

İnsan hayatının amacı mutlak gerçeği aramaktır.

BENLİĞİN KEŞFİ

BBT Aylık Bülteni · Kasım / Aralık 2022



**Mat üzerinde:
Onkoloji Yogası**

**Mutfakta bu ay:
Mısır Köftesi**

**Kṛṣṇa Tüm
Servetlerin Sahibi**

**Arınmayla
Gelen Zenginlik**

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 Ācāryası

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 yansıtması nedeniyle tüm dünyada büyük bir ilgiyle karşılanmaktadır.

BENLİĞİN KEŞFİ

İNSAN HAYATININ AMACI MUTLAK GERÇEĞİ ARAMAKTIR

BBT Aylık Bülteni · KASIM / ARALIK 2022

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=ihi.

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 diş arasında söylenir.

ś, ṣ – ś sesi ile aynıdır.

İÇİNDEKİLER

- 06** Śrīla Prabhupāda Konuşuyor:
Bhagavad-Gītā 5.29
- 10** Kṛṣṇa Tüm Servetlerin Sahibi
- 14** Sattvik Mutfak: Sonbahar Mevsiminde
Ayurvedik Beslenme
- 18** Arınmayla Gelen Zenginlik
- 22** Kral olduğunu hatırlayan dilenci!
- 26** Bhakti Yogiler ile Sohbetler:
Nāvika-Kṛṣṇa Devī Dāsī
- 30** Mat Üzerinde:
Onkoloji Yogası
- 34** İdeal İnsan:
Hayırseverlik ve Benlik Kontrolü
- 42** Bhakti Mutfağı:
Mısır Köftesi
- 44** Yogī Takvimi
- 46** Goranga Yoga Mart/Nisan Faaliyetleri



06



30



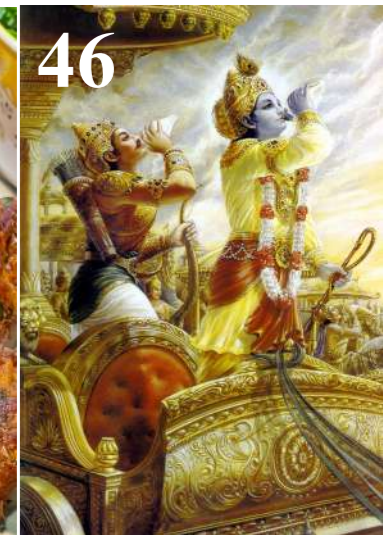
14



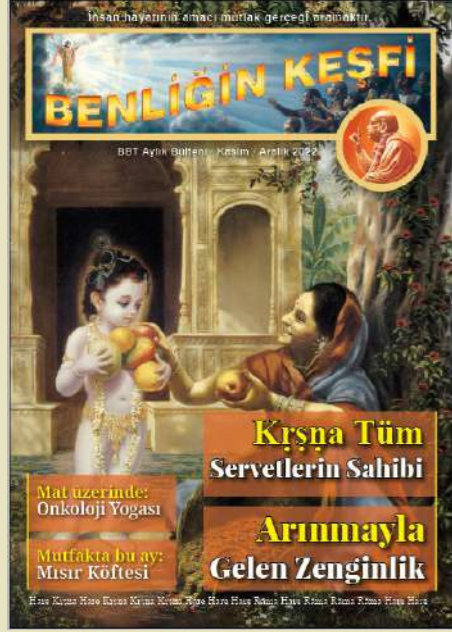
14



42



46



BENLİĞİN KEŞFİ
BBT Aylık Bülteni
Kasım/Aralık 2022
© BBT Türkiye

Editör:
Nṛsīmha Kṛṣṇa Dāsa /
Sāttvika Dāsa

Koordinatör:
Candramālā Devī Dāsī

Tasarım:
Navīna-kumārī Devī Dāsī
Tasarım Asistanı:
Dhanyā Devī Dāsī

Tashih:
Meghāambarī Devī Dāsī /
Dīna-bandhu Dāsa

Etkinlikler:
Nāvika-Kṛṣṇa devī dāsī

Takvim: Dhanyā Devī Dāsī

Namaste!

Sāttvika Dāsa, Editör

Zenginlik yeryüzünde yaşayan pek az kişi dışında herkesin imrendiği, sahip olmak istediği bir niteliktir. Dışarıdan bakıldığında zengin kişilerin yaşamları çok ışıltılı görünür. Böyle bir kişinin istediği herhangi bir şeye kolayca ulaşabildiği, dilediğini yiyip içebildiği, dilediği yere gidebildiği, dilediğini giyinebildiği, en güzel evde oturabildiği ve tüm bunları yapabilme gücüne sahip olduğu için mutlu olduğu varsayılır. Nihayetinde günümüzdeki mutluluk tanımı daha çok arzu ettiğimiz şeylere ulaşmakla ilgili.

Fakat arzularımız maddi bilincin sınırları içinde kaldığı için maddi olmayan, spiritüel arzuların ne olduğuna dair çok az ya da zayıf bir fikre sahibiz. Saf bir şekilde maddi olmayanın ne olduğunu deneyimleme konusunda pek istekli değiliz bu nedenle. Durum böyle olunca zihnimiz, isteklerimiz bu sınırları aşmakta güçsüz kalmakta.

Bu durum beraberinde bir güçlük getirmekte. Herkes maddi bir refah arzularken dünya nasıl yaşanılır bir yer olabilir? Herkes her arzuladığı şeye sahip olmak isterken dünya nasıl huzurlu olabilir? Bu mümkün değildir. Günümüzde bunu çok belirgin bir şekilde gözlemlemekteyiz. Her yerde hem sosyal hem ekonomik hem de hukuki açıdan pek çok adaletsizlik söz konusu. Çünkü birinin arzusu bir diğerkinin ile çakışıyor. Herkes ortadaki pastadan pay almak istiyor. Durum böyleyken her şeyin o veya bu sistem adı altında çok güzel olacağına inanmak çok çocuksu kalıyor.

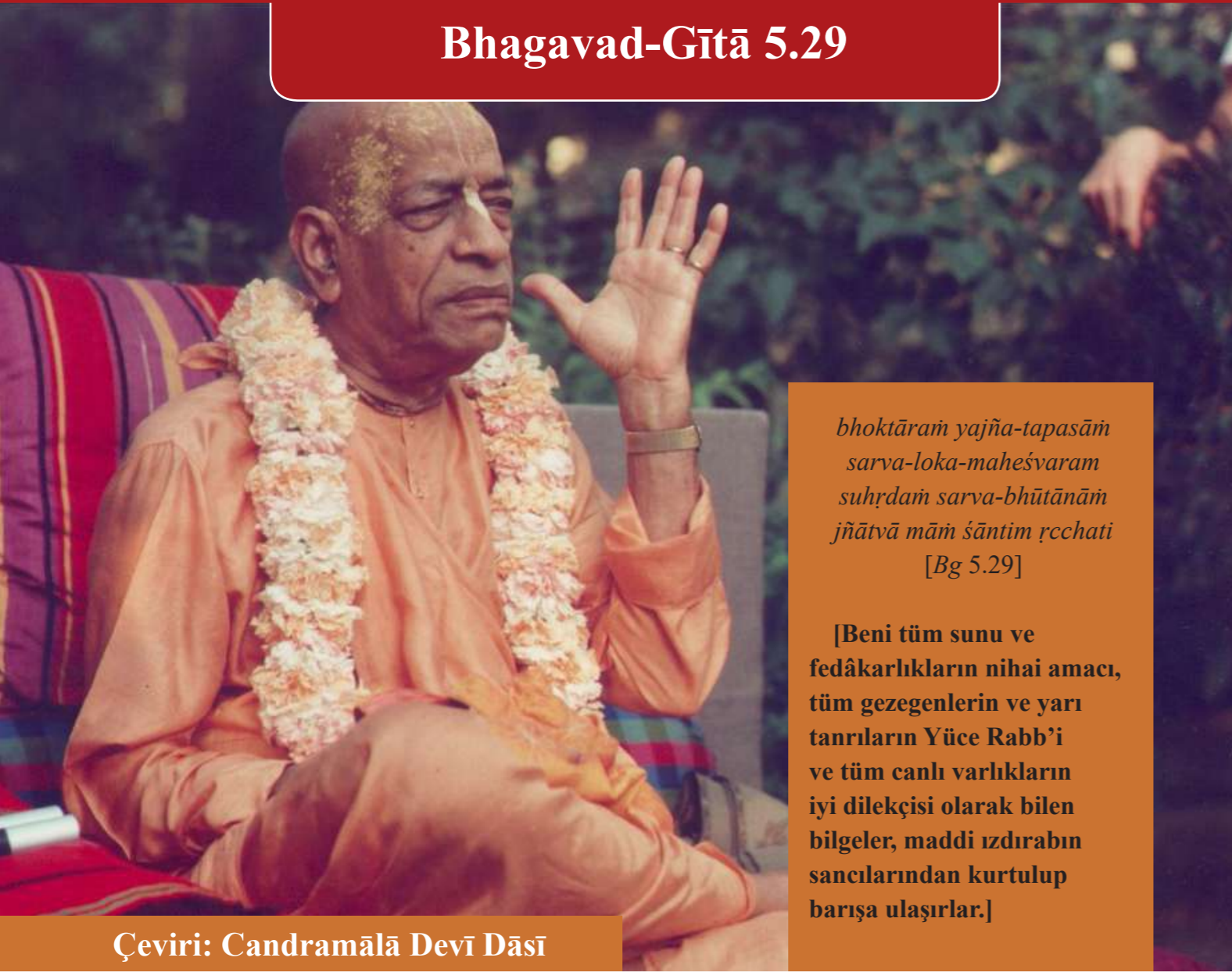
Maddi zenginliğin insanın sahip olabileceği bir şey olmadığını fark ettiğimizde kendimiz adına doğru bir adım atmış olacağız. Aslında bunu zaten biliyoruz fakat pratik olarak uygulama konusunda pek istekli değiliz. Hiçbir şey bizim kontrolümüz altında değil. Bugün sahip olduğumuz herhangi bir şeye yarın da sahip olabileceğimizin hiçbir garantisi yokken bu yanılgıyı neden tercih ederiz? Bir sonraki an nefes alabileceğimiz bile meçhulken neden ısrarla maddi istek ve düşünceler peşinde koşuyoruz?

Bu sayıda insanın asıl zenginliği hakkında konuşmak istedik. Bhakti yoga özelinde ele almaya çalıştık. Bhakti yoginin zenginliği en zengin olanın kalbini adanma hizmeti yoluyla çalmakla ilgilidir. Kişi gerçek anlamda yalnızca bu şekilde zengin olabilir. Her şeyin birincil sebebi ve kaynağı olan Kṛṣṇa, onun ayrılmaz parçası olan ruhcan kendisine yaklaşılmaya çalışıldığında zenginliğini o kişiyle paylaşır. Bu zenginlik tamamıyla aşk ve sevgi alışverişinden ibarettir. Bu bhakti yogadır.

Hare Kṛṣṇa!

Śrīla Prabhupāda Konuşuyor:

Bhagavad-Gītā 5.29



*bhoktāraṁ yajña-tapasām
sarva-loka-maheśvaram
suhṛdam sarva-bhūtānām
jñātvā mām śāntim ṛcchati*
[Bg 5.29]

[Beni tüm sunu ve fedâkarlıkların nihai amacı, tüm gezegenlerin ve yarı tanrıların Yüce Rabb'i ve tüm canlı varlıkların iyi dilekçisi olarak bilen bilgiler, maddi ızdırabın sancularından kurtulup barışa ulaşırlar.]

Çeviri: Candramālā Devī Dāsī

Kṛṣṇa burada şunu özetliyor: “Barış istiyorsanız...Barışın formülünü bilmelisiniz.” O formül nedir? *Bhoktāraṁ yajña-tapasām*.

*bhoktāraṁ yajña-tapasām
sarva-loka-maheśvaram
suhṛdam sarva-bhūtānām
jñātvā mām śāntim ṛcchati*
[Bg 5.29]

Şimdi, eğer bir kişi Kṛṣṇa'nın yani Yüce Rabb'in tüm faaliyetlerin keyif alıcısı olduğunu anlarsa...Bu dünyada hangi faaliyet olursa

olsun, herhangi bir faaliyetin bir sonucu vardır, özellikle iyi faaliyetlerin. Burada buna *yajña-tapasām* denir. *Yajña* ve *tapasya*, bu iyi. Bunlar dindar faaliyetlerdir.

Kṛṣṇa şöyle diyor, eğer bir kişi tüm dindar faaliyetlerin sonucundan keyif alanın Kṛṣṇa olduğunu anlayabilirse... *Bhoktāraṁ yajña-tapasām sarva-loka-maheśvaram* [Bg 5.29]. Ve O, tüm gezegenlerin sahibidir. Sadece bu dünya değil, sayısız gezegenler, sayısız evrenler vardır ve tüm bu evrenlerin sahibi Rab'dir. O zaman *suhṛdam sarva-bhūtānām* ve O, tüm canlı varlıkların tek arkadaşıdır. *Suhṛdam*

*sarva-bhūtānām jñātvā
mām śāntim ṛcchati*. Bir kişi hayatın bu sırrını anlayabilirse, hiç kimsenin sahip olan olmadığını...

Herkes, “Bu evin sahibi benim”, “Bu toprağın sahibi benim”, “Bu ülkenin sahibi benim” veya “Bu gezegenin sahibi benim” diye iddia ediyor. Bunu arttırarak devam ettirebilirsiniz. Diğer birçok gezegenin sahibi olan birçok örnek de vardır. Sadece bu gezegen değil, diğer birçok gezegen. Ama bu yanlış. Aslında, sahip olan Yüce Rab'dir. Biz sadece O'nun evinde misafiriz. Biz sahip olan değiliz. Kṛṣṇa'nın yani Yüce Rabb'in sahip olduğu anlayışını geliştirmeliyiz.

Şimdi, aslında gerçek bu. Buraya misafir olarak geliyoruz. Diyelim ki ben Hintim, siz Amerikalısınız. Biz bu dünyaya misafir olarak birkaç sene, diyelim yüz sene, elli sene için geldik; sonra burayı terk ediyoruz. Peki ben sahip olsam, giderken burayı neden yanımda götürüyorum? Hayır. Ben sahip olan değilim. *Tyāga* yani feragat söz konusu değildir. Ve *bhoga* ya da zevk de söz konusu değildir. Çünkü siz sahip olan değilsiniz. Yani ne zevk alabilirsin ne de feragat edebilirsin.

Yani feragat ya da zevk, ikisi de yasa dışıdır. Feragat... Diyelim ki bu odada

oturuyoruz. Bu oda ev sahibine aittir. Farz edin ki ben bu odayı boşaltıyorum ve bu odadan çıkarken ev sahibine “Peki Bay Falanca, burayı senin için bırakıyorum” dersem. Şimdi, bu yer nedir? Bu yer ona aitti. Böyle diyerek gidersek o gülecektir: “Ah, misafirimdin, kiracımdın. Nasıl bir şekilde gidiyorsun? Burası benim.” Benzer şekilde, “Tamam. Bundan feragat ediyorum..., bu zevkli hayattan feragat ediyorum...” dersek, aslında ne feragat edebiliriz ne de zevk alabiliriz. İkisi de yasa dışı. Basitçe, burada formüle edildiği gibi her şeyin Tanrı'ya ait olduğunu bilmeliyiz, bu nedenle her şey Tanrı'nın hizmeti ile meşgul edilmelidir. Gerçek bilgi budur.

Diyelim ki biri yanlışlıkla yüz dolarlık kâğıt para bırakmış olsun. Şimdi, o yüz dolarlık kâğıt para ile ne yapılacak? Eğer biri o yüz dolarlık kâğıt parayı alıp, “Ah, işte yüz dolar. Bunu alayım ve tadını çıkarayım” derse, bu yasa dışıdır. Ve eğer o yüz dolarlık kâğıt para umursanmaz ve “Pekâlâ, bırakayım orada kalsın. Sahibi onu bulacaktır” denirse, bu da iyi değildir. Çünkü eğer o kişiyi bulamazsam ve yüz doları ona teslim etmezsem, başkaları onu alabilir. Benzer şekilde, o yüz doları bırakmak da onun keyfini çıkarmak da iyi değildir. En iyisi o yüz doların sahibini bulmaktır.

Herkes, “Bu evin sahibi benim”, “Bu toprağın sahibi benim”, “Bu ülkenin sahibi benim” veya “Bu gezegenin sahibi benim” diye iddia ediyor. Bunu arttırarak devam ettirebilirsiniz. Diğer birçok gezegenin sahibi olan birçok örnek de vardır. Sadece bu gezegen değil, diğer birçok gezegen. Ama bu yanlış. Aslında, sahip olan Yüce Rab'dir. Biz sadece O'nun evinde misafiriz. Biz sahip olan değiliz. Kṛṣṇa'nın yani Yüce Rabb'in sahip olduğu anlayışını geliştirmeliyiz.

”



**Kṛṣṇa o kadar iyi bir arkadaş ki,
hangi koşulda yaşarsanız yaşayın,
O her zaman sizinle.**

İnsanlara sorarsınız, “Bir şey kaybettiniz mi efendim? Kaybeden var mı?” Eğer biri çıkıp: “Evet, yüz dolarım eksik...” derse “Buyurun...” İşte bu gerçek hizmettir.

Benzer şekilde, her şeyin Tanrı’ya ait olduğunu anlarsak, bu anlayış beni yönlendirecektir: “Hayır, ben zevk alan değilim.” Böylece duyu tatminim, öfkem, şehvetim, hepsi biter. “Hiçbir şey bana ait değil, her şey Tanrı’ya ait.” Bunu anlarsam, her şey bir anda, bir çırpıda biter. Zevk almak istiyorsam bu yasa dışıdır ve umursamazsam bu da yasa dışıdır. “Jagan mithyā, bu dünya sahte. Onu istemiyorum. Himalayalar’a ve ormana gideyim” dersem, bu da iyi değil. Her şeyi Kṛṣṇa için kullanmaya çalışmalısınız, çünkü her şey Kṛṣṇa’ya aittir.

Bu sizin göreviniz olacak. Bu Kṛṣṇa bilincidir. Çünkü O, her şeyin sahibidir.

Şimdi, bu teyp, maddi bilimin ilerlemesidir. “Bu Kṛṣṇa’nın malıdır. Kṛṣṇa’nın hizmeti için propaganda çalışmasında kullanılsın” diye düşünmeliyiz. Doğru kullanım budur. Yani her şey. *Sarva-loka-maheśvaram* [Bg 5.29].

[Beni tüm sunu ve fedâkarlıkların nihai amacı, tüm gezegenlerin ve yarı tanrıların Yüce Rabb’i ve tüm canlı varlıkların iyi dilekçisi olarak bilen bilgiler, maddi ızdırabın sancılarında kurtulup barışa ulaşırlar.]

Diyelim ki... biri “Bu odadaki her şeyin sahibi benim. Yani hiçbir hakkımız yok” derse. Yani aslında bir hakkımız yok. Biz sadece geliyoruz. Ve bütün felsefe... Bu spiritüel komünizmdir.

Bhāgavata’da, Tanrı’nın yarattığı her şeyi, tüm zenginliği, dünyadaki, bütün evrendeki tüm zenginlikleri göreceksiniz. Onları kullanmakta özgürsünüz. İstedığınız kadar alabilirsiniz, ama sahip olma iddiasında bulunursanız, hata yaparsınız ve acı çekmeniz gerekir. Onları kullanabilirsiniz. Kullanmanın bir zararı yoktur. Kṛṣṇa verdi, Tanrı bize yeterince şey verdi. Şimdi, neden acı çekiyorsunuz? **Dünya neden acı çekiyor? Çünkü onu işgal etmeye çalışıyoruz: “Burası benim ülkem.” “Burası benim ülkem. Buranın sahibi benim. Buraya gelemezsin. Buradan keyif alamazsın” diyorlar. Sorun bu. Ama eğer “Bunların hepsi Kṛṣṇa’nın. Keyif alalım, Kṛṣṇa bilinçli olalım ve mutlu olalım” diye düşünürsek, o zaman**

rahatsızlık olmaz. Barış otomatik olarak oradadır.

Yani barış nedir, barışın formülü nedir bilmiyoruz ama barışı sağlamaya çalışıyoruz. Bütün pislikleri kalbimizde tutuyoruz ve barış istediğimizin propagandasını yapıyoruz. Barışa nasıl sahip olabilirsiniz? İşte barış formülü. Bu nedir? *Bhoktāram yajña-tapasām sarva-loka-maheśvaram* [Bg 5.29]. Yüce Rab, Kṛṣṇa, O zevk alandır, O her şeyin sahibidir ve O gerçek arkadaşdır. Vedik metinlerde göreceğiniz gibi, O öyle güzel bir arkadaş ki ben bir bedenden diğerine göç ediyorum ve Kṛṣṇa da yani Yüce Ruh da aynı bedende göç ediyor. Bir domuzun vücuduna göç ettiğimi varsayalım. Kṛṣṇa orada da mevcuttur. O çok iyi bir arkadaşdır.

Şimdi, arkadaşlarımız olduğunu varsayalım. Yani çok zenginim, zenginliklere sahip olduğumda çok arkadaşım olacak. Diyelim ki şimdi yoksulluk çekiyorum, hiçbir arkadaşım gelmiyor.

Ama Kṛṣṇa öyle bir arkadaş değil. **Kṛṣṇa o kadar iyi bir arkadaş ki, hangi koşulda yaşarsanız yaşayın, O her zaman sizinle.** O her zaman sizinle. Vedik literatürde iki kuşun aynı ağaçta oturduğunu görürsünüz. Bir kuş ağacın meyvesini yiyor ve diğer kuş buna tanıklık ediyor. O tanıklık eden kuş Kṛṣṇa’dır ve yiyen kuş da benim. Yemek yiyorum, bu maddi dünyadaki işimin meyvelerinin tadını çıkarıyorum ve Kṛṣṇa sadece gözlemliyor.

Tıpkı Arjuna gibi. **Arjuna o kadar çok şey konuşuyordu ki; Kṛṣṇa gözlemliyordu. Ama Arjuna kendine geldiğinde Kṛṣṇa’ya teslim oldu: śiṣyas te ‘ham śādhi mām prapannam** [Bg 2.7].

[Şu anda görevim konusunda kafam karışık ve sefil bir zayıflık yüzünden tüm soğukkanlılığımı kaybettim. Bu durumda Senden benim için neyin en iyi olduğunu kesin olarak söylemeni istiyorum. Artık ben, Senin bir öğrencin ve Sana teslim olmuş bir ruhum.

Lütfen bana talimat ver.]

Benzer şekilde, kuş, Yüce Ruh olan kuş oturuyor. O sadece, diğer kuşun “Ah, Kṛṣṇa, Sana teslim oluyorum. Şimdi beni koru. Bana talimat ver” diyeceği fırsatı bekliyor.

Yani bu Kṛṣṇa bilincinin formülüdür.

bhoktāram yajña-tapasām sarva-loka-maheśvaram suhrdam sarva-bhūtānām jñātvā mām śāntim rcchati [Bg 5.29]

[Beni tüm sunu ve fedâkarlıkların nihai amacı, tüm gezegenlerin ve yarı tanrıların Yüce Rabb’i ve tüm canlı varlıkların iyi dilekçisi olarak bilen bilgiler, maddi ızdırabın sancılarında kurtulup barışa ulaşırlar.]

Gerçekten barış istiyorsanız, formül budur. Her zaman şunu bilmelisiniz; Kṛṣṇa her şeyden zevk alandır, O her şeyin sahibidir ve O tek samimi arkadaşdır. *Suhrdam sarva-bhūtānām jñātvā. Bu sırrı anlayan mutlu olur; barış onun içindir.*

Dünya neden acı çekiyor? Çünkü onu işgal etmeye çalışıyoruz:

“Burası benim ülkem.” “Burası benim ülkem. Buranın sahibi benim. Buraya gelemezsin. Buradan keyif alamazsın” diyorlar.

Sorun bu. Ama eğer “Bunların hepsi Kṛṣṇa’nın. Keyif alalım,

Kṛṣṇa bilinçli olalım ve mutlu olalım” diye düşünürsek, o zaman rahatsızlık olmaz. Barış otomatik olarak oradadır.



KRŞNA TÜM SERVETLERİN SAHİBİ

Nrşimha Krşna Dāsa

Krşna'nın niteliklerinin hepimizi için çok çekici olduğunu görüyoruz. Krşna'nın insanları en çok çeken niteliklerinden birisi de zenginliğidir. Zenginliğin sözlük tanımına bakarsak şunu görüyoruz:

Çok para veya mülk;

Dünya malının büyük bir kısmı

Büyük miktar veya bolluk

Değerli ürünler

Zenginliği para olarak düşünme eğilimindeyiz ama bu her zaman böyle değildir. Bazı kültürlerde zenginlik sahip olduğumuz toprakla ölçülür. Diğer kültürlerde zenginlik kaç inek veya çiftlik hayvanına sahip olduğunuzla ölçülebilir. Bazı kültürler zenginliği bir kişinin sahip olduğu erkek evlat sayısına göre belirler. Gerçek zenginlik, iyi sevgi ilişkileri ve doğal

ürünler demektir. İçinde yaşadığımız dünyada çok sayıda ev, fabrika ve araba sahibi olan çok sayıda varlıklı insan var.

Çok zengin olanlara multi milyoner denir. Güzel büyük evleri vardır ve bazen özel bir adaya bile sahip olabilirler. Ama dünyanın en zengin insanı bile her şeyin sahibi değildir. Bütün bu multi milyonerlerin sahip olduğu zenginliğin, Krşna'nın servetiyle karşılaştırıldığında hiçbir anlamı yoktur. *Bhagavad-Gītā* 10.8'de Krşna şöyle der:

*aham sarvasya prabhavo
mattaḥ sarvaṁ pravartate
iti matvā bhajante mām
budhā bhāva-samanvitāḥ*

“Ben tüm spiritüel ve maddi dünyaların kaynağım. Her şey Benden kaynaklanır. Bunu tam olarak bilen azizler, Bana adanma hizmeti sunmaya başlarlar ve tüm kalpleriyle Bana ibadet ederler.”

Krşna En Zengin Kişi

Şimdi burada Krşna'nın buraya göre çok daha büyük olan spiritüel dünyadaki zenginliği hakkında konuşalım. Vedik metinlerde Krşna'nın mekânı olan Goloka Vṛndāvana'yı anlatan birçok güzel kıta vardır. Kendisinin mücevherle donanmış bir tahtta oturduğu söylenir. İçinde yaşadığı saray spiritüel mücevherlerle inşa edilmiştir. Etrafında her arzuyu yerine getiren milyonlarca dilek ağaçları vardır. Sürekli Krşna'ya hizmet eden

binlerce servet tanrıçası (Lakṣmī devi) ile çevrilidir. Krşna milyonlarca evrenin sahibidir. Güneş, ay, yıldızlar ve gezegenlerin hepsi O'nun direktifi altında hareket etmektedir. Her şey Krşna'ya aittir.

Krşna'nın Dvārakā'daki zenginliği

Krşna yeryüzüne indiğinde eşsiz zenginliğini gözler önüne serdi. Dvārakā kralı olarak 16.108 güzeller güzeli kraliçe ile evliydi. Her birine muhteşem birer saray verdi. Sadece bu da değil, her saray paha biçilmez mücevherler, elmaslar, altınlar vs. ile doluydu. Ayrıca binlerce hizmetkârı ve askeri vardı. Bu şekilde Krşna'nın zenginliği güneşin göz kamaştırıcı parlaklığına benzer, oysa multi milyonerlerin zenginliği ise



sıradan bir ateş böceğinin yaydığı parlaklığa benzer.

Bir zamanlar bilge Nārada, bu eşsiz aile ortamında Rabb'in çeşitli faaliyetlerini gözlemlemek istedi. Dvārakā'ya gitti. Nārada on altı bin saraydan birine girdi ve Tanrıça Rukmini'nin, binlerce hizmetçiyle birlikte olmasına rağmen, kişisel olarak Sri Kṛṣṇa'ya hizmet ettiğini gördü. Rab Kṛṣṇa Nārada Muni'yi fark eder etmez yatağından kalktı; bilgeye saygılarını sundu ve onu kendi koltuğuna oturttu. Sonra Rab, Nārada'nın ayaklarını yıkadı ve o suyu kendi kafası üzerine serpti. Kṛṣṇa'nın bu davranışı tüm *bhakti yogiler* için örnektir. Kṛṣṇa ile kısa bir süre konuştuktan sonra bilge Nārada, o saraydan ayrılarak bir başkasına gitti. Orada Sri Kṛṣṇa'nın, kraliçesi ve Uddhava ile zar oyunu

oynadığını gördü. Oradan başka bir saraya giderken Rab Kṛṣṇa'yı çocuklarını kucaklarken buldu. Başka bir sarayda O'nu yıkanmaya hazırlanırken gördü. Bir diğerinde, ateş sunusu yaparken, bir diğerinde brahmanaları beslerken, bir diğerinde, brahmanaların bıraktığı yemek artıklarını yerken gördü. Bir sarayda Kṛṣṇa öğlen *pūjāsı* yapıyordu. Bir diğerinde, Gāyatrī *mantrasını* sessizce söylemek için oturmuştu, bir diğerinde, yatağında uyuyordu, bir diğerinde, bakanlarına danışıyor, bir başkasında da eşiyle şakalaşarak gülüyordu. Yine başka bir yerde Yüce Ruh üzerine meditasyon yapıyordu. Bir yerde spiritüel öğretmenine hizmet ediyordu. Başka bir yerde brahmanalara sadaka veriyordu. Başka bir

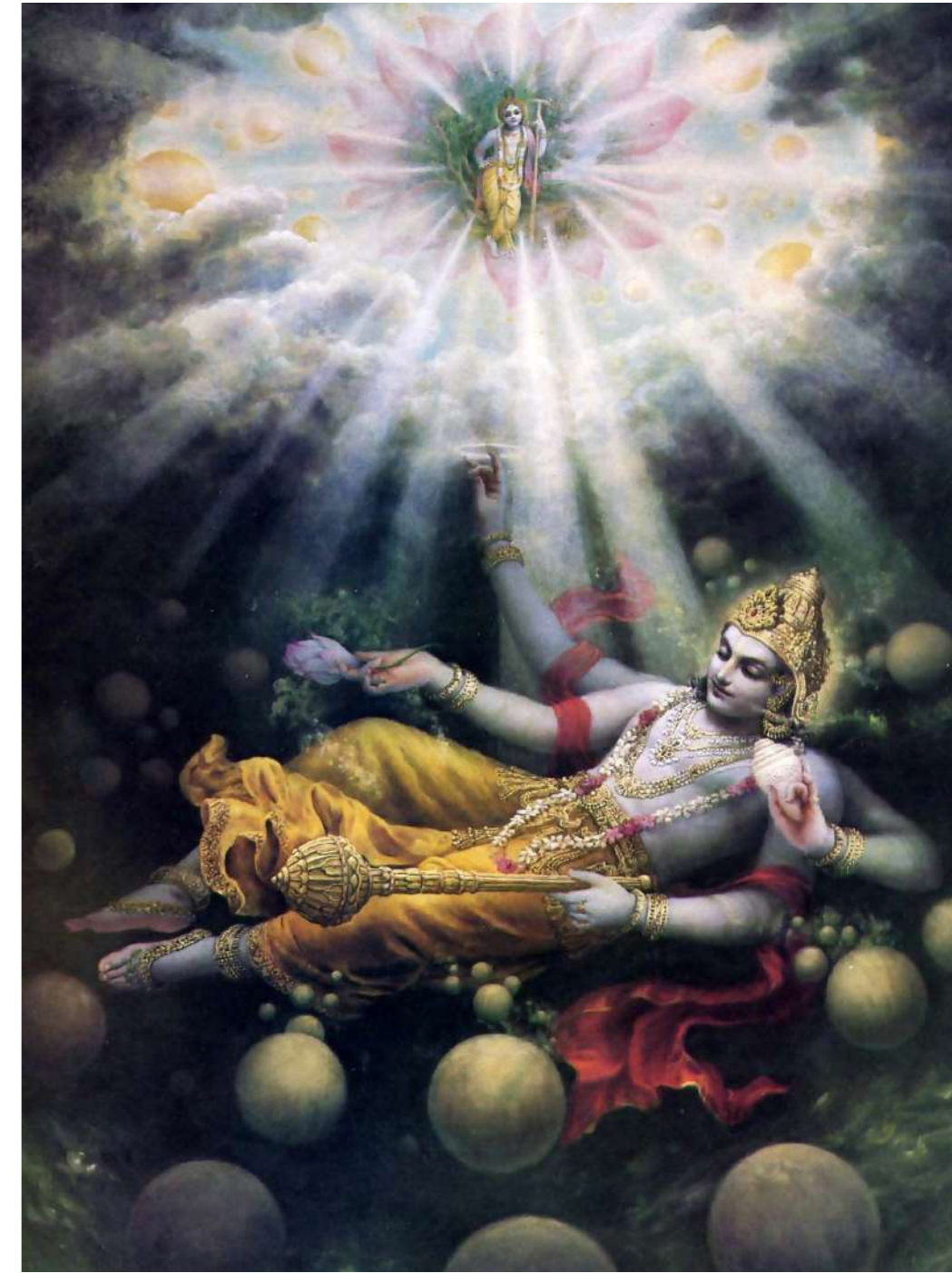
yerde oğullarının ve kızının evliliklerini ayarlıyordu. Başka bir yerde ava çıkmaya hazırlanıyordu. Başka bir yerde ise kılık değiştirmiş olarak halkın arasında onların ne düşündüğünü anlamak için dolaşıyordu. Bütün bunları gördükten sonra, Nārada Muni Rab Kṛṣṇa'ya şöyle seslendi: "Yalnızca senin lotus ayaklarına hizmet ettiğim için, yanılğı ile şaşkına dönen sıradan canlıların algılamayacağı *Yogamāyā* gücünün bu farklı yönlerini anlayabilirim. Bu yüzden çok şanslıyım ve sadece, tüm dünyaları arındıran Senin keyifli meşgalelerinin ihtişamını söyleyerek üç dünyayı dolaşmak istiyorum." Sri Kṛṣṇa, Nārada'dan Rabb'in transandantal zenginliklerine ilişkin vizyonunun kafasını karıştırmamasını istedi ve ona bu dünyadaki görüşlerinin

”

Ben tüm spiritüel ve maddi dünyaların kaynağıyım. Her şey Benden kaynaklanır. Bunu tam olarak bilen azizler, Bana adanma hizmeti sunmaya başlarlar ve tüm kalpleriyle Bana ibadet ederler.

amaçlarını anlattı. Daha sonra bilgeyi *dharma* ilkelerine göre uygun şekilde onurlandırdı ve Nārada oradan ayrılarak, sürekli olarak Tanrı'nın Yüce Şahsı üzerine meditasyon yapıyordu.

Vedik metinlerden kısa bir özetle bile Kṛṣṇa'nın zenginliğinin bir sonu olmadığını görebiliyoruz. Bu dünyada sahip olduğumuz her şey bize Kṛṣṇa'nın merhametiyle verilir. İçinde yaşadığımız bu beden bile bize ait değildir. Geçici olarak sahip olduğumuz her şeyi Kṛṣṇa'nın hizmetinde kullanmayı öğrenerek O'na olan minnettarlığımızı bir şekilde gösterebiliriz. Bu şekilde biz de bir gün belki Nārada Muni gibi sürekli Kṛṣṇa üzerine meditasyon yapabilir, sürekli O'nun yücelikleri hakkında konuşabiliriz.





Ādi-rasa Devī Dāsī

Sonbahar Mevsiminde Ayurvedik Beslenme

Āyurveda (आयुर्वेद) Yaşam Tarzı'dır. Doğanın ritmi ile uyumlu yaşama yoludur. *Āyurveda*'ya göre salgın hastalıklar, toprak-su ve havaya verilen zararlar neticesinde oluşur. Toprağa verilen zarar ise, zararların en büyüğüdür. Doğanın ritmini anlamak ve bilmek gerekir.

Fizyolojimiz, doğanın ritmine uyarak onunla aynı frekansa gelmeye başlar ve böylece dengelenir. Tıpkı bir nehrin içinde biriken taş, kum ve dalların suyun akışını engelleyeceği gibi. Nehirdeki çöpleri boşaltığımızda su kendiliğinden akmaya başlar. Su gideceği yönü bilir, yolu açık olduğundaysa kolaylıkla o yöne doğru akar. *Āyurveda*, fiziksel ve psikolojik iyileşme için gıda, otlar, beden çalışması, *prāṇayama*, *yoga* ve meditasyon tekniklerini kullanan, doğal iyileşmenin bütüncül bir sistemidir.

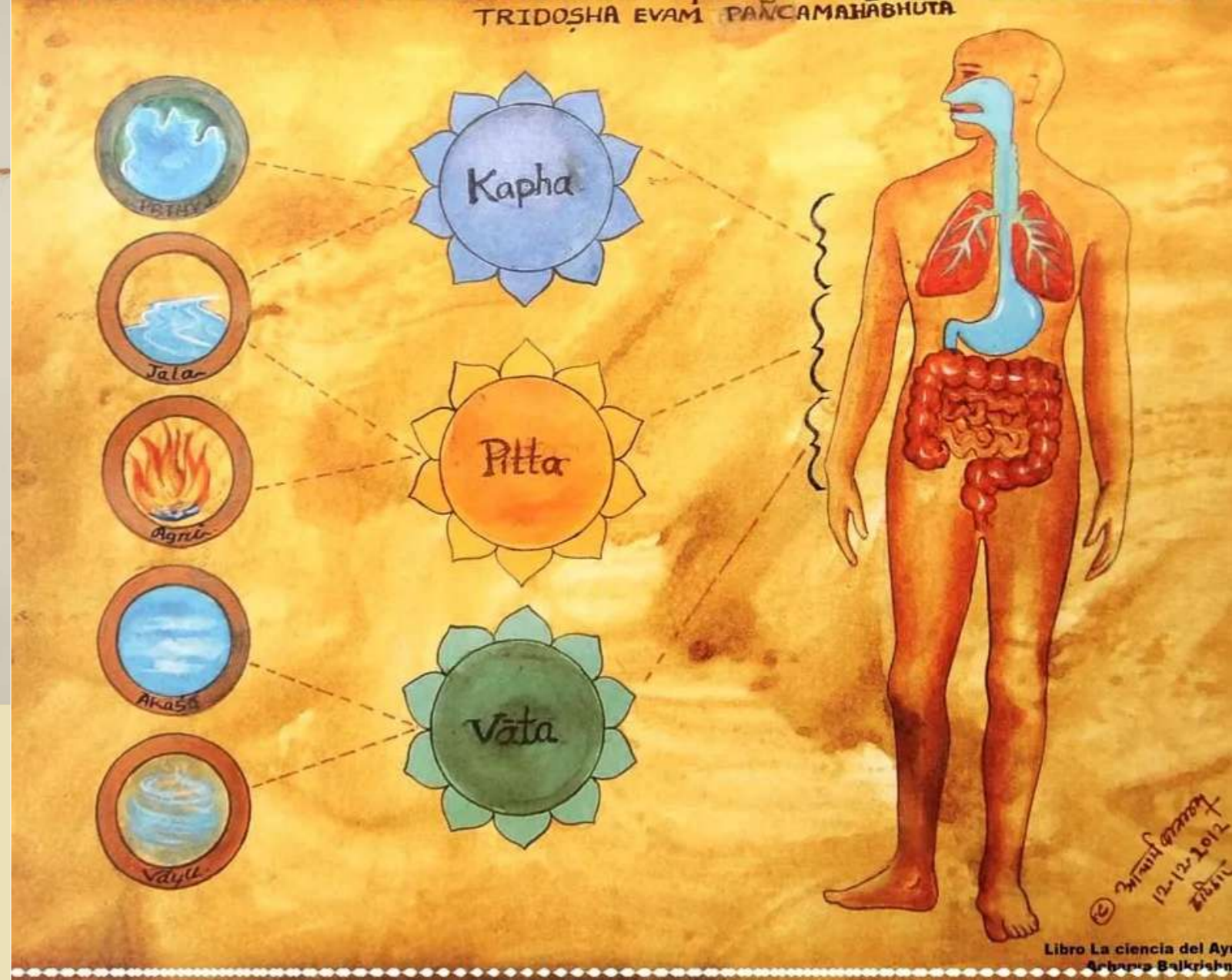
Āyurveda'ya göre "ne yersek oyuz", öğretinin temelidir. *Āyurveda* Bilimi Beden ve Organ Sistemini 3 (*Tri Guṇa*) oluş hali ve doğadaki 5 element ile açıklar ve bu elementler kuantum düzeyinde zihin, düşünce ve duyguları etkiler. *Āyurveda*'ya göre her canlı – cansız varlık 5 temel elementin özelliklerini taşır. Bunlar sırası ile Boşluk (*Ākāśa*), Hava (*Vāyu*), Ateş (*Agni*), Su (*Jala*), Topraktır (*Prithvi*). Tüm yaşamı oluşturan bu elementler yemeklerde, hava durumunda, mevsimlerde, duygularda, canlılarda, günün saatlerinde,

kısaca her şeyin özünde bulunur.

Bu beş element tüm varlıklarda kendini 3 temel enerji olarak gösterir; Vāta, Pitta ve Kapha. Birbirlerinden farklı özellikleri bir araya getiren bu enerjilere doṣa adı verilir. Her doṣada tüm beş elementin tesiri vardır, her doṣada bazı elementlerin ağırlığı yüksektir. Vāta, boşluk ve hava elementlerinden; Pitta, ateş ve su elementlerinden; Kapha, su ve toprak elementlerinden oluşur.

Prakṛti, doğuştan gelen doğamızdır, *Doṣa* Dengesi ile bütünsel sağlık oluşur. Her varlık her 3 *Doṣaya* da sahiptir ancak oranları farklıdır. Biri diğerlerinden daha baskındır. *Doṣa*, fiziksel ve zihinsel bedenlerimizin birleşmesi neticesinde oluşan Beden Tipimizdir. Doğuştan gelen ve beden, zihin ve ruhsal özellikleri gösteren ve bütün hayatımız boyunca değişmeyen bu *doṣamıza* "*Prakṛti*" denir. İnsanlar yaşamları boyunca çok farklı etkilere maruz kalarak, ellerinde olmadan kendi beden tiplerine, yani

prakṛtilerine uygun olmayan bir hayat yaşayabilirler. İşte insanların bu içinde buldukları güncel beden-zihin tipine de "*Vikṛti*" diyoruz. *Doṣa* dengeleri bozulduğunda (*Vikṛti*), dengesizlik ve bunun sonucu olarak da hastalıklar ortaya çıkar. Yaşadığımız çevre, yaşam biçimimiz, beslenme alışkanlıklarımız, mevsimsel değişiklikler, duygu durumumuz ve ruh halimiz gibi birçok etken, *doṣalarımızın* denge ve dengesizliğine etki eder.



Sonbahar Mevsiminde Ayurvedik Beslenme Önerileri

Sonbahar mevsiminde *Vāta doşasının* dengelenmesi gerekir. Bu diyetteki en faydalı lezzetler tatlı, ekşi ve tuzlu gıdalardır. Tatlı lezzetler *vātayı* dengeler. Günde 3 çorba kaşığı *ghī* yağı, susam yağı veya zeytinyağı tüketilmelidir.

Pirinç, buğday, kinoa, yulaf, nohut, mercimek, muz, avokado, kayısı, erik, beriler, Hindistan cevizi, incir, greyfurt, portakal, limon, kavun, karpuz, şeftali, ananas, kivi, hurma ve kurutulmuş meyveler *Vāta* için idealdir. Kuşkonmaz, enginar, havuç, patates, bakla, turp ve pancar, bezelye, karnabahar, brokoli ve kabak tüketilebilir. Sütlü mamüller *vāta* enerjisini dengeler. **Baharatlar;** kakule, kimyon, fesleğen, ada çayı, kekik, zencefil, tarçın, tuz, karanfil, hardal tohumu ve kara biberdir. Kuru yemişler genel olarak tavsiye edilir.

Vāta Doşa dengelenmesi için; düzenli bir rutin sağlanmalı, beden sıcak tutulmalı, ılık yiyeceklerle beslenilmeli, sükûnet içinde olunmalı (veya bunun yolları aranmalı), soğuk yiyecek ve içeceklerden uzak durulmalıdır. Düzenli olarak *Abhyānga* masajı yapılmalıdır.

Sonbaharda Ayurvedik bir günün baştan sonra uygulamaları nasıl sıralanabilir?

Vāta Doşanın dengelenmesi için öneriler:

Sıcak ve besleyici yemekler yiyin. Çorba, sulu tencere yemekleri ya da kahvaltıda tarçın ve zencefilli yulaf ezmesi gibi seçenekler size göredir.

Salata gibi çiğ besinlerden ve soğuk yoğurt-sütten uzak durun.

İstikrarlı bir rutine sahip olun, dinlenme ve rahatlama zaman ayırın.

Aşırı seyahatten ve aynı anda çok işle uğraşmaktan kaçının.

Yiyeceğiniz yiyeceğe minnet duyun ve yediğiniz yemek için şükredin.

Çok çiğneyin, yemek süresi 18-30 dk olmalıdır.

Yemek pişirirken içerisine sevgi ve olumlu niyet gönderin, sessiz ve temiz yerlerde mümkünse konuşmadan yemek yiyin.

Sadece iki avucunuzu birleştirdiğinizde ortaya çıkan miktar kadar besin tüketin.

Esenlik, sadece fiziksel hastalığın yokluğu değil, insanın ruhu ile evrenin ruhunun uyum içinde olmasıdır, doğa ile uyumlanın. Doğa ve kendinizle uyum içinde bir yaşamı tercih edin. Sade bir yaşam kurun.

Öğlen, yemekten sonra biraz

dinlenin, akşam yemeğinden sonra kısa bir yürüyüşe çıkın.

Sağlıklı yaşamak için düzenli bir beslenme rutini oluşturun.

İşlenmiş, paketli, dondurulmuş gıdalardan, alkol, kafein ve nikotinden uzak durun.

Āhāra; İyi Gıda ile beslenin. *Nidrā*; Yeterli Uyku alın. Zihninizi temiz tutun.

Düzenli olarak *Yoga Āsanaları*, *Prāṇāyāma*- nefes egzersizleri ve meditasyon yapın.

Zerdeçalı Mercimek Çorbası

Bu besleyici mercimek çorbası, sonbaharda sofralarımızın vazgeçilmez başlangıcı olacaktır. *Capātī* ile servis edebilirsiniz.

Malzeme

6 kâse temiz su
2 çorba kaşığı domates rendesi
1 tatlı kaşığı toz zerdeçal
¼ kase doğranmış taze maydanoz
1 kâse küp küp doğranmış domates
1 kâse ince dilimlenmiş kereviz sapı
1 kâse küp kesilmiş havuç
1 kâse sarı mercimek (2 saat suda bırakılarak, süzülmesi)
1 tatlı kaşığı taze rendelenmiş zencefil
4 çorba kaşığı *ghī* (sade yağ)
1 çay kaşığı kimyon
1 çay kaşığı hardal tohumu
2 adet defne yaprağı



Hazırlanışı

Tencereyi hafif ısıtın ve içine *ghī*, zencefil, havuç, hardal tohumu ve biberiyeyi ekleyin ve 3 dakika kadar hepsini tahta kaşık ile karıştırarak kavurun.

Daha sonra domates rendesini ekleyip 5 dakika daha orta derece ateşte soteleyin.

Ardından mercimek, su, defne yapraklarını ekleyip, tencerenin kapağını kapatarak, hafif ateşte 30-40 dakika arası pişirin.

Altını kapatıp, kapağı açın ve çok ince doğranmış kereviz yapraklarını ekleyin.

Arzu ederseniz 10 dk bekleyip, tüm çorbayı blenderdan geçirebilirsiniz.

Servis yapmadan önce defne yapraklarını içinden alın ve servis yaparken çorba kaselerini doldurduktan sonra üzerine taze maydanoz koyarak servis edebilirsiniz.

Afiyet Olsun...

GORANGA YOGA VE ARYA VAIDYA PHARMACY RESEARCH
FOUNDATION İŞ BİRLİĞİ İLE

O C A K - H A Z İ R A N 2 0 2 3

AYURVEDA GELİŞİM PROGRAMI

www.gorangayoga.com

Kendi yaşam kalitenizi yükseltmek istiyor ve kendinizin doktoru olmaya bir adım atmak istiyorsanız bu program tam size göre.

İletişim: GORANGA YOGA MERKEZİ
Telefon: 0212 234 36 33
E-Mail: info@gorangayoga.com



Ayurveda Gelişim Programı 2022



Ayurveda Gelişim Program eğitimleri Ankara'dan giden adanlarımız rehberliğinde Hindistan'daki dersler ve pratiklerle tamamlandı.

İleri seviye eğitimlerini tamamlayan katılımcılar günlük hayatta da kullanılabilecek çeşitli tedavi yöntemleri konusunda uygulamalı eğitim aldılar. Dr. Somit, hafıza ve bağışıklık sistemini güçlendiren ve yenilenme sağlayan bitkiler konusunda eğitici çalışmalar yaptı.

Goranga Yoga Merkezi *Āyurveda* konusunda AVP aracılığıyla Türkiye'de en kapsamlı eğitimleri yapan ve bu alanda danışmanlık hizmeti veren tek kurumdur.

Arınmayla Gelen Zenginlik

Kṛṣṇa-mālā Devī Dāsī

Namaste sevgili okurlarımız, haftaya bhakti kampımız başlıyor ve çok heyecanlı bir şekilde hazırlıklara dalmış durumdayız. Ben de bu tatlı yaz akşamının serinliğinde gelecek misafirlerimiz için *ghī* hazırlıyordum ve bir yandan da dergiye ne yazacağımı düşünüyordum. Bu arada tereyağı çok hafif bir ateşte pişiyordu ve ben de devamlı üstünden köpükleri topluyordum. Bu bir saflaştırma işlemi ve bu basit işlemin sonunda çok değerli bir şey ortaya çıkıyor, bu şekilde tereyağı altınimsı bir renk alıyor ve inanılmaz güzellikteki kokusuyla evdeki herkesi mutfağa doğru çeken *ghī*ye dönüşüyor.

Saflaşarak tereyağının daha değerli bir hale gelmesi gibi biz de saflaşarak yaşamımızı daha değerli bir hale getirebilir miyiz, daha zengin bir yaşam yaşamaya

başlayabilir miyiz?

Dergimizin bu ayki konusu bu; zenginlik. Yaşamımızı zenginleştiren şeyler üzerine düşünüyoruz ve konuşuyoruz. Gerçek zenginliğin ne olduğunu anlamaya ve onu tanımlamaya çalışıyoruz. Ama bunu sadece düşünerek yapmayı başarabilir miyiz? Tabii ki hayır.

Ancak bilincimizi aynı tereyağı gibi saflaştırdığımızda kalbimizde gerçek bir bilgi ortaya çıkabilir ve bize ayrıntılı tanımların çok ötesinde derin bir anlayış verebilir.

Bhagavad-gītā 3.32’de maddi bilinçte olanlar için onlar gerçek bilgiye ulaşamazlar diyor. Bilgiden mahrum kalırlar, kandırılırlar ve mükemmelliğe ulaşma çabaları sonuçsuz kalır. Bu nedenle onlar zenginliğin de gerçekten ne olduğunu bilemezler.

Yine *Bhagavad-gītā* 2.69’da materyalistlerin gecesinin spiritüalistlerin gündüzü olduğu ve materyalistlerin gündüzünün de spiritüalistlerin gecesi olduğu söylenir. Yani yaşama dair maddi ve spiritüel olmak üzere iki tane birbirinden çok farklı bakış açısı olduğunu söyleyebiliriz.

İki farklı anlayış.

iki farklı soru

Spiritüalistlerin genelde sorduğu soru “Ben kimim?” sorusudur, materyalistler ise “Ne benim?” diye sorarlar. Materyalistler maddi şeylere sahip olmakla mutlu olacaklarını varsayarlar. Ve kim olduklarını pek düşünmezler, bedenleri oldukları fikrini düşünmeden kabul ederler.

Ama spiritüalistler bu düşünceler ne kadar genel geçer olursa olsun buna inanmazlar, onlar için ilk olarak cevaplanması gereken

Saflaşarak tereyağının daha değerli bir hale gelmesi gibi biz de saflaşarak yaşamımızı daha değerli bir hale getirebilir miyiz, daha zengin bir yaşam yaşamaya başlayabilir miyiz?



başka bir soru vardır. Onlar önce kendilerinin kim olduğunu bilmek isterler çünkü nereden geldiklerini, niye burada olduklarını, buraya gelmelerinin amacının ne olduğunu ne yapmalarını gerektiğini bilmediklerini fark ederler. Biz çoğu zaman gerçekten de bu soruların cevaplarını bilmiyoruz.

Biz bir cehaletin içine doğuyoruz. O yüzden önce bu sorulara bir cevap bulmamız gerekiyor.

İlk yaratılan canlı varlık olan Rab Brahma da aynı soruyu sormuştu. Kendisini bir lotus çiçeğinin tepesinde karanlığın içinde bulduğunda, bulunduğu durumu anlamaya çalışmıştı.

Biz de aynı durumdayız ve evrendeki en zeki varlık olan Rab Brahma'nın yaptığı gibi biz de içinde bulunduğumuz durumu anlamaya çalışmalıyız önce. O'na, içinden gelen ses meditasyon yap demişti. "Tapah; feragatte bulun. Sonra yavaş yavaş anlamaya başlayacaksınız."

İnsan yaşamı, içinde bulunduğumuz cehaleti ortadan kaldırmak için bize verilmiş bir şans aslında. Ve bunun için de *tapasyā* gerekiyor, yani feragatte bulunmak gerekiyor. *Śāstralarda* feragatlerde bulunduğumuzda varoluşumuzun arınacağı söyleniyor. Ve bilgimiz saflaştığı zaman durumumuzu anlayabileceğiz, neden

bu maddi dünyada bulunduğumuzu, neden devamlı acı çektiğimizi, neden ölmek zorunda olduğumuzu, neden yaşlanmak zorunda olduğumuzu anlayacağız.

Maddi dünyanın doğasını anlayacağız ve burada bir şeye sahip olmakla mutlu olamayacağımızı da. Zenginlik denilen şeyin aslında zenginlik olmadığını, onu zenginlik sanmanın bizi gerçek zenginliğimizden uzaklaştırdığını, ebedî ve gittikçe artan bir mutlulukla dolu gerçek yaşamımızdan kopardığını anlayacağız.

Rab Brahma feragatte bulunduğu Rab Kṛṣṇa onunla kalbinden konuştu ve ona bilgi verdi. Rab Kṛṣṇa hepimizin kalbinde ve bizimle de her zaman konuşmaya hazır ama biz O'nu duyamıyoruz. O'nu duyabilmek için bazı niteliklere sahip olmamız gerekiyor. Bu nitelikleri edinmek ise ancak adanma hizmetiyle mümkün. Bu sadece bhaktinin bize sunabileceği gerçek zenginlik.

En Yüce Uğraş ve En Büyük Zenginlik

Śrīmad Bhāgavatam'ın ünlü kıtasında tüm insanlık için en yüce mesleğin (dharmanın) transandantal Rabb'e aşk dolu adanma hizmetini kazandıracak şey olduğu

söylenir. Ve bu hizmetin de benliği tam anlamıyla tatmin edebilmesi için başka hiçbir motivasyondan kaynaklanmaması ve kesintiye uğramaması gerektiği eklenir.

"Rabb'in adananları devamlı olarak kendi aralarında Tanrı'nın Yüce Şahsı'nın yüceliklerinden bahsederler. Böylece sürekli olarak O'nu hatırlarlar ve birbirlerine O'nun niteliklerini ve keyif dolu meşgalelerini hatırlatırlar. Bu şekilde *bhakti yoganın* ilkelerine kendilerini adayarak Tanrı'nın Şahsı'nı memnun ederler ve O da onlar için hayırlı olmayan her şeyi onlardan alır. Tüm engellerden bu şekilde arındıklarında adananlar saf Tanrı aşkına ulaşırlar ve böylece bu dünyadayken bile onların spiritüelleşen bedenleri transandantal huşu belirtileri gösterir."

Biz bu dünyada çeşitli meslekler edinerek zenginliğe ulaşmaya çalışıyoruz ve en iyi mesleğin de en çok para kazandıran meslek olduğunu düşünüyoruz çoğu zaman. Ama bu zenginliğe ulaştığımızda mutlu olmuyoruz. Bu bizi tatmin etmiyor. O zaman bu nasıl bizim gerçek zenginliğimiz olabilir?

Vedik literatür bize gerçek zenginliğimizin ne olduğunu hatırlatıyorlar. Ve bize bu gerçek zenginliği sağlayacak

mesleğin en yüce meslek olduğunu söylüyorlar. En büyük zenginlik saf Tanrı aşkı, bu aşk bizi tam anlamıyla tatmin edecek, mutlu edecek olan şey. Bu gerçek zenginliğe ulaşmamızı sağlayacak olan meslek ise adanma hizmeti.

Bhaktinin ilkelerini takip ederek biz de tereyağının kısıp ateşte yavaş yavaş saflaşması gibi saflaşmaya başlayabiliriz. Bu ateş

Rabb'in memnuniyetidir ve O bizim gerçek zenginliğimize ulaşmamıza engel olan unsurları yaşamımızdan arındırabilir ve onun gerçekten değerli bir yaşam haline gelmesini sağlayabilir. Tüm yücelikler O'na! Tüm yücelikler en zengin olan ve bizim de tek gerçek zenginliğimiz olan Bhagavān'a!

Rab Brahma feragatte bulunduğu Rab Kṛṣṇa onunla kalbinden konuştu ve ona bilgi verdi.

Rab Kṛṣṇa hepimizin kalbinde ve bizimle de her zaman konuşmaya hazır ama biz O'nu duyamıyoruz. O'nu duyabilmek için bazı niteliklere sahip olmamız gerekiyor.





Sattvika Dāsa

Kral olduğunu hatırlayan dilenci!

Krallığın birinde bir gün Kral, oğluna bir anlık öfke sonrasında kızır ve onu krallığından kovar. Kızgınlığının sebebi çocuğun şımarıklığıydı. Oğlunun herhangi bir becerisi veya mesleği yoktu. Bir kralın oğlu ne bilebilirdi ki? Hayatını kazanacak bir eğitimden yoksundu ve bu yüzden iyi bir yaşam sürmek için yapacak hiçbir şeyi yoktu. Ne var ki, bir hobi olarak, çocukluğunda biraz şarkı söylemeyi ve dans etmeyi öğrenmişti. Böylece sığındığı sıcak ve kurak bir komşu ülkeye ait bir kasabanın

sokaklarında şarkı söylemeye ve dans etmeye başladı. Kralın oğlu, on yıl boyunca, yırtık pırtık ve kirli giysiler içinde evsiz bir dilenci hayatı sürdürdü. Böylece bir zamanlar bir prens olduğunu tamamen unutmuştu. Ve ilginç bir şekilde, bu on yıl içinde hayattan aldığı dersler sayesinde olgunlaşıyordu ve krala yakışan nitelikler kazanıyordu. Ama şu anda, elinde bir dilenci taşı ile kapı kapı dolaşan bir insandı. Kral çok yaşlanınca tahtının geleceği konusunda endişelenmeye başladı. Onun yerine kim geçecek ve ölümünden sonra krallığını kim yönetecekti? Bu yüzden vezirinden yıllar önce kovduğu tek oğlunu aramasını ve krallığının dizginlerini kendisinden alması için onu geri getirmesini istedi. Kral, oğlu aptal olsa bile geri çağırılması gerektiğini düşündü. Başka alternatif yoktu. Vezir, kralının oğlunu aramak için dışarı çıktı. Büyük bir araştırma ve çabadan sonra müstakbel efendisinin bir hiç olarak yaşadığı kasabaya ulaştı. Arabası bir hanın önünde durdu. Kavurucu bir öğle güneşinin altında, genç bir adamın kendine bir çift sandalet almak için hanın sahibinden para dilendiğini gördü. Çıplak ve kanayan, yaralarla bezenmiş ayaklarını işaret ediyordu. Arabadan indi ve genç dilenciye yaklaştı. Paçavralar içinde olmasına

rağmen onu tanımak için çaba sarf etmesine gerek yoktu, kralın oğluydu. Vücudu bir deri bir kemik kalmış, yüzü buruşmuş ve güneşten yanmıştı. Ona doğru eğildi ve “Kral seni affetti ve krallığa dönmeni istiyor” dedi. Bir saniye içinde genç adamın yüzü değişti ve dilenci tasını fırlattı. Kısa sürede dilenciligi bırakıp kral oldu. Ve vezire, “Pazara git ve bana bir çift güzel ayakkabı ve güzel elbise getir ve bu arada banyomu ayarla” dedi. Ve bir prensin adımıyla arabaya yürüdü ve saltanat arabasına adım attı. Hanın içinde ve çevresinde, kısa süre önce kendisine sadaka vermiş ya da vermemiş olan herkes, arabasının etrafında toplanarak koşa koşa geldiler. Ve onun tamamen farklı bir adam olduğunu anladılar. Prens şimdi onlara bakmıyordu bile. “Nasıl oluyor da bizi bir anda unuttuyorsun?” diye sordular prene. **Prens, “Kim olduğumu unuttuğum süre boyunca sizi hatırladım. Ama az önce kim olduğumu hatırladım, o yüzden bir dilenci olduğumu unutun.” Kalabalık ona bir dakika önce kim olduğunu hatırlattığında, “Şimdi hatırladım. Artık bir kral olduğumu biliyorum. Ben her zaman bir kraldım” diye cevap verdi.** Bu hikâye, *Bhagavad-gītā*’nın bize vermek istediği mesajı tekrar hatırlatır. *Bhagavad-gītā* baştan

sona canlı varlığın doğasını farklı açılardan ele alır ve nihayetinde onun Kırşna’nın ayrılmaz bir parçası olduğunu bize söyler. Bu ayrılmaz parça maddi zaman ve mekân içerisinde nereden geldiğini unutmuş, içinde bulunduğu koşullara göre kendini tanımlamıştır. Bir erkek ya da kadın, Türk ya da İngiliz, anne veya baba, bir esnaf ya da doktor vs. gibi ilave sıfatlarla kendini ve dış dünyasını yorumlamış ve bu doğrultuda yaşam sürmüştür. Onlarca, yüzlerce, binlerce belki milyonlarca yaşam boyunca maddi beden ve duyular içinde kaldığımızdan, bu bedenlerin bize verdiği duyuların ötesinde başka bir görmenin ne olduğunu bilemedik. Bu nedenle yalnızca beden sınırları içinde kalan hazlar peşinde koştuk. Varoluşa dair zihnin sınırları içinde yorumlar yaptık, mutluluğu geçici hazlarda aradık. Ama açık bir şekilde görülüyor ki bunların hiçbiri bize huzurlu bir yaşam vermedi.

Ruh’un semadan düşüşü ben merkezli mutluluk arayışından kaynaklanır. Kaynağını unuttur, kendine yönelir. Kendini merkeze koyar ve var olan her şeyin kendi mutluluğu için olduğu düşüncesine kapılır. Böylece düşüşün ilk taşları döşenmiş olur. Yanılgı ortadan kalkmadığı müddetçe de bu taşlarla milyonlarca kilometre

GİTA SUTRALARI

YAŞAMIN 18 TEMELİ

16 KASIM - 22 MART 2022 

Gita Sutraları, her birimize bölümlerinin her biri hakkında kapsamlı ve derin bir anlayış sağlamayı amaçlayan iyi organize edilmiş bir seminerler dizisi!

Hazırlayan:

Sāttvika Dāsa

Benliğin Keşfi Editörü, Bhakti Yogi

Ruh'un semadan düşüşü ben merkezli mutluluk

arayışından kaynaklanır. Kaynağını unuttur, kendine

yöneler. Kendini merkeze koyar ve var olan her şeyin

kendi mutluluğu için olduğu düşüncesine kapılır.

Böylece düşüşün ilk taşları döşenmiş olur.

uzunlukta yollar döşenmiş olur. Yaşam bizim başımıza gelen olaylar bütünü olmaktan ziyade, kendi elimizle inşa ettiğimiz bir dünyadır. İstek olmaksızın hareket ortaya çıkmaz. Dolayısıyla sonuç ne olursa olsun ona sebep olan birincil unsur isteklerimizdir. Canlı varlığı bir diyardan diğerine, bir bedenden diğerine sürükleyip duran da istekleridir. İnsanın en büyük yanılgısı Tanrı gibi davranabileceğidir ya da bir başka deyişle Tanrı gibi olma arzusudur. **Bu dünya tanrıcılık oynamak isteyen şizofrenlerin akıl hastanesidir. Akıl hastalığı**

ızdıraplar içerisinde en hüznü olanıdır. İnsanın yaşamının trajedi olarak tanımlanması boşuna değildir. Bir bedende olup kim olduğunu bilmemek acı vericidir. Bu sebeple vedik metinler bize ruh ve madde arasında ayırım yapmanın öneminden bahseder. Bu sebeple Kṛṣṇa Arjuna'ya kim olduğunu hatırlatmaya madde ve ruh arasındaki ayırımı yaparak başlar. Tıpkı kral olduğunu unutan dilenci gibiyiz. Asıl zenginliğimizi yitirdik ve elimizdeki tasla mutluluk dileniyoruz. Ama ruh olduğumuz ve Kṛṣṇa'nın ayrılmaz

bir parçası olduğumuzu hatırladığımız an, kim olduğumuzu görme şansına sahip olabiliriz. Bu vesileyle tekrar Kṛṣṇa'ya dönebiliriz. Bizim sahip olabileceğimiz tek ve en yüce zenginlik budur. Vedik metinler ve tamamen saflaşmış azizlerin bize söylediği budur. Onlar kalplerinde Kṛṣṇa'dan başkasını taşımazlar. Hangi koşul olursa olsun ister zenginlik ister yoksulluk ister sıcak ister soğuk, bilinçleri ve kalpleri Kṛṣṇa'yı hatırlar. Eğer kişi böyle bir sevgiye, aşka sahipse, başka ne arar?

**GİTA SUTRALARININ
BU YOLCULUĞUNDA
BİZE KATILIN!**

**ZİHNİNİZİ
BOŞALTIN!**

**POTANSİYELİ AÇIĞA
ÇIKARIN!**

**MUTLULUĞUNUZU
ARTTIRIN!**

Ayın
Konuğu:
Nāvika-Kṛṣṇa
Devī Dāsī

Büyük şehrin insanın enerjisini yiyip yok eden tuzaklarından uzakta görüyorum kendimi.

Hazırlayan: Vraja Mohinī Devī Dāsī

Bu sayımızda Goranga Yoga Ankara'nın kucaklayıcı ve sevgi dolu üyesi Nāvika-Kṛṣṇa Devī Dāsī ile sohbet ettik.

Kısaca kendinden bahseder misin? Örneğin ne işle meşgulsün?

Bilinçaltımda hep yogaya karşı bir ilgim vardı. Japon kadın arkadaşlarıma nasıl böyle çok sakın, olumlu, sevecen olabildiklerini sorduğumda “Biz çocukluktan beri yoga yapıyoruz!” dediler. Böylece Ankara'da bir yoga merkezinde yoga ve meditasyon yapmaya başladım. Bu sürece kadar ateisttim. Sonra yoganın sadece hareketlerden ibaret olmadığını

anladım. Zihnimin oyunlarını ve Tanrı ile nasıl iletişim kurabileceğimi sorgulamaya başladım.

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

Hep “Keşke yoganın bende daha fazla etkisi olsaydı, olabilseydi” diye düşünmüştüm. Biraz daha az heyecan, daha az hiperaktivite, acelecilik, telaş vs.... olmalıydı. Bu tür duyguların kontrolü konusunda ne yazık ki olmam gereken yerde değilim. Bir miktar farkındalığım arttı. Maddi dünyada çevremdeki insanların çok önem verdiği akrabalık ilişkileri, duyu tatmininden öteye geçmeyen arkadaşlık

ilişkileri pek bir anlam ifade etmiyor artık. “Bu dünyaya neden geldik?”, “Karma yasaları neler?”, “Ölümün ötesinde ne var?” soruları ne kadar derin ve anlamlı... Bu konularda soru sorabilmek, birlikteliğin dışında kalmadan düzenli toplantıları izlemek, spiritüel gezilere katılmak, Guru Mahārāja'mın talimatlarına uymaya çalışmak gibi Benlik İdraki yolundaki tüm bu değerlerden daha önemli, beni geliştirecek başka bir şey yok...

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

Manevi öğretmenimi tanımak, sesini duymak, onunla kīrtana yapabilmek, adananların birlikteliği, kitap satışı için kafa yormak, birlikteliğe yeni insanlar katmak için planlar yapmak...hepsi ve daha fazlası ne kadar heyecan verici ve ne kadar sahici. Hele ki bu pislik okyanusu içinde temiz kalmaya çalışırken, Manevi öğretmenimin rehberliğindeki adananlar, pas tutmadan, kirlenmeden mücevher gibi parlıyorlar.

4) Bhakti-yogayı doğru pratik etmeye çalışırken zorlandığın noktalar oluyor mu? Evetse bunlarla nasıl başa çıkıyorsun?

Zorlandığım noktalar şunlar:

A) Bilgi eksikliğimden dolayı soru ve cevapları anlamakta güçlük çekiyorum.

B) Hiperaktif zihnim uzun süreli derslerde sağa sola kaydığı için odaklanmada zorlanıyorum.

C) Bilinç seviyem düşük olduğundan zaman zaman kitapları kavrayamıyorum. Bunlarla başa çıkma yolu; daha çok okumak, soruları not almak, ileri seviyedeki adananlara sorular sorarak zihne netlik kazandırmaktır.

Bunlarla başa çıkma yöntemlerim ise daha çok birliktelik içinde olmak, sādhu sangadan kopmamak, manevi öğretmenimin talimatlarını yakından takip etmek, otoritenin istediği ne olursa olsun bunları uygulamak; sādhu, guru,



Manevi öğretmenimi tanımak, sesini duymak, onunla kīrtana yapabilmek, adananların birlikteliği, kitap satışı için kafa yormak, birlikteliğe yeni insanlar katmak için planlar yapmak...hepsi ve daha fazlası ne kadar heyecan verici ve ne kadar sahici.



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.



śāstralara uymak ve bütünü iradesinden kopmamak.

5) Bundan 10 yıl sonrası düşünelim. Yogayla harmanladığın yaşamında kendin ve diğer Bhakti-yogiler için neler hayal ediyorsun?

Bunu hep düşünüyorum ve nedense kendimi Macaristan'da, Kṛṣṇa Vadisi'ndeki Radhe Shyam'ın önünde diz çökmüş dua ederken buluyorum. Bu pozisyon hiç değişmiyor. **Büyük şehrin, insanın**

enerjisini yiyip yok eden tuzaklarından uzakta görüyorum kendimi.

Adananlarla iç içe ve bir köy olmasa da kesinlikle büyük bir şehirde olmamalıyım artık (Kṛṣṇa Vadisi yaşamak en ideali tabii ki).

Çiftlik içinde adananlarla komün yaşam içinde, tarım yaparak, hayvancılık, arıcılık, el dokuması yaparak kendimize yeterli üretimi yaparak yaşamak en ideali tabii ki.

Buna benim yaşım yeter mi bilmiyorum ancak Kṛṣṇa'nın merhametli, şefkatli kolları

altında adananlarla birlikte üreterek, kīrtanalar, kutlamalar yapmak ne olağanüstü bir yaşam olurdu. Gurukulada okuyan çocuklar, altar ve çiçek kolyeleri için seralarda yetiştirilen olağanüstü güzellikteki çiçekler, gośālādaki her birine isim verilmiş ve çağrılınca yanımıza gelen ineklerimiz... İşte Kṛṣṇa Vadisi'ni gördüğüm 10 yıldan bu yana gözümün önünden hiç gitmeyen manzaralar bunlar. Hare Kṛṣṇa!



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

Onkoloji Yogası



Kübra Yasari

Bir organ veya dokudaki hücrelerin düzensiz olarak bölünüp çoğalmasıyla beliren kötü urlara kanser denir. Genel anlamda ise kanser vücudumuzun çeşitli bölgelerindeki hücrelerin kontrolsüz çoğalması ile oluşan 100'den fazla hastalık grubudur. Her 10 kişiden 3'ü yaşam süresince kanser hastalığına yakalanmaktadır.

Kanser türüne göre cerrahi, radyoterapi, kemoterapi ve immünoterapi ile bazı tip kanserler de %70-95'e kadar çıkan tam şifa oranları elde edilebilmektedir. Ruhsal, bedensel, beyinsel metotlar, dokunma ve manipülasyon tedavileri, bitki, vitamin, minerallerle tedavi, nütrisyon metotları, diyet, farmakolojik ve biyolojik tedavi metotlarını

bu geniş yelpaze içinde sayabiliriz. ABD, Avrupa ve gelişmiş ülkelerde bu tedavilerin her yönüyle kanserli hastalar için %50 ye varan oranlarda bir seçenek oluşturduğu görülür.

Günümüzde kanser hastalığı tedavilerinde tamamlayıcı tıp olarak uygulanan onkoloji yogası

geleneksel (bilimsel) tıbbi destek amaçlı kullanılır. **Onkoloji yogasında kullanılan terapi yöntemleri ve çeşitli egzersizler ile hastalıkta belli başlı olumlu ilerlemeler kaydedilmiştir. Yoga fiziksel bağlamda vücudumuzu esnetmemize, kaslarımızı ve kemiklerimizi güçlendirmemize, denge duruşlarımızı ve koordinasyonumuzu arttırmamıza, dayanıklılığımızı ve fiziksel keşfimizi en ileri seviyeye taşımamıza yardımcı olur. Doğru bir pratik ile kas sistemi güçlenir, yağ oranı azalır, esneklik dengelenir ve beden verimli yönde yönlendirilir.**

Onkoloji bölümünde ise *yoga* bireylerin yaşam kalitesini arttırmak, hastalığın semptomlarını ve ilaçların yan etkilerini azaltmak, fiziksel ve psikolojik destek vermek amacıyla yapılır. Tamamlayıcı ve alternatif tıp araştırmacıları bazen bu tedavilerin bilimsel kanser tedavilerinin etkilerini arttırdığını ve bilimsel tedavilerin yan etkilerini azalttığını öne sürerler. Örneğin zihin, beden, ruhsal motivasyon ile ilişkili meditasyon, *yoga* ve *mantralar* ile tamamlayıcı tedaviler bilimsel kanser tedavilerinin neden olduğu anksiyete, depresyon, bulantı ve ağrı gibi durumların giderilmesinde yardımcı olabilmektedir. İkinci

bir kanser türünün ortaya çıkmasını engellemede de yardımcı olmaktadır.

Kanser hastalarının tedavilerinde ilk olarak nefes terapileri kullanılmaktadır. *Yogada* nefes çalışmalarına *Prāṇāyāma* ismi verilmektedir. Bu ismin Türkçe'deki karşılığına yaşam enerjisi denilir. Oksijen düzeneği fazla olan bir alanda kanser hücreleri artmamaktadır. *Prāṇāyāma* çalışmalarıyla oksijen düzeneğinin artırılarak daha verimli nefes almak hedeflenmektedir ve ritmik nefes akışı dengelenerek akciğer kapasitesi artırılır, bu çalışma sonucunda uyku kalitesi olumlu yönde etkilenir. Kortizol seviyesinde yaşanan artış sonucu ve kortizolü dengede tutmak için alınan ilaçların yan etkisi olarak yeme bozukluklarıyla karşılaşılır ve iştahta artış yaşanabilir. Kanser hastası bir bireyin kilo alması hastalığını olumsuz yönde etkilemektedir. Onkoloji *yogasında* yapılan nefes çalışmaları ve egzersizler kortizol salınımını azaltır ve kilo alıp verme olanağı stabil kalarak, dengede tutulur. Ayrıca nefes ve *āsana* çalışmalarıyla iç organlara masaj yapılmaktadır ve bu masaj sonucunda iç organlar kendilerini yenileyip canlandırır ve salgı bezlerini çalıştırarak



***Yogada* nefes çalışmalarına *Prāṇāyāma* ismi verilmektedir. Bu ismin Türkçe'deki karşılığına yaşam enerjisi denilir. Oksijen düzeneği fazla olan bir alanda kanser hücreleri artmamaktadır.**

Onkoloji yogası serotonin hormonunu yükseltir ve yükselen serotonin hormonu bağışıklık sistemini güçlendirir. Kemoterapi tedavisi stres hormonunda artışa yol açmaktadır. Düzenli egzersiz stres hormonuna karşı dirençli olmayı sağlar ve yapılan meditatif çalışmalar zihin kontrolüyle beraber depresyon algısında azalmaları meydana getirerek depresyonu ve anksiyeteyi iyileştirmeye yardımcı olur.

hormonları dengelerler. **Onkoloji yogası** pratikleriyle **zihinsel yorgunluklar giderilir, depresyon ve kaygı bozukluğunda azalmalar gerçekleşir. Bu da kanser hastaları için çok verimli bir tedavi akışıdır. Onkoloji yogası serotonin hormonunu yükseltir ve yükselen serotonin hormonu bağışıklık sistemini güçlendirir. Kemoterapi tedavisi stres hormonunda artışa yol açmaktadır. Düzenli egzersiz stres hormonuna karşı dirençli olmayı sağlar ve yapılan meditatif çalışmalar zihin kontrolüyle beraber depresyon algısında azalmaları meydana getirerek depresyonu ve anksiyeteyi iyileştirmeye yardımcı olur.** Kanser hastalığına yakalanmış bireylerin ani duygu değişimleri ve psikolojik çöküşler yaşamaları çok olasıdır. Hastalığın artış ve azalış sürecinde duygu kontrolü çok önemlidir ve ani duygu değişimleri hastanın tedavi süresindeki olumsuz etkenlerin artmasına yol açmaktadır. Hastayı tanımalı ve ani duygu değişimlerinin kaynağını çözerek, bunun engellenmesinde yardımcı olunmalı ve motivasyonunu olabildiğince en üst düzeyde tutulmalıdır. Hastalığa yakalanmış bireylerde, hastalığı reddetme ve olan durumu kabullenme süreci yaşanmaktadır. Onkoloji yogası

ile hastaların kendine olan güvenleri ve inancı artırılır. Yapılan grup terapileri hastalara hastalıklarını daha çabuk kabul etmelerine yardımcı olur. Çevrelerinde kendileri gibi bu hastalığa yakalanmış insanları görmek ve bu insanların hastalıklarıyla alakalı derin bir savaşa girdiklerini gözlemlemek iyi bir motivasyon kaynağı olabilmektedir, böylelikle hastalığı kabulleniş süreci biraz daha hızlanır ve sonrasında çevresindeki insanlardan almış olduğu destek ile tedavi süresine daha verimli şekilde devam edebilir.

Hastalar bu süreçte içinde buldukları psikik faktörlerden, toplumsal inanç yapılarından ve sosyokültürel durumlardan etkilenmektedirler. Onkoloji yogasında yapılan terapilerden bir diğeri ise müzik terapi çalışmasıdır. Bu terapilerle hastaların yaşam kalitelerini arttırmak ve iyileşme sürecini hızlandırmak hedeflenir, müzik terapisinin ağrıyı ve kemoterapiye bağlı bulantı ve kusmayı azalttığı, yüksek kan basıncını, yüksek kalp atım hızını, depresyonu ve uykusuzluğu düzelttiğine dair bilimsel kanıtlar elde edilmiştir. Ayrıca stresi azaltma yönünde de iyileştirici etkisi bulunmaktadır ve hastaların yaşam kalitesini

düzenler. Müzik sesi, ağrı ve anksiyeteye odaklanmaktan uzaklaştırır. *Yogada, mantra* adı verilen melodik ritimde gerçekleştirilen meditasyon tekniğiyle kişinin ruhsal ve bedensel olarak iyileştirilmesi, farkındalık içinde daha yüksek bir bilinç düzeyi ile bolluk ve bereket ya da yaşamsal faaliyetlerinde neye ihtiyaç olarak gereksinim duyuyorsa, yaşamdan ne diliyorsa hayatına onu çekmesini

sağlayacak şekilde *mantra* terapileri yapılabilir ve müzik terapisini *mantralarla* özdeşleştirebiliriz. Bu onların kendilerini iyi hissetmelerini ve inanç duygularını beslemelerini sağlamaktadır. Kişiler var olan *mantraları* yazabilir veya dinleyebilirler.

Son olarak onkoloji yogası meditatif ve ruhsal temele hitap etmesinden kaynaklı, zihni keskin ve açık tutarak,

stresi azaltır ve zihni refaha ulaştırır. Bu sayede zihin olabildiğince en sade haline bürünerek huzura erişir ve bireyi iç benliğine yönlendirmede yol gösterir. Kişiyeye olumlu farkındalıklar kazandırır. Her şey zihinde gerçekleşir, her şey zihinde biter...





İDEAL İNSAN

Hayırseverlik ve Benlik Kontrolü

Gaura-prema Devī Dāsī

Bu sayımızda İdeal İnsanların sahip oldukları transandantal niteliklerden “Hayırseverlik” ve “Benlik Kontrolü” hakkında konuşacağız. Hayırseverliğin ne olduğunu biliyoruz – yani kişinin gönüllü bir şekilde, sahip olduğu fiziki veya maddi gücünü ihtiyacı olan diğer insanlarla paylaşması. Bunu yapabilmek, insana has olan önemli özelliklerden biridir. Çoğu insan bu dünyada daha çok mala ve paraya sahip olduğunda, daha çok mutlu olacağını sanıyor. Bu yüzden de onun doymak bilmeyen nefsi onu sürekli daha çok mala sahip olmak ve daha çok para biriktirmek için zorluyor.

Hayırsever insan ise bu tür duygulardan uzak olup, kazancının bir kısmını yardıma muhtaç insanlarla paylaşarak da mutlu olunacağını biliyor. Aslında kişinin hiçbir karşılık beklemeden, parasını ya da herhangi bir malını bazen hiç tanımadığı biri ile paylaşması kolay olmayabilir. Ancak bir insanın dünyalar kadar servete sahip olmasına rağmen hiç kimseye bir yararı yoksa o zaman onun sahip olduğu o servetin hiçbir değeri yoktur. Birini, bu bir insan ya da herhangi bir canlı olabilir, her ne konuda olursa olsun sıkıntılı durumundan kurtarmak, ona yardım etmek normal, medeni her bir insanın yapacağı en sıradan bir iştir aslında.

Ancak kutsal metinler bunun yanı sıra hayırseverlik işlerinin, yapılan yardımların da erdem hâlinde yapılması gerektiğini söylüyor. Çünkü ihtiras ve cehalet hâlinde yapılan yardımlar da vardır. Şrila Prabhupada *Bhagavad Gita* 16. bölüm 1, 2, 3. kıtaların açıklamalarında, ihtiras ve cehalet halinde yapılan yardımların parayı boşa harcamak olduğunu söylüyor. Yani biz sokakta dilenen bir kişiye para verdiğimizde o kişiye yardım ettik ya da hayırlı bir iş yaptık anlamına gelmiyor. Çünkü sonrasında kişinin o parayı nereye, hangi şekilde kullanacağı belli değil. Yani yapılan yardımın doğru şekilde, doğru kişiye ve doğru yere yapılması gerekir.

Hayırsever bir faaliyette bulunan kişi yaptığı yardımdan dolayı her ne kadar karşılık bekleme de Tanrı onun yaptığı bu iyiliğin karşılığını ona fazlasıyla, bir şekilde geri veriyor. Yani başımıza gelecek herhangi bir kötü olaydan ya da ağır bir hastalıktan vs. kolaylıkla kurtulabiliriz. Ya da beklemediğimiz bir anda hayatımıza, onun varlığına ihtiyaç duyduğumuz iyi bir insan girebilir. Bu bize ya bir eş ya arkadaş ya da bir manevi öğretmen olabilir.

Yapılan yardımların da erdem, ihtiras ve cehalet halinde olabileceğini tekrar hatırlatarak erdem hâli için kutsal değerlere

Kutsal metinler bunun yanı sıra hayırseverlik işlerinin, yapılan yardımların da erdem hâlinde yapılması gerektiğini söylüyor. Çünkü ihtiras ve cehalet hâlinde yapılan yardımlar da vardır.

”



sahip insanlara yapılan herhangi bir yardımı örnek gösterebiliriz. Aslında böyle kişilerin bizim hiçbir şeyimize ihtiyaçları yoktur, asıl olan, bizim böyle insanların hem birlikteliğine hem merhametine hem de bilgisine muhtaç olduğumuzdur. Çünkü böyle insanlar saf bir bilince sahip oldukları için kişinin böyle insanlarla geçirdiği her dakika onun için çok önemlidir. Yani bu tür insanların sadece birlikteliğinde olmak bile kişinin bilincinin arınmasına sebep olabiliyor. Bir insanın bilincinin arınması onun için en büyük merhamettir. Bu ise erdem hâlinde yapılan hayırseverliğin sonucudur.

Srila Prabhupāda, “Yardım, Kṛṣṇa bilincini dünyaya yaymak amacıyla yapılmalıdır” diyor. Çünkü insanların kalplerindeki unutmış oldukları Tanrı sevgisini uyandırmak ve bu sevgiyi onlara tekrar geri kazandırmak, onlar için yapılan en büyük yardımdır. Adananlar da Prabhupada'nın söylediği gibi, *prasāda* dağıtarak ve Hare Kṛṣṇa *mahā-mantrasını* diğer insanlarla paylaşarak hayır yapmış oluyorlar. Bu şekilde onlar, insanlara maddi dünyadan kurtuluş yolunu bulmalarına ve kalplerinde Kṛṣṇa'ya olan saf aşkın uyanmasına yardım ediyorlar. Bu ise hayırseverliğin en üst formudur.

İhtiras halinde yapılan hayırseverliğe gelince bu, yapılan bir yardımın karşılığında bir beklentide olmaktır. Bazen bazı şirketlerin ya da bazı kişilerin bir yerlerde hayırsever faaliyetlerde bulunduğunu duyarız. Bu genellikle o şirketlerin ya da kişilerin kendi reklamlarını yapmak için yaptığı bir iş oluyor. Yani buradaki amaç birilerine yardım etmekten ziyade, kendi reklamını yapmaktır ve bu da ihtiras halinde yapılan bir yardımdır.

Cehalet halinde yapılan yardım ise yanlış bir kişiye, yanlış bir kuruma yapılan yardımdır. Ya da yardım yaparken karşıdaki kişiyi aşağılamak, saygısızca davranmak cehalet halinde yapılan yardımdır. Bu duygularla yapılan yardımlar ise doğal olarak kişiye negatif bir şekilde geri döner. Yani böyle bir ruh haliyle yapılan yardımın kişiye faydası değil, zararı olur.

Yazının başında söylediğiniz gibi bu sayımızın diğer konusu “**Benlik Kontrolü**”dür.

Yani kişinin kendi davranışlarına hükmedebilme, bedensel dürtülerini engelleyebilme, çeşitli kötü alışkanlıklarından kurtulabilme gücünü kullanmasıdır. İnsanın bencil, dar görüşlülüğünden ve rahatsız aklından kaynaklanan dengesiz karakteri, onun bazı içsel gerginliklerini açığa

vurabilir. Asi davranışlar, bencil düşünceler, şehvetli arzular, öfke, açgözlülük ve hırs genellikle zihinsel disipline sahip olmayan insanların davranışlarında ortaya çıkar ve bu nitelikler kişinin sosyal hayatında olduğu gibi spiritüel yolunda da farklı engeller olarak karşısına çıkar. İnsan irade ve akıl gücüyle donatılmış bir varlık olarak isteklerine karşı koyabilme, kendini onların zorlayıcı etkisinden kurtarma ve onlara hâkim olma gücüne sahiptir.

Günümüzde insanlar daha çok modern hayata ayak uydurabilme, kendilerine daha çok konforlu yaşam sağlamakla ilgilenirler. Bu koşuşturmadan dolayı maalesef onlar kendilerini spiritüel yönden geliştirmek için pek fazla zaman bulamazlar. O yüzden her ne kadar konforlu hayat yaşarlarsa yaşasınlar kendilerinde o içsel huzuru bulamazlar. İçsel huzurun maddi zenginlikte değil de manevi zenginlikte olduğunu anlayan az sayıda kişi ise bunu elde etmek için maneviyatlarını geliştirecek çeşitli yollar aramaya başlarlar.

İyiye de kötüye de yönelebilecek olan insan, aynı zamanda akla ve iradeye de sahip olan canlı bir varlıktır dedik. O yüzden o isterse sahip olduğu bu gücü kullanarak çok daha üstün duruma gelebilir.

Bu niteliğini kullanan

insan sayısı az olsa da böyle kişilerin en büyük amacı; Tanrı'yla arasında engel teşkil eden, O'na ulaşmasını yavaşlatan kötü huylarından kurtulup, sonunda Yüce'ye ulaşmaktır. Yani kişi benliğini kontrol ederek gereksiz istek ve arzularını kontrol altına alabildiği için kendinde olan istemediği olumsuz davranışlardan, kötü özelliklerden, sahip olduğu bu güç aracılığıyla

kurtularak, spiritüel yolda daha hızlı ilerlemiş oluyor. Bu bir gerçektir ki, kişi düşüncelerini arzularını ve eylemlerini kontrol edemezse, onun spiritüel açıdan gelişmesi mümkün olamaz. Bu nedenle benlik kontrolü, spiritüel gelişim için çok önemlidir.

Śrīla Prabhupāda *Vedalarında* söylenenlere dayanarak “Talimatın Özü” kitabında, bunun için kontrol edilmesi gereken noktaları sıralıyor. İlk

önce kontrol edilmesi gereken insanın konuşma dürtüsüdür. Günlük yaşamımızda konuşmalarımızın çoğu maalesef maddi konular hakkında oluyor. Bu tür konuşmalar kişiye bir sürü zaman kaybı yaşatmakla beraber ne kendisine ne de çevresindeki insanlara bir yarar sağlamıyor. O yüzden insanlarla konuşmamızda *Kṛṣṇa-kathā* yaparsak, yani Kṛṣṇa'nın kim olduğu, O'nun

İnsanlarla konuşmamızda Kṛṣṇa-kathā yaparsak, yani Kṛṣṇa'nın kim olduğu, O'nun niteliklerinin, O'nun yaptığı meşgalelerinin neler olduğu ya da O'nun kutsal isimlerini söylemenin öneminin ne olduğu hakkında konuşursak bu hem kişinin kendisine hem de karşı tarafa spiritüel anlamda arınma ve aynı zamanda konuşma dürtüsünü kontrol etme şansı verir.



İkinci kontrol edilmesi gereken nokta zihindir. Eskiden insanlar zihnin kontrolünü sağlamak için tek başına, onları kimsenin rahatsız etmemesi için ormana gider ve uzun seneler boyunca meditasyon yaparlardı. Ama günümüzde bunun mümkün olmadığını biliyoruz. O yüzden normalde kendimizi (davranışlarımızı) dıştan kontrol etmeye çalışsak da zihnimiz için bunu yapamıyoruz.

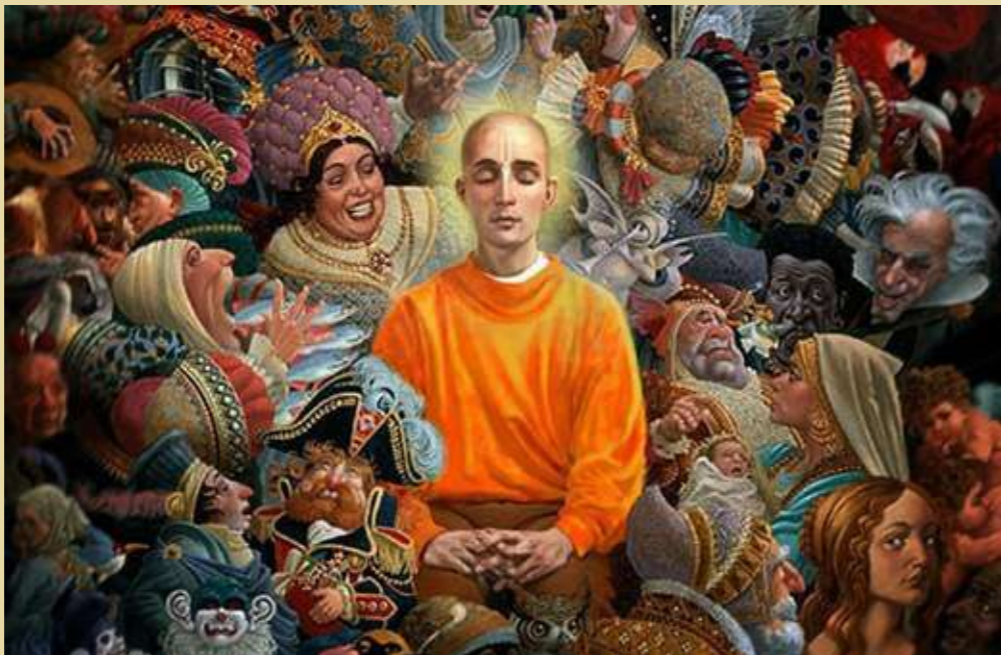
”

niteliklerinin, O'nun yaptığı meşgalelerinin neler olduğu ya da O'nun kutsal isimlerini söylemenin önemini ne olduğu hakkında konuşursak bu hem kişinin kendisine hem de karşı tarafa spiritüel anlamda arınma ve aynı zamanda konuşma dürtüsünü kontrol etme şansı verir. İkinci kontrol edilmesi gereken nokta zihindir. Eskiden insanlar zihnin kontrolünü sağlamak için tek başına, onları kimsenin rahatsız etmemesi için ormana gider ve uzun seneler boyunca meditasyon yaparlardı. Ama günümüzde bunun mümkün olmadığını biliyoruz. O yüzden normalde kendimizi (davranışlarımızı) dıştan kontrol etmeye çalışsak da zihnimiz için bunu yapamıyoruz. (*Bhagavad-Gītā*'da Arjuna, Tanrı'nın Yüce Şahsı Kṛṣṇa'ya, zihni kontrol etmek rüzgârı kontrol etmekten

zordur diyor.) Çünkü zihin bütün gün kişinin karşılaştığı olayların etkisiyle bir o tarafa bir bu tarafa savrulup duruyor. Ya zihni kontrol etmenin doğal bir yolu varsa? O zaman bunu kolaylıkla yapabiliriz. Çünkü doğal olan şeyleri yapmak her zaman kolay oluyor. Eğer bizim düşüncelerimiz de her zaman doğru hedefe, Tanrı'ya doğru yönelirse o zaman onu kontrol etmek de kolay olur. Yani kişi sürekli Tanrı'yı ve O'na en iyi şekilde nasıl hizmet edebileceğini düşünürse, onun zihni doğal olarak kontrol edilecektir.

Vedik literatürler daha sonra kişinin öfkesini kontrol etmesi gerektiğini söylüyor. Kṛṣṇa *Bhagavad-Gītā* 2.62'de şöyle diyor:

*dhyāyato viśhayān pūṁsah
saṅgas teṣhūpajāyate
saṅgāt saṅjāyate kāmāḥ kāmāt
krodho 'bhijāyate*



Kişi, duyu nesnelere düşünürken bunlara karşı bağımlı hale gelir ve bu bağımlılıktan hırs (şehvet) gelişir ve hırstan da öfke oluşur.

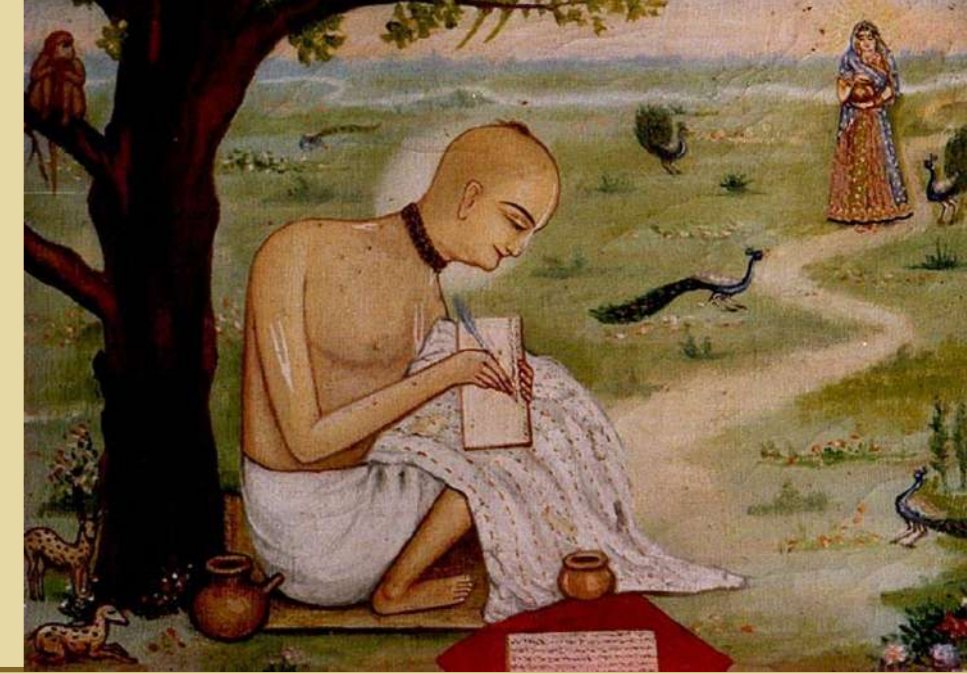
“Kişi, duyu nesnelere düşünürken bunlara karşı bağımlı hale gelir ve bu bağımlılıktan hırs (şehvet) gelişir ve hırstan da öfke oluşur.”

Krodha yani öfke halindeki insan bütün kontrol mekanizmasını kaybettiği gibi, doğruyu-yanlış görme ya da iyiyi kötüden ayırma yeteneğini de kaybeder. Kişi, herkesin onun istekleri doğrultusunda konuşmasını ya da hareket etmesini, her şeyin onun kendi istekleri doğrultusunda gitmesini ister. Ancak bu maddi istekleri hayata geçmediği zaman onun şehvet (hırs) duygusu öfkeye dönüşür. Oysaki, Caitanya Mahāprabhu (Tanrı'nın Yüce Şahsı Şri Kṛṣṇa'nın altın avatârı) bir insanın ottan daha mütevazı ve ağaçtan daha hoşgörülü olması gerektiğini söylüyor. Kişi böyle bir düşünce şeklini benimsediği zaman onun öfkelenmesi için hiçbir sebep olamaz. Şrila Prabhupada, “kişi yalnız Kṛṣṇa ya da O'nun saf adananına

küfredildiğinde, sinirlenebilir ve kabahat işleyenlere karşı ateş gibi davranabilir” diyor. **Bir diğer kontrol edilmesi gereken nokta dilimizdir.** Dil her zaman lezzetli yiyecekler yemek ister. Yediğimiz yiyeceklerin ise zihnimizi, düşüncelerimizi, faaliyetlerimizi, davranışlarımızı etkilediğini söylemiştik. O yüzden yemek seçimimizi sadece dilin isteği doğrultusunda yapmamalıyız. Yiyeceklerimizin de erdem halinde olmasına dikkat etmeliyiz. *Prasāda* yani Tanrı'ya sunulmuş yemekler yiyerek dilin kontrolünü sağlamalıyız. Bu yüzden adananlar sadece Kṛṣṇa *prasāda* yiyerek dilin dürtüsünü kontrol ederler. Aynı zamanda restoranlarda ya da lokantalarda satılan yemeklerin kim tarafından ve hangi ruh haliyle yapıldığını bilemeyiz. O yüzden sadece dili tatmin etmek için satılan bu yiyeceklerin yerine Tanrı'ya sunulmuş, erdem halindeki yiyeceklerle beslenerek dilin

kontrolünü sağlayabiliriz. Benlik kontrolü için kişinin **genitallerinin** dürtülerini kontrol altında tutması ve evlilik dışı ilişkiden kaçınması da önemlidir. **Aşırı şekilde seks yaşamı, kişinin yaşam enerjisinin büyük bölümünü bu yönde harcamasına sebep olur, o zaman da kişi hayatın diğer alanlarına olan ilgisini kaybedebilir. Bu özellikle spiritüel hayat için büyük engel teşkil eder.**

O yüzden *Vedalar*, “Genitaller Kṛṣṇa bilincinde çocuk yapmak için kullanılmalıdır, aksi takdirde kullanılmamalıdır” diyor. Yani, Kṛṣṇa bilinci hareketi evlilik yaşamını destekliyor. Ancak bu destek kişinin genitallerini tatmin etmek için değil, Kṛṣṇa bilincinde çocuklar yapmaları içindir. Sonuç olarak benlik kontrolü kişinin birçok alanda başarılı olmasının anahtarıdır. Eğer kişi hedefine ulaşmayı yeterince önemsiyorsa, benliğini kontrol etmek, onun bu hedefine ulaşmasında en büyük yardımcısı olacaktır.



Modern Sorunlara Kadim Çözümler

Bhagavad-Gītā

Bhagavad-Gītā. 9.18

*gatir bhartā prabhuh sākṣī
nivāsaḥ śaraṇam suhṛt
prabhavaḥ pralayaḥ sthānam
nidhānam bījam avyayam*

gatiḥ — hedef; *bhartā* — devam ettiren; *prabhuh* — Rab; *sākṣī* — tanık; *nivāsaḥ* — mesken; *śaraṇam* — sığınak; *suhṛt* — en yakın dost; *prabhavaḥ* — yaratılış; *pralayaḥ* — çözümlenip dağılma; *sthānam* — taban; *nidhānam* — dinlenme yeri; *bījam* — tohum; *avyayam* — yol olmaz.

ÇEVİRİ

Ben hedef, devam ettiren, efendi, tanık, mesken, sığınak ve en sevgili dostum. Ben yaratılış ve yok oluş, her şeyin temeli, dinlenme yeri ve ebedî tohumum.

Hazırlayan: Meghāmarī Devī Dāsī

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.

Büyükdere Caddesi, Naci Kasım Sokak No:6B

Mecidiyeköy, İstanbul

0212 234 36 33

info@gorangayoga.com

www.govindaistanbul.net

govinda
vedik hint mutfagi



Mısır Köftesi

Eminim tarifin ismini görünce pek çoğunuz şaşıracaksınız ama evet bu sayımızda mısırdan köfte yapıyoruz! Yiyen herkesin çok beğenip tarifini sorduğu, çok lezzetli ve aynı zamanda hafif bir köfte.

Mısır hepimizin özellikle de çocukların çok sevdiği bir yiyecek. Bu tarifte de dondurulmuş mısır kullanıldığı için yılın her zamanı kolaylıkla bulup yapabilirsiniz. Hazırlık süresinin kısa olması, bekletme, dinlendirme

süresinin olmayışı ve kullanılan malzemelerinin az oluşuyla sizi hiç yormayacak pratik bir atıştırmalık.

Orijinalinde taze kişniş ile yapılırsa da bunu her zaman, her yerde bulmak kolay olmayacağı için yerine maydanoz kullanabilirsiniz. Bu durumda derseniz 1 tatlı kaşığı öğütülmüş kişniş ekleyebilirsiniz. Acı yeşil biber bulamadıysanız, normal yeşil biber kullanıp dilediğiniz oranda acı toz biber ekleyebilirsiniz.

Malzemeler

1 kap = 250 ml

- 2 tepeleme dolu kap dondurulmuş mısır, 300 g
- 1 tatlı kaşığı kabaca öğütülmüş rezene (havanda ezebilirsiniz)
- 1/2 tatlı kaşığı tuz
- 1 tatlı kaşığı rendelenmiş zencefil
- 1 yemek kaşığı ince doğranmış acı yeşil biber
- 1 yemek kaşığı ince doğranmış taze kişniş veya maydanoz
- 1 tatlı kaşığı mango tozu (yoksa limon suyu da olabilir)
- 1/4 kap pirinç unu, 40g
- Kızartmak için yağ

Yapılışı

Mısırı buzluktan çıkarın. Tamamen çözülüp kuruduktan sonra mutfak robotunda kabaca çekin, 10- 15 saniye çalıştırmak yeterli olacaktır. **Mısırların tamamen ezilip hamur gibi olmaması, hafif taneli kalması önemlidir.**

Robotta çekilmiş mısırları bir kaba aktarın ve içerisine baharatları, zencefili, doğranmış yeşil biberi ve taze kişnişi (veya maydanozu) ekleyin bir kaşıkla karıştırın. Pirinç ununu ekleyin ve karıştırmaya devam edin. Çok yumuşak bir hamur kıvamına gelecektir. Eğer çok sıvıysa biraz daha pirinç unu ekleyebilirsiniz.

Elinizi çok az yağ ile yağlayın. Hazırladığımız karışımı 12 eşit parçaya bölün ve köfte şeklini verin.

Derin yağda kızartmak için uygun tavada yağı ısıtın. Yağın yeterince ısınıp ısınmadığını kontrol etmek için karışımdan çok ufak bir parçayı yağda atıp test edin; attığınız parça cızırdayıp yukarı çıkmalı.



Yağ ısındıktan sonra köfteleri orta ateşte kızartabilirsiniz. Köfteleri kızartırken, çok sıkışık olmamasına, üst üste gelmemesine ve birbirlerine yapışmamasına dikkat edin. Ara ara çevirerek, altın rengini alana kadar, 6 - 7 dakika kızartın. Fazla yağın alması için kâğıt havlu üzerine çıkarabilirsiniz.

Mutlaka sıcak servis edin. Eğer öncesinde hazırlamanız gerekiyorsa, kızarttığınız köfteleri servis etmeden önce fırında ısıtabilirsiniz.

Sevgiyle sunun!



1 Kasım Salı
Gopāṣṭamī, Gosthāṣṭamī

4 Kasım Cuma
Utthāna Ekādaśī
Śrīla Gaura Kiśora Dāsa
Bābājī'nin Bedeninden Ayrılışı –
Öğlene kadar oruç

5 Kasım Cumartesi
Dvādaśī
Pāraṇa Zamanı (Oruç Açma
Zamanı): 07:39 – 11:04

8 Kasım Salı
Kārttika Ayı'nın Bitişi
Tulasī Śāligrāma Vivāha

20 Kasım Pazar
Utpannā Ekādaśī

21 Kasım Pazartesi
Dvādaśī
Pāraṇa Zamanı (Oruç Açma
Zamanı): 07:58 - 11:12

4

Cuma

Utthāna Ekādaśī

20

Salı

Utpannā Ekādaśī

8

Kasım

Kārttika Ayı'nın Bitişi

3

Cumartesi

Mokṣadā Ekādaśī

19

Pazartesi

Sapḥalā Ekādaśī

3

Cumartesi

Gītā Jayantī: Śrīmad
Bhagavata-gītā'nın Belirişi

3 Aralık Cumartesi
Mokṣadā Ekādaśī
Gītā Jayantī: Śrīmad Bhagavata-
gītā'nın Belirişi

4 Aralık Pazar
Dvādaśī
Pāraṇa Zamanı (Oruç Açma
Zamanı): 09:12 - 11:20

12 Aralık Pazartesi
Śrīla Bhaktisiddhānta Sarasvatī
Ṭhākura'nın Bedeninden Ayrılışı
– Öğlene kadar oruç

19 Aralık Pazartesi
Sapḥalā Ekādaśī

20 Aralık Salı
Dvādaśī
Pāraṇa Zamanı (Oruç Açma
Zamanı): 08:24 - 11:29

25 Aralık Pazar
Śrīla Jīva Gosvāmī'nin
Bedeninden Ayrılışı



1

Balarāma Jayantī Festivali 14 Ağustos Pazar günü İstanbul Goranga Yoga’da adananları bir araya getirdi. Festival; *Kīrtana*, *Śrīmad Bhāgavatam* sınıfı, *prasāda* (spiritüel yiyecek), *Abhiṣeka* seremonisiyle coşkuyla kutlandı. Śrīla Prabhupāda, *Śrīmad Bhāgavatam* 1.14.28-29 da şöyle der: “Kişi, sadece Balarāma’nın kutsal lütfuyla Yüce Rab Kṛṣṇa’ya yaklaşabilir. Yani Śrī Balarāma, saf adananların kurtarıcısı olan Rabb’in merhamet okyanusudur.”



2

Janmāṣṭamī, Hindistan’ın kadim metinlerinde Tanrı’nın Yüce Şahsı olarak tanımlanan Kṛṣṇa’nın yeryüzündeki beliriş günü olarak belirtilir. Dünyadaki en büyük kültürel faaliyetlerden biridir. Sadece Amerika’da iki milyon kişi ve dünya çapında yaklaşık bir milyar kişi tarafından kutlanır. *Janmāṣṭamī*’yi bu kadar özel kılan nedir? Bu Kṛṣṇa’nın çekiciliğidir. O kendisine aşkı sunan her adanana sınırsız sevgisini verir.



3

Rādhārāṇī’nin kutsal beliriş günü 4 Eylül Pazar günü tüm dünyada olduğu gibi Türkiye’de de heyecanla kutlandı. Rādhārāṇī, Kṛṣṇa’nın ebedi eşidir. Tıpkı Güneş ve Güneş ışınları gibi birbirlerinden ayrılmazlar. Rādhā, bizim Kṛṣṇa’ya olan tam sevgimizi uyandırmaya çalışır. Rādhā-Kṛṣṇa, Tanrı’nın erkek ve dişi yönleridir ve Tanrı’nın tam tezahürüdür. *Rādhāṣṭamī* günü, Yüce Rab Kṛṣṇa’nın dişi enerjisi olan Servet Tanrıçası Śrī Rādhā’nın belirdiği en uğurlu gündür. Rādhārāṇī’nin merhameti olmadan, Kṛṣṇa’ya yaklaşmak imkansızdır.



4

Her yıl düzenli olarak yapılan Bhakti yoga kampımızın 8.si, yurtiçi ve yurtdışından 80’den fazla adananın katılımıyla 14-22 Eylül tarihleri arasında Çatalca’da gerçekleşti. Kampımıza konuk eğitmen olarak Śrīla Śivarāma Svāmī, Niranjana Svāmī, Rādhā Kṛṣṇa Prabhu ve *Mañjarī* Devī Dāsī katıldı.



Aşram hayatının muhteşem spiritüel ortamı, sabah güneş doğmadan *Mantralarla*, *Japa* meditasyonu ve *Kīrtana-yoga* ile Çatalca’da tezahür etti. Başta *Śrīmad Bhāgavatam* dersleri olmak üzere Vedik Felsefe ve *Bhakti* uygulamaları üzerine muazzam seminerler verildi.



Ayurveda Gelişim Program eğitimleri Ankara’dan giden adananlarımız rehberliğinde Hindistan’daki dersler ve pratiklerle tamamlandı.



5

İleri seviye eğitimlerini tamamlayan katılımcılar günlük hayatta da kullanılabilecek çeşitli tedavi yöntemleri konusunda uygulamalı eğitim aldılar. Dr. Somit, hafıza ve bağışıklık sistemini güçlendiren ve yenilenme sağlayan bitkiler konusunda eğitici çalışmalar yaptı.

Bilindiği gibi, Goranga Yoga Merkezi *Āyurveda* konusunda AVP aracılığıyla Türkiye’de en kapsamlı eğitimleri yapan ve bu alanda danışmanlık hizmeti veren tek kurumdur.



BBT TÜRKİYE

Çağdaş Vedik Kütüphane Serisi



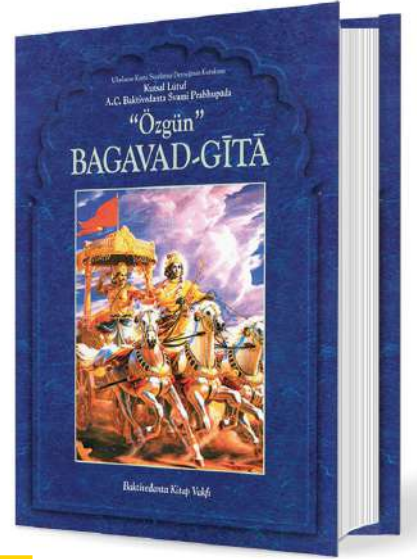
BHAKTIVEDANTA BOOK TRUST TÜRKİYE

Bhaktivedanta Book Trust (BBT), Uluslararası Krişna Bilinci Topluluğu Kurucu Açıyası (manevi öğretmen) Śrī Śrīmad A.C. Bhaktivedanta Svāmī Prabhupāda tarafından, yetkili gurular zincirinden alınan Vedik literatürü modern çağın insanına sunmak üzere 1970 yılında kuruldu. Tarihte ilk kez Śrīla Prabhupāda'nın tercümelere ve yorumları aracılığıyla dünyanın en derin felsefe geleneği kısa zamanda geniş Batı izleyici kitlesi üzerinde ciddi bir etki göstermeye başladı.

Vedik bilgi zamanın başlangıcından beri milyonlarca insan için içsel huzurun, derin bilgeliğin ve spiritüel ilhamın kaynağı olmuştur. Çağdaş Vedik Kütüphane baskıları, bu transandantal bilginin, doğru uygulandığında, modern insanın yüz yüze olduğu sayısız problemi aşmasında, ona nasıl yardımcı olacağını pratik olarak ortaya koymak üzere tasarlanmıştır.

Özgün Bhagavad Gita

Tarihi Kurukşetra Savaşı tam başlayacakken savaşçı 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.



Benlik İdraki Bilimi

Bu kitapta, büyük öğretmenlerin binlerce yıldır konuştuğu zamanı aşan bir bilimi keşfedeceksiniz. BENLİK İDRAKİ BİLİMİ, içimizdeki benliğin, doğanın, evrenin, içteki ve dıştaki Yüce Benlik'in sırlarını ortaya çıkarıyor. Burada dünyanın en seçkin benlik idraki bilimi öğretmeni, modern çağda meditasyon yapmak ve yoga yapmak, karma yasasından özgürleşmek, süper bilince ulaşmak ve çok daha fazlası hakkında konuşuyor. Bu özel kitap için seçilen tüm röportajlar, dersler, denemeler ve mektuplarda Śrī Śrīmad A.C. Bhaktivedanta Svāmī Prabhupāda şaşırtıcı bir netlik ve güçle konuşuyor. Benlik idraki biliminin günümüz dünyası ve kendi yaşamınızla ne kadar alakalı olduğunu kanıtlıyor.

