayvan var ki vejetaryenler. Maymunlar vejetaryendir.

**Dr. Patel:** Mükemmel vejetaryenlerdir. Mükemmel.

**Prabhupāda:** Ve ormanda yaşıyorlar. Ama bir numaralı haydut. Her biri en azından bir düzine kadını elinde tutuyor ve

"Tüm canlı varlıklar, hapsedikleri maddi beden içinde belirlenmiş bir süreyi tamamlamak zorundadır. Başka bir vücuda terfi ettirilmeden veya evrimleşmeden önce, belirli bir vücutta kendilerine tahsis edilen süreyi bitirmek zorundadırlar. Bir hayvanı veya başka bir canlıyı basitçe öldürmek hapis cezasını belirli bir bedende tamamlamasına bir engel olur. Bu nedenle, kişinin duyu tatmini için bedenleri öldürmemesi gerekir, çünkü bu, kişiyi günahkar faaliyete dahil eder." Śrīla Prabhupāda





karısı ile kızı arasında ayırım gözetmiyor. Ayırım yok. Tıpkı domuzlar gibi. Bu kadar. Ayırım yok.

**Yaśomatīnandana:** İnekler de vejetaryendir.

**Prabhupāda:** İnekler vejetaryendir. Tamam. Vejetaryen birçok hayvan var. Yani Kṛṣṇa bilinci noktasına gelmedikçe yaşamın mükemmelliği yoktur. Basitçe vejetaryen olmakla, şiddetsiz kalarak. Bunların hepsi sadece teoriler. Değeri yok.

**Puṣṭa Kṛṣṇa:** Argüman olarak bazen herkesin Kṛṣṇa bilincini tam olarak kucaklayamayacağı ileri sürülür. Bu nedenle, örneğin vejetaryenliği benimsemek, hatta *haṭha-yoga* yapmak gibi bir kısmı kabul etmeleri daha iyi olabilir veya bunun gibi bir şey hiç yoktan iyidir.

**Prabhupāda:** Hayır, bu çok gerekli değil. Kṛṣṇa'yı nasıl ne

düşüneceğimiz önemli. Kṛṣṇa şöyle der; *man-manā bhava mad-bhaktaḥ*. O, vejetaryen olun demiyor.

**Dr. Patel:** Şöyle söylenir, *tad-arthaṁ karma kaunteya mukta-saṅgaḥ samācara* [Bg. 3.9] = “O'nun için yemek yemek de dahil olmak üzere her şeyi yapmalısın.”

**Prabhupāda:** Evet.

**Dr. Patel:** Bu vejetaryenliktir.

**Prabhupāda:** O zaman otomatik olarak kişi vejetaryen olur. Eğer Kṛṣṇa *prasādam* kabul ederse, o zaman otomatik olarak vejetaryendir.

**Puṣṭa Kṛṣṇa:** Öyleyse, bu diğer şeyler Kṛṣṇa için sıçrama tahtası gibi görünebilir, ama bu zorunlu mu?

**Prabhupāda:** Sıçrama tahtası değil. Bu nihai olan, *man-manā bhava mad-bhakto mad-yājī māṁ namaskuru* [Bg. 18.65], bu dört şey. Bu noktaya gelmediğin sürece, mükemmellik söz konusu değil.

**Dr. Patel:** Bu doğru. O zaman her eyleminizin Kṛṣṇa için yapıldığını hissedersiniz.

**Prabhupāda:** Hissetmek değil, ama aslında bu bir talimattır.

**Dr. Patel:** Gerçekten yapmak.

**Prabhupāda:** Arjuna hissetmedi. Senin fikir üretmen değil. Direk olarak talimat alırsın ve yaparsın; aksi takdirde sorumlu olursun. Bu nedenle, Kṛṣṇa'nın temsilcisi olarak hareket etmesi için *guru* gereklidir. “Evet, sorun değil” derse, sorun değil demektir.

Aksi takdirde sorundur. *Yasya prasādād bhagavat-prasādah*. Aksi takdirde neden gereklidir? Her an ondan talimat almalıyız.

**Prabhupāda:** *Kathitā*.

Kendinizce fikirler üretemezsiniz, “Kṛṣṇa için yaptığımı hissediyorum.” Hayır. Bu olmayacak ... Doğrudan talimat.

Garuda. O mükemmel bir vejetaryendir. Onun yemeğinin ne olduğunu biliyor musunuz? Yılan. Ve o Rab'bi taşır. O bir adanan, görüyor musunuz? Vejetaryen değil. Ve o küçük serçe ne kadar da güçlü, yumurtasını kaybetti. *Samudra* onu aldı. Ve o şuna karar verdi, “Bu *samudra*'yı kurutmalıyım.” Böylece biraz su toplamaya başladı. Nārada Muni oradan geçiyordu. Ve sordu, “Ne yapıyorsun?” “Efendim, evet, *samudra* yumurtamı aldı, ben de onu kurutacağım” diye cevap verdi, “Ama bunu nasıl yapacaksın? Sen çok küçüksün. Liderine dua et. Sen kuşsun ve o kuşların lideri. Sadece Garuda'ya dua et. O bunu yapabilir.” Böylece Garuda'ya dua etti ve Garuda geldi ve *samudra*'ya, “Hemen teslim et; aksi takdirde ben gerekeni yaparım” dedi. Hemen teslim etti. Ne büyük güç. Evet. Ve o vejetaryen değil. Sen Kṛṣṇa Bilinçli oldun. Gerçek kültür nasıl Kṛṣṇa bilinçli olunacağıdır. Evlilik dışı cinsel ilişki yok, kumar yok, otomatik olarak.

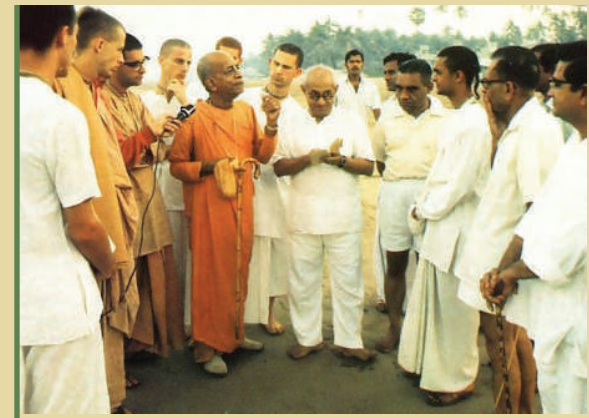
*Yasyāsti bhaktir bhagavaty akiñcanā sarvair guṇais tatra samā...* [SB 5.18.12]. Eğer sadece bu insanları Kṛṣṇa bilinçli yaparsanız, Tüm iyi nitelikler otomatik olarak gelir. Tüm iyi nitelikler. İstenen budur. Ve bunu pratik olarak da görüyoruz. Sadece Kṛṣṇa bilinçli olarak, Kṛṣṇa'yı severek, onlar nitelikli hale geliyorlar. *Harāv abhaktasya kuto mahad-guṇā manorathenāsati dhāvato bahiḥ* [SB 5.18.12]. Adanan olmayan biri için iyi bir nitelik söz konusu değil. Sadece mental spekülasyonla hareket edecek, hepsi bu. Hiçbir değeri yok.

**Puṣṭa Kṛṣṇa:** Bazen insanlar böyle zararlı faaliyetlerden vazgeçtiğimize hayret ediyorlar.

**Prabhupāda:** Evet, hayret etmeleri gerekir çünkü onlar zihinsel spekülatörlerdir.

**Dr. Patel:** Koşulsuz teslim olmayı kastediyorsunuz.

**Prabhupāda:** Ve işte burada teslim olmuş ruhlar var. Bu yüzden Kṛṣṇa şöyle der, *api cet sudurācāro*. “Bazı kötü belirtileri olsa bile, *bhajate māṁ ananya-bhāk*,” ama eğer tamamen Kṛṣṇa bilinçli ise,” *sādhur eva sa mantavyaḥ* [Bg. 9.30], “o bir *sādhu*'dur.” Öyleyse, eğer biz tüm dünyayı *sādhu*, yani mükemmel insan yapmak istiyorsak, o zaman hiç tereddüt etmeden bu hareketi sürdürmemiz gerekiyor. Tüm insanlar *sādhu* olacak ve sonra barış ve refah olacak.



”

**Kendinizce fikirler**

**üretemezsiniz,**

**“Kṛṣṇa için yaptığımı**

**hissediyorum.”**

**Hayır. Bu olmayacak**

**... Doğrudan talimat.**



# Ahimsā Kavramına Kısa Bir Bakış

Sāttvika Dāsa

*Ahimsā*; genel olarak şiddete başvurmama, saldırmama, zarar vermeme anlamına gelen kadim Hint şiddetsizlik ilkesi olup Hinduizm, Budizm ve Jainizm inanç sistemlerinde önemli bir erdemdir. Şiddetin tanımlamasını yapmadan, şiddetsizliğin ne olduğunu tam olarak anlamak mümkün değildir. Bu nedenle şiddetsizlik deyince geleneksel ve modern bakış açısının nasıl tanımlandığına bakmak gerekir.

Modern çağa baktığımızda şiddetsizlik politik bir tavır olarak görülüyor. Bu görüşü benimseyen Henry David Thoreau, Martin Luther King Jr., James Bevel, Nelson Mandela, Mahātmā Gandhī, Tolstoy gibi düşünür ve aktivistler; politik şiddetsizlik ilkesini benimseyerek modern tarihte yerlerini almışlardır.

Şiddetsizlik hareketi, 60 ve 70'lerin güçlü politik duruşunun da önemli bir parçası idi. Bu nedenle dönemin gençliği, Çiçek Çocuklar olarak da ün salmıştı. Bu hareketin savunduğu düşünceye göre; "şiddet karşı şiddet ile çözülemez"di. Şiddetsizliği savunan bu düşünceye göre şiddetin ortadan kalkması için barışçıl yöntemler uygulanmalıydı. Yakın tarihte bu yöntemi güçlü bir şekilde savunan düşünür ve aktivistler, modern tarihte kısmen de olsa amaçlarına ulaşmışlardır. Politik amaç için uygulanan bu türden şiddetsizlik günümüze kadar gelmiştir. Bununla beraber, dünyada ırkçılık, savaş, sömürü, cinsiyetçilik artarak devam etmekte.

Daha kapsamlı bir dönüşüm için şiddetsizlik kavramını deşifre etmemiz gerekiyor.

Tarihte şiddetsizliğin, daha derin ve kapsamlı formlarını görüyoruz. Hristiyanlık'ta bazı şiddetsizlik fikirleri görmekte beraber, sistematik olarak yerleşmiş formlarıyla kadim Hint veya diğer adıyla Vedik kültürde karşılaşıyoruz. Ahimsā ilkesi Jainizm ve Budizm'de ve Patañjali'nin *Yoga Sūtraları*'nda sekiz basamaktan oluşan *Aṣṭāṅga-Yoga* felsefesinde temel unsur olarak yer alır. Vedik metinlerini incelediğimizde bu ilke en temel manevi pratiklerden biri olarak karşımıza çıkar.

"*Himsa*" şiddet ve "*Ahimsā*" şiddetsizlik anlamına geliyor. Vedik kültürde şiddetin tanımı daha geniştir. Fiziksel, zihinsel ve duygusal boyutlarda incitmemek, merhamet göstermek anlamlarını taşır. Sadece insanlara karşı takınılması gereken bir tavır değil, hayvanlara, tüm canlılara ve kendimize karşı da şiddetsiz olma ilkesidir. *Ahimsā*'nın tanımını bu şekilde yapabiliriz.



Pratikte uygulanışı farklı düşünce okullarına göre değişmektedir. Jainizm'e baktığımızda çok "radikal" bir şiddetsizlik ilkesinin benimsendiğini görüyoruz. Temelde yatan düşünce, her canlı varlık bir *jīva*; yani ruhcan'dır. Bundan dolayı eşit muameleyi hak ederler. Diyet olarak vejetaryen beslenmenin yanında kök sebze bile tüketilemez. Çünkü gereksiz şiddet olarak düşünülür. Kök tüketildiğinde sebze tamamen yok olacaktır. Küçük canlıların olası ölümüne sebebiyet vermemek için ise yürürken önlere süpürmek ya da ağızlarını bezle kapatmak gibi pratikler de mevcuttur.

Yine Budizm felsefesinde *ahimsā* ilkesinin benimsenmesindeki en önemli nedenlerden biri, hayvanlara karşı uygulanan gereksiz

şiddettir. Dejenerasyona uğramış, değerini yitirmiş ve amacından tamamen uzaklaşmış dini ritüellerde, kurban edilen hayvan törenleri çok yaygınlaştığı için, Rab Budha'nın ilk icraatlarından biri tüm Vedik öğretilerini yadsıyarak bu törenleri durdurmak olmuştur. Her ne kadar günümüzde bazı Budistler takip etmese de genel olarak vejetaryenliği benimsemişlerdir.

Hinduizm'de; *ahimsā* ilkesi temel ahlaki erdemlerden biri olsa da zaman, mekan ve koşullara göre pratik edilişinde farklılıklar göstermekte. Örneğin; vejetaryen diyet temel prensip olmakla beraber *kṣatriya*\* olarak adlandırılan savaşçı kişilerin avlanmasına yasak konmamıştır. Yine bir *kṣatriya* için, savaşmamak asla bir seçenek olamaz. Onun

görevi toplumdaki masumları korumak ve bunun için savaşması gerektiğinde bundan kaçınmamaktır.

Bu gözle bakıldığında *kṣatriya*'ların şiddetsizlik prensibini çiğnedikleri söylenemez.

Söz konusu *Dharma*'nın (Manevi prensipler) sürdürülmesi ve korunması olduğunda öznel koşullara göre kurallar olduğunu görüyoruz. Bunun en güzel örneği *Mahābhārata* isimli destanın bir parçası olan **Kurukṣetra Savaşı**'dır.

Savaş alanında Arjuna, karşı tarafa zarar vermek istemediğinden bir savaşçı olarak görevini yerine getirmekten kaçınmaktadır. Oysa düşman kendi ailesi dahil olmak üzere tüm topluma büyük zararlar vermişti. Bunu bilmesine

rağmen Arjuna'nın savaşmaktan kaçınması hem kendisine hem de toplumun geleceğine çok daha büyük zarar vereceğinden *Ahimsā* ilkesi ile bağdaşmayacaktı. Bunu üzerine Yüce Rab Kṛṣṇa, Arjuna'ya bir savaşçı olarak görevini yerine getirmesi gerektiğini anlatıp, pek çok hayati konu hakkında derin bilgiler verir. Ve kararı ona bırakır. Arjuna karar verir ve savaştan galip çıkar. Savaşı kazanan taraf olan Pāṇḍava'ların amaçlarına ulaştıklarını, ideal bir toplumu inşa ettiklerini Vedik metinlerden biliyoruz. Öyle ki Pāṇḍava'ların en büyüğü olan Yudhiṣṭhira Mahārāja'nın değil insanlar, hayvanların bile mutlu olup olmadığını bizzat kendisi kontrol ettiğini yine Vedik metinlerden okumaktayız.

*Ahimsā* ilkesi manevi gelişim için çok önemli olgulardan biri. Üzerine düşünülmesi, sorgulanması gereken bir düşüncedir. Gerçek anlamda *ahimsā* bedeni öldürmek ya da yok etmek anlamına gelmez, hiçbir canlıyı sıkıntıya sokmamak anlamına gelir. Bizler maddi yaşamda bilgisizlikle kapana kısılmış ve sürekli olarak maddi acılar içindeyiz. Dolayısıyla, bizler manevi bilgide yükselmedikçe, şiddet var olmaya devam edecektir.

Aydınlanabilmek ve bu maddi karmaşayı arkamızda bırakabilmek için gerçek bilgiyi paylaşmak, anlatmak ve yaşatmak için elimizden geleni yapmalıyız. İşte bu şiddetsizliktir.

Kṛṣṇa Bilinci ya da *Bhakti-Yoga* kişiye doğal olarak gerekli olan tüm manevi

yetileri kazandırır. *Ahimsā* niteliğini de.

Kṛṣṇa Bilincini özümsemişimizde, arınma ile kalpte doğal bir sevgi oluşmaya başlar. Bu duygu ile baktığımız her yerde Kṛṣṇa'nın tezahürünü görürüz. Bu bakış açısı doğal olarak tüm canlılara karşı sevgi geliştirmeyi, onlara karşı merhametli olmayı getirir. Merhametin en güzel örneği ise onlara bu bakış açısından, Tanrı sevgisinden bahsetmektir. Bu, tüm insanların görevidir. Kṛṣṇa'nın ayrılmaz ebedi bir parçası olmak ruhun doğasıdır. Bu bilgiyi paylaşmakta, merhametin en güzel örneğidir.

\*\**Kṣatriya*, savaşçılık ve yöneticilikle ilgilenen, *Varnāśrama* olarak adlandırılan vedik toplumsal sistemini oluşturan dört gruptan biridir. Diğer gruplar: *brahmana*, *vaiśya* ve *śūdra*'dır.

## Ahimsā (şiddetsizlik) Hakkında Ünlü Sözler



Gerçekten insan, hayvanların kralıdır, zira gaddarlığı onlarınkini aşar. Başkalarının ölümüyle yaşıyoruz. Bizler mezarlıgız! ... İnsanların, bugün insan öldürmeyi cinayet olarak gördüğü gibi hayvanların öldürülmesini de cinayet olarak göreceği günler gelecek.

Leonardo da Vinci

Hz. Muhammed'in takipçileri ona sorarlar: "Dört ayaklılara iyilik yapmamızın ve onlara içmeleri için su vermemizin ödülleri var mı?" diye ve Hz. Muhammed şöyle cevaplar: "Her hayvana fayda sağlamanın ödülleri vardır."

Hz. Muhammed





# Kutsal Metinlerde Ahimsā

## Nṛsīṃha Kṛṣṇa Dāsa

Geçtiğimiz günlerde verdiğim bir ders sonrasında bir soru geldi: “*Bhagavad-Gītā* bu kadar harika bir kitap iken neden bir savaş alanında, bu kadar şiddetin olduğu bir ortamda konuşuldu? Bu harika felsefe ile bir tezat oluşturuyor mu?” Eminim *Bhagavad-Gītā* okuyan birçok kişi aynı soruyu sormuştur. Bende uzun bir süre bu konu üzerine meditasyon yaptığımı hatırlıyorum. Kṛṣṇa öldürmeyi ve savaşı asla savunmaz. Özgün *Bhagavad-Gītā*’yı okuduğunuzda birçok yerde şiddetsizliğin savunulduğunu göreceksiniz.

### 10.4-5

*buddhir jñānam asammoḥaḥ  
kṣamā satyaṁ damaḥ śamaḥ  
sukhaṁ duḥkhaṁ bhavo 'bhāvo  
bhayaṁ cābhayaṁ eva ca*

*ahiṁsā samatā tuṣṭis  
tapo dānaṁ yaśo 'yaśaḥ  
bhavanti bhāvā bhūtānām  
matta eva pṛthag-vidhāḥ*

Zekâ, bilgi, şüphe ve yanılgıdan kurtuluş, affedicilik, dürüstlük, duyu kontrolü, zihin kontrolü, mutluluk ve rahatsızlık, doğum, ölüm, korku, korkusuzluk, şiddetsizlik, eşitlik, tatminiyet,

çile, yardımseverlik, şöhret ve rezillik olmak üzere canlı varlıkların bu çeşitli nitelikleri benim tarafımdan yaratılmıştır.

### 13.8-12

*amānitvam adambhitvam  
ahiṁsā kṣāntir ārjavam  
ācāryopāsanaṁ śaucam  
sthairyam ātma-vinigrahaḥ*

*indriyārtheṣu vairāgyam  
anahankāra eva ca  
janma-mṛtyu-jarā-vyādhi-  
duḥkha-doṣānudarśanam*

*asaktir anabhiṣvaṅgaḥ  
putra-dāra-grhādiṣu  
nityaṁ ca sama-cittatvam  
iṣṭāniṣtopapattiṣu*

*mayi cānanya-yogena  
bhaktir avyabhicāriṇī  
vivikta-deśa-sevitvam  
aratir jana-samsadi*

*adhyātma-jñāna-nityatvam  
tattva-jñānārtha-darśanam  
etaḥ jñānam iti proktam  
ajñānam yad ato 'nyathā*

Alçak gönüllülük, kibirsiz olmak, şiddetsizlik, hoşgörü, sadelik, gerçek bir manevi öğretmene yaklaşmak, temizlik, sebat, öz kontrol, duyu tatminiyetine yönelik

nesnelere vazgeçmek, sahte egodan sıyrılmak, doğumun, ölümün, yaşlılığın ve hastalığın kötülüğünü kavramak; çocuk, eş, ev gibi kavramlardan özgür olmak, bağımsız olmak, iyi ve kötü olaylar karşısında tarafsız kalmak; bir kimsenin sürekli ve saf bir şekilde bana hizmet etmesi, tenha bir yerde yaşamayı arzulamak; toplumun genelinden uzakta yaşamak, benlik idrakinin önemini kabul etmek ve Mutlak Hakikatin felsefi araştırmasını yapmak üzere, bütün bunların bilgi ve bunların dışında kalan her şeyin cehalet olduğunu ilan ederim.

### 16.1-3

*śrī-bhagavān uvāca  
abhayaṁ sattva-saṁsuddhir  
jñāna-yoga-vyavasthitiḥ  
dānaṁ damaś ca yajñas ca  
svādhyāyas tapa ārjavam*

*ahiṁsā satyaṁ akrodhas  
tyāgaḥ śāntir apaisunam  
dayā bhūteṣv aloluptvam  
mārdavaṁ hrīr acāpalam*

*tejaḥ kṣamā dhṛtiḥ śaucam  
adroho nāti-mānitā  
bhavanti sampadam daivīm  
abhijātasya bhārata*





**Şiddetsizlik (ahimsā) erdemli yaşamın en önemli ilkelerinden biridir ve doğal olarak tüm Bhakti Yogiler tarafından uygulanır. Bununla birlikte Gītā'ya göre şiddetsizlikten daha yüksek olan şey ise, Tanrı'nın iradesine doğrudan uymaktır.**



**Maddi dünya, savaş ve diğer acılara yol açan erdemsiz faaliyetlerle karakterize edilir.**

Tanrının Yüce Şahsı şöyle dedi: Ey Bharata'nın oğlu, korkusuzluk, kişinin yaşarken arınması, spiritüel bilgi edinmek, hayırseverlik, öz kontrol, fedakarlıkta bulunmak, Vedaları öğrenmek, çilecilik, sadelik, şiddetsizlik, dürüstlük, öfkeden kurtulmuş olmak, feragat, sakinlik, hata aramaktan hoşlanmamak, bütün canlıları sevmek, tokgözlülük, nezaket, alçakgönüllülük, sarsılmaz kararlılık, ağırbaşlılık, affedicilik, metanet, temizlik, hasetten ve onurlandırılmayı beklemekten kurtulmuş olmak, bu transandantal nitelikler kutsal bir mizaca sahip olan tanrısal insanlara mahsustur.

**Şiddetsizlik (ahimsā) erdemli yaşamın en önemli ilkelerinden biridir ve doğal olarak tüm Bhakti Yogiler tarafından uygulanır. Bununla birlikte Gītā'ya**

**göre şiddetsizlikten daha yüksek olan şey ise, Tanrı'nın iradesine doğrudan uymaktır.**

Krşna, liderlerin siyasi arzuları sebebiyle ortaya çıkan günümüz savaşlarında olduğu gibi talimatlarını tuhaf bir şekilde vermedi. Sıradan bir lider öldüremez ve Tanrı'nın onayına sahip olduğunu iddia edemez. Gītā'da, Tanrının Yüce Şahsiyeti olan Krşna'nın, Arjuna'ya öldürmesi için kişisel olarak talimat verdiğini görüyoruz. Burada Krşna'nın sıradan bir insan değil, Tanrı'nın Kendisi olduğunu anlamalıyız.

Krşna'nın yüce konumunu kabul etmezsek, Bhagavad-Gītā'nın mesajı hakkında hiçbir şey anlayamayız. Rab Śrī Krşna tamamen transandantaldır ve maddi dünyadaki herhangi bir koşullanmış ruh tarafından

yargılanamaz. Yine de Arjuna'ya öldürme talimatı vermesinin birçok iyi nedeni de vardır.

Birincisi, Krşna insan toplumunun organizasyonu için dört bölüm olması gerektiğini söyler.

Bunlardan ilki kṣatriya veya savaşçı sınıfı; Kṣatriya, masumları koruyan demektir.

Krşna şiddeti savunmaz, ancak suçlu bir kimse şiddete başvurursa o zaman şiddetle cezalandırılması gerekir. Bu cezalandırma kṣatriya'nın işidir.

Ayrıca, Vedik kutsal metinlerden birisi olan Manu-Saṃhitā, şiddet ile cezalandırılabilir beş tür suçludan bahseder: (1) karınızı kaçıran kimse, (2) size ölümcül bir silahla saldıran kimse, (3) evinizi ateşe veren kimse, (4) toprağınızı almaya çalışan kimse ve son olarak (5) sizi

zehirlenmeye çalışan birisi. Biri bana saldırırsa şiddete başvuramaz mıyım? Kişisel saldırı durumunda, savunmaya yönelik şiddet doğaldır. Ahlaksız bir saldırganın gereksiz saldırısını durdurmak için şiddet gereklidir.

Ayrıca, Krşna ve Arjuna'nın özel durumunda, onların karşısında olanlar savaşa meyilliydi. Onlar, Krşna'nın adananlarına karşı pek çok zulüm işleyen siyasi bir topluluktu. Aslında, yukarıda listelediğim cezalandırılabilir suçlular beş niteliğe de sahiplerdi. Bundan sonra bile Krşna onlarla barış sağlamaya çalıştı ama onlar kabul etmeyerek savaşmakta ne kadar kararlı olduklarını gösterdiler. Krşna ve Arjuna sadece kendilerini savundular. Saldırıya uğradıklarında karşılık verdikleri için suçlanamazlar. Böyle bir

zamanda savaşmaktan kaçınmak yapay bir şiddetsizliktir. Özellikle kṣatriyalar için uygun olmayan korkakça bir davranış biçimi olur.

**İçinde bulunduğumuz maddi dünya görecelidir. “Şiddetsizlik” kelimesi, şiddetin varlığını ortaya koyar. Siz şiddetsiz olsanız bile, diğerleri şiddet uygulayacaktır. Yani toplumun masum üyelerini korumak için bazen şiddet kullanmanız gerekebilir.**

Son olarak, maddi dünyada her zaman savaş olacaktır çünkü savaşlar günahkâr faaliyetlerin doğal bir sonucudur. Tıpkı bir sel felaketini ya da depremin olmasını durduramayacağımız gibi maddi çabalarla savaş durduramazsınız.

**Maddi dünya, savaş ve diğer acılara yol açan**

**erdemsiz faaliyetlerle karakterize edilir.** Arjuna'nın yaptığı gibi, ancak Tanrı'nın Yüce Şahsiyeti'nin talimatlarını takip ederek günahkâr faaliyetlerden kurtulabilir ve gerçekten şiddetsiz bir yaşamı kucaklayabiliriz.

Yüce Tanrı'ya bağlılık geliştirerek spiritüel dünyaya gidebiliriz ve bu içinde bulunduğumuz sefalet dolu yere bir daha geri dönmek zorunda kalmayız. Doğamız gereği spiritüel dünyada olmamız gerekiyor. Gītā'nın ruhun ölümsüz olduğuna dair öğretisinin özü budur. Krşna, tüm canlı varlıklar için barışın ve ahlakın yüce yolunu harika bir şekilde bize anlatıyor. Peki biz bu mesajı duymaya hazır mıyız?





**Ayın  
Konuğu:  
Kṛṣṇa-mālā  
Devī Dāsī**

**“Ne olursa olsun bu arabaya binince hep kazanıyorsun.”**

*Hazırlayan: Gandhavatī Devī Dāsī*

Sevgi Yogası veya Adanma Yogası karşılıklarıyla da kullanılan *Bhakti-yogayı bhakti-yogilerle* keşfimiz ikinci sohbetimizle devam ediyor. Bu sefer konuğumuz Goranga Yoga'nın kurucularından Gizem Şen (spiritüel ismiyle Kṛṣṇa Mala Devī Dāsī) oldu. Benliğin Keşfi için özellikle Āyurveda üzerine yazdığı yazılardan tanıdığımız *bhakti-yogimizi* bir de kendinden dinledik.

**1- Kısaca kendinden bahseder misin? Örneğin ne işle meşgulsün?**

Benim adım Gizem Şen. Diğer bir ismim de Kṛṣṇa Mala Devī Dāsī. Benliğin Keşfi'nde özellikle Āyurveda üzerine yazılar yazıyorum. Goranga Yoga'nın kurucularından biriyim. *Yoga* merkezimizin içinde Vedik Hint mutfağından lezzetler sunan Govinda isimli bir restoranımız var. Burayı idare ediyorum, yemekler

pişiriyorum. Aynı zamanda *yoga* merkezimizde Āyurveda ile ilgili programların organize edilmesine ve çevirilerin yapılmasına yardımcı oluyorum, Āyurveda doktorlarımızın sağladığı konsültasyonlarda asistanlık yapıyorum. Bu programları bitirdiğim için kendim de çeşitli terapiler sunuyorum ve konsültasyonlar veriyorum. Tamamlayıcı tıp eğitimlerine Almanya'da 15 yıl önce

başladım. Bu benim için çok heyecan verici bir alan ve her zaman öğrenmeye devam etmeye çalışıyorum. Daha önce Çin tıbbı, fizyoterapi ve homeopati eğitimleri gördüm. Vedik kültürüyle tanıştıktan sonra Āyurveda üzerine yoğunlaşmak istedim ve 6 yıl önce de Goranga Yoga ve Arya Vaidya Pharmacy Research Foundation ile işbirliği içinde gerçekleştirilen programı tamamladım. Geçtiğimiz yıllar içerisinde birçok kez Hindistan'a gittim, yoğun eğitimler aldım ve bu şekilde bu konuda öğrenmeye devam ediyorum.

**2- Yoga hayatına nasıl ve neden girdi? O dönemki hissiyatını kısaca anlatabilir misin?**

*Yoga* benim hayatıma okul dönemi içinde seçili ders olarak girmişti. Çok sıkıcı bulmuştum ilk anda [gülüyor ☺]. *Haṭha-yoga* dersleri alıyorduk ve benim için o anda çok bedensel gelmişti. Evet, maneviyata, Doğu bilimlerine, Doğu felsefesine bir ilgim vardı, evet. Ama bu eğitime, *āsana* pratiğine başladığımda Almanya'daydım ve bana çok çekici gelmemişti, jimnastik gibi. Ne yazık ki ilk hissiyatım böyle oldu.

**3- Yoganın kendi hayatındaki etkisini nasıl açıklarsın? Bhakti Yoganın en cezbedici tarafları senin için neler?**

Hayatımda *yoga āsanalarının* etkisi dediğim gibi ilk başta çok olmadı. O zamanlar ekolojik bir köyde kalıyordum, orada yapılacak çok iş oluyordu; odun kesmek, soba yakmak. Bitkilerle su temizleme projesi gibi birçok proje vardı ve bunlar bana daha anlamlı geliyordu. Fiziksel bir faaliyet yaparsam dünyaya veya insanlara bir faydası olsun, diye düşünüyordum. Şık bir *yoga* stüdyosunda bir buçuk saat yapılan *yoga* pratiği bana çok anlamlı gelmemişti açıkçası. O yüzden hayatımda çok büyük bir dersim olmadı ve yapabildiğimde dersi ekiyordum.

*Bhakti-yogadan* bahsettiğimizde tabii ki durum farklı oluyordu çünkü *Bhagavad-Gītā'yı* okuduğumda onun hayatımdaki etkisi çok farklı oldu. O zamana kadar sorduğum tüm soruların yanıtını Özgün *Bhagavad-Gītā* veriyordu. Daha önce üniversitede de felsefe okumuştum ve çocukluğumdan beri okumayı sevdim. Soru sormaya başladığım zaman bu cevapları bulmak için soruları soruyordum. *Bhagavad-Gītā* ile karşılaşana kadar bu cevapları bulamadım. Daha doğrusu birçok cevap vardı ama hep bir şeyler eksik kalıyordu.

Felsefe tarihine de baktığımızda herkes sanki yeni bir şey söylemek durumunda

***Bhakti-yogadan bahsettiğimizde tabii ki durum farklı oluyordu çünkü Bhagavad-Gītā'yı okuduğumda onun hayatımdaki etkisi çok farklı oldu. O zamana kadar sorduğum tüm soruların yanıtını Özgün Bhagavad-Gītā veriyordu.***



ve söylediği şeylerin diğerlerini çürütmesi gerekiyor; böylece felsefe akımı ortaya çıkıyor. Ama benim aradığım şey değişmeyecek, gerçek bir şeydi. Śrīla Prabhupāda'nın *Bhagavad-Gītā*'da yapmış olduğu açıklamaları okuduğum zaman, "Sonunda gerçeği olduğu gibi konuşan bir insanla karşılaştım" dedim. Bu beni çok mutlu etti, çok rahatlamış hissettim ve ikna oldum. İçten, mantıklı, temeli sağlam açıklamaları beni çok etkiledi. Baktığımızda Rab Kṛṣṇa *yoga* sistemleri içerisinde *Bhakti-yoganın* en üst seviyede olduğundan bahsediyor. En cezbedici tarafı benim için bu.

***Bhakti-yoga* bir şeyi, arkasında bir motivasyon olmadan yapma ilkesini anlatıyor. Bu ilke benim aradığım bir şeydi. Yaptığım her şeyi içimden gelerek, aşkla yapabilmek istiyordum. *Bhakti-yogadan* haberdar olmadan, *Bhagavad-Gītā*'yı**

okumadan önce de hayatımın amacı buydu. *Bhakti-yoga* bu ilkeyi ele aldığı için benim için çok cezbedici oldu.

**4- Doğru *Bhakti-yoga* pratiğini sence nedir? *Bhakti-yoga*'yı doğru pratik etmeye çalışırken zorlandığınız noktalar oluyor mu? Evetse bunlarla nasıl başa çıkıyorsunuz?**

*Bhakti-yoga* bir bilim ve doğru bir şekilde yapılıp yapılmadığını anlamanın yolu da sanırım bizi amacına ulaştırıp ulaştırmaması. Eğer bir şeyin pratiğini yapıyorsak ve amacımız o şeyde ustalaşmaksa o zaman bizim pratiği yaptıkça ilerlememiz gerekir. *Bhakti-yoganın* amacı da Tanrı ile katıksız, sürekli aşk ilişkisini kurabilmek ve saf bir adanma hizmetine ulaşabilmek. Nihayetinde *premaya*, saf aşka ulaşmaya çalışıyoruz. Pratiği doğru şekilde yapıyorsak o zaman

kalbimizde bu aşkın oluşuyor olması, kalbimizin saflaşıyor olması gerekiyor. Pratiği doğru şekilde yapabilmek bizimle ilgili; samimi, alçakgönüllü, açık fikirli olmamız gerekiyor. Bunlar bir öğrencinin taşıması gereken önemli özellikler. Pratiği doğru yapıp yapmadığımızı anlamak için soru sormamız ve bunu yaparken de alçakgönüllü bir şekilde anlamamız gerekiyor. Soru sorduğumuz kişinin gerçek bir manevi öğretmen olması gerekiyor. Bir pratik yaparken her zaman her şeyi ilişki kurduğumuz bir ustadan öğreniyoruz. Manevi öğretmenimizle, śāstralar yani kutsal metinlerle, önceki ācāryalarla yani *sādhularla* ilişki kuruyoruz.

Pratik yaparken bu üç şey çok önemli; *sādhu*, *guru* ve śāstra. Birliktelik kurduğumuz kişilerin samimi adananlar, gerçek *sādhular* olması, manevi öğretmenin gerçek

bir manevi öğretmen olması önemli. Yine okuduğumuz metinlerin değiştirilmemiş olması, Rab Kṛṣṇa'nın söylediği şekilde aktarması önemli. Bu bakımdan BBT Türkiye yayınevinin bize kazandırmış olduğu yayınlar çok değerli. Bunlar *Bhakti-yoga* pratiğini doğru yapmamıza yardımcı oluyorlar.

Bazen bu pratiği doğru yapmaya çalışırken zorlandığımız noktalar olabilir. Eğer kibire kapılıyorsak, her şeyi baştan bildiğimizi düşünüyorsak zorlanabiliyoruz ve bu bizim için büyük bir engel haline gelebiliyor. *Bhakti-yoga* pratiği yaptığımız yıllar boyunca tekrar tekrar karşımıza çıkabilir çünkü bu çok uzun bir yolculuk. Birçok istenmeyen duygu var kalbimizde, bunlara değersiz şeyler anlamında *anartha* deniyor. *Artha* değerli şeyler, *anartha* değeri olmayan şeyler demek. Kıskançlık, öfke, kibir,

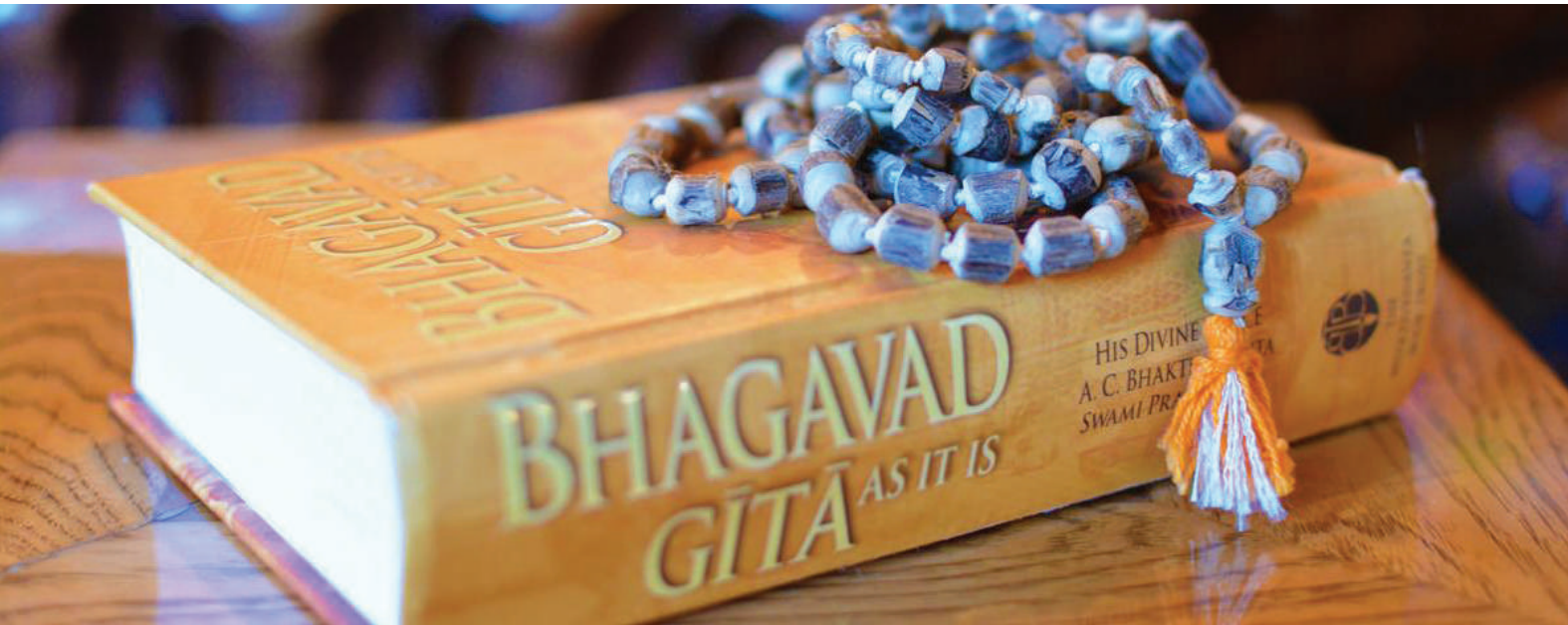
hırs, açgözlülük, şehvet... Bunların hepsi pratiği doğru bir şekilde yapmaya çalışırken karşımıza çıkabilecek engeller. *Anartha nivṛttih*, *bhakti-yoga* pratiğinde ilerlerken istenmeyen duygularla yüzleşip kurtulmaya çalıştığımız bir aşama. Ben de tabii ki bu aşamada zorlanıyorum.

Bu istenmeyen özelliklerin farkına varıyor olmak aslında çok önemli. Bunlardan özgürleşebilmek için yapılacak şey inançla ve hevesle samimi bir şekilde pratiği uygulamaya devam edebilmek. Bunlarla tek başımıza başa çıkmamız gerçekten mümkün değil. *Bhakti-yoga* pratiğinin doğru bir şekilde yapılması için gereken ve her zaman bizden bağımsız bir faktörü var; merhamet. Bizim sadece kendi çabamızla, doğru pratiği yaparak sonuca ulaşmamız mümkün olmuyor çünkü bu bir ilişki ve karşı tarafın da bu ilişkiyi kurmayı

istememesi lazım. Karşımızda Tanrı'nın Şahsı var ve O her şeyden bağımsız. Eğer bu ilişkiyi kurmak isterse onun merhameti sayesinde biz bu aşka sahip olabiliyoruz. Aslında başa çıktığımı söyleyemem ama sadece dua ettiğimi söyleyebilirim. Bu merhamete erişebilmek için çabaladığımı söyleyebilirim çünkü samimi çabalarımızın bu merhameti uyandıracığı söyleniyor. Tanrı'nın çok sevecen, mükemmel bir kişi olduğunu görüyoruz. Yani başa çıkma yöntemi teslim olmak oluyor.

**5- Bundan 10 yıl sonrasını düşünelim. *Yogayla* harmanladığınız yaşamında kendin ve diğer *Bhakti-yogiler* için neler hayal ediyorsun?**

Ben *bhakti-yoga* pratiğine başlayalı sanırım 10 yılı biraz geçti ve bu süreçte ben dahil olmak üzere hayatımdaki her şey çok iyi yönde değişti. Bu çok şaşırtıcı aslında çünkü dışarıdan bakıldığında belki yaptığım şeyler değişmese bile bilincim, her şeye bakışım değişti. Problemler artık problem gibi gelmiyor, o yüzden kendimi çok talihli hissediyorum. İnsanların çektiği acılara ve sıkıntılara baktığımda bana çok şaşırtıcı geliyor çünkü ben bunları yaşamıyorum. Tabii ki maddi yaşam her zaman sıkıntı verici ama bir yandan



Pratik yaparken bu üç şey çok önemli; *sādhu*, *guru* ve śāstra.



kendimi bunlardan özgürleşmiş hissediyorum. Yaşamda ne olursa olsun içimde hep bir huzur, mutluluk hissediyorum, bir yere doğru ilerlediğimi hissediyorum.

*Bhagavad-Gītā*'da Rab Krşna'nın kendisine hitaben konuştuğu, dünyanın en iyi savaşçısı Arjuna'nın arabası için "zafer getiren araba" ifadesi kullanılıyor. Bizim pratiğimiz de böyle; ne olursa olsun bu arabaya binince hep kazanıyorsun. *Bhakti-yoga* pratiği yaptığımızda hep kazanıyoruz. Gerçekten bu benim için çok şaşırtıcı. Herkes kazanabilir, bu pratiği yapabilir, bu yaşamda yaşamın amacına ulaşip gerçek zaferi kazanabilir. Herkes için bunu diliyorum. *Bhakti yogī*ler için de aynı şeyi diliyorum. Umuyorum onların birlikteliğinde kalabilirim.

10 yıl sonra birçok kişinin bu pratiği denemeye başlayacağını hayal ediyorum. Çok daha fazla kişinin transandantal bilgiye önem verip yaşamının bir

parçası haline getireceğini hayal edebiliyorum. Kendim dışında son 10 yılda birçok kişinin, *bhakti-yoga* ile tanışmasına ve bu bilinçte ilerlemesine tanık oldum. Çok güzel değişimler görüyorum insanlarda. 10, 20, 30 yıl sonrasında pratiklerinde gittikçe güçlenmelerini diliyorum, hayal ediyorum. Hepimizin güzel bir komünite haline geleceğini, daha basit bir şekilde yaşayıp daha fazla birlikte olabileceğimiz farklı bir yaşam biçimini kurabileceğimizi hayal ediyorum; bu bir çiftlik olabilir, ekolojik köy olabilir. Türkiye'nin her yerinde BBT'nin kitaplarına kolaylıkla ulaşılabilmesini, en çok satanlar arasına girmesini hayal ediyorum çünkü bunlar hayatın gerçek problemlerine cevap veriyor. Hayatın gerçek problemleri olan doğmak, hastalanmak, yaşlanmak ve ölmek sorularına cevabımız olmuyor. BBT kitaplarında, yani *Bhagavad-Gītā* ve *Śrīmad-Bhāgavatam* gibi Vedik

metinlerde, milyonlarca kişinin bu cevaplara ulaşmasını hayal ediyorum. Karşılaşan kişilerin de birlikte olabilecekleri daha fazla merkezin olmasını, daha fazla şey yapabilmelerini hayal ediyorum.

Goranga Yoga'da çok güzel programlara başladık. Yaşam İçin Yemek programıyla birçok kişiye vejetaryen yemekler dağıtma şansı olabilir. Bu tür faaliyetlerin yaygınlaşmasını, herkesin gerçekten bilinçlerini iyi bir şekilde etkileyecek gıdalara ulaşabilmesini, spiritüel yiyeceklerle karşılaşmasını, spiritüel bir yaşam sürdürebilmelerini ve bunu destekleyen bir ortamın oluşmasını hayal ediyorum. Kendim için de her zaman bu pratiğe devam edebilmeyi diliyorum. Her zaman *sādhu-saṅga* denilen, bu pratiği yapan kişilerin birlikteliğinde olmayı, onlarla ilişkilerimin gittikçe güçlenmesini hayal ediyorum ve hiç durmadan bu bilinçte olabilmeyi hayal ediyorum.



# Ayurveda Gelişim Kursu

NİSAN - TEMMUZ 2021

TAM PROGRAM SONUNDA ELDE EDİLECEKLER:

- Hastalıklara Ayurvedik bakış açısı ve tedavi biçimleri hakkında bilgi
- Ayurvedik ilaçların uygulanması ve etkileri hakkında bilgi
- Hasta bakımının kişisel anlayışı
- Spesifik belirti ve özelliklere göre tedavi stratejisine karar kapasitesi
- Kişisel hijyen, yaşam tarzı ve Ayurvedik önleyici ilaçlar hakkında tavsiye yetisi
- Çeşitli Ayurvedik terapi tekniklerinin uygulanması için pratik yetisi



Dr. Somit Kumar

Program süresi: 120 saat - 4 aya yayılacaktır.

Eğitim Kurumu: Arya Vaidya Pharmacy - AVP

Program Baş Eğitmeni: Dr. Somit Kumar

Diğer Eğitmenler: Dr. Dinil Paul, Dr. Govinrag Narayanan

Asistan: Gizem Şen

Program dili: İngilizcedir ve ardıl Türkçe çeviri olacaktır.

Programın Amacı: Ayurveda'da profesyonel gelişim programının amacı katılımcılara teorik bilgi yanında kadim bir tıp sistemi olarak Ayurveda'ya kapsamlı bir bakış açısı kazandırmaktır.

Program konuları: Ayurveda'nın tarihi ve felsefesi, Psikolojiye Ayurvedik bakış, patoloji ve farmakoloji,

Ayurveda terapi sisteminin Pratik çalışmaları.

Öğretim metodları: Dersler, Pratik uygulamalar, seminerler, tartışmalar, yazılı kaynakların analizleri.



## Kr̥ṣṇa-mālā Devī Dāsi ile Āyurveda

# Dinacharya

### Dinacaryā, İdeal bir Gün!

Saat	Yapılacaklar
6.00	Yataktan kalkış, tuvalete gitme, diş fırçalama, dil temizleme, yüz yıkama, susam yağıyla 5 dk. gargara yapma ve ağzımızı boşalttıktan sonra diş etlerimize masaj yapma
6.30	Yoga āsana'ları ya da egzersiz, prāṇāyāma, yağ masajı, yıkanma
7.30	Spiritüel pratiğiniz, meditasyon
8.00	Kahvaltı ve işe gidış
10.00	Meyve ya da gecedan suda bekletilmiş kuruyemişler
12.00 - 13.00	Öğle yemeği, protein, salata, tahıllar ve pişmiş sebzelerden oluşan günün en ağır öğünü
15.00	Meyve saati
17.00 - 18.00	Akşam yürüyüşü ve prāṇāyāma
18.30	Tahıllar ve pişmiş sebzelerden oluşan hafif bir akşam yemeği
19.00 - 21.00	Ders çalışma ve aileyle sosyalleşme, rahatlama zamanı
21.00 - 22.00	Uykuya hazırlık için ayak masajı, meditasyon
22.00	Uyku saati

Yukarıda sizinle **Dinacaryāy**, yani biyolojik saatimizle nasıl uyumlu bir gün geçirebileceğimizi şematik olarak paylaştım. Şimdi bu saatlerin gerisindeki ilkeleri ayrıntılarıyla açıklayacağım. İlk olarak saat kaçta uyanmalıyız sorusu var ve tabii ki erken kalkabilmek için erken yatmak da çok önemli. Erken yatmadığımızda erken kalkmamız mümkün olmuyor. O yüzden aslında güne erken kalkarak değil erken yatarak başlıyoruz.

#### 1. Prātaruthāna (Yataktan Kalkış)

Ayurvedaya göre sağlıklı bir kişi eğer sağlığını korumak istiyorsa **Brāhmamuhūrta** denilen zaman diliminde yataktan kalkması gerekir. **Brāhmamuhūrta** gecenin son üç saatidir. (3 am den 6 am e kadar olan zaman dilimi). Bu zamana "**Brāhmamuhūrta**" deniliyor çünkü bu bilgi edinmek ve nihai gerçeđi "**Brahman**"ı idrak etmek için günün en uygun zamanı.

Ama eğer önceki gün yediklerimiz henüz sindirilmemişse ya da herhangi bir rahatsızlığımız varsa bu saatte kalkmamız tavsiye edilmez. Ama eğer **Dinacaryāy** takip edersek bu saatte normalde yediklerimiz sindirilmiş olur.

#### 2. Mala-mūtra Pravarthanam (Tualete çıkma) ve Śauca (temizlenme)

Kalktıktan sonra eğer sağlıklıysak tuvalete gitme ihtiyacı hissederiz ve bu şekilde bağırsaklarımız temizlenmiş olur ve atıklar vücuttan atılmış olur. Bu ideal olandır ama

**“Eğer bir kişi sürekli olarak gününü ve gecesini nasıl geçirdiğine dikkat ederse ve sadece doğru olan yolu takip ederse o kişi hiçbir zaman acının kurbanı olmayacaktır.”**

#### Namaste Sevgili Okurlar!

Vedik düşünce bize yaşama dair farklı bir bakış açısı sunuyor. Geçen sayımızda bu düşüncenin basitlik ilkesinden bahsetmiştik, bu sayımızda ise şiddetsizlik ilkesiyle devam ediyoruz.

Vedik bilgiler, günlük bir rutini takip ettiğimizde hayatımızın çok basitleşeceğini söylüyorlar. Bu rutine "**dinacaryā**" deniyor. "**Dina**" Sanskrit dilinde "gün" demek ve "**ācārya**" da "yönetim şekli" anlamına geliyor. Güne ne zaman başlamalıyız. Günümüzü nasıl organize etmeliyiz. Bunun gibi bir çok değerli bilgiyi içeriyor.

Ama "**dinacaryā**" sadece bundan ibaret değil. **Aṣṭāṅgahṛdaya**'ya göre

**Sadvṛtta** (iyi davranışlar) da onun önemli bir parçası. Bu sayımızın konusu şiddetsizlik demiştik. Sanskrit dilinde birini fiziksel olarak incitmeye **Hiṃsā** deniyor. **Hiṃsā**; fiziksel şiddet. Bedenle ilişkili üç günahın biri. Aynı şekilde sert bir ifadeyle konuşmak, zarar vermek amacıyla konuşmak. Hata bulmak; zihinle ilgili günah.

Burada **şiddetsizliğin** de **basitlik** gibi "**dinacaryā**" nın önemli bir ilkesi olduğunu görüyoruz. (**Aṣṭāṅgahṛdaya Śūtrasthāna** 2.21-22)

**Aṣṭāṅgahṛdaya** Āyurveda'nın en klasik tıp metni ama bizim tıp kitaplarımıza pek benzemiyor, onun kıtaları adeta şiirsel.

"Tüm faaliyetler (insanların

faaliyetleri) tüm canlı varlıkların mutluluđu için olmalıdır, böyle bir mutluluk ise **dharma**'ya (dođruluđa, dođru ahlaklı davranışlara) dayanır, bu nedenle herkesin her zaman dođruluđu takip etmesi gerekir." (**Aṣṭāṅgahṛdaya Śūtrasthāna** 2.20)

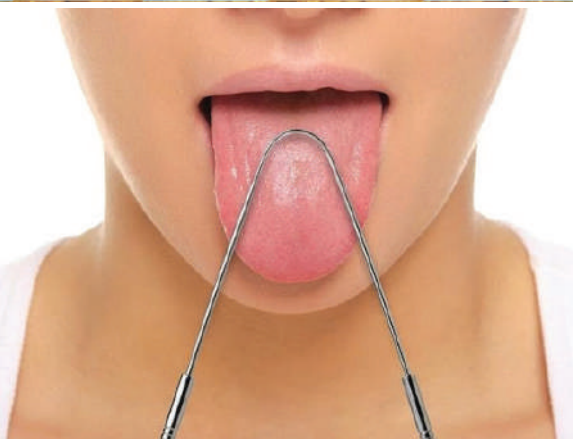
Vedik bilge Ātreya yanındaki azizlere şöyle diyor:

**“Eğer bir kişi sürekli olarak gününü ve gecesini nasıl geçirdiğine dikkat ederse ve sadece dođru olan yolu takip ederse o kişi hiçbir zaman acının kurbanı olmayacaktır.”** (**Aṣṭāṅgahṛdaya Śūtrasthāna** 2.47)

Peki günümüzü planlarken nelere dikkat etmeliyiz?







eğer kalkınca doğal olarak hemen tuvalete gitme ihtiyacı hissetmiyorsak bunu zorlamamalıyız. Tuvalete gittikten sonra saf bir suyla boşaltım organlarımızı temizlememiz gerekir. (**Śauca**)

### 3. Dantadhāvana (Diş temizliği)

Ayurvedada dişlerimizi fırçalamak için kekremesi baharatlı ve acımtrak tada sahip bazı ağaçların dallarını kullanmamız tavsiye edilir. 12 parmak kalınlığı boyunda bir dalın bir ucu kesilerek fırçaya benzer lifli bir hale getirilir ve bununla diş temizliği yapılır. Calotropis gigantia, Ficus bengalensis, Acacia catechu, Pongamia glabra gibi ağaçların dalları kullanılabilir. Sonrasında ise bal ve bazı tozlarla diş etlerine masaj yapılır. Bunu sabah uyandıığımızda ve her yemekten sonra yapabiliriz.

Sadece hazımsızlık, mide bulantısı, solunum yolları rahatsızlığı, yüz felci, ve kalp, göz ve kulak rahatsızlığı olanlar için bahsettiğimiz dallar yerine daha yumuşak bazı karışımlar kullanmaları tavsiye edilir.

### 4. Jihvā nirlekhanam (Dil temizliği)

Diş fırçalandıktan sonra altın, gümüş, bakır bir dil temizleyicisiyle ya da yumuşak bir ağaç dalı veya yaprakla da dil temizliği yapılabilir. Dil temizliği sadece sabahları yapılır.

Mide bulantısı ya da kusma gibi bir rahatsızlık durumunda yapılmaması tavsiye edilir.

### 5. Añjanam (Sürme çekilmesi)

Dil temizliğinden sonra gözlere günlük olarak sürme çekilir ve haftada bir de gözün damlayla yıkanması tavsiye edilir. Bu görüşü iyileştirir ve gözleri *kapha doşadan* korur. *Vāta* rahatsızlıkları olanların uygulaması tavsiye edilmez.

### 6. Nasyam (Burun Damlası)

Sürme çekildikten sonra her iki burun deliğine de yağ damlatarak *nasyam* yapılır. Bunun için safran ve badem yağını karıştırmak ideal olacaktır. Bu baş bölgesinin, omuzların, göğsün ve duyu organlarının sağlıklı olmasını sağlar. Ayrıca kırışıklıkları, kelliği ve yüzdeki lekelerini de önler. Vücutta toksin birikimi olduğu durumlarda, hazımsızlık durumunda, solunum rahatsızlıklarında ve burun ameliyatı sonrası toparlanma döneminde yapılması uygun değildir.

### 7. Gañḍūṣa (Gargara)

*Nasyam* uygulamasından sonra ağıza alınan sıvılarla, yağlarla ya da balla gargara yapılabilir. Susam yağı ve karanfil yağını karıştırarak ideal bir gargara yağı elde edebiliriz. Bu şekilde ağızda beş dakika bekleterek gargara yapmak ağız, diş, dil, diş etleri ve dudak sağlığımız için çok önemlidir.

### 8. Dhūma (Duman çekilmesi)

İyileştirici özelliği olan bazı bitkilerin yakılması ve dumanlarının buruna çekilmesi yoluyla yapılır ve bu uygulama baş bölgesinin, duyu organlarımızın ve solunum sistemimizin sağlıklı olmasını sağlar. Bunun için kurutulmuş zerdeçal kullanabiliriz.

### 9. Abhyaṅga (Yağlanma)

Özellikle baş, el ve ayaklara yağ sürülerek hafif bir şekilde masaj yapılmasına *abhyaṅga* denir. Bunun için susam yağı idealdir. Yazın zeytinyağı da kullanılabilir.

Yorgunluğu alır ve yaşlanmayla gelen problemleri ortadan kaldırır. Gözlerimizin sağlığını korur, uykumuzun daha derin olmasını sağlar, bizi besler ve yaşam süremizi de uzatır.

Yalnız *kapha* 'nın arttığı durumlarda, hemen yemek

sonrası ve arındırıcı terapilerin (*Śodhana* terapileri) sonrasında ve hazımsızlık durumunda yapılması uygun değildir.

### 10. Vyāyāma (Egzersiz)

Fiziksel gücümüzü sonuna kadar zorlayarak değil de sadece yarısını kullanarak ve terlemeye başlayana kadar yapılan günlük bir egzersiz kendimizi daha hafif hissetmemizi sağlar. Gücümüzü artırır, sindirimimiz hızlanır ve aşırı kiloyu azaltır.

*Vāta* ve *Pitta* problemi olanların, çocukların, yaşlıların ve sindirim problemi yaşayanların yapması tavsiye edilmez.

### 11. Snāna (Yıkama)

Egzersiz sonrası ılık bir suyla yıkanmamız ve başımızı da kaynatılıp soğutulmuş bir suyla yıkamamız tavsiye edilir. Yıkama iştahı açar, yaşam süresini uzatır, hevesimizi artırır, güç verir, yorgunluğumuzu alır.

Yüz felci olanlar, gözlerinde, ağız ve kulaklarında rahatsızlığı olanlar, sinüziti olanlar için yıkanmak uygun değildir. Ayrıca ishal, hazımsızlık durumunda ve yemekten hemen sonra da yıkanmak tavsiye edilmez.

Sizinle bu yazımızda ayurvedik günlük rutinin bir parçasını paylaşmış olduk. Sevgili bilge *Ātreya* bu şekilde dinacharyayı takip ettiğimizde ve tüm canlıların mutluluğunu amaçlayan şiddetsiz iyi davranışlar benimsediğimizde ne olacağını da bize yine şiirsel bir şekilde anlatıyor;

“Burada özetlenmiş olan iyi davranışların kurallarını takip eden bir kişi kesinlikle uzun ve sağlıklı bir yaşam, zenginlik ve iyi bir ün kazanacaktır ve **ayrıca ebedi dünyaya da ulaşacaktır.**” (*Aṣṭāṅgahṛdaya Śūtrasthāna* 2.48)

Namaste.





Evrim ile  
Mat  
Üzerinde

# Deve Duruşu



Bu bölümde her hafta bir Yoga pozunun hem fiziksel hem de psikolojik olarak faydalarının neler olduğunu ve dikkat edilmesi gerekenleri anlatacağız.

Bu haftaki pozumuzun adı:  
**Uştrāsana-Camel Pose /  
Deve Duruşu (Pozu):**

## **Fiziksel Faydaları:**

Deve Duruşu omurgadaki esnekliği artırır, sinir sistemini uyarır, göğüs ve omuzları açar, dolaşımı ve sindirimi iyileştirir, tiroidi uyarır. Kalçadaki yağları azalttığı, gençleştirdiği/enerji seviyelerini artırdığı

ve tansiyonu düşürdüğü söylenmektedir.

Deve Duruşu gibi dolaşımı artıran pozlar, güzel bir cilt yaratmak için yüzünüze giden kan akışını artırırken aynı zamanda sindirimi kolaylaştırarak vücudun toksinlerden arınmasına, temizlenmesine yardımcı olur.

Omurganın her iki yöne bükülmesi gerekmektedir, bu nedenle muhtemelen tüm gün boyunca yalnızca bir yönde (ileriye doğru) çalışmış olsanız da Deve Duruşu gibi arkaya bükülmeler omurganızın doğal esnekliğini geri getirebilir veya onarabilir.

## **Zihinsel Faydaları:**

Deve duruşunun ve diğer geri bükülmelerin en dikkate değer faydalarından biri kaygı ve stresten kurtulmadır. Zihnimiz genellikle vücudumuzu takip eder, bu nedenle omurganızdaki esnekliği artırarak ve boyun, sırt ve omuzlarınızdaki gerginliği azaltarak zihninizdeki esnekliği artırırız.

Deve Duruşunun perspektif değişikliği sayesinde yaratıcılığı ve problem çözme yeteneğini artırdığı da söylenmektedir.

Diğer bir harika zihinsel

faydası, duyguları işleme yeteneğidir. Derinlere kök salmış duyguları ön plana çıkarır ve ortaya çıkan duygularla çalışarak onları zihinsel olarak tanıyabilir ve gerekirse harekete geçebilirsiniz.

Yani esasen, duyguların soyut doğasını zihinsel olarak somut eylemlere dönüştürebilirsiniz.

## **Duygusal Faydaları:**

Deve Duruşu, doğrudan kalp çakranız Anāhata'ya bağlanır. O sizin sevginizin enerji merkezidir ve şefkat duygunuzdan sorumludur. Kalbin arkasında yer alan Anāhata, Deve Duruşunda enerjinin içinden serbestçe akması için açılır. Kalp çakranız açık olduğunda ve

enerji serbestçe aktığında, her eylem ve düşüncede bir sevgi alanından çalışırsınız.

Mevcut duygusal durumunuza bağlı olarak Deve Duruşu, duygusal olarak oldukça yoğun olabilir. Genellikle bu poz, uzun zaman önce uğraştığınızı düşündüğünüz derine oturmuş duyguları ortaya çıkarır.

Poz, göğsünüzü açar ve genellikle omuzlarımızı öne doğru bükerek ve üst omurga boyunca yuvarlayarak, aktif olarak koruduğumuz vücudun bir bölümünü ortaya çıkarır. Bu yüzden fiziksel olarak sizi savunmasız bir konuma zorlar. Zihin genellikle bedeni takip eder.

Özellikle zor bir dönemden geçiyorsanız bu poz son derece acı verici olabilir.

**Deve Duruşu,  
uzun zaman önce  
uğraştığınızı  
düşündüğünüz  
derine oturmuş  
duyguları ortaya  
çıkartır.**





Ona eşlik eden duygu yoğunluğuyla başa çıkmaya hazır olduğunuzda çalışın ve kendinize karşı şefkatli olun.

İlk başta fiziksel ve duygusal olarak zor bir poz olsa da *Uştrāsana* zihne, bedene ve ruha fayda sağlayan harika derecede savunmasız bir duruştur.

### **Peki Uştrāsana pozunu nasıl yapabiliriz?**

Öncelikle tüm yoga pozları gibi bu pozu da yaparken en az bir saat öncesinden yemeyi ve yarım saat öncesinden içmeyi bırakmış ve hafif olmanız gerekmektedir. Eğer küpe, kolye gibi takılarınız varsa çıkarın. Ayrıca iyi havalandırılmış bir ortamda yaptığınızdan emin olun.

Bir battaniye veya yumuşak yoga matı üzerinde diz çökerek başlayın, vücudunuz dik, eller belinize

gelecek şekilde dizlerinizin üzerine gelin.

Vücut ağırlığınızı ayak parmaklarınızın üzerine koyuyormuş gibi geriye doğru eğilin ve topuğunuzu mükemmel bir şekilde yukarı kaldırın. Bu noktada göğsünüzdeki gerginliği ve bel bölgenizde sıkışmayı hissetmeye başlamalısınız.

Sol elinizi yavaşça sol topuğunuza, sağ elinizi de sağ topuğunuza yerleştirin. Bu noktada göğsünüzdeki gerginliği ve bel bölgenizde sıkışmayı hissetmeye başlamalısınız.

Göğsünüzü nazikçe gökyüzüne doğru itin ve başınızın boyun bölgesini gererek geriye düşmesine izin verin.

Bu *āsana*nın en nörolojik şifreli faydalarını elde etmek için derin nefes alın ve nazikçe nefes verin. Ve pozun faydalarını en üst düzeye

çıkarmak için - aynı anda biraz derin ve sakin (prāṇāyāma egzersizi) ile en az 30 saniye ile bir dakika arasında *āsana*da (pozda) kalacak şekilde – nefes alıp verin.

Elleri aynı anda teker teker serbest bırakırken, başınızı daha dik bir konuma getirmekle başlayarak dikkatli bir şekilde geri dönün.

Unutmayın, hiç kimseyle rekabet halinde değilsiniz, dönüşüm sürecinin tadını çıkarın.

***Uştrāsana* pozundayken tükürüğünüzü yutmayınız, dik pozisyona dönene kadar tükürüğünüzü tutabilirsiniz. Doktorunuzun tavsiyelerine göre ciddi sırt veya boyun yaralanmanız varsa bu pozu uygulamayın. Denge için her geriye doğru bükülme pozları hemen bir ön bükülme ile desteklenmelidir.**



G O R A N G A  
Y O G A

GELİN VE MUTLU OLUN!

## **YOGAYA DAİR HER ŞEY: HATHA-YOGA, BHAKTİ-YOGA, ĀYURVEDA, VEDİK FELSEFE, SATVİK YEMEK PİŞİRME SANATI**

Goranga Yoga Merkezi'nde tüm öğretiler geleneksel yoga sistemine sadık kalınarak bhakti temelli sunulmaktadır. Konusunda uzman eğitmenlerimizden hatha-yoga ve bhakti-yoga dersleri alabilir, özel yoga dersleri için rezervasyon yaptırabilir, haftalık ve aylık programlarımızı takip ederek āyurveda gelişim programlarına katılabilir veya bireysel danışmanlık alabilir, Vedik felsefe sınıfları, japa meditasyon seansları ve vegan/vejetaryen yemek pişirme sanatı seminerlerimize katılabilirsiniz.



Adres: Büyükdere Caddesi, Naci Kasım Sokak No:6B  
Mecidiyeköy İstanbul  
Telefon: 0212 234 36 33  
E-posta: info@gorangayoga.com  
Web: www.gorangayoga.com





# Patañjali'nin Yoga Sūtra'larında Aktardığı Aṣṭāṅga-Yoga Felsefesi

Ādi-rasa Devī Dāsī

Patañjali'nin *Yoga Sūtra*'larında aktardığı *Aṣṭāṅga-Yoga* Felsefesi 8 Basamaktan oluşur:

**1. YAMA – Olumsuzluklardan Arınma;**  
*Yama* kendi içinde 5'e ayrılır:

**1.1. Ahimsā - Şiddetsizlik:**  
Fiziksel, zihinsel ve duygusal boyutlarda incitmemek, merhamet göstermek, şiddetsiz olmak anlamına

gelir. Sadece diğer insanlara ya da hayvanlara karşı değil, kendimize karşı da şiddetsiz olmalıyız. *Yoga* duruşlarında kendi sınırlarımızın dışında bedenimizi zorlamak, kötü beslenmek, ağızımızdan olumsuz ve şiddet içeren kelimelerin çıkması bile şiddettir.

**1.2. Satya - Dürüstlük:**  
Tüm eylemlerimizde gerçeğe göre hareket etmek, konuşmak ve düşündürmektir. Aynı şekilde

kendimize karşı da dürüst olmalıyız. Dürüstlük saygı ve onur kazandırır ve aynı zamanda daha yüksek gerçekleri görebilmek için de zihin beraklığı verir.

**1.3. Asteya - Çalmamak:**  
Bize verilmeyen bir şeyi almamaktır. Eşya çalmanın dışında, başkasının izni olmadan söz söylemek, fikir beyan etmek ve çalmak da buna dahildir.

## Ahimsā (şiddetsizlik) Hakkında Ünlü Sözler



"Ey insanlar, vücudunuzu günahkâr yiyeceklerle kirliletmeyin. Mısırimız var, ağırlıklarıyla dalları büken elmalarımız ve asmaların üzerinde şişen üzümlerimiz var. Tatlı aromalı otlar ve ateşte pişirilerek yumuşayan sebzeler var, süt veya kekik kokulu bal da. Yeryüzü bize bol miktarda masum yiyecek zenginliği sağlıyor ve kan dökülmeden veya katliam içermeyen ziyafetler sunuyor; sadece hayvanlar açlıklarını etle tatmin ediyor, hatta bunların hepsi bile değil, çünkü atlar, sığırlar ve koyunlar otla yaşamlarını devam ettiriyorlar."

Pisagor

## THE 5 YAMAS



**1.4. Brahmacharya - Arzuların Kontrolü:**  
Fiziksel arzularımızın kontrol altına alınması ile bilgi, yüksek enerji ve dinçlik elde edilmesidir. Her bir arzunun denetimi ile daha sağlıklı ve bilge hale geliriz. Yogada denge çok önemlidir. Enerjimizi arzularından çekip tasarruf etmek dengeyi sağlamada çok yardımcı olur.

**1.5. Aparigraha - Biriktirmemek:**  
İhtiyacımız olmayan şeylerin gitmesine izin vermek, bırakabilmektir. Eşyalara ya da kişilere bağımlı olmamalıyız, gerektiğinde ve ihtiyacımız kalmadığında bırakabilmeliyiz. Bu düşüncelerimiz için de geçerlidir.

**2. NİYAMA – Olumlulukları Güçlendirme**  
Kendi içinde 5'e ayrılır:

**2.1. Śauca - Saflık:**  
Birçok yogik tekniğin ana amacı arınarak saflaşmaktır. Hem iç beden, hem de dış beden temizliği zihin üzerinde etkilidir. İçsel ve dışsal sürekli arınma ile saflığı hedeflemeliyiz.

**2.2. Santosā - Yetinmek:**  
Yaşamın bize verdikleri ile yetinmek, gereksiz olan ve ihtiyacımız olan şeyleri istememektir. Mutluluk elde edeceğimiz şeylere bağlı değildir. Bunu deneyimlemek özgürleşmemizi sağlar.

**2.3. Tapas - Ateşli Çaba:**  
Hayatımıza olumlu etki yapacak şeyler için yoğun bir içsel disiplin ile ateşli çaba göstermektir. Bu içsel ateş, zihni ve bedeni arındırdığı gibi ruhsal enerjimizi de yükseltir.

**2.4. Svādhyāya - Kendini Eğitmek:**  
Hayattan aldığımız dersler ve meditasyon ile kendi ilahi doğamızı görebilmektir. Yaşam kendimizi incelemek ve öğrenmek için sınırsız olanaklarla doludur. Kendi eylemlerimizi gözlemleyerek, izleyerek kendimizi eğitebiliriz.

**2.5. Īśvara Praṇidhāna - Adanmak:**  
Kişinin kendinden daha büyük gücü, evreni kavraması, özveri ve bağlılık ile çalışmaya ve hizmete devam etmesidir. Adanmışlık, bir çözülme aracıdır.

**Ahimsā - Şiddetsizlik:**  
**Fiziksel, zihinsel ve duygusal boyutlarda incitmemek, merhamet göstermek, şiddetsiz olmak anlamına gelir. Sadece diğer insanlara ya da hayvanlara karşı değil, kendimize karşı da şiddetsiz olmalıyız.**





**3. ĀSANA –**  
Bedensel Duruş Teknikleri

**4. PRĀṆĀYĀMA –**  
Solunum ve Enerji Çalışmaları

**5. PRATYĀHĀRA –**  
Duyuların Denetimi

**6. DHĀRAṆĀ –**  
Odaklanma Teknikleri

**7. DHYĀNA –**  
Meditasyon

**8. SAMĀDHĪ –**  
Evrenle Bütünleşme

Kısaca;  
Kök ‘yama’dır ve ilkeleri hassasiyet, dürüstlük, açıklık, enerjisi boşa harcamama, cömertliktir. *Yama*’nın gözetilmesi kollar, bacaklar, ağız gibi organların kontrolüne yöneliktir. Elini, ağızını kontrol edene zarar gelmez.

Beden, ‘*niyama*’dır ve gözleri, kulakları, burun, dil ve cildi; temizlik, hoşnutluk, şevk, kendini inceleme ve teslimiyet ile kontrol etmektir.

Kollar ve bacaklar; *āsana*’lardır, *yoga* pozları gövdenin kollarını ve bacaklarını oluştururlar.

Yaşam enerjisi, havayla etkileşime giren ve beden

içini bu havaya bağlayan ‘*prāṇāyāma*’dır. *Prāṇa*, yaşam enerjisidir, *Prāṇāyāma* ise yaşam enerjisini uzatmak demektir ve bu da nefesle olabilir. Uzun, sakin, yumuşak nefes alıp verenler uzun yaşarlar.

İç yolculuk ‘*pratyāhāra*’dır, dışsal nesnelere çekilip, içe dönmeyi, duyuşsal dikkat dağıtıcılardan uzaklaşmayı ifade eder. *Pratyāhāra*, meditasyon esnasında kendiliğinden gerçekleşir.

Öz; ‘*dhāraṇā*’ yani zihin kontrolü; odaklanma ve konsantrasyon ile ulaşılan Bilinç durumudur.

‘*Dhyāna*’ meditasyondur.

Sanskrit dilinde ‘*dhyai*’ bir tek şeyi düşünmek demektir. Zihin sadece bir nesneye odaklanır.

Meyve ‘*samādhi*’dir; beden, zihin ve ruh bir bütün haline gelerek içteki öz ile buluşur, Yaradan ile tekrar buluşur.

Yukarıda özetlenen adımlar ile bu hayat pratiği sürdürülebilir olmalı ve bakış açıları yargısız alanda olmalıdır.

Sabır, şefkat, dinginlik, nezaket ve hoşgörü ile, hayat amacına yönelik faaliyetler de şevkle ve adanmışlıkla yapılmalıdır, bu da feragat ile farkındalıkla katkıda bulunmak, kendinin ve başkalarının hayrına işler yapmaktır. Hayatın gerçek pratiği bundan ibarettir.

Adanmışlık, yaşam tarzıdır; nefes almak ve kalp atışıdır. Yapılanlar şartlandırılmış koşulların ötesinde olur ve saflaşma başlar. Ebedi varlık olarak bilgi dolu ve saadet

dolu olduğumuzu idrake başlarız. Rab ile bağlantı kurulur ve ilahi özellikler ortaya çıkmaya başlar.

*Paramātmā* bilgiyi ve unutkanlığı bize verir. Biz ona bakarsak o da bize döner ve *Jīvātman*’a güzel meyveler vermeye başlar.

Bizler bu maddi bedenler değiliz, Ruh Canız.

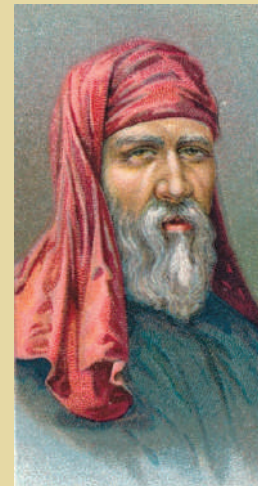
Ben bu beden değilim, peki bunu nasıl idrak edeceğim?

Sabahları erken kalkıp soğuk su ile duş almak Vedik alışkanlıktır, “bu beden olmadığımı” dair idrakin sınavıdır. Soğuk su akan duşa girmek ile çıkmak bir olur, bu örnekte olduğu gibi manevi pratikler devam etmeli, zira “ben bu beden değilim” idraki zaman alacaktır. Ruh’un da yaşamsal olarak spiritüel yiyeceğe ihtiyacı vardır, manevi çalışmalar buna hizmet eder.

**Sabır, şefkat, dinginlik, nezaket ve hoşgörü ile, hayat amacına yönelik faaliyetler de şevkle ve adanmışlıkla yapılmalıdır, bu da feragat ile farkındalıkla katkıda bulunmak, kendinin ve başkalarının hayrına işler yapmaktır. Hayatın gerçek pratiği bundan ibarettir.**

”

### Ahimsā (şiddetsizlik) Hakkında Ünlü Sözler



Pisagor’un etten uzak durmasının nedenini gerçekten sorabilir misin? Benim açımdan merak uyandıran kısım, ne tür bir kaza sonucu ve hangi ruh haliyle insan ilk kez ağızını kana ve dudaklarını ölü bir canlının etine dokundurduğu, ölü, bozuk beden hikayeleri anlattığı ve az önce feryat eden ve ağlayan, hareket eden, yaşayan şeye yiyecek ve beslenme deme girişiminde bulunduğu...Kendimizi savunmak için yediğimiz aslanlar veya kurtlar kesinlikle değil; tam tersine bunları görmezden geliyor ve zararsız, evcilleşmiş, bize zarar verecek iğnesi veya dişi olmayan canlıları katlediyoruz. Küçük bir et uğruna, onları güneşten, ışıktan, doğuştan sahip oldukları yaşam süresinden mahrum bırakıyoruz.

Plutark



# Panīr: Ev Yapımı Peynir

Hindistan'da ev yapımı taze peynir *panīr* diye adlandırılır. Yapılış tekniği olarak lor peyniri yapımı ile aynı metodları izler; limon, sirke veya sulandırılmış yoğurt gibi asitlerle süt kestitirilir. Türk Mutfağı'nda lor peynirinin kullanımı sınırlı iken, Hint Mutfağı'nda tatlılardan yemeklere kadar pek çok alanda kullanıldığını görebiliriz.

*Panīr*'in asıl önemli özelliği ise lor peyniri aşamasında kalmıyor oluşu. Süt kestitildikten sonra sıkıştırılıp tıpkı kalıp peynir ya da kelle peynir haline getirilir. Bu haliyle yumuşak ve erimeyen bir yapısı olur. *Panīri* bu haliyle derin yağda veya az yağda kızartabilir, *pakora* yapabilir veya sebzelerle uygun kombinasyonlar sağlayarak yemeklerinizin lezzetine lezzet katabilirsiniz.

Kahvaltılarda, salataların yanında tıpkı hellim peyniri gibi az yağda kızartarak tüketebilirsiniz. Bu sayımızda sizlerle öncelikle *panīr*'in yapılışını, ardından yaptığımız bu *panīr* ile hazırlayabileceğiniz çok lezzetli bir yemek tarifi paylaşacağım.

*Panīr*'in lezzetli olması için taze çiğ süt kullanmanızı tavsiye ederim.

Ölçüleri tüketim miktarınıza göre arttırıp azaltabilirsiniz.

Kahvaltıda ya da sade olarak tüketeceğiniz *panīre* dilerseniz, süzdükten sonra tuz ekleyebilirsiniz. Tüketeceğinizden fazla miktarı iyi bir şekilde sardıktan sonra dondurucuda saklayabilirsiniz.

İçinde hiçbir katkı maddesi veya koruyucu olmadığı için, buzdolabında hava almayacak şekilde muhaza edip, 1 hafta içinde tüketilmelidir

### Malzemeler

3 l süt  
5 - 6 yemek kaşığı süzölmüş limon suyu

### Yapılışı

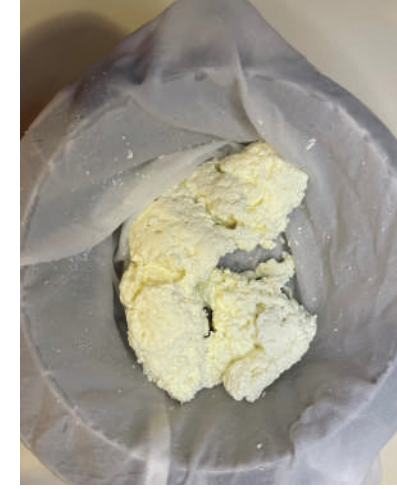
Sütü uygun bir tencereye koyup ocağa alın. Arada bir karıştırmayı ihmal etmeyin, süt altına yapıştırsa peynirinizin tadını bozacaktır.

Limon suyunu sıkın ve çay süzgeci yardımıyla süzün.

Süt kaynadıktan sonra limon suyunu ekleyin ve karıştırın. Bu aşamada peynirin toplandığını ve yeşilimsi berrak bir suyun oluştuğunu göreceksiniz. Eğer kesilme tam olarak gerçekleşmezse kesilene kadar azar azar limon suyu ekleyin.

Ocağın altını kapatın ve 5 dakika bekletin. Süzgecin içine tülbent veya mülün bez yerleştirin. Peynir altı suyunu, çorbalarda, ekmek veya hamurışı yapımında kullanmak isterseniz altına uygun bir kap yerleştirmeyi unutmayın.

Peyniri süzün ve 5-10 saniye soğuk suyun altında tutarak karıştırın, böylece limon tadı gidecektir. Tülbent içinde peyniri bir araya toplayın ve iyice sıkarak suyunu çıkarın. Peynirin dağılmaması için tülbentin ağzını iyice sıkın ve üzerine bir ağırlık yerleştirerek en az 1 saat bekletin. Suyu iyice süzöldükten sonra tülbentten çıkarın, ağzı sıkı kapanan bir kapta hava almayacak şekilde buzdolabında muhafaza edin. Kullanmadan önce tercihen 1 gece dinlendirmenizi tavsiye ederim.





# Panir Domates Köri



## Malzemeler

- 250 gr dilimlenmiş panir
- 200 gr doğranmış çeri domates ya da 6 orta boy domates
- 2 tane ince kesilmiş yeşil biber
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 tatlı kaşığı kimyon tohumu
- 2 tatlı kaşığı doğranmış taze zencefil
- 1/8 tatlı kaşığı hing
- 1/4 tatlı kaşığı zerdeçal
- 2 tatlı kaşığı öğütülmüş kişniş
- 1/2 tatlı kaşığı acı toz biber / paprika
- 1/2 tatlı kaşığı kekik
- 1,5 tatlı kaşığı şeker
- 1,5 tatlı kaşığı tuz
- 1/2 tatlı kaşığı garam masala



## Yapılışı

Hazırlık olarak biberleri ince uzun bir şekilde doğrayın. Zencefili ufak ufak doğrayın. Çeri domates kullanacaksanız boyutuna göre ikiye veya dörde bölmeniz yeterli. Normal domates kullanacaksanız irice doğrayın.

Altı yapışmaz bir tavaya 1 yemek kaşığı zeytinyağı ekleyin ve orta ateşte ısıtın. Yağ ısındıktan sonra dilimlenmiş panirleri tavaya koyun. Her iki tarafını kızartın. Kızardıktan sonra tabağa alın.

Aynı tavaya, kalan 2 yemek kaşığı zeytinyağını ekleyin. Yağın ısındığından emin olduktan sonra kimyon tohumunu ve zencefili ekleyin 30 saniye kadar karıştırarak pişirin. Doğranmış biberleri ekleyip 30 saniye kadar kızartın. Ardından hing, kişniş, zerdeçal, kırmızı toz biberi ekleyin ve karıştırın.

Domatesler, kekiği, şekeri ve tuzu ekleyin ve sadece 2 - 3 dakika hafifçe karıştırarak domatesleri hafif yumuşayana kadar pişirin. Domatesler çok fazla yumuşayıp erimemeliler. Ardından panirleri ekleyip baharatlarla ve sosla iyice bütünleşmeleri için karıştırarak 3-4 dakika daha pişirin. Ocağın altını kapatın garam masalayı ekleyin ve karıştırın. Sıcak bir çapatıyla veya pilavla birlikte servis edebilirsiniz.

*Sevgiyle sunun!*

Not: Mayıs - Haziran sayımızda çapati tarifini bulabilirsiniz.





# GOVINDA İSTANBUL

"Bizimkisi bir AŞK hikayesi"



Dünya genelinde vejetaryen restaurant ve kafe olarak tanınan Govinda's zincirinin Türkiye'deki tek şubesi Govinda İstanbul Mecidiyeköy'de hizmet veriyor.

## SAF VEJETARYEN HİNT MUTFAĞI

Yeni yerimiz Goranga Yoga Merkezi'nin içinde sıcak bir ortamda sizlerle Hint Mutfağı'ndan seçme saf vejetaryen ve vegan lezzetlerle birlikteyiz. Govinda İstanbul Türkiye'deki ilk ve tek saf Vejetaryen Hint Mutfağı'dır.

**govinda**  
vedik hint mutfagi

Büyükdere Caddesi, Naci Kasım Sokak No:6B  
Mecidiyeköy, İstanbul  
0212 234 36 33  
info@gorangayoga.com  
www.govindaistanbul.net

## Modern Sorunlara Kadim Çözümler

### Bhagavad-Gītā

Bg. 5.18

vidyā-vinaya-sampanne  
brāhmaṇe gavi hastini  
śuni caiva śva-pāke ca  
paṇḍitāḥ sama-darśinaḥ

*vidyā* — eğitimle; *vinaya* — ve kibarlıkla;  
*sampanne* — tamamen donanmış; *brāhmaṇe* — *brāhmaṇda*;  
*gavi* — inekte; *hastini* — filde; *śuni* — köpekte; *ca* — ve;  
*eva* — kesinlikle; *śva-pāke* — köpek yiyicilerde (kast dışında tutulan kişiler); *ca* — sırası ile; *paṇḍitāḥ* — akıllı olanlar;  
*sama-darśinaḥ* — eşit olarak görebilen kişi.

ÇEVİRİ

Alçakgönüllü bilge kişiler, gerçek bilgi sayesinde, bilgili ve nazik bir brāhmaṇa, bir inek, bir fil, bir köpek ve bir köpek yiyici (dışlanmış kişiler) arasında ayırım yapmazlar.







# BBT TÜRKİYE

## ÇAĞDAŞ VEDİK KÜTÜPHANE SERİSİ

### Hindistan'ın Saklı Hazinesi



Krişna, Şiva, Ganeşa ve Brahma isimlerine aşina olanlar, her birine yönelik bütün kültürel bağlamı ve kutsal metinlerdeki yerlerini bu kitapta bulabilecekler. Otuz yıllık araştırmasının ardından Steven J. Rosen (Satyaraja Dasa), manevi yolun temel prensiplerinden mahamantra'nın tekrarlanmasıyla yapılan ileri seviye tekniklere kadar Gaudiya Vaişnavizm'in gizemini çözüyor.

Kitapta; Krişna ile enkarnasyonları, Radha ile gopi'ler, om'un önemi, mantra'ların manası, yarı tanrıların doğası, Krişna bilincinin kadınlara, müziğe, dansa ve sanata bakışı ve tüm bunların günümüz Hinduizm'i ile ilişkisi gibi konular üzerine kolay okunur bölümler yer alıyor.

Fiyat: 65 TL

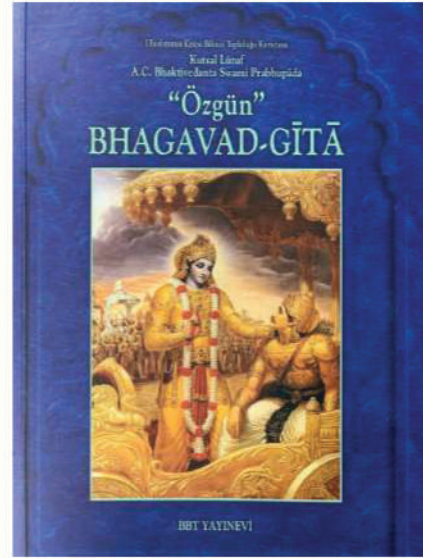
### Doğa Yasaları



Neden bir insan zengin iken diğeri fakir, biri sömürürken bir diğeri sömürülen ya da biri kurban iken bir diğeri kötülükleriyle kurban edendir? "Doğa Yasaları: Yanılmayan Adalet" isimli kitapta iplerin neden ve kimin elinde olduğunu öğreniyoruz. ki eski Vedik bilgelik klasiği olan *İsopanişad* ve *Śrīmad-Bhāgavatam*'dan alıntılar ile Doğa Yasaları, karma ve reenkarnasyon, özgür irade ve

kader, aydınlanma ve özgürlükle çevrelenmiş bilinmeyenleri ortaya çıkarır. Dahası karma bağlarını kopararak tam özgürlük, mutluluk ve spritüel mükemmeliyete ulaşmak için uygulayabileceğimiz yoga ve meditasyon tekniklerini bize gösterir.

Fiyat: 15 TL



### "ÖZGÜN" BHAGAVAD GĪTA

Tarihi Kurukşetra Savaşı tam başlayacakken savaşı Arjuna cesaretini kaybeder. Hayatından vazgeçmeye hazır, tamamen perişan bir halde, akıl danışmak için savaş arabasını süren arkadaşı Krişna'ya dönüp, "Ne yapmalıyım?" diye sorar. Sonrasında geçen konuşma, insanlığın kritik sorularını etkili bir şekilde ele alır: Hayatın amacı nedir? Öldüğümüzde ne olur? Zamana bağlı bu fiziksel düzlemin ötesinde bir gerçeklik var mı? Tüm sebeplerin nihai sebebi nedir? Krişna, kapsamlı olarak tüm bunları (ve daha fazlasını) yanıtlar, sonra da kimliğini açıklar: Kendisi, Tanrı'nın Yüce Şahsı'ndan başkası değildir ve dünyada yeni bir manevi anlayış çağını başlatmak için belirmiştir.

"Özgün" *Bhagavad-gītā*, yapılan *Gītā* açıklamaları arasında benzersiz bir yere sahiptir; kitabın yazarı Śrīla Prabhupāda, Krişna'nın kendisinden başlayan öğretmen-öğrenci zincirinden gelen öğretmenleri temsil eder. Prabhupāda'nın açıklığı, ince zekası ve orijinal Sanskrit metne sadakati, *Gītā*'nın öğretilerinin Batılı okuyucuya kolayca erişmesini sağlıyor.

Fiyat: 50 TL

Tüm kitaplar için BBT Türkiye websitesini ziyaret edin: [www.bbturkiye.com](http://www.bbturkiye.com)

## Yogī Takvimi

### Temmuz 2021



**4 Temmuz Pazar**  
Śrī Srivasa Pandita'nın  
Bedeninden Ayrılışı

**6 Temmuz Salı**  
Dvadasi  
Oruç açma saati: 05:38 - 10:38

**9 Temmuz Cuma**  
Śrī Gadadhara Pandita'nın  
Bedeninden Ayrılışı

Srila Bhaktivinoda  
Thakura'nın Bedeninden  
Ayrılışı - Öğlene kadar oruç

**10 Temmuz Cumartesi**  
Gundica Marjana

**21 Temmuz Çarşamba**  
Dvadasi  
Oruç açma saati: 05:49 - 10:43

**24 Temmuz Cumartesi**  
Srila Sanata Gosvami'nin  
Bedeninden Ayrılışı

05

Pazartesi

*Yogini Ekadasi*

11

Pazar

*Ratha Yatra*

20

Salı

*Sayana Ekadasi*

24

Cumartesi

*Guru (Vyasa) Purnima*





04

Çarşamba

Kamika Ekadasi

30

Pazartesi

Śrī Kṛṣṇa Janmastami

18

Çarşamba

Pavitropana Ekadasi

31

Salı

Sri Prabhupada'nın Belirisi

5 Ağustos Perşembe

Dvadasi

Oruç açma zamanı: 06:04 - 10:47

19 Ağustos Perşembe

Dvadasi

Oruç açma zamanı: 06:17 - 10:50

Sri Rupa Gosvami'nin

Bedeninden Ayrılışı

22 Ağustos Pazar

Rab Balarama'nın Belirisi - Öğlene

kadar oruç

30 Ağustos Pazartesi

Śrī Kṛṣṇa Janmastami: Rab Śrī

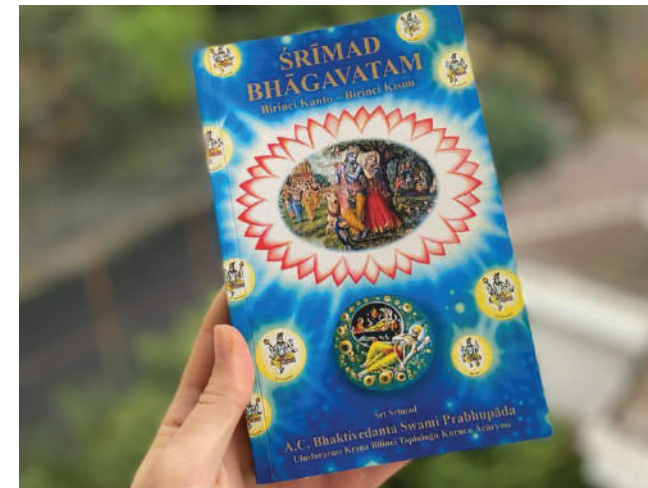
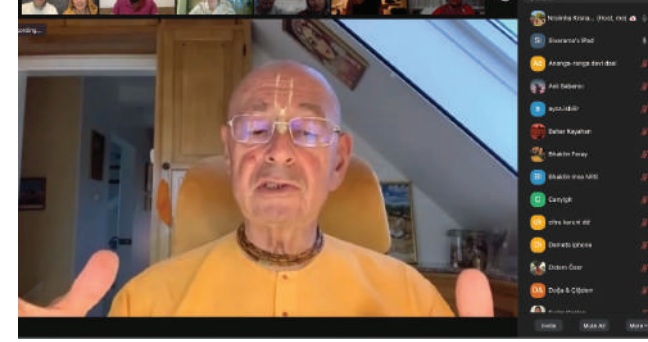
Kṛṣṇa'nın Belirisi - Geceyarısı

12'ye kadar oruç

31 Ağustos Salı

Sri Prabhupada'nın Belirisi -

Öğlene kadar oruç



1

Macaristan'da basit yaşam yüksek düşünme prensibine göre 30 yıl önce kurulmuş bir ekolojik köy olan Kṛṣṇa Vadisi'ni temsilen Rādhā Kṛṣṇa ve Caitanya Candra ile aylık olağan buluşmamızı online olarak gerçekleştirmeye devam ediyoruz.

2

Goranga Yoga ve Arya Vaidya Pharmacy Research Foundation işbirliği ile Türkiye'de 2017 yılında başlattığımız programın altıncısını tekrarlıyoruz. Āyurveda temelleri üzerine 4 ay sürecek eğitim nisan ayında başladı. Program seyahat ve sağlık şartlarına bağlı olarak online gerçekleşiyor.

3

Seyahat etmenin zorlaştığı şu günlerde bize ışık tutacak deneyimli bhakti-yogilerle online sohbetlere devam ediyoruz. Mayıs ve haziran aylarında Śivarāma Svāmī, Niranjana Svāmī, Kṛṣṇa Dharma ve Ādi-Kartā katılımcılarla buluştuk. Sohbetlerimizi izlemek için Goranga Yoga'nın Youtube kanalından derslere erişebilirsiniz.

4

Geçtiğimiz mart ayında başlattığımız Goranga Yoga Kitap Festivali yoğun ilgiyle karşılandı. BBT Türkiye Yayınevi'nden çıkan kitapların tanıtılıp okuyuculara ulaştırıldığı festival, her ay düzenlenerek yogada ilerlemek isteyenlere yazılı kaynaklar sunmaya devam ediyor.





5

Hindistan'a gidemiyorum diye üzülmeyin. Her ay güncellediğimiz **online dükkândan** çoğunluğu Hindistan'dan getirdiğimiz çeşitli ürünlere [www.gorangayoga.com](http://www.gorangayoga.com) üzerinden bir tıkla erişebilirsiniz.

6

Tecrübeli öğretmenlerimizle **yoga derslerimiz** online platformda devam ediyor. Haftalık programımıza web sitemizden veya sosyal medya hesaplarımızdan ulaşabilirsiniz.



7

Doğada Yogayla Tazelen mottosuyla ilham aldığımız **Adrasan Yoga Kampı** için mayıs ayında Adrasan, Antalya'daydık. Gelecek kamplarımızı kaçırmamak için bizi takip etmeniz yeterli.

## Ahimsā (şiddetsizlik) Hakkında Ünlü Sözler



İnsan, en yüksek manevi kapasiteyi - kendisi gibi canlılara karşı sempati ve merhametini - gereksiz yere kendi içinde bastırır ve kendi duygularını çiğneyerek zalimleşir ... Bedenlerimiz katledilen hayvanların yaşayan mezarları iken, yeryüzünde nasıl ideal koşullar bekleyebiliriz?

Leo Tolstoy

Hayvanları etlerini yemek için öldürenler,  
kendilerini de katletmeye meyillidirler.

Pisagor

