

İnsan hayatının amacı mutlak gerçeği aramaktır.

BENLİĞİN KEŞFİ

BBT Aylık Bülteni · Eylül / Ekim 2022



Feragat ve Bhakti

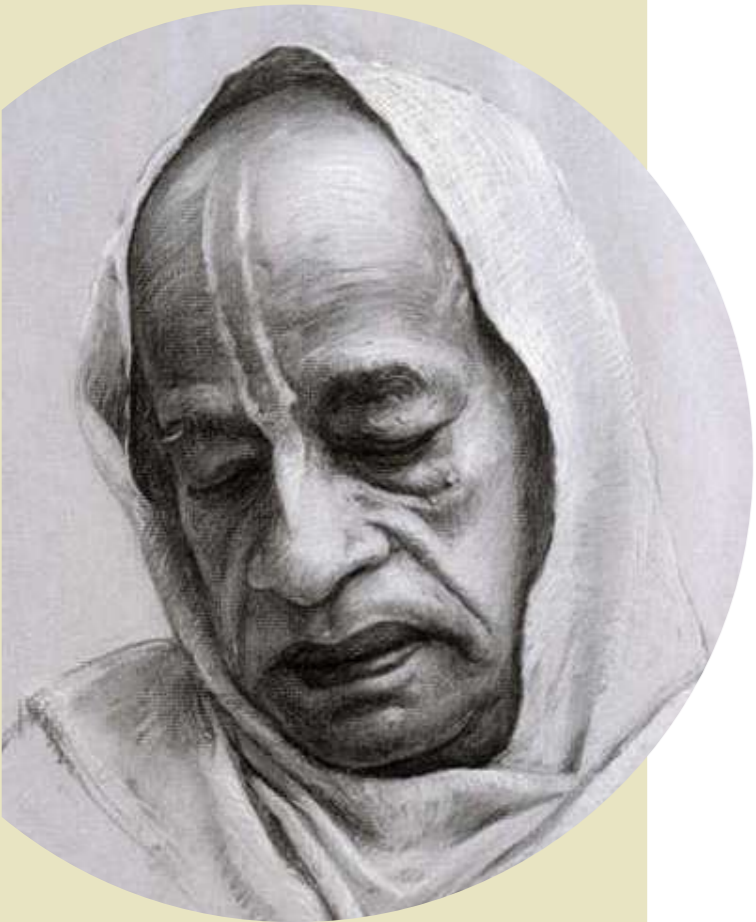
Tapasyā

Evrime ile Mat
üzerinde:
Pūrvottānāsana

Mutfakta bu ay:
Gajar Helva

Katlandığımız Zorluklar Ne, Kim İçin?

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.

İNSAN HAYATININ AMACI MUTLAK GERÇEĞİ ARAMAKTIR

BENLİĞİN KEŞFİ

BBT Aylık Bülteni · EYLÜL/ EKİM 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 dış arasında söylenir.

ś, ṣ – ś sesi ile aynıdır.

İÇİNDEKİLER

06 Śrīla Prabhupāda Konuşuyor:
Biz Kṛṣṇa'nın ayrılmaz parçalarıyız

14 Feragat ve Bhakti

17 Sattvik Mutfak:
Mung Dal Kitchari

24 Tapasyā

30 Bhakti Yogiler ile Sohbetler:
Bhakta Okan

34 Katlandığımız Zorluklar Ne, Kim İçin?

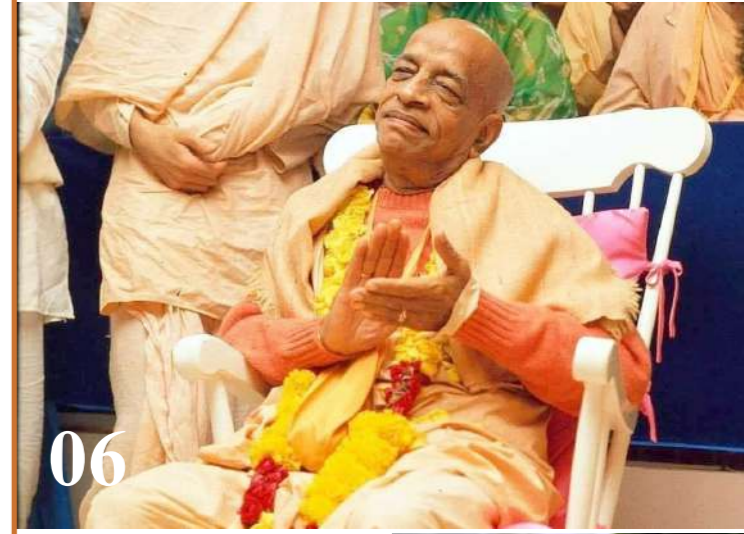
38 Evrim ile Mat Üzerinde:
Pūrvottānāsana

40 İdeal İnsan: Sadelik

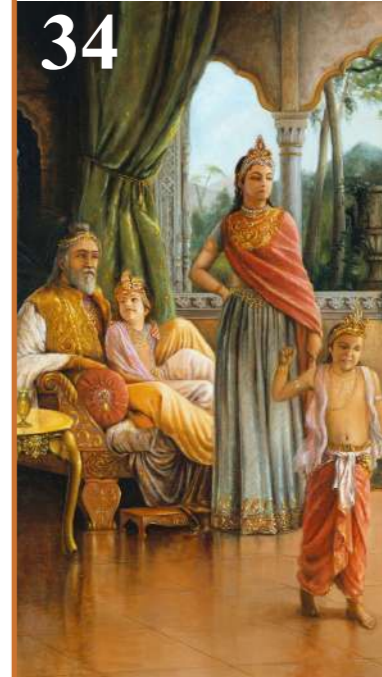
46 Bhakti Mutfağı:
Gajar Helva

48 Yogī Takvimi

50 Goranga Yoga Mart/Nisan Faaliyetleri



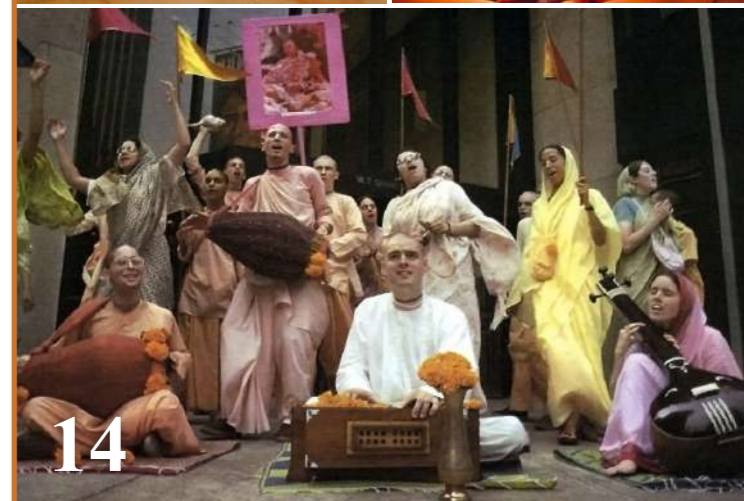
06



34



40



14



46



50



BENLİĞİN KEŞFİ

BBT Aylık Bülteni

Eylül/Ekim 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

Yeni sayımızla herkese yeniden merhabalar!
Bu ayki konumuz çok ilgi çekici. *Tapasyā*, yani gönüllü bir şekilde spiritüel bir amaç uğruna zorluklara girme. Günümüz dünyasında pek de anlaşılır bir tarafı yok maalesef. Çünkü insanlar zorlukları sevmezler. Ya da sonunda maddi bir getirisi olacaksa buna katlanabilirler. Bu tarzdan çok fazla örnek görebiliyoruz. Başarı ve getiri için kimi insanlar zamanından, ailesinden, arkadaşlarından, zevk aldığı alışkanlıklarından feragat ederek sıkı çalışmayla zorlukları gönüllü bir şekilde kabulleniyorlar. Bu tarz kişilere de gıptayla bakar kimi insanlar. Bu davranış gerçekten de saygı uyandırır fakat aslında feragat ile ilgili değildir. Bir düşünce bizi maddi düzlemden çıkarmada yardımcı olmuyorsa onun bizim nihai faydamız için iyi olduğunu söyleyemeyiz. Nihayetinde insan

yaşamı maddi olan ile spiritüel olan arasında ayırım yapmakla ilgilidir. *Tapasyā* ise bu ayrımı yapma konusunda bize çok önemli fırsat sunar. Örneğin duyuvarın kontrol edilmesi *tapasyādır*. Pek çok *yogī*, *sādhu*, spiritüel kişilik hayatı boyunca çeşitli türden *tapasyā* uygular. *Tapasyā* yöntemlerinin en başında gelenleri ise dil, mide ve genital organların kontrolü ile ilgilidir. İnsanlar daha çok bu organlar aracılığıyla mutluluk aralar. Bu yüzden otantik spiritüel bilgiyi yerleştirme adına *brahmacarya*, oruç, sürekli

bir şekilde *mantra* tekrarı gibi feragatler uygulanır. Bu pratikler, kişilerin duyuvarını ve nihayetinde zihnini kontrol etmesini sağlar. Tüm maddi duyuvar içinde en güçlüsü ise zihindir. Zihin bizim sahte benliğimizin merkezidir. Spiritüel bir bilinç bizi bu sahte benlikten alıp orijinal benliğimize yerleştirmekle ilgilidir. Hare Kṛṣṇa hareketi ya da Kṛṣṇa Bilinci hareketi tamamen bununla ilgilidir. Dışarıdan bakıldığında çok eğlenceli görünür, gerçekten öyledir de. Ama bu eğlencenin yanında adananlar pek

çok *tapasyā* uygularlar. Bu *tapasyālar* spiritüel duyuvarımızın uyanmasına vesile olur. Uyanış beraberinde mutluluğu getirir. Ruh'un kendisinden kaynaklanan ve ebedi olan türden bir mutluluğu kastediyorum. Tüm insanlar bilinçsiz de olsa bu türden bir mutluluğun peşindedir. Bizler ancak bu şekilde huzur içinde olabiliriz. Maddi başarı için kolaylıkla kabul ettiğimiz çileleri bu amaç için kabullenmeye hazır mıyız? Değilsek neden?

Hare Kṛṣṇa!

Śrīla Prabhupāda Konuşuyor:

Biz Kṛṣṇa'nın ayrılmaz parçalarıyız



Çeviri: Candramālā Devī Dāsī

Prabhupāda:

*nāyaṁ deho deha-bhājāṁ nṛloke
kaṣṭhān kāmān arhate viḍ-bhujām ye
tapo divyaṁ putrakā yena sattvaṁ
śuddhyed yasmād brahma-saukhyam tv
anantam*
[SB 5.5.1]

Bu kıta dün üzerinde konuştuğumuz kıta. Kıtanın bir kısmı açıklandı ve bu akşam da kıtanın diğer kısmını açıklamaya çalışacağız.

Tapo divyam. Rṣabhadeva şöyle der, “Sevgili oğullarım, bu beden, insan bedeni, *nāyaṁ deha*, bu beden köpekler ve domuzlar gibi

hayatı boşa harcamak için değil.” Onlar boşa harcamıyor. Kademeli evrim sürecindedirler. *Jalajā nava-lakṣāṇi sthāvarā lakṣa-vimśati* [Padma Purāṇa]. Doğanın kanunu gereği yavaş yavaş insan bedeni suretine geliyorlar. *Prakṛteḥ kriyamāṇāni guṇaiḥ karmāṇi sarvaśaḥ* [Bg. 3.27]. Yaşamın alt türlerinde olduğumuz sürece, farklı *guṇalara* göre eksiksiz doğa yasaları, *prakṛteḥ kriya...*, *guṇaiḥ karmamāṇi sarvaśaḥ* tarafından yönetiliriz.

Üç *guṇa* vardır, bu nedenle maddi doğaya *guṇa-mayī* denir. *Daivī hy eṣā guṇamayī mama māyā duratyayā* [Bg. 7.14]. Yüce Rabb’in

üç farklı enerjisi var. Çoklu enerjileri vardır, *parasya śaktir vividhaiva śrūyate* [Cc. Madhya 13.65’in Açıklaması]. O’nun faaliyetlerinin devam ettiğini görebiliriz, bu dünyada farklı faaliyet çeşitleri vardır ve bunlar üç bölümde özetlenmiştir = *sattva-guṇa*, *rajo-guṇa*, *tamo-guṇa*. Yani *sattva-guṇa*, *rajo-guṇa*... Hayvanlar, *tamo-guṇadadırlar*. Sonra yavaş yavaş evrimsel süreç tarafından *rajo-guṇaya* yükseltirler ve sonra insanlar *sattva-guṇaya* yükseltir. Brahminik nitelik budur. Ayrıca *sattva-guṇayı* da geçmeliyiz. *Sattva-guṇa* platformuna gelmemiz mükemmel demek değildir. Hayır. *Sattva-guṇadan* düşme ihtimali var. Bu çağda pratik bir deneyimimiz var. Kali-yugada, birçok kişi brahminik yeterlilik platformundan düştü. Brahminik nitelik, *sattva-guṇa* platformudur; *śamo damo titikṣava ārjavam jñānam vijñānam āstikyam brahma karma svabhāva-jam* [Bg. 18.42]. Bu brahminik kültürdür.

Yani kişi brahminik kültür platformuna geldiğinde şundan eminiz ki bazen *sattva-guṇa*, *rajo-guṇa* tarafından alt edilir veya *rajo-guṇa*, *tamo-guṇa* tarafından alt edilir veya *sattva-guṇa*, *tamo-guṇa* tarafından alt edilir. Bu şekilde tepetaklak bir şekilde devam ediyor. Maddi dünya böyledir.

Ama maddi platformun üstüne çıkmak istiyorsanız, o zaman adanma hizmeti platformuna çıkmalısınız. *Bhagavad-gītā*’da bundan bahsedilir:

*mām ca avyabhicārena
bhakti-yogena yaḥ sevate
sa guṇān samatītyaitān
brahma-bhūyāya kalpate*
[Bg. 14.26]

Kṛṣṇa bilinci platformuna gelerseniz, o zaman üç *guṇanın* kontrolünün üstesinden gelebiliriz. Bu aynı zamanda Rab Kṛṣṇa tarafından Arjuna’ya tavsiye edilmiştir; *traiguṇya-viśayā vedā nistraiguṇyo bhavārjuna* [Bg. 2.45]. Dünyanın tümü üç *guṇa* tarafından yönetiliyor ve eğer üç *guṇanın* üstüne çıkmak istiyorsanız, o zaman bu platforma, *nistraiguṇya* platformuna gelmelisiniz. *Nirguṇa*. Buna *nirguṇa* denir. *Nirguṇa* niteliğin olmadığı anlamına gelmez. Hayır. *Nirguṇa*, bu maddi niteliklerin olmaması demektir. *Nirastaḥ yatra*. Bazı filozofların düşündüğü şekilde düşünmeyin. *Brahma-bhūtaḥ*. *Brahma-bhūyāya kalpate* olduktan sonra işimiz biter. Hayır. İşimiz bitmez.

Bu, *Bhagavad-gītā*’da da açıklanır:
*brahma-bhūtaḥ prasannātmā
na śocati na kāṅkṣati
samaḥ sarveṣu bhūteṣu
mad-bhaktim labhate param*
[Bg. 18.54]

Bu aşkınlık platformuna geldiğinizde, *brahma-bhūtaḥ*...

Üç *guṇa* vardır, bu nedenle maddi doğaya *guṇa-mayī* denir. *Daivī hy eṣā guṇamayī mama māyā duratyayā* [Bg. 7.14]. Yüce Rabb’in üç farklı enerjisi var. Çoklu enerjileri vardır, *parasya śaktir vividhaiva śrūyate* [Cc. Madhya 13.65’in Açıklaması]. O’nun faaliyetlerinin devam ettiğini görebiliriz, bu dünyadaki farklı faaliyet çeşitleri vardır ve bunlar üç bölümde özetlenmiştir = *sattva-guṇa*, *rajo-guṇa*, *tamo-guṇa*.

”



Çünkü “Ben bu bedenim” şeklinde yanlış bir izlenime kapılıyoruz. Bu, mevcut insan toplumunun en düşmüş halidir. Tabii ki, bu bedensel yaşam anlayışı, beş bin yıl önce, Kurukşetra Savaşı gerçekleştiğinde bile vardı. Arjuna, bu bedensel yaşam anlayışı platformunda çok rahatsız oldu, çünkü belirli bir aileye ait olduğunu ve bu savaşta aile üyeleriyle savaşacağını düşünüyordu. Bu yüzden savaşmayı reddetti.

Çünkü “Ben bu bedenim” şeklinde yanlış bir izlenime kapılıyoruz. Bu, mevcut insan toplumunun en düşmüş halidir. Tabii ki, bu bedensel yaşam anlayışı, beş bin yıl önce, Kurukşetra Savaşı gerçekleştiğinde bile vardı. Arjuna, bu bedensel yaşam anlayışı platformunda çok rahatsız oldu, çünkü belirli bir aileye ait olduğunu ve bu savaşta aile üyeleriyle savaşacağını düşünüyordu. Bu yüzden savaşmayı reddetti.

Ama Kṛṣṇa, bu platformdan yükseltmek için onu azarladı, *aśocyān anvaśocas tvam prajñā-vādāmś ca bhāṣase*: “Sevgili Arjuna, bu konu için kederleniyorsun ve aynı zamanda çok bilgili biri gibi konuşuyorsun.”
aśocyān anvaśocas tvam prajñā-vādāmś ca bhāṣase gatāsūn agatāsūmś ca nānuśocanti paṇḍitāḥ [Bg. 2.11]
Yani dolaylı olarak Arjuna’yı “Sen bir paṇḍita*”

değilsin. Sen bir aptalsın, çünkü hiçbir paṇḍitanın kederlenmediği bir konuda yakınıyorsun” diyerek suçladı. Bu nedir? Bu bedensel anlayış, *agatāsūmś...*, *gatāsūn agatāsūmś ca*. Bu beden, ölü ya da diri, bilgili alimlerin çalışma konusu değildir. Bu *Bhagavad-gītā*’nın başlangıcıdır; ölü ya da diri. Yani aslında şu anda bedenle ilgileniyoruz. “Hint”, “Amerikalı”, “Hindu”, “Müslüman”, “brāhmaṇa”,

“kṣatriya” hepsi bedensel yaşam anlayışıdır. Ama śāstra, yaşamın bedensel anlayışına sahip olanların hayvanlardan daha iyi olmadığını söyler.
yasyātmā buddhiḥ kuṇape tridhātuke sva-dhīḥ kalatrādiṣu bhaumaijya-dhīḥ yat-tīrtha-buddhiḥ salile na karhicij janeṣv abhijneṣu sa eva go-kharaḥ [SB 10.84.13]
Bedensel yaşam anlayışında

liderliği ele alırsak, bu pozisyon *sa eva go-kharaḥ* olur. *Go* inek ve *kharaḥ* eşek anlamına gelir. Yani o kişi *go* ve *kharaḥ*’tan daha iyi değildir. Peki liderlik yapabilir mi? Günümüzün problemi, bedensel yaşam anlayışında kalmış olsak da toplumun liderliğini üstleniyor olmamız. Bu kişilerin liderlik yapmaması gerekir. Bunun kınandığı başka bir yer daha; *śva-vid-varāhoṣṭra-kharaiḥ samstutaḥ puruṣaḥ paśuḥ* [SB 2.3.19]. Bunlar *śāstrik* talimattır, herhangi bir spiritüel bilgisi olmayan bir lider seçtiğimizde, o zaman onun pozisyonu nedir? Durum şu ki, seçilen kişi de bizden biri. Ve pozisyonumuz nedir? Pozisyonumuz spiritüel bilgi olmadan, yaşamın bedensel bilincinin ötesinde olmadan, *śva-vid-varāhoṣṭra-kharadan* daha iyi değiliz. *Śva* köpek anlamına gelir ve *vid-varāha* dışkı yiyen domuzlar anlamına gelir ve *uṣṭra* deve ve eşek anlamına gelir. Eşek *gadā*, *khara* demektir. *Khara*, eşek demektir. Yani bu uzun bir tanım. Özetle, spiritüel bilgi olmadan, bedensel yaşam anlayışıyla köpeklerden, develerden, domuzlardan ve eşeklerden daha iyi değiliz. O yüzden böyle olmamalıyız. Bu nedenle Rṣabhadeva şunu tavsiye eder; *tapo divyam putrakā yena sattvam śuddhyed* [SB 5.5.1].
Bedensel yaşam anlayışına

o kadar bulaştık ki artık varlığımız kirlendi. Aslında kirlili, çünkü Kṛṣṇa şöyle diyor, *na jāyate na mriyate vā kadācin na hanyate hanyamāne śarīre* [Bg. 2.20]. Bu bizim pozisyonumuz. Pozisyonumuz asla doğmamış olmak. Doğmaya tabi değiliz çünkü biz Tanrı’nın, ruh canın ayrılmaz parçalarıyız. *Ve na jāyate na mriyate vā*: biz aslında ölmüyoruz. Her gün öldüğümüzü görüyoruz. Babam, kardeşim, komşum ölüyor. Bu nasıl oluyor? *Na hanyate hanyamāne śarīre*. Bu bizim pozisyonumuz. Beden yok olsa bile biz ölmüyoruz. Peki tüm dünyada bu bilgi nerede? Bu bilgiyi; *na hanyate hanyamāne śarīre*, aktaracak hiçbir üniversite, okul, kolej yok [Bg. 2.20]. Gerçek bu.
Bunu kim söylüyor? Tanrı’nın Yüce Şahsı. Arjuna bunu kabul etti. Arjuna Kṛṣṇa’dan *Bhagavad-gītā* hakkında duydu ve “O’nun Yüce Şahsı” olduğunu anladı. Kṛṣṇa meditasyon ya da oylama yoluyla olan bu tür bir Tanrı değildir. O Tanrı’dır. *Kṛṣṇas tu bhagavān svayam* [SB 1.3.28]. Daha üç aylıkken annesinin kucağında, Pūtanā O’nu öldürmeye geldi. Ama o Pūtanā *rākṣasīyī* öldürdü. O, üç aylıkken de Tanrı’ydı. Ve O bunun için meditasyonun çilelerine katlanmak zorunda değildi. Bu nedenle, en başından bu dünyadan ayrılışına kadar

Ahañkāra, sahte benliğimiz, doğanın sunduğu cezadan dolayı acı çekiyoruz. Yani sebep tanrısızlıktır. Eğer tanrısız olursak, prakṛti, doğa temin ettiklerini kısıtlayacaktır, o kadar ki durbhikṣa, anāvṛṣṭi olacaktır. Nasıl kontrol edebiliriz? Çok büyük bilim adamı olabilirsiniz ve Tanrı'nın varlığını inkâr edebilirsiniz, ama anāvṛṣṭi olduğunda gökyüzüne bakıyorsunuz, “Ne zaman bulut olacak? Ne zaman yağmur olacak?” Ardından bu mazeretle hükümetimiz yardım fonu için vergi alacak. Hepsinden Śrīmad-Bhāgavatam'da bahsedilir.

O, Tanrı'dır. Tanrı budur. Tanrı üretilmez. Tanrı her zaman Tanrı'dır. Tanrı asla düşmez. Bu nedenle Kṛṣṇa'ya, *Bhagavad-gītā*'da Acyuta olarak hitap edilir. *Cyuta* düşmek demektir ve Kṛṣṇa *acyuta*dır. Asla düşmeyen anlamına gelir.

Biz Kṛṣṇa'nın ayrılmaz parçalarıyız. Kṛṣṇa bunu kabul ediyor, *mamaivāmsō jīva bhūtaḥ* [Bg. 15.7], *aham bīja-pradaḥ pitā* [Bg. 14.4]. Biz Tanrı'nın oğullarıyız, Kṛṣṇa'nın. Bu hayal ürünü değil. Tanrı'nın kendisi söylüyor. Ve tüm śāstra, *jīvanın* nitelik olarak Tanrı ile eşit olduğunu söylüyor. Bu bir gerçek. O halde neden doğuma, ölüme, yaşlılık ve hastalığa maruz kalıyoruz? Bu, *Bhagavad-gītā*'da şöyle açıklanıyor; *janma-mṛtyu-jarā-vyādhi-duḥkha-doṣānudarśanam* [Bg. 13.9]. Hayatın tüm problemlerini çözmeye çalışıyoruz ama asıl *problem janma-mṛtyu-jarā-vyādhi*. Nerede doğumu, ölümü, yaşlılığı, hastalığı yenecek o bilim adamı nerede o eğitim? Doğum kontrolü yapmaya çalışıyorlar, aşırı nüfusu kontrol etmeye çalışıyorlar. Ama bu bir sorun değil. Doğum kontrolü olamaz. Bu olamaz. Doğumlar artıyor. Bu imkânsız. Ve neden doğum kontrolü? Bu da uzun bir konu. Doğum kontrolüne gerek yoktur, çünkü Kṛṣṇa şöyle

diyor, *aham bīja-pradaḥ pitā* [Bg. 14.4] “Ben babayım.” Ve Kṛṣṇa sadece sıradan bir baba değil, aynı zamanda doğanın yöneticisidir:

mayādhyakṣeṇa prakṛtiḥ sūyate sa-carācaram hetunānena kaunteya jagad viparivartate [Bg. 9.10]

Dolayısıyla yiyeceğimizi doğa üretiyor ve kontrol eden de Tanrı'dır. Ve O babadır. Peki yiyecek kıtlığı nasıl olabilir? Nüfusun çok olması ile ilgili propaganda, sahte bir propagandadır. Bu bizim acizliğimizdir. Yönetemiyoruz ve bu “nüfus fazlalığını” suçluyoruz. Ama aslında śāstrayı çalışırsanız, Kṛṣṇa'yı baba, Yüce Rab olarak kabul ederseniz, O fakir biri değildir. O bilir. *Vedāham samatūtāni* [Bg. 7.26]. Geçmiş, bugünü ve geleceği bilir. Yani aşırı nüfus olduğu için yiyecek kıtlığı yok. Hayır. Nedeni bu değil. Bunun nedeni, insanlar tanrısız hale gelir gelmez temin edilenlerin durdurulmasıdır. Tanrı o zaman yeryüzüne gelir. Śrīmad-Bhāgavatam'da *anāvṛṣṭi*, *durbhikṣa* ve *kara-pīḍitāḥ* önceden haber edilmektedir. İnsanlar yavaş yavaş tanrısızlaşarak bu üç ilkedden dolayı ıstırap çekecekler. Daha fazla yağış olmayacak. Geçen sefer Avrupa'dayken, yağmur kıtlığı vardı ve İngiltere su ithal etmek için plan yapıyordu. Yani bu bilim adamlarının programı.

Denizde yeterince su var ama onu kullanamıyorlar. Yani bu Tanrı'nın elidir. Tanrı yardım etmedikçe, Kṛṣṇa yardım etmedikçe, *mayādhyakṣeṇa prakṛtiḥ sūyate sa-carācaram...* [Bg. 9.10]. Uçsuz bucaksız okyanusta su orada olmasına rağmen, bir damlayı kullanamazsınız. Kontrol ediliyorsunuz.

prakṛteḥ kriyamāṇāni guṇaiḥ karmāṇi sarvaśaḥ ahañkāra-vimūḍhātmā kartāham iti manyate [Bg. 3.27]

Ahañkāra, sahte benliğimiz, doğanın sunduğu cezadan dolayı acı çekiyoruz.

Yani sebep tanrısızlıktır. Eğer tanrısız olursak, *prakṛti*, doğa temin ettiklerini kısıtlayacaktır, o kadar ki *durbhikṣa*, *anāvṛṣṭi* olacaktır. Nasıl kontrol edebiliriz? Çok büyük bilim adamı olabilirsiniz ve Tanrı'nın varlığını inkâr edebilirsiniz, ama *anāvṛṣṭi* olduğunda gökyüzüne bakıyorsunuz, “Ne zaman bulut olacak? Ne zaman yağmur olacak?” Ardından bu mazeretle hükümetimiz yardım fonu için vergi alacak. Hepsinden Śrīmad-Bhāgavatam'da bahsedilir. *Anāvṛṣṭi durbhikṣa, karo-pīḍita*. İnsanlar çok mağdur olacak. *Durbhikṣa, ācchīna-dāra-draviṇā giri-kānanam* [SB 2.2.8]. Bu üç ilke tarafından o kadar rahatsız olacaklar ki; yağmurların olmaması, tahıl kıtlığı ve

hükümetin ağır vergileri... O kadar rahatsız olacaklar ki *ācchīna-dāra-draviṇā yāsyanti giri-kānanam*, evden ayrılmak zorunda kalacaklar. “Artık durum umutsuz. Baş edemiyorum. Ormana gideyim.” Ve bu olacak... Şimdi pirinç, buğday veya şeker alıyoruz. Ama bunlar tamamen duracak. Şimdi süt tozu alıyoruz ama süt olmayacak. Bu benim hayal gücüm değil. Kali-yuga'nın belirtilerinde, Kali-yuga'nın sonunda bu şeylerin olacağı anlatılıyor. Bu, daha fazla acı çekmek demektir. Gittikçe daha fazla tanrısızlaşırsanız, doğa yasaları tarafından daha fazla acı çekilirsiniz.

Bu nedenle Rṣabhadeva burada *tapo divyaṁ putrakā yena sattvaṁ śuddhyed* diyor. Demek istediğim, insan hayatı *kaṣṭān kāmān* dediğimiz gibi hayvanlar gibi çok çalışarak harcamak için değildir. *Kaṣṭān kāmān*. Bazı şeylere kesinlikle ihtiyacımız var, çünkü bu beden içindeyiz. Çok kolay bir çözüm Rab Kṛṣṇa tarafından verilmiştir; *annād bhavanti bhūtāni* [Bg. 3.14]. Tahıl üretiyorsunuz. Neden alet ve gereç üreteceksiniz ve... Elbette bunu kınamıyoruz. Ancak tahıl üretmeyi feda ederek, büyük bir lastik fabrikası açıyoruz. Delhi'ye gittiğimde, Vṛndāvana'dan yüzlerce, binlerce kişinin, Goodyear lastik fabrikasına gitmek için köyden bisikletle

geldiğini gördüm. Bu yüzden şimdi tahıl almak yerine lastik yensin. Yani bu yanlış yönlendirilmiş bir medeniyettir. Kṛṣṇa size iç lastik üretin demez. Kṛṣṇa der ki, *annād bhavanti bhūtāni*: “Anna üretin.” Bu pratik bir çözümdür. Bu nedenle Avrupa ve Amerika'da çiftçiliğe başladık. Ve onlar çok mutlular. En son çıkan *Back to Godhead* dergimizde, Fransa'daki çiftliğimizle ilgili açıklama yayınlandı. Orada çok görkemli bir binamız var. Biz ona Yeni Māyāpura adını verdik.

Hari-śauri: Chateau d'Oublaise.

Prabhupāda: Bu Fransızca kelimeyi telaffuz edemiyorum. Neyse, orada yaşayan yaklaşık üç yüz kişi var, geçen sefer, dört-beş ay önce ben de oradaydım. Çok çok güzel bir yer. Kendi meyvemizi, sebzemizi taze olarak alıyoruz, taze buğday ve süt alıyoruz. Bu çok mutlu bir hayat. Anlıyor musunuz?

Yani hükümet de “Köye git” reklamını yapıyor. Aslında hayat budur. Köye gitmek. Mahātmā Gandhī de bu hayatı düzenlemek istedi ama maalesef siz değiştiniz. Şimdi Haydarabad'da yaklaşık altı yüz dönümlük bir arazimiz var. Biz de burada denemeye çalışıyoruz. Māyāpura'da zaten yaptık. Kendi yiyeceğimizi, kendi kumaşımızı, kendi sütümüzü üretiyoruz ve Hare

Krşna söylüyoruz. Bu en basit hayat. Bu hayat, domuzlar ve köpekler gibi çalışmamak içindir. Talimat budur. *Nayam deho deha-bhājām nrloke kaṣṭān kāmān arhate viḍ-bhujām ye* [SB 5.5.1]. Bu, dışkı yiyen domuzların işidir. Ama insan hayatı ne anlama geliyor? *Tapo divyam putrakā yena sattvam śuddhyed*. Sadece yaşantını düzelt. Ölmeyeceksin. *Na hanyate hanyamana śarīre* [Bg. 2.20]. Neden bu formülü ciddiye almıyorsunuz, “Ölmeye tabi değilim. Ölüme tabi değilim. Neden doğup ölmeye zorlanıyorum?” Bu tek soru, bu insan hayatı. *Athāto brahma jijñāsā*. Bu, dışkı yiyen domuzların işidir. Ama bu insan hayatı için ne anlama geliyor? *Tapo divyam putrakā yena sattvam śuddhyed*. Sadece yaşamınızı düzeltin. Ölmeyeceksiniz. *Na hanyate hanyamāne śarīre* [Bg. 2.20]. Neden bu formülü ciddiye almıyorsunuz, “Ölmeye tabi değilim. Ölüme tabi değilim. Neden doğup ölmeye zorlanıyorum?” Bu tek soru, insan hayatı budur. *Athāto brahma jijñāsā*. “Ben Brahman’ım. Şimdi kimliğimi, yapısal konumumu, nasıl mutlu olabileceğimi, neden bu sıkıntıya düştüğümü sorgulamalıyım.” *Duḥkhālayam aśāsvatam* [Bg. 8.15]. Krşna şöyle diyor, ben söylemiyorum. Burası, diyor Krşna, burası *duḥkhālayam*

aśāsvatam. Ancak maddi düzenlemelerle sıkıntılarımızı hafifletmeye çalışıyoruz. Ama Krşna hayır diyor, bu mümkün değil. *Daivī hy eṣā guṇamayī mama māyā duratyayā* [Bg. 7.14]. Hangi planı yaparsanız yapın, doğa onu bozacaktır. Burada acı çekmek zorundasınız. Bu maddi dünyaya gelmeyi tercih ettiğiniz ve mutlu olmak istediğiniz için ve mutluluğun yolunun ne olduğunu bilmediğiniz için acı çekersiniz. Krşna bundan hoşlanmaz, çünkü siz O’nun çocuğusunuz, ama bu maddi doğanın kontrolü altındaki bir cezadır.

Bu cezadan kaçınmak istiyorsak, *duḥkhālayam...*, *janma-mṛtyu-jarā-vyādhi-duḥkha-dosānudarśanam* [Bg. 13.9]. Bu kirli bir durumdur. Ben ebediyim, *na hanyate hanyamāne śarīre* [Bg. 2.20]. Öyleyse sorumuz şu olmalı. İnsan hayatı, daimî olan yaşamımızı sorgulamak içindir. Bir *guruya* ihtiyacımız var. Bazı maddi şeyler üreterek bana sözde mutluluk verebilecek bir *guruya* değil. Hayır. Guru, Viśvanātha Cakravartī tarafından tarif edildiği gibi şu demektir; *samsāra-dāvānala-līḍha-loka-trāṇāya kārūnya-ghanāghanatvam prāptasya kalyana-guṇārnasya vande guroḥ śrī caraṇāravindam*

Guru, beni bu *duḥkhālayam aśāsvatamdan* kurtarabilecek kişi demektir [Bg. 8.15]. *Māyā... Duḥkhālayam aśāsvatamdayiz*, ama *māyāniz* etkisi altında çok, çok mutlu yaşadığımızı düşünüyoruz veya sorunu çözmeye çalışmıyoruz. Hayır. Bu tür bir çözüm size yardımcı olmayacak çünkü ölmeniz gerekecek. Nasıl bir çözüm üretirseniz üretin, Krşna der ki, *mṛtyuḥ sarva-harāś cāham* [Bg. 10.34]. Krşna’ya teslim olmayı kabul etmezseniz, “Pekâlâ, kendi ayarlamalarınızı yapın. Ama ölüm zamanında gelip elinizde ne varsa her şeyinizi alacağım.” *Mṛtyuḥ sarva-harāś cāham*. Sonra banka hesabınız, gökdeleniniz, ülkeniz, aileniz, itibarınız, her şey elinizden alınacak. Ve başka bir bedeni kabul etmek zorunda kalacaksınız, *tathā dehāntara-prāptir...* Şimdi bu hayatta bize nasıl bir değer verilirse verilsin, her şey elimizden alınacak ve itiraz etmeden başka bir bedeni kabul etmek zorunda kalacağız.

Karmanā daiva-netreṇa jantur dehopapattaye [SB 3.31.1]. *Karmanıza* göre başka bir bedeni kabul etmek zorundasınız çünkü maddi doğanın kanunları altındasınız. *purusaḥ prakṛti ‘stho hi bhunkte prakṛti-jān guṇān kāraṇam guṇa-saṅgo ‘sya sad-asad-janma-yonisu* [Bg. 13.22]

Purusaḥ. Bu canlı varlık, o *purusaḥdır*. Aslında o bir

purusaḥ değil, o bir *prakṛtidir*. Krşna *Bhagavad-gītā*’da şöyle der,

apareyam itas tu viddhi me prakṛtiṁ parām jīva-bhūtām mahā-bahoyayedam dhāryate jagat [Bg. 7.5]

Bu maddi dünya maddedir, *bhūmir āpo ‘nalo-vāyuh* [Bg. 7.4] *Prakṛti* olarak tanımlanır, *prakṛti me bhinnā aṣṭadhā*. Ve yine *apareyam* denir, “Bunlar düşük *prakṛtiler*.” Ama üstün bir *prakṛti* var. *Apareyam itas tv viddhi me prakṛtiṁ parām*. Kimlerdir bunlar? *Jīva-bhūtām, jīvalar*, canlı varlıklar.

Yani biz *prakṛtiyiz*. *Purusaḥ* olmaya çalışıyoruz. *Purusaḥ* keyif alan demektir. Biz, *purusaḥ* olmaya çabalıyoruz... Herkes *purusaḥ*, keyif

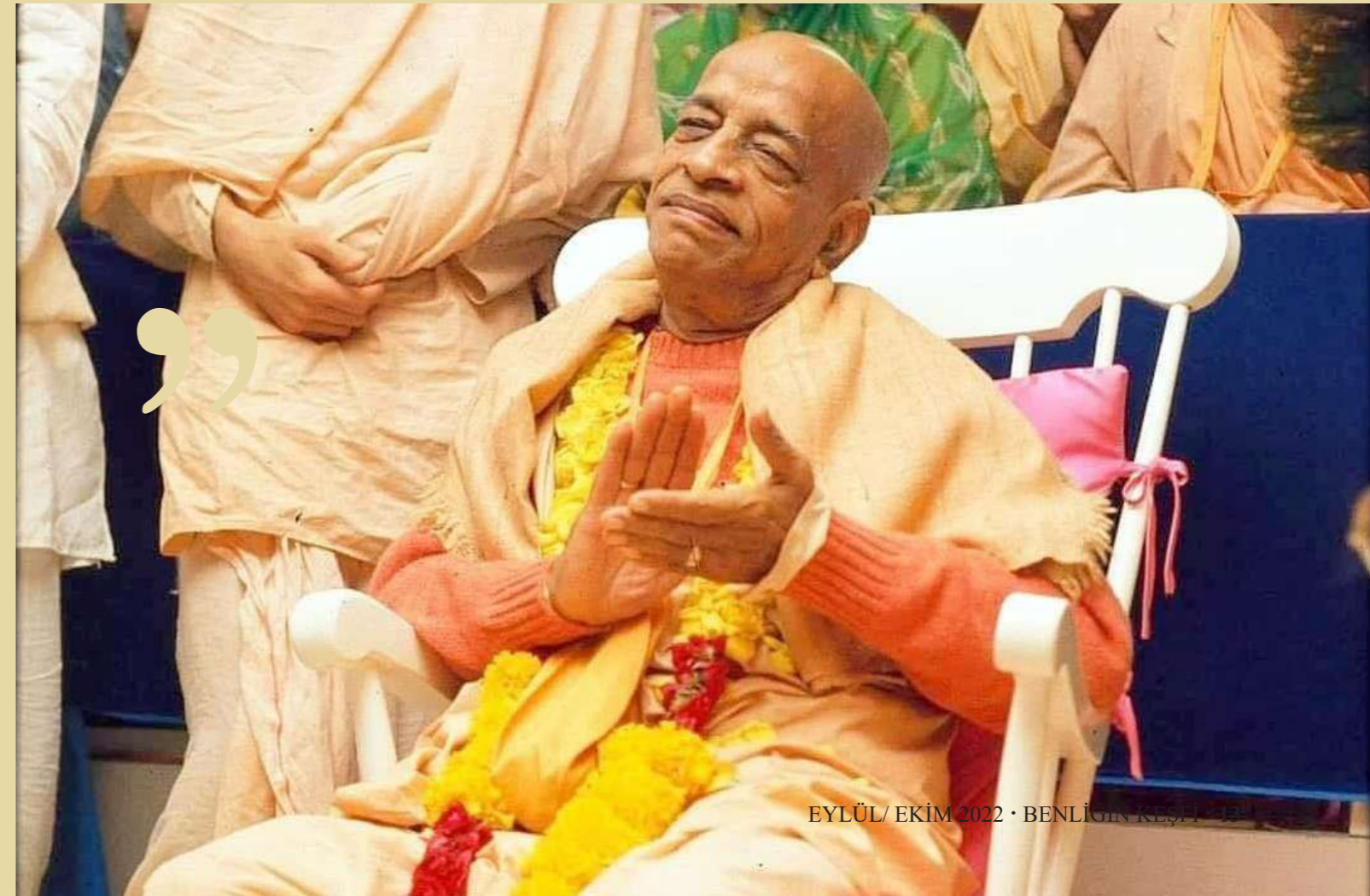
alan olmaya çalışıyor. Ve en sonunda yüce *purusaḥ* olmak istiyorlar: “Ben Tanrı olmak istiyorum.” Her şeyde afalladıklarında, Tanrı olmak isterler. Yani bu ‘*purusaḥ*’, mücadele ediyor, *manaḥ ṣaṣṭānīndriyāni prakṛti-sthāni karṣati* [Bg. 15.7], *purusaḥ* olmak için zorlu bir varoluş mücadelesi veriyor, ama o *purusaḥ* olamaz. Tanrı *purusaḥdır*. O keyif alır. O hakimdir ve hâkim olan Krşna’dır. *Bhoktāram yajña-tapasām sarva-loka-maheśvaram* [Bg. 5.29]. O keyif alandır; biz ise keyif alınan. Biz keyif alan değiliz. Keyif alan olduğumuzu düşünmek hatadır. Bu bizim *māyāmız*. Biz keyif alan değiliz.

Bu nedenle Caitanya Mahāprabhu bize yön gösteriyor, *jīvera svarūpa haya nitya krşna-dāsa* [Cc. Madhya 20.108-109]. Yapay olarak *purusaḥ*, keyif alan olmaya çalışmayın. Duyularınıza hizmet etmektense, Yüce Tanrı’nın hizmetkarı olun. Bu Krşna bilinci hareketidir. İnsanları, “Yapay olarak efendi olmaya çalışmayın. Asla başarılı olamayacaksınız. Sadece Krşna’nın hizmetkârı olmayı kabul edin” diye ikna etmeye çalışıyoruz. *Sarva-dharmān parityajya mām ekaṁ śaraṇam* [Bg. 18.66]. Bu sizin mükemmelliğiniz.

Çok teşekkür ederim.

Adananlar: Jaya Prabhupāda. [son]

**Paṇḍita*: Bilge, bilgili kişi.



FERAGAT VE BHAKTİ

Nṛsiṃha Kṛṣṇa Dāsa

Kutsal yaşam, üstün bir haz ilkesine dayanır: Bir insan, maddi zevke olan köklü bağlılığından vazgeçebilirse, daha da büyük bir mutluluğu tatmaya hak kazanır. Bu nedenle feragat, her insan için tasarlanmıştır.

Hemen hemen herkes, hayatında bir zaman diliminde feragat yaşamındaki azizlerin faaliyetlerini duymaktan etkilenmiştir. Milyonlarca insanın İsa'nın, Buddha'nın ya da modern çağda Rab Caitanya Mahāprabhu'nun hayatlarına hayran kaldığını görüyoruz çünkü bu kimseler dünyanın zevklerini önemsiz olarak görerek reddettiler ve daha yüksek bir gerçeklik için yaşadılar. Bununla birlikte, çoğumuz için bu dünyadan feragat, bir azizde hayranlık duyabileceğimiz ama asla üstlenemeyeceğimiz bir şeydir. Öyleyse peki neden aziz insanlara hayranlık duyuyoruz? Onlara hayranız çünkü bizim para ve şehvetli zevk yoluyla mutluluğa ulaşma çabalarımızın ötesinde bir tatmine ulaştıklarını görüyoruz. **Kutsal yaşam, üstün bir haz ilkesine dayanır: Bir insan, maddi zevke olan köklü bağlılığından vazgeçebilirse, daha da büyük bir mutluluğu tatmaya hak kazanır. Bu nedenle feragat, her insan için tasarlanmıştır.** Aslında her şey gibi feragatin kökeni de Kṛṣṇa'ya dayanır. Feragat Kṛṣṇa'nın tam olarak sahip olduğu altı nitelikten bir tanesidir. Kṛṣṇa her faaliyetinde olduğu gibi bize feragatteki mükemmelliğin de nasıl olacağını kendi örneği ile gösterir. Kṛṣṇa ile ebedi ilişkimizde bizler onun ayrılmaz parçaları olarak bizde doğru bir şekilde *bhakti-yoga* pratiklerini uyguladığımızda aslında doğru feragatin ne olduğunu öğreniyoruz.

Maddi zevklere bağlı olduğumuz sürece, adanma hizmetine odaklanmamız çok güç olacaktır. Śrīla Prabhupāda, *Bhagavad-gītā* ve *Śrīmad-Bhāgavatam* üzerine yaptığı açıklamalarda bizi hem feragati hem de bağlılığı uygulamaya ve bunların birbirleriyle

olan ilişkisini görmeye cesaretlendirir. Feragat ve adanma hizmeti (*bhakti-yoga*) aynı paralel hat boyunca ilerler ve birisini anlamak diğerini anlamayı daha da kolaylaştırır. Kutsal metinlerin bizi tekrar tekrar ikna ettiği gibi, Kṛṣṇa bilincinde ilerleme, maddi zevklerden aşamalı olarak feragat ile karakterize edilir.

Caitanya Mahāprabhu'nun yaşamında mükemmel bir şekilde sergilenen adanma hizmeti ve feragat arasındaki yakın ilişkiyi görebiliriz. Rab Caitanya'nın büyük bir öğrencisi olan Sārvabhauma Bhaṭṭācārya, Caitanya Mahāprabhu'nun Kṛṣṇa'ya sunulan adanma hizmetini teşvik etmeyen her şeyden ayrılmayı öğretmek için spiritüel dünyadan indiğini söylemişti.

Peki vazgeçmek tam olarak nedir? Bhagavad-gītā'da (6.1-2) Kṛṣṇa bize bunun tanımını veriyor: “Yaptığı işin meyvelerine bağlı olmayan ve yükümlü olduğu şekilde çalışan kişi, feragat yaşamı düzenindedir ve o gerçek bir mistiktir. Feragat denen şeyin yoga ya da kendini Yüce ile bağdaştırmak ile aynı olduğunu bilmelisin, Ey Pāṇḍu'nun oğlu. Çünkü kişi duyusal tatmin arzusundan vazgeçmedikçe asla bir yogī olamaz.” Bu tanıma göre, feragat eden sadece dış

görevlerinden vazgeçen biri değildir. Feragat eden, aynı zamanda Kṛṣṇa'nın çıkarları için çalışırken tüm kişisel, bencil çıkarlarından vazgeçen kişidir.

Bhagavad-gītā'da geçen bu dörtlükler *yogīnin* feragatine değiniyor gibi görünse de aynı zamanda *bhakta* (adanan) için de geçerli olduğunu söyleyebiliriz. *Yogi* ve *bhakta* her ikisi de feragati uygular, ancak bu farklı şekillerde olur. Her ikisi de duyu tatmininden vazgeçer ve her ikisi de duyuları kısıtlar. Ancak *yogī* bunu yalnız başına bir yerde oturarak, nefesini kontrol ederek ve her türlü faaliyetten kaçınarak yapar. Śrīla Prabhupāda, adananın farklı bir yöntemle sahip olduğunu açıklıyor: “Kṛṣṇa bilincinde olan bir kişinin, Kṛṣṇa'nın merkezde olmadığı herhangi bir şeyle duyularını meşgul etme fırsatı yoktur.” Başka bir deyişle, bir adanan her zaman adanma hizmetiyle meşgul olduğu için, her zaman feragat halindedir.

Vazgeçmekten bahsederken sıklıkla “feragat” kelimesini kullanıp aktiviteden kaçınarak, kendimizi adanma hizmetiyle meşgul ederiz. Bir noktada hayatlarımız Kṛṣṇa bilinciyle o kadar dolu olur ki, maddi dünyaya çekilme konusunda endişelenmek için çok az zamanımız olur. Śrīla Prabhupāda şöyle yazıyor: “Maddi dünyanın faaliyetleri

ne kadar çok Kṛṣṇa bilincinde veya sadece Viṣṇu için gerçekleştirilirse, atmosfer tam bir özümsemeye o kadar çok spiritüelleşir. Mutlak Gerçek'in nedeni için birbirine bağlanan madde, spiritüel niteliğini yeniden kazanır. Kṛṣṇa bilinci, yanıltıcı bilinci Brahman'a veya Yüce'ye dönüştürme sürecidir.” (Özgün *Bhagavad-gītā* 4.24 açıklamasından)

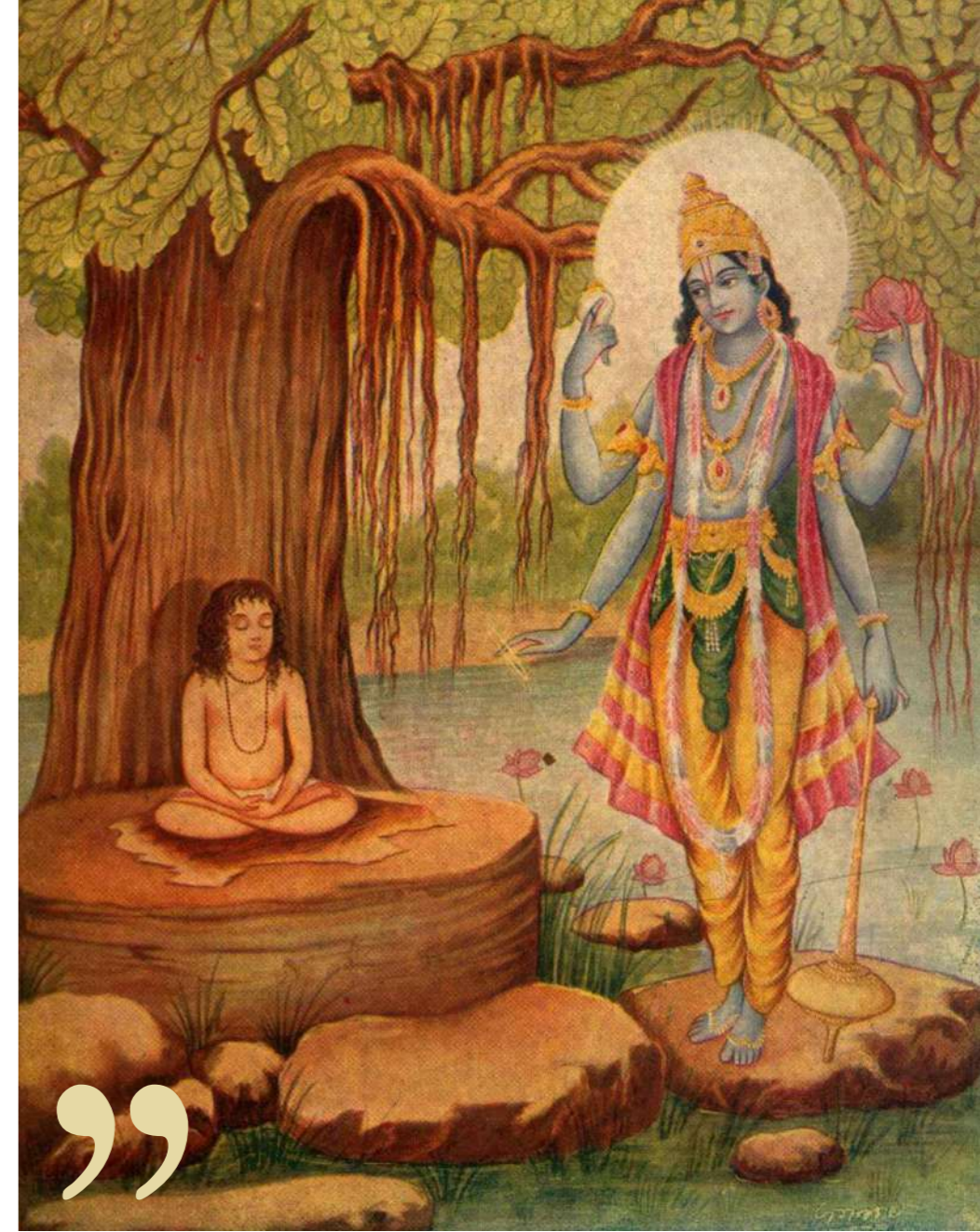
Rupa Gosvāmī, *yukta-vairāgyayı* yani maddi şeyleri bile Kṛṣṇa'nın hizmetinde kullanma ilkesini öğretti. *Bhakti-rasāmṛta-sindu*'da *yukta-vairāgyanın* tam tersi olan, *phalgu-vairāgyadan* veya yapay feragatten üstün olduğunu açıklar.

Sanskrit bir kelime olan *phalgu*, aynı zamanda yeraltı sularını tanımlamak için de kullanılır. Sadece kuru bir nehir yatağı gibi görünen şey, bazen toprağın altında bir nehrin akmaya devam ettiğini gizler. Buna *phalgu* denir. Rupa Gosvāmī, Kṛṣṇa'nın hizmetindeki her şeyi kullanmayı ihmal eden feragati böyle bir nehre benzetiyor. Yapay bir şekilde yapılan feragat, maddi faaliyetlerden ve dünyevi şeylerden kopuk görünse de içsel olarak bu şeylere yönelik güçlü bir arzu devam eder. Bu nedenle, bu feragat biçimi eksik olarak kabul edilir.

Bazen meditasyon yapanlar, özellikle Buddhist ve Taocu okullardan olanlar,

Yaptığı işin meyvelerine bağlı olmayan ve yükümlü olduğu şekilde çalışan kişi, feragat yaşamı düzenindedir ve o gerçek bir mistiktir. Feragat denen şeyin yoga ya da kendini Yüce ile bağdaştırmak ile aynı olduğunu bilmelisin, Ey Pāṇḍu'nun oğlu. Çünkü kişi duyusal tatmin arzusundan vazgeçmedikçe asla bir yogī olamaz.

arzusuzluk aşamasına ulaşmaktan bahsederler. Ancak arzusuz olmak imkansızdır, çünkü arzu canlı varlığın doğal fonksiyonudur. Çeşitli disiplinlerde ve geleneklerde pek çok feragat şekli vardır, ancak uyguladıkları feragat genellikle yozlaşmış beden ve saf ruh doktrinine dayanır. Sonunda, uygulayıcı bu tür kavramlara karşı isyan etme eğilimindedir ve hedonizme doğru geri çekilir. Buna *bhoga-tyāga*, zevkten vazgeçmeye ve tekrar geri dönmeye geçiş denir.



Yukta-vairāgya bu ikilemi çözer. *Yukta-vairāgya* uygulayarak, bedeni maddi olarak kabul ediyoruz, ancak yozlaşmanın nihai kaynağı olarak kabul etmiyoruz. Ruha odaklanırsanız, ama aynı zamanda bedene de bakarız. Ne de olsa beden, bizi bir Kṛṣṇa bilinçli faaliyetinden diğerine taşımak için yararlı bir araçtır. *Yukta-vairāgya* veya Kṛṣṇa bilincinde feragat, duyuların ihtiyaçlarını basitçe tatmin etmeyi ve her şeyi Kṛṣṇa'ya sunmayı gerektirir. Gerçek mutluluk burada yatıyor.

Örneğin Dhruva Mahārāja, Yüce Rabb'i aramak için evden ayrıldığında sadece beş yaşında bir çocuktur. Dhruva büyük bilge Nārada Muni ile tanıştığında, Nārada ona mistik *yoga* ve adanmışlık eğitimi verdi. Ardından, Nārada'nın yönetimi altında Dhruva ormana gitti ve feragat yöntemini uyguladı.

İlk ay boyunca, Dhruva her üç günde bir sadece biraz meyve yedi. İkinci ay boyunca her altı günde bir meyve yedi. Sonra ot ve yaprak yedi, sonra sadece su içerek oruç tuttu. Bu

süre boyunca, nefes kontrolü de uyguladı ve o kadar başarılı oldu ki, günlerce nefesini tutabildi. Sonunda, birkaç yogik mükemmelliğe ulaştı; bunlardan biri, ağırlığını tüm evrenin ağırlığına eşit hale getirme gücüydü. Zihnini ve duyularını tamamen kontrol ederek, kalbindeki Rab Vişnu'ya konsantre oldu. Altı ay içinde Dhruva, Rab Vişnu'yu yüz yüze görebildi.

Śrīla Prabhupāda, Dhruva'nın olağanüstü feragat uygulamalarını kendi durumumuzla ilişkilendiriyor:

Rabb'in gerçek bir adananı olmanın kolay bir iş olmadığını her zaman hatırlamalıyız, ancak bu çağda Rab Caitanya'nın merhametiyle çok kolay hale getirildi.

Fakat Rab Caitanya'nın liberal talimatlarını bile takip etmezken, adanma hizmetinde düzenli görevlerimizi yerine getirmeyi nasıl bekleyebiliriz? Bu çağda, Dhruva Mahārāja'yı feragat uygulamalarıyla takip etmek mümkün değildir, ancak temel ilkelere uyabiliriz. Spiritüel öğretmenimiz tarafından verilen düzenleyici ilkeleri göz ardı etmemeliyiz, çünkü bunlar koşullanmış ruhun işini kolaylaştırır. Bizim takip ettiğimiz yol söz konusu olduğunda, sadece dört düzenleyici ilkeyi takip etmeyi, on altı tur japa zikretmeyi ve dil için lüks yemeye dalmak yerine, Rabb'e sunulan *prasādayı* kabul etmesini istiyoruz. (*Śrīmad Bhāgavatam* 4.8.72 açıklamasından)

Bu yaşamda Kṛṣṇa'ya geri dönme konusunda ciddiyseniz, vazgeçme ve bağlılık ilkelerini ciddi bir şekilde uygulamalıyız. İnsan yaşamı içerisinde başarmamız gereken belirli bir miktarda "işimiz" var ve listenin başında maddi arzuların kopma işi olmalı. Bu hayatta kopmazsak, devam etmek için başka bir hayata dönmek zorunda kalacağız. Prabhupāda şöyle yazıyor: "Bu hayatta adanma hizmetini yerine getirmek için görevlerimizi tamamlamaya kararlı olmalıyız. İşimizi bitirmek için başka bir hayatı beklememeliyiz." Bunu yapabilen kişilerin varlığı ve Kṛṣṇa'nın ve adananlarının merhameti ile bu mümkün. Bu yolda feragat için biz ne kadar hazırız?

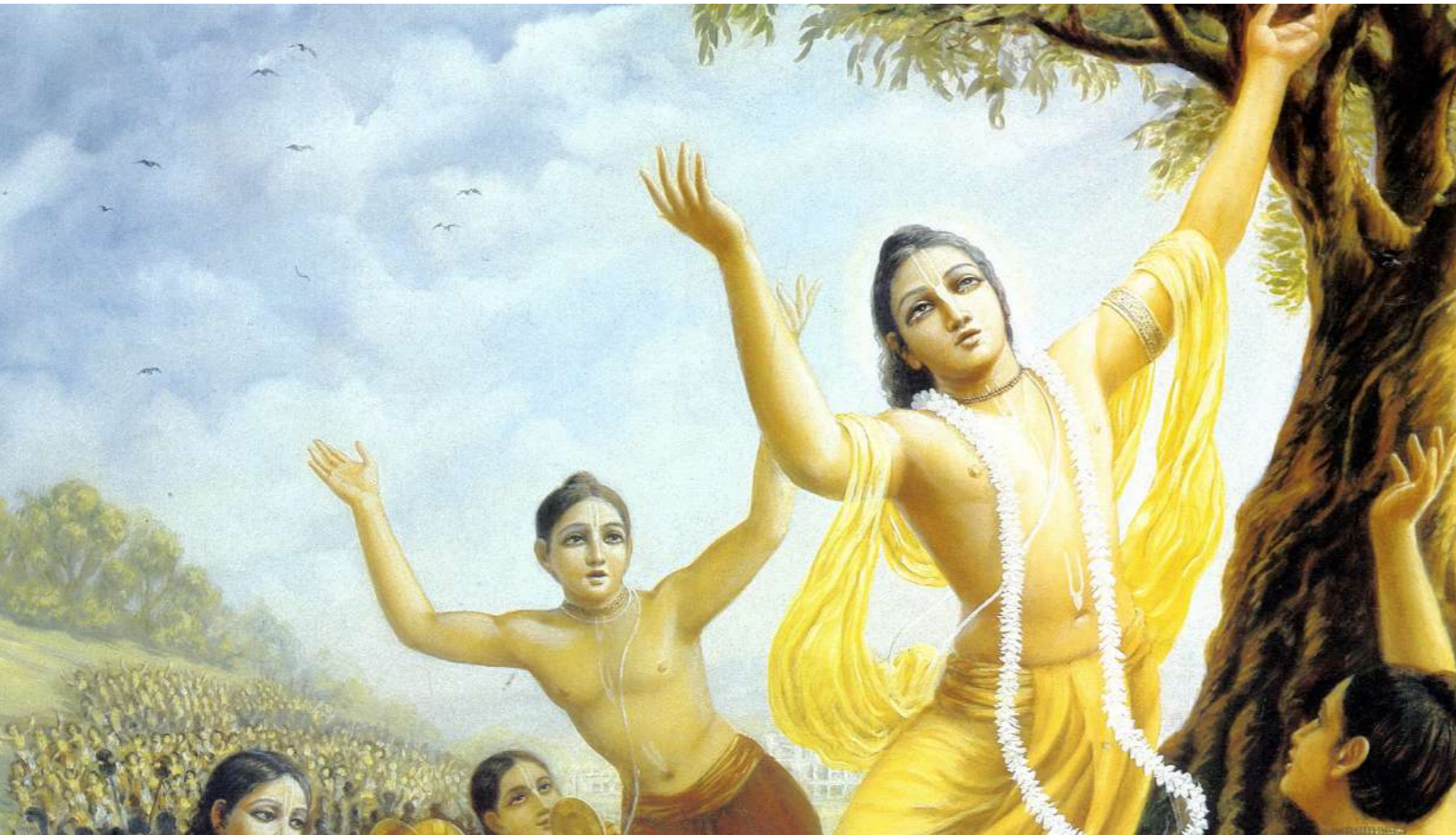
14 - 22 Eylül 2022

BHAKTİ YOGA KAMPI

Saf aşkın titreşimleri Çatalca'dan yayılacak!



*Hindistan'daki
aşram hayatını
deneyimlemek
isteyenler için
muazzam bir
fırsat!*





Bu ay Sattvik Mutfakta Āyurvedik Tarifimiz: **Mung Dal Kitchari**

Ādi-rasa Devī Dāsī

Sattva



Rajas



Tamas



Bu ayki sayımızdan başlayarak *Āyurvedik* Şifalı Yemek Tarifleri paylaşmaya başlıyoruz. Mutfaklarınızda saf ve sağlıklı yemekler pişirmeye başlayacak, *doşa* bazlı menüler oluşturabileceksiniz.

Āyurveda, nitelik ve özelliklerin ince yönünü de kapsar. Her maddenin, zihnin, bedenin, düşünce ve davranışların ince bir niteliği vardır; buna 3 *guṇa* denir. *Doşalarda* 3 *guṇa* özelliği taşır.

Guṇalar, hayatın tüm oluşumlarında vardır. Yediğimiz gıdalar saf, taze ve dengeleyici ise *sattvik*, uyarıcı, işlenmiş, acı, baharatlı ise *rajasik*; çürük, toksik ise *tamasik* özelliğe sahiptir. Tüm bu nitelikler beden ve zihnimizi de bu yönde etkilerler.

Soğuk havada kuruluk artınca *vāta* artar. Rüzgâr, soğuk ve yağmur *vāta* için önlem alınması gereken zamanlardır. *Vāta* dengesine uygun diyet yapılmalı, beden ısısı korunmalı, ılık ortamda

ılık yemekler alınmalıdır. *Pitta* sıcak mevsimde artar, serin ortamlarda ve serin yiyecekler ile beslenilmelidir.

Bahar aylarında ise *Kapha* dengelenmeli, nemli, yağmurlu ve serin hava olduğunda ılık ortamda, yağsız ve kuru besinler yenmeli, süt ürünleri ve şeker tüketilmemeli, egzersiz yapılmalıdır.

Bu ay *Sattvik* Mutfakta *Āyurvedik* Tarifimiz;

Mung Dal Kitchari: *Vāta*, *pitta* ve *kaphayı* dengeler

Kitchari (Kiçari), *sattvik* mutfağın geleneksel *āyurvedik* yemeğidir. Sarı mercimek ve beyaz basmati pirinci ile bol miktarda baharatı kombinler. Kırmızı mercimek *sattvik* olmadığı için mutlaka sarı mercimek kullanılmalıdır. Sarı mercimeğin sindirimi çok kolaydır, güçlü protein kaynağıdır.



Mung Dal Kitchari, tri-doshiktir; 3 ayurvedik beden (doşa) yani vāta, pitta, kapha için uygundur ve 3 doşa için dengeleyici özellikler taşır.

Sindirim ateşi ve metabolik güç olarak tanımlanan agniyi güçlendirir. Āyurvedada sindirim ateşi, metabolik güç agni olarak adlandırılır. Agninin, ağız yolu ile alınan hava ve su dahil tüm sıvı ve katı besinleri sindirmek, özümsemek ve besinleri absorbe edebilmesi için güçlü olması gerekir. Agni zayıf ise, malabsorbsiyon olarak tanımlanan besinlerin mineral ve vitaminlerinin bedende fayda sağlayamadan

dışkı yolu ile atılması yanı sıra bedende ve kanda toksinlerin birikmesi sonucunda immun zafiyetine yol açar. Zencefil, kimyon, kişniş, zerdeçal sindirim ateşini güçlendirir. Tüm bu baharatları içeriğinde bulunduran kitchari agniyi destekler ve dengeler.

Toksinlerin gevşetilip sıvılaştırıldıktan sonra, bedende ağızdan başlayan ve dışkı ile son bulan sindirim sisteminde uygun şekilde elimine edilmeleri esastır. Kitchari toksinleri bağırsaklardan hareket ettirmek için yeterli lifi sağlar.

Mung Dal Kitchari Tarifi:

4 Kişi için Gerekli Malzemeler:

- 1 bardak basmati pirinci
- 1 bardak sarı mercimek
- 1 yemek kaşığı püre halde taze zencefil
- ½ tatlı kaşığı toz karabiber
- 1 yemek kaşığı kimyon tohumu
- 1 yemek kaşığı toz zerdeçal
- 1 yemek kaşığı siyah hardal tohumu
- Mevsimsel küçük doğranmış sebzeler eklenebilir; havuç, pancar, kabak, taze fasulye, karnabahar, lahana, brokoli, ıspanak kullanılabilir.
- ½ tatlı kaşığı öğütülmüş kaya tuzu

- 1 yemek kaşığı *ghī* (saf tereyağı)
- 3 bardak su (daha sulu kıvam için 4 bardak)
- 1 küçük tarçın çubuğu
- 2 defne yaprağı

Mung Dal Kitchari Yapılışı:

- Pirinci ve mercimeği 1 gece önceden ayrı ayrı suya toprak kaba koyarak canlandırın. Ertesi gün 3-4 kez iyice yıkayın.
- Orta ateşte tencereyi ısıtın, içine *ghī* koyun ve ve kısık ateşte erimesini bekleyin.
- Kimyon ve hardal tohumlarını yağda çatlama sesleri gelinceye kadar kavurun.

- Zencefil, tane karabiber, küçük parçalar halinde çubuk tarçın ve defne yapraklarını ekleyerek kısık ateşte kavurma işlemine devam edin.
- Yıkamış pirinç ve sarı mercimeği ilave edin.
- Küçük parçalar halinde doğranmış sebzeleri ekleyerek birkaç dakika daha kavurun. Havuç, taze fasulye, pancar gibi sebzeleri pişirme işleminin başında; yeşil yapraklı sebzeleri ise pişme işleminin bitimine yakın ilave edebilirsiniz.
- Zerdeçal, toz karabiber ve tuzu ilave edip hafif karıştırın.
- Suyu ekleyin, kaynayınca en kısık ateşe getirin ve pirinçler yumuşak kıvama gelinceye

kadar yaklaşık 30 dakika pişirmeye devam edin.

- Pişirme işlemi bittikten sonra 1 kaşık daha *ghī*, tercihe göre taze köri yaprakları, doğranmış kişniş ya da maydanoz ilave edip, iyice karıştırdıktan sonra dinlenmeye bırakın. Şifa olsun!



Tapasyā

Kṛṣṇa-mālā Devī Dāsī

Feragatin Sanskrit dilindeki karşılığı *tapasyā*. *Tapasyā* reddetmek demek, *Nidrāhāra-vihārakādi-vijitau!* Duyu tatminini bırakmak, bunu reddetmek demek.

Namaste sevgili okurlarımız. Bu ay Benliğin Keşfi'nde vazgeçmekten bahsediyoruz yani bırakmaktan. **Birçok değerli düşünür mutlu bir yaşamın sırrının bu vazgeçişte yattığını ve feragatin yaşam olduğunu söylüyor. (Mahātmā Gandhi)**

Diğer yandan başka değerli yazarlar feragatin acı verici olduğunu söylüyorlar.

“Feragat acı vermeye devam eder, her ne kadar biz bu acıya gönüllü olmuş olsak da. (Charles Dickens)”

Bu düşünürlerin birbirine zıt gibi görünen düşünceleri aslında çok şaşırtıcı değil. Çünkü yaşamın kendisi bu zıtlıklarla dolu. *Vedik* felsefe bize *acintya-bhedābheda-tattva* anlayışıyla yani aynı anda hem bir hem de farklı olma düşüncesiyle öyle kapsayıcı bir bakış açısı sunuyor ki biz onun içinde yaşamdaki tüm deneyimlerimize bir yer bulabiliyoruz. Bazen bu deneyimler birbiriyle çelişiyor gibi görünse de ya da kafamızı karıştırsalar da.

Biz Benliğin Keşfi'nin bu sayısında feragatin aynı anda nasıl hem acı hem de mutluluk verici olabileceğini bu felsefeyle anlamaya çalışacağız. Bense bu yazımda gerçek feragatin ne olduğundan bahsedeceğim. Buna *tapo divyam* diyebiliriz. Feragatin farklı çeşitleri var. Ve bir de gerçek bir feragat

var. Bizi gerçekten mutlu edecek olan feragat.

Bizim için bunu anlamak çok önemli. Mutlu olabilmek için ilk önce kim olduğumuzu anlamalıyız. Bu yüzden benliğimizi bulmak istiyoruz. Bunun için bir şeylerden vazgeçmemiz mi gerekiyor? Neyden ve Neden? Bunu da doğal olarak bilmek istiyoruz.

Dün arkadaşlarımızı ziyarete gittik, Arna adında dört yaşında çok tatlı bir kızları var. Babası yemekten sonra ellerini yıkaman gerekiyor dediğinde “neden?” diye sordu. Oyun oynamak isterken neden ellerini yıkamaya gitmesi gerekiyor, doğal olarak bunu bilmek istiyordu. Çünkü bir feragatte bulunacak değil mi? O anda yapmak istediği bir şeyden vazgeçecek. Neden diye soruyor. Bizim de bunu sormamız bilmek istememiz doğal. İnsanlık tarihinde birçok lider, takipçilerinden feragatte bulunmalarını istedi.

Adolf Hitler, ancak idealist ulusal bir toplum, gerekli önkoşulları sağlarsa endüstri, teknoloji ve ticaret gelişebilir dedi. Ve bunlar da maddi bir bencillığe dayanmaz, ama bir fedakârlık ruhuna ve neşeli bir feragate dayanır dedi. Alman ulusundan feragatte bulunmalarını istedi. Bu da feragatin çeşitlerinden biriydi. Ama benliğimizi bulmamızı sağlayacak mutlu olmamızı sağlayacak fedakârlık ya da feragat bu

mu? Hayır bu değildi ve değil.

Feragatin farklı çeşitlerinin hepsi de gönüllü bir vazgeçiş olsalar da yani bir anlamda aynı olsalar da aynı zamanda onlar birbirlerinden farklılar ve hepsi aynı sonuca varmıyorlar. Nasıl ki tüm fedakarlıklar bizi gerçekten özgürleştirmiyor, tüm feragatler de bize gerçek mutluluğu vermiyorlar.

Şimdi gerçek feragatin ne olduğunu anlamak için feragatin *vedik* metinlerde nasıl tanımlandığına bakalım.

Tapasyā

Feragatin Sanskrit dilindeki karşılığı *tapasyā*. *Tapasyā* reddetmek demek, *Nidrāhāra-vihārakādi-vijitau!* Duyu tatminini bırakmak, bunu reddetmek demek. Ve *tapasyā* neden yapılır? Neden bir kişi feragatte bulunur? Varoluşunu arındırmak için.

Ateşlendiğimizde ağır bir şey yememiz ateşimizi artırır. O yüzden bir süre için oruç tutmamız gerekir. Doktorlar bize hafif bir şeyler yememizi tavsiye eder ve eğer onların tavsiyesine uymazsak durumumuz kötüleşir. Eğer ateşimizi düşürmek istiyorsak bazı şeyleri yemeyi bırakmamız gerekir. Buna da *tapasyā* denir.

Eğer bir misafirin gitmesini istiyorsanız, onu iyi karşılamazsınız ve ona yemek sunmazsınız denir

vedik metinlerde. Gerçi vedik kültürde düşmanlar bile büyük bir nezaketle ağırlanır. Ama bunu sadece örnek olarak düşünebiliriz.

Ateşe odun atmayı bırakmazsak ateşi söndüremeyiz. Odun atmayı bırakmak da tapasyadır.

Duyularımızı tatmin etmeye çalışmak ateşe atılan bir odunun ateşi arttırması gibi devamlı maddi arzularımızın artmasına neden olacaktır. Odun atmayı bırakmak aslında devamlı olarak duyularımızı tatmin etmek için yaptığımız faaliyetleri bırakmak anlamına gelir.

Bu neden gerekiyor?
Çünkü eğer duyu tatminini bırakmazsak maddi varoluşumuzu bitiremeyiz.

Ve bu da dörtlü ızdırabın yani doğumun hastalığın yaşlılığın ve ölümün kaçınılmaz olduğu maddi varoluşumuzu devam ettireceğimiz anlamına gelir.

Hirañyakaşipu'nun Hikâyesi

Hirañyakaşipu adlı güçlü bir iblisin *Śrīmad Bhāgavatam*'da anlatılan hikayesini dinlediğimizde bunu daha iyi anlıyoruz.

Hirañyakaşipu duyu tatminini arttırmak istiyordu, yaşamdan aldığı zevkin hiç bitmemesini istiyordu, o yüzden ölümsüz olmak için feragatte bulunmaya başladı.

Hirañyakaşipu o kadar uzun bir süre boyunca feragatte bulunmuştu ki karıncalar onun derisini, vücudundaki yağı, eti ve kanı yemişlerdi. O yüzden onun bedeni bir karınca tepesiyle, otlar ve kamışlarla kaplanmış durumdaydı.

Sonunda bu zorlu feragatinden dolayı o kadar güçlendi ki bütün evren ondan rahatsız oldu. O bulutlarla örtülü bir güneşe benziyordu, tüm dünyayı feragatinin sonucunda oluşan ısıyla yakıyordu. Bunun üzerine Rab Brahmā onu görmeye geldi ve neden bu kadar korkunç bir feragatte bulunduğunu sordu.

O da ölümsüz olmak istediğini söyledi. Ama Rab Brahmā kendisi ölümsüz olmadığı için onu ölümsüz yapamayacağını söyledi. Bunun üzerine **Hirañyakaşipu Rab Brahmā'dan hiçbir silahla öldürülmeyeceğine ve ne gündüz ne gece ne yerde ne havada ne de suda ne içerde ne dışarda ne bir insan ne de bir hayvan tarafından öldürülmeyeceğine dair güvence istedi ve bu takdisleri alınca artık ölümsüz olduğunu düşündü. Ama yine de Rab Nṛsimha Deva yarı aslan yarı insan formunda belirlediğinde ölümden kaçamadı.**

O maddi bir amaçla *tapasyā* yaptı ve *vedik* metinlere göre bu *tapasyā* değil. Bu gerçek bir feragat değil. Ve bu şekilde hiç kimse maddi varoluşunu sona

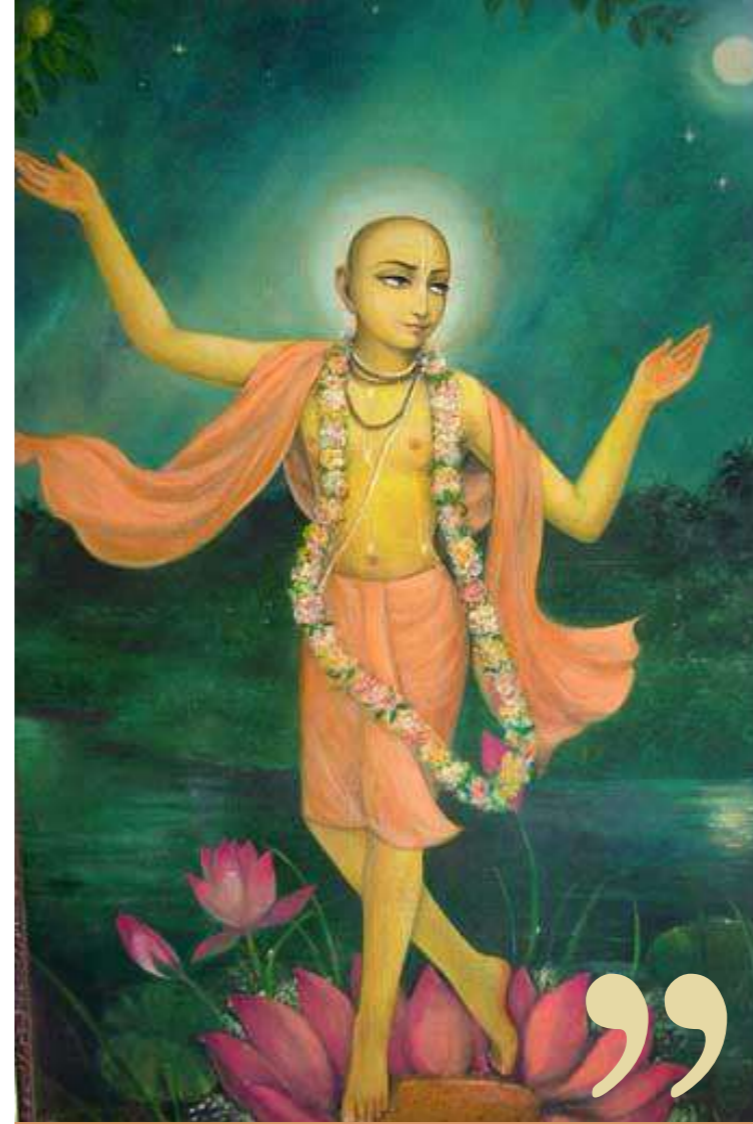
erdirmeyi, ölümsüz olmayı başaramaz. Peki bunu nasıl başarabiliriz?

Ölümsüzlüğün yolunu anlatan bir Baba

Śrīmad Bhāgavatam'da **Rab Rṣabhadeva** oğullarıyla konuşurken insan yaşamının amacının, **gece gündüz sadece duyu tatmini için çalışmak olmadığını açıklıyor. Birçok insanın yaşamdan aldığı zevki arttırabilmek için bu şekilde durmaksızın çalıştığını görüyoruz. Babaların oğullarına bunu tavsiye ettiklerini duyuyoruz. Ama Rab Rṣabhadeva** oğullarına kendi yaptıkları yanlışları tekrar etmelerini tavsiye eden babalar gibi değil. Çünkü o feragatin ne için yapılması gerektiğini biliyor. Oğullarına bu kendilerine verilmiş insan yaşam formunu boşa harcamamaları gerektiğini, bunun bir hediye olduğunu söylüyor. Duyu tatmini hayvanların bile dışkılarını yiyerek kolaylıkla ulaşabildikleri bir şeyken bir insanın bunun için gece gündüz çalışmasına ne gerek var diyor.

Sonra da feragatin gerçek amacının ne olması gerektiğini açıklıyor. Bir kişinin adanma hizmetinin ilahi pozisyonuna ulaşmak için fedakârlıkta ve feragatte bulunması gerektiğini söylüyor.

Böyle bir faaliyette bulunarak kişinin kalbi



Ateşe odun atmayı bırakmazsak ateşi söndüremeyiz. Odun atmayı bırakmak da tapasyadır. Duyularımızı tatmin etmeye çalışmak ateşe atılan bir odunun ateşi arttırması gibi devamlı maddi arzularımızın artmasına neden olacaktır. Odun atmayı bırakmak aslında devamlı olarak duyularımızı tatmin etmek için yaptığımız faaliyetleri bırakmak anlamına gelir.

arınır ve o ebedi yaşama, bu maddi mutluluğa aşkın olan ve ebedi olarak devam edecek olan transandantal mutlulukla dolu yaşamına ulaşır.

Bize ölümsüzlüğü verecek feragat böyle bir feragat olabilir. Buna *tapo divyam* denir. *Divyam* aşkın olan demektir. Buna gerçek feragat de diyebiliriz.

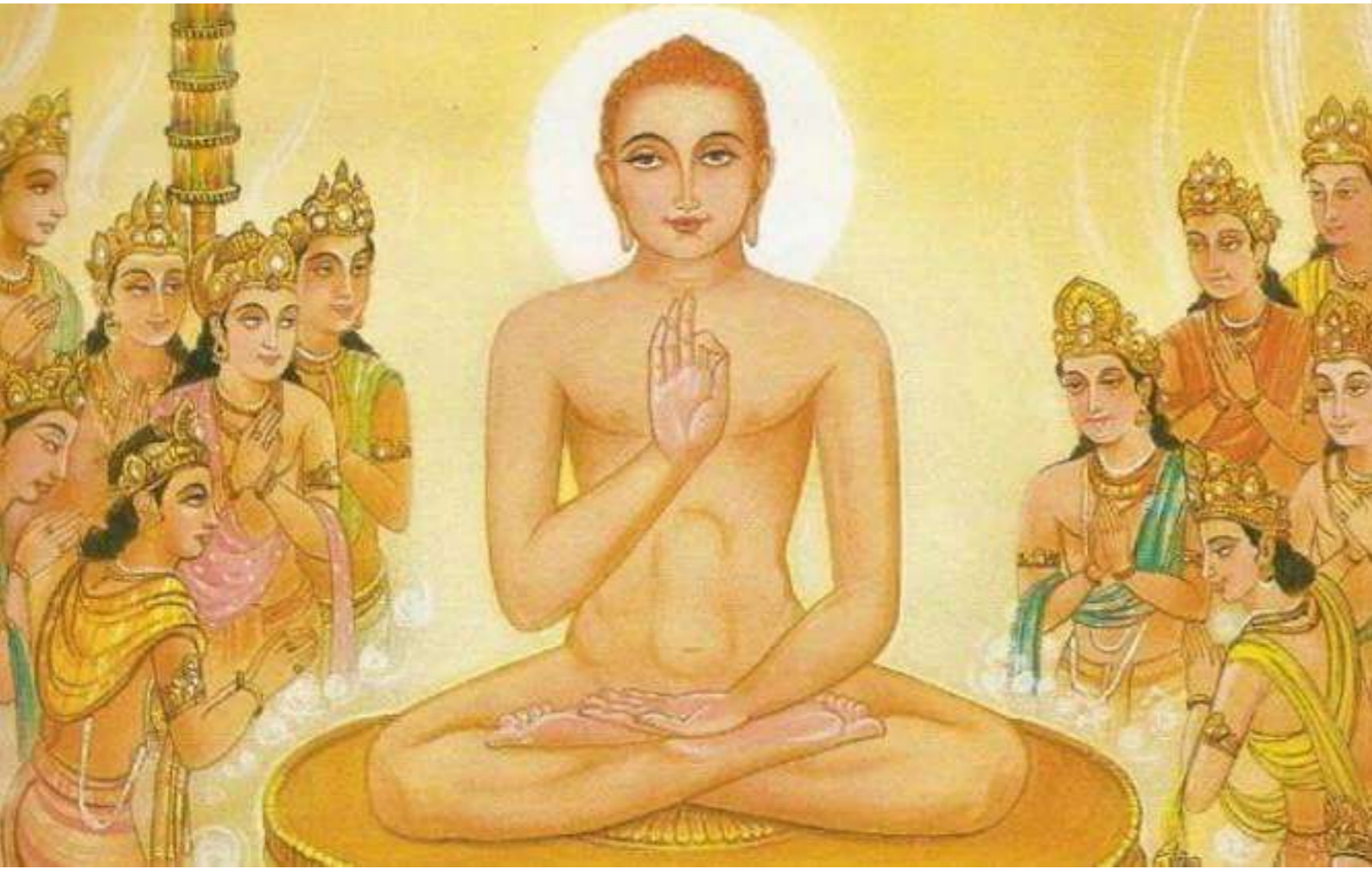
Gerçek feragatle ilgili bir başka hikâye

Vedik metinlerde, aynı tavsiyenin bir hafta içinde öleceğini bilen tüm dünyanın imparatoru Kral Parīkṣit'e de verildiğini görüyoruz. Bu sefer tavsiyeyi veren genç bir bilge, Sukadeva Gosvāmī. Kral Parīkṣit Rab Rṣabhadeva'nın oğulları gibi hayata atılmak üzere değil. Ya da Hirañyakaşipu gibi yüz cennet yılı boyunca feragatte bulunacak zamanı yok. Önünde sadece bir haftası var ve o Śukadeva Gosvāmī'ye şöyle sesleniyor;

“Sen tüm büyük azizlerin ve adananların manevi öğretmenisin, bu nedenle senden tüm insanlar için ama özellikle de ölüm döşeginde olan bir kişi için mükemmelliğin yolunu öğrenmek istiyorum.”

Śukadeva Gosvāmī de eğer bir kişi ebedi, mutluluk ve bilgi dolu bir yaşam istiyorsa maddi varoluşun bu kirlenmiş yaşam biçiminden kendisini kurtarmalıdır diyor.

Ve feragatten bahsediyor; zihnini odaklayabilmesi için bir kişinin cinsel oruç uygulaması gerektiği ve bu pozisyondan düşmemesi gerektiğini söylüyor. Bir kişinin gönüllü olarak duyu tatminini bırakması gerektiğini de söylüyor. Bir kişi zihnini ve duyularını kontrol etmeli, bağıştta bulunmalı, dürüst, temiz olmalı ve şiddetten kaçınmalı, düzenleyici ilkeleri takip etmeli ve Rabb'in isimlerini düzenli olarak zikretmeli diyor. Bu şekilde akıllı ve dindar olan, din ilkelerini bilen bir kişinin geçici olarak bedeniyle, sözcükleriyle ve zihniyle işlemiş olduğu tüm günahlardan arınabileceğini söylüyor. Bu günahlar, bir kamış ağacının altındaki kurumuş bir sarmaşığın yapraklarına benziyorlar ve bu yapraklar bu



G O R A N G A
Y O G A

GELİN VE MUTLU OLUN!

şekilde yakılabirler ama kökleri ilk fırsatta tekrar çıkacaktır diyor. (SB 6.1.13)

Peki kökleri sökecek olan feragat ne?

Tapo divyam ne?
Sadece çok nadiren karşılaşılan tam ve katıksız bir şekilde Kṛṣṇa'ya adanma hizmetini benimseyen bir kişinin günahkâr faaliyetlerin bu sarmaşıklara benzeyen köklerini kökünden sökebileceğini ve bu köklerin tekrar ortaya çıkmayacağını söylüyor. O kişi sadece adanma hizmetinde bulunarak, aynı güneşin sisi birden ortadan kaldırışı gibi tüm günahları yok eder

deniyor. (SB 6.1.15)

Bir ineğin sütünün sağılması için geçen sürede sormamız ve anlamamız gerekenler;

“İnsanlar ne duymalılar ne söylemeliler neyi hatırlamalılar, neye ibadet etmeliler ve ne yapmamalılar, lütfen bana bunları açıkla”

Bu büyük kralın Śukadeva Gosvāmī'ye sorduğu bu soru bizim de gerçekten sormamız gereken bir soru. Kendimize ne için neyden feragat ettiğimizi sormalıyız, bir an için durup bunun üzerinde düşünmeliyiz.

Ve Śukadeva Gosvāmī'ye ya da onun gibi bir bilgeye bu soruyu sorduğumuzda bu öylesine sorulmuş bir soru

olmamalı. Bunu ciddiyetle sormalı ve cevabı da Parīkṣit Mahārāja gibi ciddiyetle duymalıyız.

Parīkṣit Mahārāja Śukadeva Gosvāmī gibi bilgelerin bizim gibi bir aile yaşamının içindeki kişilerin evinde sadece bir ineğin sütünün sağılması için geçen süre kadar kaldıklarını biliyordu, yani beş dakika. Bu sürede bu önemli soruların cevabını almaya çalışmamız gerekiyor. Çünkü böyle bilgiler çok nadirler ve onların sözlerinden bahseden yazılar da...

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

Ayın
Konuğu:
Bhakta Okan

“Buradaki bilgiler hem kendi iç huzurumu bulmamda hem de çevremdeki insanlarla daha uyumlu ilişkiler kurmamda faydalı oldu.”

Hazırlayan: Bhaktin İpek

Bu sayımızda *Mutluluk Yolu ve Bilinçli Ebeveynlik* kitaplarının yazarı **Bhakta Okan** ile sohbet ettik.

1. Kısaca kendinizden bahseder misiniz? Örneğin ne işle meşgulsünüz? Merhaba! 1972 Ankara doğumluyum. İlk-orta okul, lise ve üniversite hayatımı Ankara’da geçirdim. 1994 yılında ODTÜ Mimarlık’tan mezun oldum. Askerliğimi yaptıktan sonra yurt dışına gittim ve yaklaşık 10 sene Rusya’da ve eski Türki cumhuriyetlerde çalıştım. Orada evlendim ve

iki kızım oldu. İlk kızım Moskova, ikinci kızım ise Ankara doğumlu. Türkiye’ye döndükten sonra bir süre ihracat ile uğraştım. Şu anda orta ölçekli bir inşaat firmasında yönetici olarak çalışıyorum.

2. Yoga hayatınıza nasıl ve neden girdi? O dönemki hissiyatınızı kısaca anlatabilir misiniz? *Bhakti-yoga* hayatıma Türkiye’ye geri döndükten sonra girdi. Türkiye’ye dönene kadar (yaklaşık 35 yaşına kadar diyelim) çok mutlu ve başarılı bir hayatım vardı. Ancak sonra ne olduysa oldu ve her şey bozuldu

hem özel hayatımda hem de iş hayatımda her şey ters gitmeye başladı: Özel hayatımda hanımı suçladım, çocukları suçladım, anne babamı suçladım... ama baktım ki yıllarca onları suçlamama rağmen hayatımda hiçbir şey değişmedi... Ortağımı suçladım, kendim ayrı firma kurdum ama orada da problemler oldu. Daha sonra ise oradan da ayrıldım ve maaşlı bir işe geçtim. **Orada da yine sorunlarla karşılaşınca en sonunda “Acaba problem dışarıdan değil de benden kaynaklanıyor olabilir mi?” diye sormaya başladım.** Bunu demeye başladığım anda Kazakistan’dan adananlarla tanıştım. Amacım en başta sadece kendi problemlerimi çözmekti çünkü çok mutsuz, memnuniyetsiz bir insan haline gelmiştim. **Kendi problemlerimi çözdükten sonra “Bu bilgiler nereden geliyor acaba?” diye merak ettim.** Hindistan kökenli olduklarını ve kutsal metinlere dayandıklarını öğrendim araştırırken. Sonra *mantra* meditasyonuna başladım ve Türkiye’de de adananlar olduğunu öğrendim. İstanbul’da Goranga Yoga’da Nrsimha Kırşna prabhu ve Kırşna-mālā mātājī ile tanıştım. Şimdi 9 yıldır aralıksız *mantra* meditasyonu yapıyorum ve bu öğrendiğim bilgileri ilgilenen insanlarla paylaşmaya çalışıyorum.

3. Yoganın kendi hayatınızdaki etkisini nasıl açıklarsınız? Bhakti-yoganın en cezbedici tarafları sizin için neler? Bhakti-yoga benim hayatımda bir devrim yarattı. Bütün kötü alışkanlıklarımı bıraktım: alkol, içki ve her türlü kötü alışkanlığı bırakıp tamamen erdem enerjisi ile yüklü bir yaşam tarzına geçtim. Aslında küçükken de benzer bir yaşam sürdürdüğümü daha sonradan hatırladım. Ben küçükken et, yumurta tüketmiyordum. Yumurtayı ilk defa 8 yaşında çevre baskısı ile yemek zorunda kaldım. 12-13 yaşında da yine eti de bana böyle zorla yedirdiler sonra tabi ki bunları yemeye alıştım. Bu 35 yaşına kadar böyle devam etti. Sonra tekrar vejetaryen hayata geri döndüm. **Buradaki bilgiler**



Buradaki bilgiler hem kendi iç huzurumu bulmamda hem de çevremdeki insanlarla daha uyumlu ilişkiler kurmamda faydalı oldu.



hem kendi iç huzurumu bulmamda hem de çevremdeki insanlarla daha uyumlu ilişkiler kurmamda faydalı oldu. Bu sayede bütün yaşadığım problemlerden kurtuldum ve sonuç olarak etrafımdakilere de daha faydalı bir insan haline gelebildim diye düşünüyorum. Bir diğer önemli katkısı da daha önce hayat ile ilgili sorduğum ama cevap alamadığım bütün sorulara *bhakti-yoga* felsefesi içinde hem kalbime hemde aklıma uyan cevaplar alabilmem. Lise yıllarında üç dört soru sormuştum ve bu sorulara o zaman kimseden tatmin edici bir yanıt alamamıştım: Allah bizi neden yarattı? Biz bir kukla mıyız? Neden ben fakir bir ailede doğdum da bazıları zengin bir ailede doğdu? Bu adaletsizlik değil mi? Doğuştan hasta doğan

çocuklar neden böyle doğuyor? Onların suçu neydi? Bu sorulara cevap bulamadığım için o zaman Allah inancı oluşmamıştı bende. Ama *Bhagavad-Gītā* ve *Śrīmad-Bhāgavatam*'ı okuduğumda bütün bu soruların cevaplarını, hatta umduğumdan ve hayal ettiğimden çok daha fazlasını buldum.

4. *Bhakti-yogayı* doğru pratik etmeye çalışırken zorlandığınız noktalar oluyor mu? Evetse bunlarla nasıl başa çıkıyorsunuz? *Bhakti-yogayı* pratik ederken tabi ki bazı zorluklar oluyor ama bu zorlukları aslında biraz kendimiz de yaratabiliyoruz. En başta mesela insan biraz fanatik olabiliyor ve kendisi vejetaryen olunca herkesi de vejetaryen yapmaya çalışabiliyor. İnsan kendisi burada bir mutluluk bulunca

herkesin bu yola gelmesini, mantra meditasyonu yapmasını istiyor ve bununla ilgili bazen de aşırıya kaçan bir şekilde ısrarcı olabiliyor. Benim yaşadığım problemlerin bir kısmı bundan kaynaklıydı. Problemlerin bir kısmının ise nedeni şuydu: Ben vejetaryen olunca annem-babam çok üzülüyor çünkü onlara göre etsiz bir hayat düşünülemezdi. Et yemezsen büyüyemezsin... En başta bize zorla, çaktırmadan et yedirmeye çalıştılar ama 4-5 yılın sonunda baktılar ki biz bu konuda ısrarlıyız, kararlıyız ve devam edeceğiz, bunu anladıktan sonra bu deneylerini kestiler. Bizim sağlıklı olduğumuzu, çocukların da sağlıklı olduğunu gördüler. Bizim gerçekten mutlu ve memnun olduğumuzu da gördükleri için bu huzursuzluklarından

vazgeçtiler. İlk başta “Bunlar böyle bir tarikata girdiler, başlarına ne gelir belli olmaz” düşüncesindeyken sonra baktılar ki bizim bu yaptığınızın hem bize hem de etrafımızdaki insanlara çok büyük faydası var. En önemlisi de kendi iç huzurumuz ve mutluluğumuz arttı. **Bütün arkadaşlarım hep şunu söyledi, “Vallahi ne yapıyorsun tam bilmiyoruz ama sen çok mutlu bir adam haline geldin. Böyle devam et”.** Bazı yakın arkadaşlıkların ise sadece et yemek ve içki içmek ile alakalı olduğu da ortaya çıktı. Bazı arkadaşlıklarımı bu yüzden kaybettim çünkü arkadaşlık değil, o ortammış bizi bir arada tutan. Bunu da da zamanla öğreniyorsunuz. Ama sizi gerçekten seven doğru arkadaşlarla, özellikle de

bhakti-yoga yapan arkadaşlarla yolunuza devam ediyorsunuz. **5. Bundan 10 yıl sonrasını düşünelim. *Yogayla* harmanladığınız yaşamınızda kendiniz ve diğer *bhakti-yogiler* için neler hayal ediyorsunuz? 10 yıl sonrası için hayallerim Ankara’da bir *yoga* merkezi açılması, orada düzenli etkinliklerin yapılması, Türkiye’de bir tapınağımızın, bir çiftliğimizin olması, bu çiftliğin insanların yaşamlarını devam ettirdiği ve kendi kendine yeterli -aynı Kırşna Vadisi gibi- bir yer olması, maddi sorumluluklarımı minimize edip ve emekli olup bütün vaktimi *Bhakti-yoga* ve hizmet için harcayabilmek, daha çok çeviriler yapabilmek, daha çok dersler verebilmek, etkinlikler yapabilmek... Bunlar herhalde hayallerim diyebiliriz.**

İnsan kendisi burada bir mutluluk bulunca herkesin bu yola gelmesini, mantra meditasyonu yapmasını istiyor ve bununla ilgili bazen de aşırıya kaçan bir şekilde ısrarcı olabiliyor.

”



Katlandığımız Zorluklar Ne, Kim İçin?

Sattvika Dāsa

Bu sayımızda *yoga* uygulamalarının en başında gelenlerinden biri olan *tapasyā* yani gönüllü bir şekilde konfordan uzaklaşma ilkesini incelemek istedik. Daha geniş anlamıyla *tapasyā* gönüllü bir şekilde zorlukları göze alarak aklın ve duyuların tam kontrolüne ve onların tek bir faaliyet türü üzerinde tam konsantrasyonuna verilen isimdir. Bu düşünce günümüz dünyasında yeterince anlaşılammıştır maalesef. Modern insanın gelenekten uzak olduğu ve yaşamda daha yüksek amaçları olmadığı için bunu kolay bir şekilde anlaması beklenemez zaten. **Vedik geleneğe baktığımızda Mutlak Hakikat'e ulaşma amacıyla feragat yöntemini uygulayan pek çok aziz görürüz. Kişinin bunu yapabilmesi için yaşantısında pek çok şey paralel olmalıdır. Yani yaşam, bu amaç merkeze alınarak şekillendirilmelidir. Aksi halde başarılı olmak mümkün değildir.** Bu bağlamda birincilik kürsüsüne çıkmak isteyen bir sporcunun tüm yaşamını bu doğrultuda şekillendirmesini örnek alabiliriz. Uyku, diyet, pratik, zaman hepsi birlikte ele alınıp kararlı ve disiplinli bir şekilde uygulanmadığı takdirde sporcunun başarılı olmasını bekleyemeyiz. Benzer bir şekilde hakikat arayışında olan bir kişi de yaşantısını disiplinli bir şekilde organize

etmelidir. Maddi ve geçici bir başarı için insanlar *tapasyā* uyguluyorken, spiritüel bir amaca ne demeli. Spiritüel bir kazanım elde etmek çoğu zaman kolay değildir. Kişinin önünde duran pek çok engel vardır. Bu engeller çoğu zaman zihinseldir. Zihinsel engellerin ortadan kalkması ise en zorlu uğraştır. Özellikle söz konusu hedef daha "soyut" ise. Somut bir amaca ulaşmaya çalışırken başarı ya da başarısızlığı gözlemlemek daha kolayken, Mutlak Hakikat gibi "soyut" bir amaç kolay bir şekilde gözlemlenemeyebilir. Dolayısıyla spiritüel uğraşı daha fazla ciddiyet ve kararlılık gerektirir. **Bu nedenle bu amaç doğrultusunda yaşayan kişiler yaşamlarında birtakım pratikler uyguladılar, oruç tutmak, cinsel aktiviteleri kontrol altına almak, meditasyon yapmak, yüzeysel bir şekilde keyif veren aktiviteleri (toksik, uyarıcı, uyuşturucu, sersemletici maddelerin kullanımı) sınırlamak, inziva veya ruhsal merkezlerde yaşamayı tercih etmek, bedensel aktiviteleri minimize edip spiritüel pratiklere yoğunlaşmak gibi pek çok şey *tapasyā* olarak adlandırılır. *Tapasyā* kaçınılmaz bir yöntemdir çünkü içsel bir yolculuğa ancak dışsal unsurları sınırlayarak çıkabiliriz. Aksi mümkün değildir. Hem sıradan bir yaşam sürüp hem de spiritüel**

bir ilerleme sağlamak mümkün değildir. Spiritüel merkeze ulaşmak, maddi merkezlerden uzaklaşmayı zorunlu kılar. **Zihin ve duyular meşgul olduğu şey ile keyif alırlar. Onları dışsal duyuşal zevk objeleri ile meşgul etmek spiritüel pratisyen için ölümcül bir yanılgıdır.**Bu bağlamda örnek verilebilecek pek çok kişi vardır. İlk akla gelen ise Dhruva Mahārāja'dır. Bu hikâye *Śrīmad-Bhāgavatam*'da kapsamlı bir şekilde işlenir. Hikâye şu şekildedir: Brahmā'nın (maddi dünyaların ikincil yaratıcısı) bedeninden ilk olarak Manu yaratılır. Tüm insanlar Manu'nun oğlu ve kızlarından türemiştir. Manava ya da man (İngilizcede) olarak adlandırılmalarının nedeni budur. Manu'nun Priyavrata ve Uttānapāda olarak bilinen iki erdemli ve cesur oğlu vardı. Uttānapāda'nın iki karısı vardı, Surucī'nin oğlu Dhruva idi. Kral Uttānapāda, Sunīti'den çok Surucī'ye düşkünlü ve Uttama'yı Dhruva'dan daha çok seviyordu. Bir gün Dhruva, Uttama'nın tahtta, babasının kucağında oturduğunu gördü. Doğal olarak Dhruva da babasının kucağına çıkmak istedi. Ancak Surucī, Uttama'nın olan tahta, heves etmemesi gerektiğini söyleyerek onu azarladı. Aynı zamanda bu şekilde krala tahtın Dhruva için değil Uttama için olduğunu hatırlatmış oldu.

Ancak Dhruva artık krallık ya da zenginlik istemediğinden, Rab Vişnu onu, tüm yıldızların onun etrafında dönmesi için gökyüzünün ortasına yerleştirirdi. Annesi Sunīti de yanına, gökyüzüne yerleştirilecekti. Dhruva'yı gökyüzünde göreniniz oldu mu? Elbette. Büyük Ayı takımyıldızını oluşturan yedi bilgenin yanında.



Dhruva kızgındı. Koşarak annesine gitti ve olanları anlattı. Suniti onu teselli etti ve devam etti; erkeklerin geçmiş yaşamlarında yaptıklarına bağlı olarak acı çektiklerini ya da başarılı olduklarını söyledi. İnsan önceki hayatında iyi işler yaptıysa, kral olur, başına şemsiye geçirilir ve bu hayatta mükemmel atlara ve fillere biner dedi. Surucī ve Uttama daha önceki yaşamlarında pek çok iyi iş yapmış olmalı. Sunīti ve Dhruva daha önceki yaşamlarında pek çok kötülük yapmış olmalı. Bu mutsuz olunacak bir şey değildi. Bilge adamlar sahip olduklarından memnundu. Dhruva, Surucī'nin söylediklerine gerçekten

üzüldüyse, mutsuz olmayı bırakmalı ve bunun yerine zamanını iyi, dindar, erdemli ve özverili olmaya harcamalıydı. Sunīti'nin sözleri Dhruva'yı ikna etti. Dedi ki, "Anne, sözlerin bana huzur verdi. Herkesten daha yüksek bir pozisyona ulaşacağım. Doğru, kral Surucī'yi seviyor ve ben Surucī'nin oğlu değilim. Ama ben senin oğlunum ve sana neler yapabileceğimi göstereceğim. Uttama'nın tahta geçmesine izin ver. Başkasının olan bir şeyi istemem. Babamın bile ulaşamadığı bir yere kendi çalışmamla ulaşacağım. "Dhruva bunu söyledi ve evden çıktı. Çok uzak olmayan bir orman vardı. Ve ormanda yedi bilgeyle tanıştı. Önlerinde eğildi ve "Ben

Uttanapada ve Sunīti'nin oğlu Dhruva'yım. Mutsuzum ve bu yüzden size geldim" dedi. Bilgeler şaşırıldı. "Prens" dediler, "Siz daha dört-beş yaşındasınız. Mutsuz olacak bir şeyiniz yok, endişelenecek bir şeyiniz yok. Babanız bir kral ve hala hayatta. Hasta gibi de görünmüyorsunuz. O zaman neden mutsuzsunuz?" Dhruva onlara mutsuzluğunun nedenini anlattı. Ne zenginlik ne de krallık istediğini söyledi. Sadece daha önce kimsenin gitmediği bir yere gitmek istiyordu. Bilgeler ona Rab Vişnu'ya dua etmesini tavsiye ettiler. Ayrıca ona Rab Vişnu'ya dua etmek için kullanılacak *mantrayı* da öğrettiler. Dhruva, Yamunā nehrinin kıyısına doğru yol

aldı. Burası Madhuvana olarak bilinen bölgeydi, çünkü daitya (iblis) Madhu burayı yönetmişti. Rāma'nın kardeşi Śatrughna, Madhu'nun oğlu Lavaṇa'yı yenmiş ve burada Mathurā şehrini kurmuştu. Dhruva burada dua etmeye başladı. O kadar çok dua etti ki tanrılar bile rahatsız oldular. Dhruva'nın bu *tapasyasını* bozmak için ellerinden geleni yaptılar. Rākṣasalar (iblisvari yaratıklar) ona birçok silahla saldırdı. Etrafında çakallar uludu. Hayaletler korkutmaya çalıştı. Ama Dhruva rahatsız olmadı. Sadece Rab Vişnu'yu düşündü. Ve Rab Vişnu'dan başka bir şey görmedi. **Tanrılar endişeliydi çünkü Dhruva'nın onları yenecek gücü elde etmesi için dua ettiğini düşündüler. Belki de İndrā ya da güneş ya da Kubera, Varuṇa ya da Soma olmak istiyordu. Rab Vişnu'ya gittiler ve ondan Dhruva'nın *tapasyasını* durdurmasını istediler. Rab Vişnu tanrılara güvence verdi. Bunların Dhruva'nın istediği şeyler olmadığını biliyordu.** Rab Vişnu, Dhruva'nın önünde belirdi ve ona bir lütufta bulunmak istedi. Çocuk gözlerini açtı ve Rab Vişnu'nun önünde durduğunu gördü. Her zaman Rab Vişnu'ya dua ediyormuş gibi hissedebileceği bir bilinçte olmayı istedi. Aslında, gerçekten bir lütufta istemiyordu. Rab Vişnu'yu kendi gözleriyle görmüştü ve arzuladığı başka

bir şey yoktu. Ancak Rab Vişnu o kadar memnun oldu ki, Dhruva'ya lütufta bulunmakta ısrar etti. Dhruva daha sonra tüm dünyanın zirvesinde bir yer edinebileceği bir lütufta istedi. Rab Vişnu ona istediğini vereceğini söyledi. Ayrıca Dhruva'ya bir önceki yaşamında kendisini Rab Vişnu'ya adanmış bir *brāhmaṇa* olduğunu ve bu *brāhmaṇanın* zengin ve güzel olan prens bir arkadaşı olduğunu söyledi. Daha öncesinde Rab Vişnu'dan almış olduğu takdisi olan bu *brāhmaṇanın* kalbinde bir sonraki hayatında prens olarak doğma arzusu vardı. Kral Uttanapada'nın oğlu Dhruva olarak doğmasının nedeni buydu.

Ancak Dhruva artık krallık ya da zenginlik istemediğinden, Rab Vişnu onu, tüm yıldızların onun etrafında dönmesi için gökyüzünün ortasına yerleştirirdi. Annesi Sunīti de yanına, gökyüzüne yerleştirilecekti. Dhruva'yı gökyüzünde göreniniz oldu mu? Elbette. Büyük Ayı takımyıldızını oluşturan yedi bilgenin yanında. Dhruva, Kutup Yıldızından başkası değildir. Dhruva o günden itibaren artık kutup yıldızı olarak adlandırılan diyarın kralıdır ve Dhruva Mahārāja olarak adlandırılır. Bu hikāye bizlere *tapasyanın* gücünü kanıtıyor. *Tapasyā* uygulaması ile kişinin ulaşılması en

zor olan şeyleri bile elde edebildiğini görüyoruz. Fakat önemli bir ayrıntı var. Kendisine takdis verecek kişiyi Rab Vişnu'yu gördüğünde artık tüm istekleri son buluyor ve yalnızca her zaman O'na dua eder bir bilinçte olmayı diliyor. Buradan şunu görüyoruz; Rab Vişnu ya da Kṛṣṇā sevgisi ulaşılacak en yüce amaç ve bir kez bu sevgi deneyimlendiğinde onun yerini alabilecek başka bir şeyin olması mümkün değil. Tıpkı Dhruva'nın aslında isteyecek başka bir şeyi kalmaması gibi. Rab Vişnu ya da Kṛṣṇā'yı gördüğünde hissettiği tek şey O'na olan sevgiydi. İnsan bedeni yalnızca benlik idraki bir başka ifadeyle kim olduğumuzu, ruhani doğamızı bilmek içindir. Bu bilme süreci kimi zaman çok uzun bir uğraşı gerektirse de herhangi bir kayıp yoktur. Nasıl ki Dhruva bir önceki yaşamında kaldığı yerden Rab Vişnu ya da Kṛṣṇā'ya ulaştıysa, doğru bir spiritüel bilgi ve pratik kişiyi kısa ya da uzun sürede mutlaka Kṛṣṇā'ya götürecektir. Fakat bu yolculuk gönüllü bir feragati beraberinde getirir. Maddi bilinci bir kenara koymadan spiritüel bilinci yerleştirmek olanaksızdır. Spiritüel bilinç, bizi tüm maddi mutlulukların ötesine taşıyıp, gerçek doğamıza, dünyamıza dönmemizi sağlayacaktır.

Evrim ile
Mat
Üzerinde

Pūrvottānāsana

Yukarı Doğru Plank Pozu

Evrim Kaplan

Bu āsananın (duruş) gerçek anlamı doğuya doğru uzanmaktır. Ancak bunun doğu yönünde esneme ile ilgisi yoktur. *Pūrvā* = doğu + *uttāna* = maksimum esneme + *āsana* = bedensel pozisyon.

Yogik dilde, ayak parmaklarının uçlarından başın tepesine kadar vücudun ön kısmı doğu olarak kabul edilir. Diğer bir deyişle yukarı doğru plank pose'da, vücudun tüm ön kısmı hafif bir arkaya bükülme ile maksimuma gerilir. Bu poz genellikle *paścimottānāsana*dan sonra uygulanır. *Pūrvottānāsana* temel poz olarak kabul edilir, çünkü *pūrvottānāsana* varyasyonları bu pozdan türetilir.

Pūrvottānāsana özellikle iyi bir güçlendirme pozudur. Çünkü diğer geri bükülmelerin çalışmadığı bir şekilde çalışır. *Uştrāsana*ya bakarsanız, yerçekimi, arkaya doğru düştüğünüzde vücudunuza yardımcı olur. Ancak bu pozda, poza geçmek için yerçekimine karşı çalışmanız gerekir, bu nedenle arka bedeninizin aktif olması gerekir. Bu poz, sırttaki duruş destek kaslarında güç oluşturmak için mükemmeldir. Ayrıca arkanızdaki kolları uzatarak yükler, üst sırt ve omuzlarda güç oluşturur.

Pūrvottānāsana Nasıl Uygulanır

Bacaklarınızı düz bir şekilde önünüzde uzatarak oturun, ayakları bir arada ve omurgayı dik tutun.

Avuç içlerinizi, parmak uçlarınız sizden uzağa bakacak şekilde bel çevresinde veya omuz hizasında yere koyun. Kollarınızı bükmeyin.

Arkanıza yaslanın ve vücudunuzun ağırlığını

ellerinizle destekleyin.

Nefes alın, tüm vücudu düz tutarak pelvisi yukarı kaldırın.

Dizlerinizi düz tutun ve ayaklarınızı yere düz getirin. Ayak parmaklarınızı ve ayak tabanlarınızı yere koyun. Başın geriye doğru düşmesine izin verin.

Pozu tutun ve nefes almaya devam edin.

Nefes verirken, oturma pozisyonuna geri dönün ve rahatlayın.

Parmaklarınız zıt yönü gösterecek şekilde duruşu tekrarlayın.

Pūrvottānāsananın Faydaları

- Özellikle omuz, ayak bilekleri, bilekler ve uyluklar olmak üzere vücudun kaslarını güçlendirir.
- Solunum sistemini güçlendirerek astımdan

kurtulmayı sağlar.

• Bu āsanayı uygulamak tüm jinekolojik rahatsızlıklar için faydalıdır.

• Karaciğer, dalak ve böbreklerin daha iyi çalışmasını sağlar.

• Beyin hücrelerini tazelediği için stres, gerginlik ve kaygıdan kurtulmayı sağlar.

• Karın yağını azaltmaya ve şişkin göbekten kurtulmaya yardımcı olur.

• Odaklanmayı teşvik eder.

• Kendine güveni artırır.

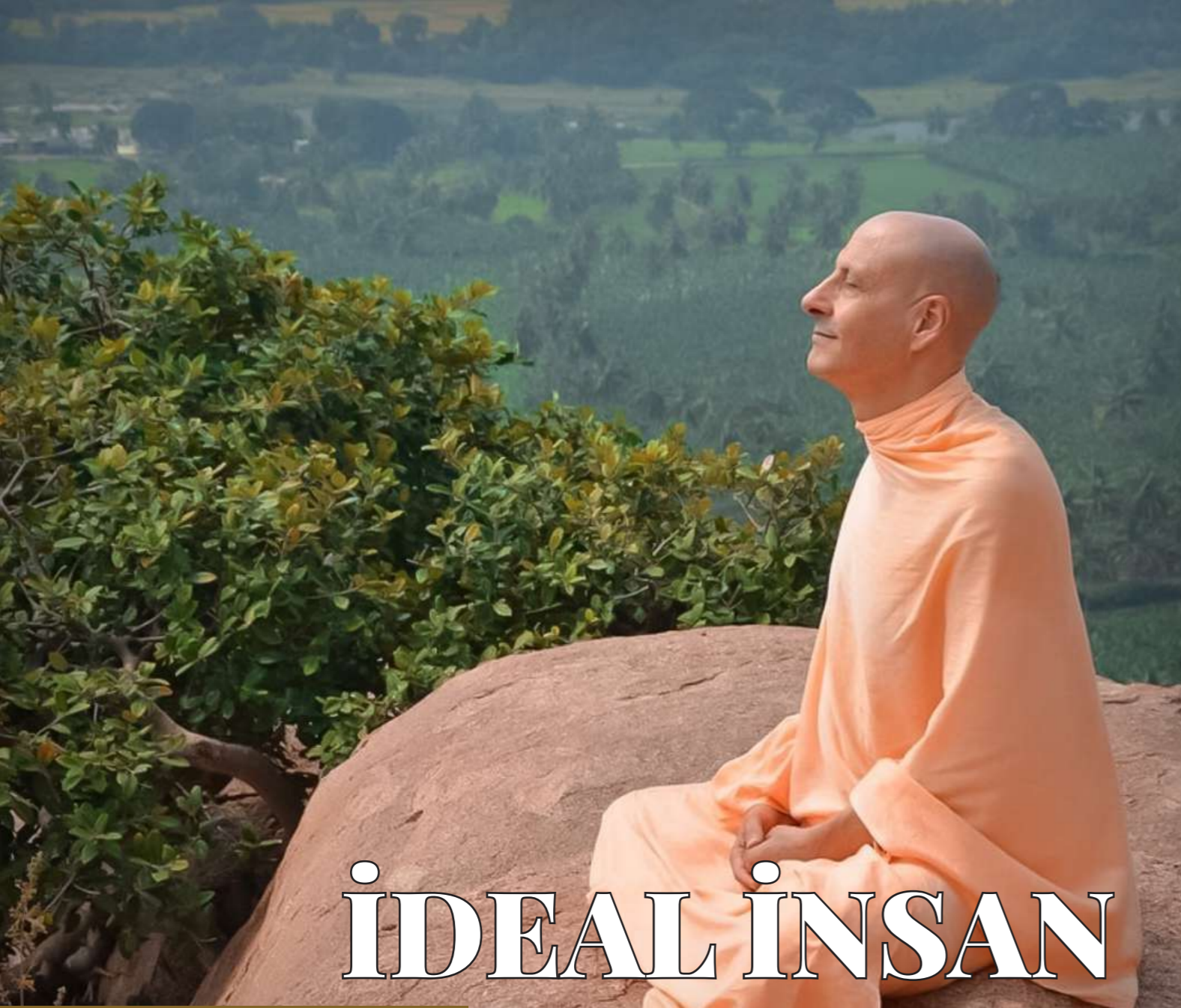
Pūrvottānāsana *mañipūra* ve *anāhata* olmak üzere

iki ana *cakra*ya enerji verir. Solar Pleksus veya üçüncü *cakra* (*mañipūra*), kendimize olan güvenimiz, gücümüz, benlik ve ego ile olan ilişkimizle ilişkilidir. Bu *cakra* karın bölgesinde

ve iç organlarda (pankreas, karaciğer, mide, dalak) bulunur. Bu *cakranın* elementi ateştir ve rengi sarıdır. *Mañipūra* dengede olduğunda, benliğimizi daha iyi anlarız ve yüksek bilincimizi egomuzdan ayırabiliriz.

Kalp *cakrası* veya dördüncü *cakra* (*Anāhata*) şefkat, hizmet, koşulsuz sevgi, bağlılık ve empati ile ilişkilidir. *Anāhatanın* elementi havadır ve rengi yeşildir. *Anāhata*, alt üç *cakramız* ve üst üç *cakramız* arasındaki köprüdür. “Ben”in “biz” olduğu yer burasıdır. *Anāhata* dengede olduğunda, ayrılık algımız çözülür ve tüm canlı varlıklarla olan bağlantımız hakkında daha büyük bir anlayış geliştiririz.





İDEAL İNSAN

Gaura-prema Devī Dāsī

Sadelik

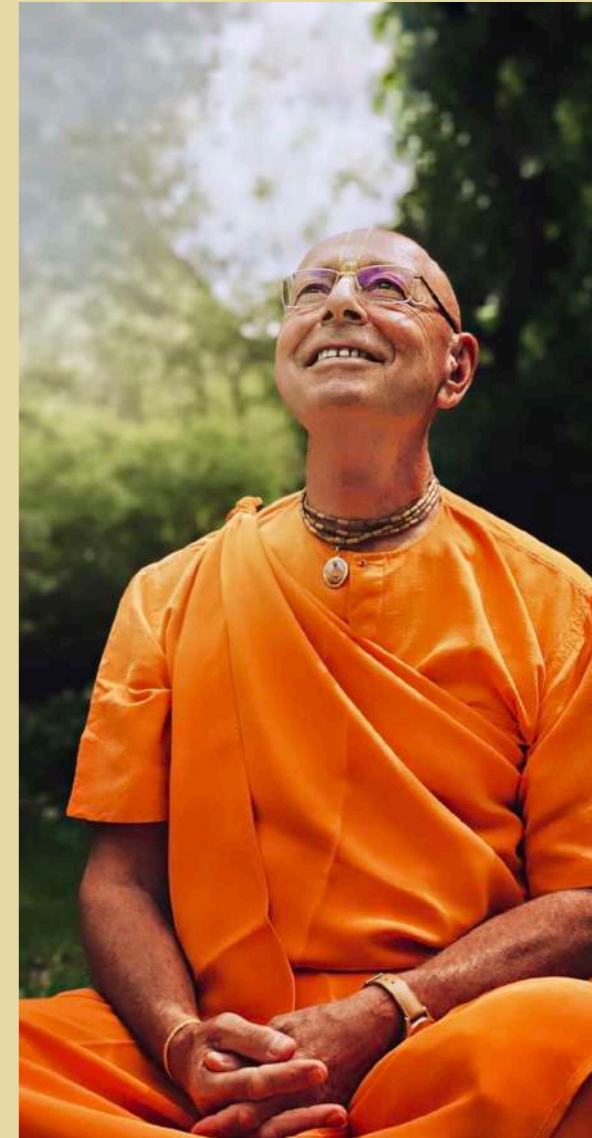
Günümüzde insanlar, her konuda rekabetin yüksek olduğu, yoğun ve koşuşturmalı bir hayat yaşıyor ve bu koşuşturmadan dolayı da kendini yorgun ve mutsuz hissediyor. İnsanlar, sosyal medyada diğer insanların, maddi dünyanın illüzyonuna kapılarak, en bakımlı, en keyifli anlarını paylaştıkları fotoğraf ya da videolarını gördüklerinde, kendilerinin dışında herkesin mutlu olduğunu zannederler. Böyle zamanlarda ise onlar ilk iş olarak kendilerini “mutlu” etmek adına bir girişimde bulunurlar. Bunun için ya aşırı yemek yerler ya da mutlu olduklarını

zannettikleri insanlarda gördükleri eşyaları ya da giysileri ihtiyaçları olmasa bile almaya başlarlar. Bunu aynı zamanda bir gösteriş yani toplumda kendilerine bir statü kazanmak için de yaparlar. **Artı, üretim olanaklarının artması, ucuz iş gücü, kargo sektörünün gelişimi gibi etkenlerden dolayı da dünyanın her yerinde, her an istediğimiz şeyleri tüketebilir hale geldik. Hatta bunu artık yerimizden bile kalkmadan da yapabilir olduk. Belki de bu yüzdendir ki, çoğumuzun evi, giysi dolabı, mutfuğu ya da evinin, iş yerinin herhangi bir köşesi yıllardır belki de**

varlığını bile unuttuğumuz eşyalarla doludur. Onlar bir zamanlar ihtiyacımızdan öte, sırf egomuzu tatmin etmek adına aldığımız eşyalardır. Bu eşyaların bizlere bir yararı olmadığı gibi, üstelik bir de onlar sırtımıza yük olurlar. Bu eşyaları sırtımızda taşıdığımız gibi, aynı şekilde fiziki olarak onları görmesek de zihnimizde, kalbimizde ağırlığını hissettiğimiz yük gibi de taşırız. Peki hayatımızı zorlaştıran, bizi sürekli geriye çeken bu yüklerden nasıl kurtulabiliriz ve gerçek anlamda nasıl daha sade bir hayat yaşayabiliriz. Bunun için bu sayımızda, bize manevi olarak ilerlememiz için yardımcı olan kutsal niteliklere sahip insanların 26 özelliklerinden biri olan ‘Sadelik’ hakkında konuşmaya karar verdik. **Kimi insan sadeliği giydiği kıyafetleriyle, kimi tavrıyla, kimi konuşmasıyla vs. şekilde gösteriyor. Kimi de bütün bu özelliklerin hepsini kendinde barındırabiliyor. Bu sadelik bazen saflık, dar görüşlülük, deneyimsizlik ya da bilgisizlik olarak değerlendirilir, ama tabii ki bu böyle değil. Böyle bir değerlendirme çoğu zaman kendisinde bu nitelikler olmayan yalancı gurura sahip, kibirli insanlar tarafından yapılır. Ondandır ki, bu tip insanlar “gururlu” birini kutsal biri, sade, uyumlu, iyi niteliklere sahip**

olan insanları ise aptal olarak değerlendirirler. Bu tip insanlar, sade bir yaşam tarzı içinde, kazancını, manevi yolda gelişmek için harcamaktan ziyade gösteriş için daha çok mal-mülk biriktirmeye, ihtiyacından daha fazla yemeye, kendisine hiçbir manevi yararı olmayan seyahatlere harcarlar. **Bu, yani gösteriş, Çinli filozof Konfüçyüs’ün söylediği gibi, bir insanın kültürel zayıflığını gösterme halidir. Yani göstermek istediğimiz şeyler aslında bizim karakterimizi ve spiritüelliğimizi de yansıtıyor. Böyle şeyler insanı fiziken rahatlatır da bu durumda kaçırılan, farkına varılmayan bir şeyler oluyor aslında. Bu da o insanın, şatafatın doyurduğu bir beden, aç kalan ruhu doyurmadığı gerçeğini görmemesidir. Ruh açsa o zaman yaşanan o hayatın da bir anlamı yok demektir. Sadelik, duruma uyum sağlamamak ve kendinde kalabilme yeteneğidir. Bu yüzden sadeliğin insanı ve yaşamı ne kadar güzelleştirdiğini, arındıkça insanı ruhen süslediğini bilmeliyiz. Aynı zamanda sadelik güçlü kişiliğinde bir belirtisidir. Sade bir insan konuşmasıyla, merhamet dolu bakışlarıyla sadece kendisine değil, karşı tarafa da iç huzur ve güven veriyor. Çünkü o gereksiz hileler olmaksızın**

Sadelik, duruma uyum sağlamamak ve kendinde kalabilme yeteneğidir. Bu yüzden sadeliğin insanı ve yaşamı ne kadar güzelleştirdiğini, arındıkça insanı ruhen süslediğini bilmeliyiz.





veya analogiler olmadan düşüncelerinde ve ruhunda olanı doğrudan söyler. En önemlisiyse o konuşmalarında, hiçbir zaman kendini yüceltmediği gibi, başkalarını da küçümsemez. Başka bir ifadeyle sade bir insan ne kadar başarılı olursa olsun hiçbir zaman kendini başkalarından üstün tutmaz ve herkese karşı saygılı davranır.

Sadelığın bir insanın önemli özelliklerinden biri olduğunu söyledik. Bu, vaişnava kültüründe iki kat fazla önem taşır. Yani sadelik vaişnavaların (Kṛṣṇa'ya adanmış kişilerin) en büyük özelliklerinden biri ve olmazsa olmazdır. Kṛṣṇa bilinci bütün yaratılıştaki insana verilen en büyük hediyedir. Ama bu bilince sahip olmak için onun içtenlikle, doğru bir şekilde pratik edilmesi gerekir. Śrīla Prabhupāda “Caitanya Caritāmṛta” ya (Antya 2.117) yaptığı açıklamasında Bhaktisiddhānta Sarasvatī Ṭhākura'nın söylediklerine istinaden “Kṛṣṇa'yı anlamının ilk prensibi sadeliktir” ve “*saralātā hi vaiṣṇavatā* -bir vaiṣṇavayı tanımlayan şey sadeliktir” demiş. Yani bir adananın bu özelliğe sahip olmadan nihai amacı olan Tanrının Krallığı'na dönme arzusu gerçekleşemez. Sade olmak aynı zamanda kişinin tevazu sahibi ve herkese, her şeye karşı minnettar olması

gerektiği demektir. Yani o her zaman tatminkardır. Böyle bir kalbe sahip insan da mutlu bir insandır. Çünkü o zamanını Tanrı'yı memnun etmek için O'na hizmete adanarak yaşar. Sade bir insan için sahip olduğu en küçük şey bile değerliyken, doymak bilmeyen, açgözlü, gururlu bir insan ise her zaman ‘ben daha fazlasını hak ediyorum’ düşüncesiyle hayatını sürekli daha fazla şeyler elde etmek için harcar. Sade bir insan için kalbindeki Tanrı sevgisi onun en büyük zenginliği olur. Onun istekleri ve arzuları da sadedir. **O bu dünyada hiçbir şeyin sahibi olmadığını, her şeyin Tanrı'ya ait olduğunu bilir. Böyle davrandığımız**

zaman ise Tanrı – Kṛṣṇa bize gerçek ihtiyacımız olanı hiç geciktirmeden verir. Bir insanın gerçek ihtiyacı aslında, ebediyen onunla olan ama maddi dünyanın doğum-ölüm çarkına düştükten sonra unuttuğu Tanrı sevgisi, asıl görevinse Tanrı'ya hizmet etmek ve gerçek yerininse Tanrı'nın lotus ayaklarının yanında olduğunu hatırlamasıdır. Yani maneviyata değer veren, gerçek amacının ne olduğunu bilen insan ne başkalarının gösteriş için süslediği evine ne arabasına ne de giydiği son moda kıyafetlere özenir. Çünkü o sade bir hayat tarzının verdiği huzurla, hiçbir karşılık beklemeden,

iyi -kötü, dost- düşman demeden bütün insanlara manevi yolda ilerlemeleri için ettiği yardımdan aldığı hazzın dünyadaki hiçbir şeyde olmadığını bilir.

Bu yüzden siz de kendinizi sadeleştirin. Kalbinizdeki, zihninizdeki sizi rahatsız eden düşünceleri, davranışları yani kıskançlığı, kibri, şehveti, açgözlülüğü, haseti, öfkeyi vs. gibi kötü nitelikleri çıkarıp atın. Onun yerine yanınıza hoşgörüyü, alçakgönüllülüğü, hayırseverliği, sevgiyi alın. O zaman Tanrı'ya giden yolunuz açık, yükünüz hafif olur. Çünkü yolda yürümek yükü hafif olana daha kolaydır.



Sadelığın bir insanın

önemli özelliklerinden

biri olduğunu söyledik.

Bu, vaişnava kültüründe

iki kat fazla önem taşır.

Yani sadelik

vaişnavaların en büyük

özelliklerden biri ve

olmazsa olmazdır.

Modern Sorunlara Kadim Çözümler

Bhagavad-Gītā

Bhagavad-Gītā. 17.14

*deva-dvija-guru-prāñña-
pūjanam śaucam ārjavam
brahmacaryam ahimsā ca
śārīram tapa ucyate*

deva — Yüce Tanrı'nın; *dvija* — brāhmaṇalar;
guru — manevi öğretmen; *prāñña* — ve tapılacak
kişiler; *pūjanam* — ibadet; *śaucam* — temizlik; *ārjavam* —
basitlik; *brahmacaryam* — bekarlık; *ahimsā* — şiddetsizlik; *ca* —
de-da; *śārīram* — vücutla ilgili; *tapaḥ* — çile; *ucyate* — denir.

ÇEVİRİ

Bedenin sadeliği, Yüce Rabb'e, brāhmaṇalara, manevi öğretmene ve baba ve anne gibi üstlere ibadet etmekten ve temizlikten, sadelikten, bekârlıktan ve şiddetsizlikten oluşur.

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



Gajar Helva (Havuç Helvası)

Hindistan'ın en meşhur tatlılarından biriyle bu sayıda sizlerle. Gajar helva basit ama muhteşem lezzetiyle herkesi şaşkınlığa uğratan tatlılardan biri. Hindistan'da özellikle de festival ziyafetlerinde mutlaka pişirilen bir tatlı.

Az malzeme ile hazırlanışı, un içermemesi, zaman almadan ve kolay hazırlanması

nedeniyle sizin de tarif listenizde kolaylıkla kendine yer bulacağından eminim. Un veya herhangi bir tahıl ürünü içermediğinden Ekādaśī günlerinde de tüketebilirsiniz. Dilerseniz bu tatlıyı kış mevsiminde sıcak servis edebilirsiniz. Eğer siz de hem kolay hem lezzetli hem de sağlıklı bir tatlı arıyorsanız bu tarifi mutlaka denemelisiniz.

Malzemeler

500 g havuç
85 g tereyağı ya da ghī
250 ml süt
125 g şeker
1,5 yemek kaşığı ince kıyılmış badem (kaju veya ceviz de kullanabilirsiniz)
¼ tatlı kaşığı öğütülmüş kakule
1,5 yemek kaşığı kuru üzüm (tercihe bağlı, ben kullanmadım)

Yapılışı

Havuçları yıkadıktan sonra soyun ve rendeleyin. Geniş ve altı yapışmaz bir tavada tereyağını eritin ve havuçları ekleyin. Orta ateşte, altına yapışmaması ve iyice kavrulması

için sık sık karıştırarak 10 dk boyunca kavurun. Bir yandan ince kıyılmış bademleri (kaju veya ceviz de olabilir) bir tavada hafif renk değiştirene kadar kavurun ve kenara alın. Aynı bir kapta sütü iyice ısıtın, kaynamasına gerek yok.

Kavrulan havuçlara ısınan sütü ekleyin ve süt iyice çekene kadar pişirmeye devam edin, 10 dk kadar sürebilir. Süt iyice çekildikten sonra şekeri, bademleri, kakuleyi ve kullanacaksanız kuru üzümünü ekleyin. 4 – 5 dakika daha karıştırarak pişirin.

Soğuduktan sonra yuvarlak toplar yaparak, dilimlere haline getirerek ya da olduğu haliyle kaselerde servis edebilirsiniz. Dilerseniz hindistancevizi ile de süsleyebilirsiniz.

Sevgiyle sunun!



- 4 Eylül Pazar**
Rādhāṣṭamī - Śrīmati
Rādhārānī'nin Beliriş Günü –
Öğlene Kadar Oruç
- 6 Eylül Salı**
Pārśva Ekādaśī
Lord Vāmanadeva'nın Beliriş
Günü nedeniyle öğlene kadar oruç
- 7 Eylül Çarşamba**
Dvādaśī
Pāraṇa Zamanı (Oruç Açma
Zamanı): 06:36 – 10:53
Śrī Vāmana Dvādaśī: Lord
Vāmanadeva'nın Beliriş Günü
(Oruç dün tutuldu)
Śrīla Jīva Gosvāmī'nin Belirişi
- 8 Eylül Perşembe**
Śrīla Bhaktivinoda Ṭhākura'nın
Belirişi – Öğlene Kadar Oruç
- 9 Eylül Cuma**
Śrīla Haridāsa Ṭhākura'nın
Bedeninden Ayrılışı
- 22 Eylül Pazar**
Dvādaśī
Pāraṇa Zamanı (Oruç Açma
Zamanı): 06:51 – 10:54

6

Salı

Pārśva Ekādaśī

21

Çarşamba

Indirā Ekādaśī

4

Eylül

Rādhāṣṭamī

6

Perşembe

Pāsāṅkuṣā Ekādaśī

21

Cuma

Ramā Ekādaśī

17

Pazartesi

*Rādhā Kuṇḍa'nın
Beliriş Günü*

26

Çarşamba

*Govardhana Pūjā***7 Ekim Cuma**
DvādaśīPāraṇa Zamanı (Oruç Açma
Zamanı): 07:06 – 10:56Śrīla Kṛṣṇadāsa Kavirāja
Gosvāmī'nin Bedeninden Ayrılışı
Śrīla Raghunātha Bhaṭṭa
Gosvāmī'nin Bedeninden Ayrılışı
Śrīla Raghunātha Dāsa
Gosvāmī'nin Bedeninden Ayrılışı**9 Ekim Pazar**
Kārttika Ayı Başlangıcı**17 Ekim Pazartesi**
Rādhā Kuṇḍa'nın Beliriş Günü,
Snāna Dāna**22 Ekim Cumartesi**
Dvādaśī
Pāraṇa Zamanı (Oruç Açma
Zamanı): 07:23 – 10:59**25 Ekim Salı**
Dīpa Dāna, Dīpāvalī, (Kālī Pūjā)**29 Ekim Cumartesi**
Śrīla Prabhupāda'nın Bedeninden
Ayrılışı – Öğlene kadar oruç



1

Son iki ay içinde neler yaptık, kısa süre içerisinde neler planlıyoruz!

Goranga Yoga takipçilerini heyecanlandıran açıklamaya göre bu yıl *Bhakti-yoga* kampı 14-22 Eylül tarihleri arasında yapılacak. H.H. Śivarāma Svāmī ve Macaristan'dan gelecek adananlar da bizimle birlikte olacaklar. Her yıl periyodik olarak düzenlenen *Bhakti-yoga* kampımıza Goranga Yoga öğrencisi olmayanlar da katılabiliyorlar. *Vedik* felsefe dersleri, coşkulu *kīrtanalar*, muhteşem praşadamlar bizi bekliyor.



2

Govinda İstanbul Restoranımız yenilendi! 2 haftalık bir çalışma sonucunda Govinda İstanbul Restoranımız baştan aşağı yenilendi. Oturma grupları tadilatından geçirildi, duvarlar boyandı ve mobilyalar cilalanarak yepyeni bir görünüme kavuştu. Eşsiz lezzetteki Vegan/ Vejetaryen menümüzle hafta içi her gün 11:00- 17:00 saatleri arasında ziyaretçilerini bekliyor. Gel-al uygulaması yanında Yemek Sepeti, Getir Yemek ve Trendyol Yemek uygulamaları üzerinden sipariş kabul edilmektedir.



3

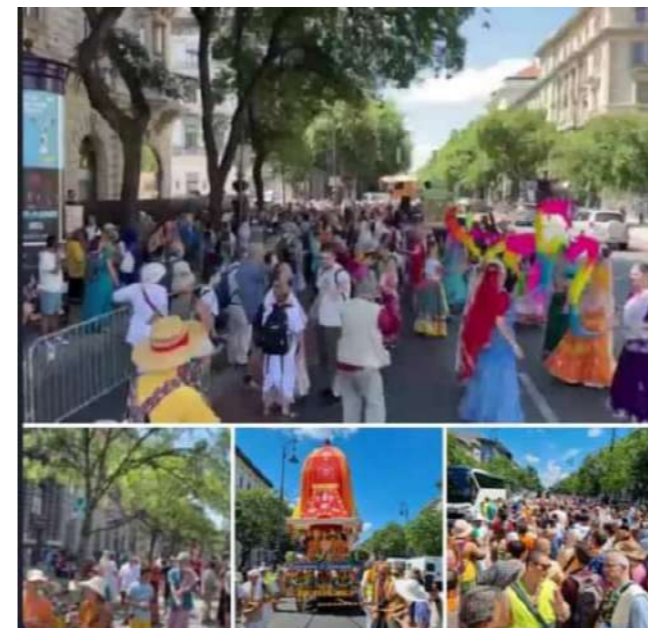
Jyotiṣa-Vedik Astroloji derslerimizin 3.basamağına adım atıldı... Vedik bilgilerin önemli bir ayağı olan *Jyotiṣa* derslerimize olan ilgi devam ediyor. Sevgili Hocamız Navīna Kumārī Devī Dāsī, sahip olduğu kadim bilgileri, ilk izlenimleri oluşturabilmemiz için bir harita üzerinde bizimle paylaşıyor. 3. basamakta öğreneceğimiz konulardan bazıları şöyle; *Nakṣatralar*, meslek seçimi, burçların



4

dönemleri, transiter, *praśna*, konsültasyon kuralları ve pratik konsültasyonlar. Önümüzdeki günlerde *bhakti-yoga* ve *āyurveda* konusunda deneyimli *yogīler* de derslerimize seminer vererek renk katacaklar. Bu harika derslerde birlikte olmak dileğiyle...

Dünya Yoga Günü kutlandı. 20-21 Haziran Dünya Yoga gününde, Goranga Yoga İstanbul'un Akmerkez Üçgen Terasta açmış olduğu stant pek çok yoga sever tarafından ziyaret edildi. Gün boyunca açık kalan standımızda *Yoga* felsefesi kitapları, *mālālar*, tütsüler, Hindistan'dan gelen *masālā* baharatlar satışa sunuldu. Dünya genelinde 193 ülkede kutlanan festival, İstanbul'da da yogaseverleri bir araya getirdi. Adananlar tarafından yapılan *kīrtanaya* katılımcılar da coşkuyla eşlik etti.



5

Vaiṣṇava takvimine göre 9 Temmuz'da başlayan Ratha Yatra festivali kutlamalarına katılmak için bir grup adanan Budapeşte ve ardından Kṛṣṇa Vadisine gitti. Ratha Yatra festivalinin en önemli özelliği her sınıftan insanı bir araya getirmesidir. Zengin-fakir veya yönetici-işçi olan toplumun her kesiminden insanlar bir araya gelerek eğlenir ve dans ederler. Ağabeyi Balarāma, kız kardeşi Subhadrā ile birlikte Lord Jagannātha, devasa büyüklükteki savaş arabasıyla seyahat ederler.

Jaya Jagannātha
Jaya Baladeva
Jaya Subhadrā

14 - 22 Eylül 2022

BHAKTİ YOGA KAMPI

Saf aşkın titreşimleri Çatalca'dan yayılacak!

Hep başkalarından duyduğunuz Hindistan'daki aşram hayatını deneyimlemek istiyor, fakat o kadar fazla seyahat edecek imkanınız yoksa, o muazzam spiritüel ortamı İstanbul'da sizler için oluşturuyoruz. Her gün güneş doğmadan 04:30'da başlayacak olan aşram programlarımızda sabah bölümünde mantralarla bhajan, japa meditasyonu ve ardından kirtan yoga uygulaması olacaktır.

Sonrasında Vedik literatürün kreması olarak bilinen Şrimad Bhagavatım sınıfı, kahvaltı ve sonrasında eş zamanlı olarak öğle yemeği hazırlıkları ile birlikte Vedik felsefe ve Bhakti uygulamaları üzerine birbirinden muazzam seminerler var.

Festivalimize yurt dışından konuk eğitmenler Şivaram Swami, Niranjana Swami, Bhaktipad Goswami Swami, Radha Krişna das ve Manjari devi dasi katılacak ve tüm derslerimizde ardıl Türkçe çeviri olacaktır.

Öğle yemeği sonrası serbest zaman ve bir başka seminerin ardından akşam atıştırması sonrası hiç bitmesini istemeyeceğimiz kirtanlar olacak.

Yiyeceklerin tümü sattvik (erdem hali) prensiplere göre ve saf vejetaryen olarak (praşadam, kutsanmış spiritual yiyecek) kendi aşçılarımız tarafından hazırlanacaktır.

Bu festival sonunda gerçek benliğiniz, yüce benlik, zaman, karma ve maddi doğa hakkında eşsiz bilgilerle donanacak ve kısa bir süre içinde olsa bhakti yolunda adanan kişilerin birlikteliğinde tam, kesintisiz bir spiritüel deneyim yaşayacaksınız.

Türkiye'de çok ender gerçekleşen bu etkinliğe katılımınızı bekliyoruz.

Rezervasyon için bizimle iletişime geçebilirsiniz:

Goranga Yoga 0212 234 36 33

Meryem Özörnek 0532 251 07 45

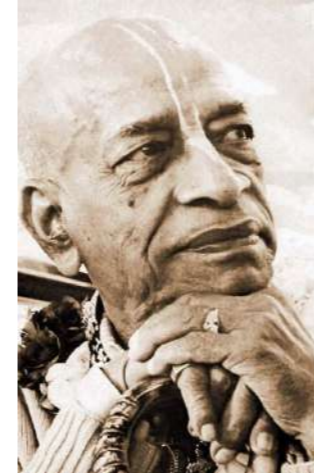
Serhat Şen 0530 545 17 23

E-mail: info@gorangayoga.com / gorangayoga@gmail.com

www.gorangayoga.com



BBT TÜRKİYE Çağdaş Vedik Kütüphane Serisi



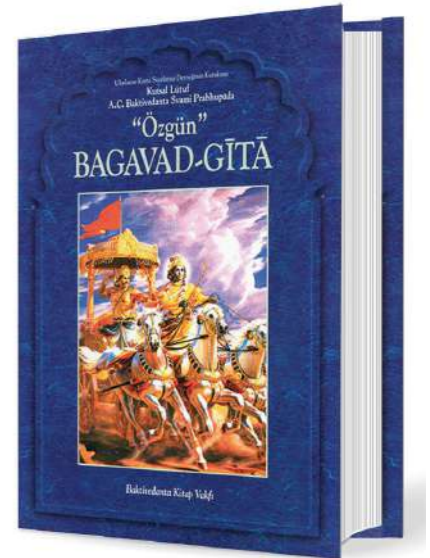
BHAKTIVEDANTA BOOK TRUST TÜRKİYE

Bhaktivedanta Book Trust (BBT), Uluslararası Krişna Bilinci Topluluğu Kurucu Açıyasa (manevi öğretmen) Şri Şrimad A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada tarafından, yetkili gurular zincirinden alınan Vedik literatürü modern çağın insanına sunmak üzere 1970 yılında kuruldu. Tarihte ilk kez Şri Prabhupada'nın tercüme 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 yasaından 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 Swami Prabhupāda şairane bir netlik ve güçle konuşuyor. Benlik idraki biliminin günümüz dünyası ve kendi yaşamınızla ne kadar alakalı olduğunu kanıtıyor.

