

İnsan hayatının amacı mutlak gerçeği aramaktır.



BBT Aylık Bülteni · Ocak / Şubat 2023 #18



Bilgi nedir?

**Āyurveda ve
Diyabet**

**Mat Üzerinde:
Utkaṭāsana**

**Mutfakta bu ay:
İrmikli Lokum**

Ebedî ve Mutlak Bilginin Doğası

Olmak ya da olmamak, işte bütün mesele bu!

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 yansıtmaları nedeniyle tüm dünyada büyük bir ilgiyle karşılanmaktadır.

İNSAN HAYATININ AMACI MUTLAK GERÇEĞİ ARAMAKTIR

BENLİĞİN KEŞFİ

BBT Aylık Bülteni · OCAK / ŞUBAT 2023 / #18

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.

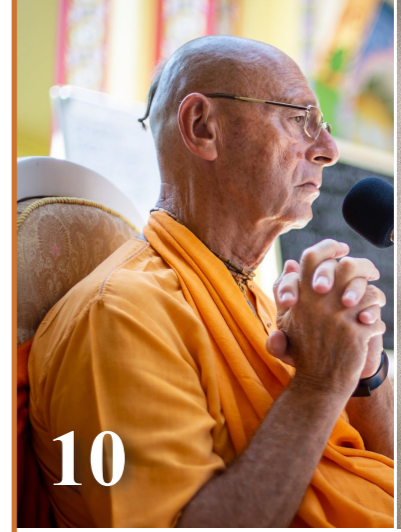
ñ – İngiliz kelimesinde olduğu gibi n boğazdan söylenir.

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

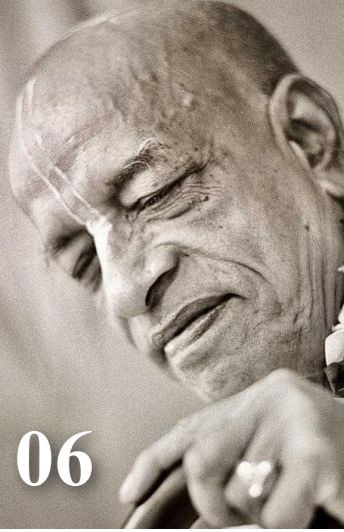
ś, ṣ – ś sesi ile aynıdır.

İÇİNDEKİLER

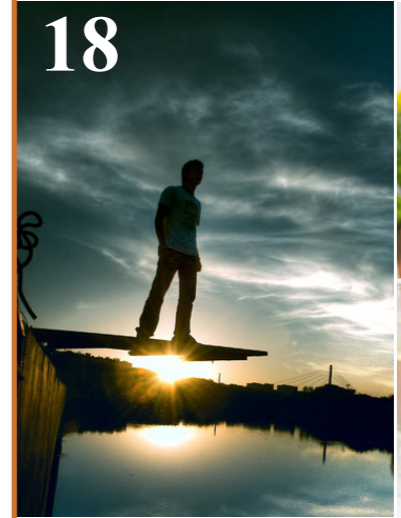
- 06** Śrīla Prabhupāda Konuşuyor:
Śrī Caitanya-caritāmṛta,
Madhya-līlā 20.154 - 157
- 10** Bilgi nedir?
- 14** Āyurveda ve Diyabet
- 18** Olmak ya da olmamak,
işte bütün mesele bu!
- 22** Ebedî ve Mutlak Bilginin Doğası
- 26** Bhakti Yogiler ile Sohbetler:
Madhumati Devī Dāsī
- 30** Anksiyete Nedir? Yoganın Anksiyete
Üzerindeki İyileştirici Etkileri Nelerdir?
- 34** Mat Üzerinde:
Utkaṭāsana
- 38** İdeal İnsan:
Satyam-doğruluk
- 44** Bhakti Mutfağı:
İrmikli Lokum
- 44** Yogī Takvimi
- 46** Goranga Yoga Kasım/Aralık Faaliyetleri



10



06



18



14



22



34



44



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

Editör:
Nṛsimha 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

Hare Kṛṣṇa!

Bu sayımızda bilgi üzerine odaklanalım istedik. Okulda mı edinilir? Ailede mi? Sosyal çevreden mi? Kitaplardan mı? Yoksa içsel bir şey midir? Nedir bilgi?

Bilgi bizi biz yapan bilgi ve tecrübelerin hepsine verilen isimdir diyebiliriz özetle. Fakat bizi bu derece şekillendiriyorsa hangi bilgi diye bir soru sormak çok doğal değil mi?

Bu konu binlerce yıl öncesinden beri bilgeliler tarafından konuşulan bir konudur.

Duyular ile edindiğimiz bilgi, kanıtlara dayalı edindiğimiz bilgi ve otoriter kaynaklardan,

kutsal metinlerden edinilen bilgi olmak üzere üç temel bilgi kaynağı olduğunu Vedik metinler bize söylemekte. Fakat duyular sınırlı olduğu için bu kaynağa yeterince güvenemeyiz, kanıtlara dayalı bilgi de yetersiz kalacaktır çünkü daha çok mantıksal, gözlemlenebilir düzlemde kaldığı için bize yalnızca belli bir perspektiften bilgi verebilir.

Fakat kutsal metinler, özellikle Vedik metinler bilgi konusunda nihai başvuru kaynağıdır. Çünkü bu bilgi direk Kṛṣṇa'dan gelir, dolayısıyla maddi düzlemin sınırlarını aşır doğrudan ruhun, maddi evrenin ve maddi evreni oluşturan tüm bileşenlerin bilgisini verir. Özellikle bu bilgi, farkındalığa varmış bir öğretmenden alındığında kendini çok daha

güçlü bir şekilde açığa çıkarır. Bu bağlamda farklı perspektiflerden bilgi hakkında duyacağız. Umarım bizim kadar siz de okurken keyif alırsınız. İyi okumalar!

Hare Kṛṣṇa!

Śrīla Prabhupāda Konuşuyor:



Śrī Caitanya-caritāmṛta, Madhya-līlā 20.154 - 157

Çeviri: Candramālā Devī Dāsī

Tür: Caitanya-caritamṛta
Tarih: 12 Aralık 1966
Yer: New York

*īśvaraḥ paramaḥ kṛṣṇaḥ
sac-cid-ānanda-vigrahaḥ
anādir ādir govindaḥ
sarva-kāraṇa-kāraṇam*
[Cc Madhya 20.154]

[Govinda olarak bilinen Kṛṣṇa, Yüce Tanrı'dır. Ebedî, mutluluk dolu, spiritüel bir bedene sahiptir. O, her şeyin kökenidir. O'nun başka bir kökeni yoktur ve O, bütün sebeplerin asıl sebebidir.]

Böylece Rab Caitanya, Kṛṣṇa'nın belirli özelliklerini açıkladı ve *Brahma-saṁhitā*'dan ve diğer otantik Vedik literatürlerden kanıtlar sundu. Böylece Kṛṣṇa'nın her şeyin kökeni olduğu sonucuna vardık. Milyonlarca ve milyonlarca yaratanrı, tanrı ve canlı varlık, enerji vardır. *Parāśya śaktir vividhaiva śrūyate* [Śvetāśvatara Upaniṣad 6.8].

[Yüce Rabb'in yapacak bir şeyi yok. Hiçbir şey O'na eşit ve O'ndan daha büyük değildir. O, sınırsız, çeşitli güçleri tarafından eşzamanlı olarak farklı şekilde konumlandırılan ayrılmaz parçalarını tezahür ettirerek farklı aşamalarda hareket eder. Her güç, O'na tam bilgi, güç ve keyifli meşgale sağlayarak, oldukça doğal bir şekilde hareket eder.]

Tahmine gerek yok. O, her şeyin kaynağıdır. Tıpkı New York Şehri'nizde olduğu gibi, elektriğin pek çok tezahürü vardır, ancak köken, güç merkezîdir, benzer şekilde O da kökendir, güç merkezîdir.

Sarvādi, sarvāmśī. O bütündür ve her şey parçadır. Ve O, her zaman on altı yaşındaki bir genç gibidir. Ve bedeni transandantaldır, spiritüeldir, saadet

ve ebedîlik doludur ve O, her şeyin sığınağıdır. Her şey O'nda dinlenir ve *Sarveśvara*, O, Yüce Rab'dir.

*svayam bhagavān kṛṣṇa,
'govinda' para nāma
sarvaiśvarya-pūrṇa yānra
goloka-nitya-dhāma*
[Cc Madhya 20.155]

[Tanrı'nın orijinal Yüce Şahsı Kṛṣṇa'dır. Asıl ismi Govinda'dır. O tüm zenginliklerle doludur ve O'nun ebedî meskeni Goloka Vṛndāvana olarak bilinir.]

Tanrı'nın Yüce Şahsı, Kṛṣṇa... "Kṛṣṇa" Tanrı'nın orijinal ismidir ve "Govinda" niteleyici isimdir, transandantal nitelik. Govinda'yı açıkladık. Go arazi, toprak demektir, go duyular demektir, go demek... Toprak, duyular, inek...

Ve bütün bunlara, özellikle ineklere, toprağa ve duyulara zevk verdiği için, O, Govinda olarak bilinir. *Sarvaiśvarya-pūrṇa*. O, tüm zenginliklerle doludur.

Parāśara-sūtra'da Tanrı'nın tanımı vardır. Vyāsadeva'nın babası Parāśara Muni, büyük bir bilgeydi. O, Tanrı'nın tanımını vermiştir. Tüm Vedik literatürlere danıştıktan sonra, Tanrı'nın tanımını verdi. Bu nedir? *Sad-aiśvarya-pūrṇa*: altı zenginlikle dolu. Peki nedir bu altı zenginlik? *Aiśvaryaśya samagrasya*: "O, tüm zenginliğin, her şeyin sahibidir." *Aiśvaryaśya samagrasya vīryasya*: "O tüm

gücün rezervuarıdır." *Vīryasya yaśasaḥ śriyaḥ*: "Ve O en ünlüdür." Hiç kimse Kṛṣṇa'dan daha ünlü olamaz.

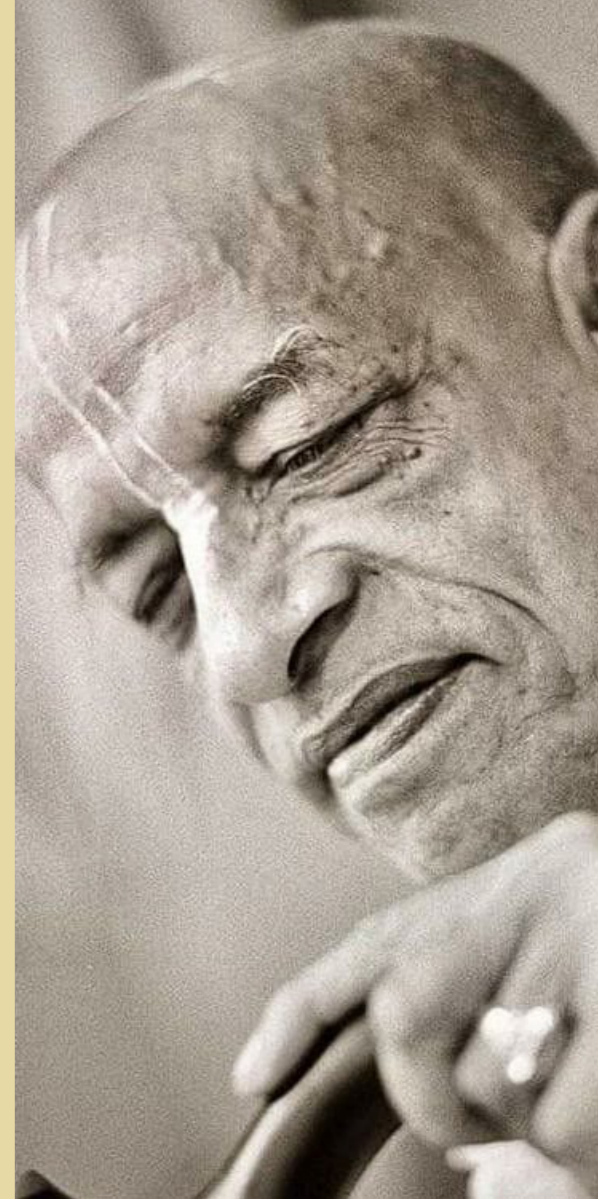
*Aiśvaryaśya samagrasya
vīryasya yaśasaḥ śriyaḥ*
[Viṣṇu Purāṇa 6.5.47].

[**Tam zenginlik, güç, şöhrat, güzellik, bilgi ve feragat, bunlar Tanrı'nın Yüce Şahsı'nın altı zenginliğidir.**]

Śriyaḥ güzellik demektir. Hiç kimse Kṛṣṇa'dan daha güzel olamaz. Ve *jñāna*, bilgi. Hiç kimse Kṛṣṇa'dan daha çok bilemez ve kimse O'ndan daha bilgi dolu olamaz. Ve feragat. Ve aynı zamanda, o kadar çok zenginliğe sahiptir ki... O feragat eder... Bütün bunlarla hiçbir ilgisi yoktur. Tanrısalığı için bu niteliklere bağlı değildir. Aynı zamanda feragat edendir.

Dolayısıyla burada da Rab Caitanya *śaḍ-aiśvarya-pūrṇanin* doğruluğunu kanıtlıyor: "O altı zenginlikle dolu." *Śaḍ-aiśvarya-pūrṇa yānra goloka-nitya-dhāma*. *Nitya-dhāma*, O sadedir demektir. Sade. O tüm toprakların sahibidir tıpkı bir kral gibi. Bir kral tüm devletin sahibidir; yine de kraliyet sarayı denilen kişisel bir mekâm vardır. Benzer şekilde, her şeyin, her yerin sahibi Rab olsa da... Bu, Rabb'in, mülküdür.

Bu yüzden barışın peşindeyiz, ama nerede



Tam zenginlik, güç, şöhrat, güzellik, bilgi ve feragat, bunlar Tanrı'nın Yüce Şahsı'nın altı zenginliğidir.

”

Evrendeki canlı ve cansız olan her şey Rabb'in kontrolündedir ve Rab her şeyin sahibidir. Bu nedenle, kişi yalnızca kendisi için gerekli olan ve kotası olarak ayrılan şeyleri kabul etmeli ve kime ait olduğunu iyi bilerek başka şeyleri kabul etmemelidir.



Yanlış bir şekilde mülkiyeti ihlal ediyoruz ve mülkiyet iddiasında bulunuyoruz. Bu nedenle barış söz konusu olmuyor. Barışın peşindedesiniz. Barış nasıl olabilir? Size ait olmayan bir şey için yanlış bir şekilde hak iddia ediyorsunuz.

”



yaşadığımızı bilmiyoruz. Şu an için mülkiyet talep ediyoruz. Buraya farklı şekillerde, farklı bedenlerde geliyoruz ve doğduğumuz toprakların mülkiyetini talep ediyoruz. Ama doğanın acayıplıkları tarafından her an bu topraklardan kovulabileceğimizi ve başka bir toprağa koyulabileceğimizi bilmiyoruz. O zaman benim mülkiyetim nerede kalıyor? Eğer bir süre burada, bir süre orada kalıyorsam... *Bhojanam yatra yatra śayanam haṭṭa-mandire*: “Nerede yemek bulursam orada yerim ve pazar yerinde uyurum.” O zaman benim evim nerede?

Yani bu bizim pozisyonumuz. Doğum ve ölüm döngüsünde dönüp duruyoruz. Bazen “Amerika

benim toprağım”, bazen “Hindistan benim toprağım”, bazen “Çin benim toprağım”, bazen “Ay gezegeni benim toprağım” diyorum. Hiçbir toprak sana ait değil. Her şey Rabb'e ait. *Īśāvāsyam idam sarvam* [*Īśo mantra* 1].

[Evrendeki canlı ve cansız olan her şey Rabb'in kontrolündedir ve Rab her şeyin sahibidir. Bu nedenle, kişi yalnızca kendisi için gerekli olan ve kotası olarak ayrılan şeyleri kabul etmeli ve kime ait olduğunu iyi bilerek başka şeyleri kabul etmemelidir.]

O, her şeyin sahibidir. *Bhoktāraṁ yajña-tapasāṁ sarvaloka-maheśvaram* [*Bg* 5.29].

[Beni tüm sunuların ve fedakârlıkların nihai amacı, tüm gezegenlerin ve yarı

tanrıların Yüce Rabb'i ve tüm canlı varlıkların hayırsever bir iyi dilekçisi olarak bilen bilgiler, maddi sefaletin sancılarında kurtulup barışa ulaşırlar.]

Bu yanlış anlayış... Yanlış bir şekilde mülkiyeti ihlal ediyoruz ve mülkiyet iddiasında bulunuyoruz. Bu nedenle barış söz konusu olmuyor. Barışın peşindedesiniz. Barış nasıl olabilir? Size ait olmayan bir şey için yanlış bir şekilde hak iddia ediyorsunuz. Burada şöyle söylenir, *sarvaiśvarya-pūrṇa*.

Yani her yer Tanrı'ya aittir, ama Goloka Vṛndāvana, özellikle o yer O'nun meskenidir. Resmi gördünüz. Lotusa benzer. Tüm gezegenler yuvarlaktır, ancak bu yüce gezegen lotus gibidir. Yani

bu spiritüel gökyüzünde, Goloka Vṛndāvana'dan, o spiritüel gezegenden... Tıpkı güneş gezegeninden çok fazla güneş ışığının yayılması gibi. Tıpkı bu güneşin Rabb'in gözüne benzetilmesi gibi. Bir göz budur. Başka bir göz de Ay'dır. Mecazi olarak böyle ifade edilir. *Yac-cakṣur eṣa savitā sakala-grahāṇām rājā samasta-sura-mūrtir aśeṣa-tejāḥ* [*Bs* 5.52].

[Bütün gezegenlerin kralı, sonsuz parlaklıkla dolu, iyi ruhun sureti olan Güneş, bu dünyanın gözü gibidir. Güneş'e zaman çarkını tırmanarak yolculuğunu gerçekleştirmesi emrini veren ilksel Rab Govinda'ya ibadet ederim.]

Aśeṣa-tejāḥ, sınırsız güç, güneş ışığı, güneşten geliyor. Bu maddi dünyayı pratik

olarak deneyimleyebiliriz. Ama güneş ışığı da Goloka Vṛndāvana'dan yayılan ışıktan yayılmaktadır. *Brahma-jyoti* denilen gerçek ışık budur.

Yani *brahma-jyotide* sayısız spiritüel gezegen de var. Yani spiritüel gökyüzünde, o spiritüel ışıktaki, o spiritüel gezegenlerde, sayısız özgürleşmiş canlı varlık vardır ve her bir gezegende, Rab Kṛṣṇa'nın bir yayılımı vardır. Ve Onlar farklı isimlerle adlandırılırlar.

Ṣaḍ-aiśvarya-pūrṇa yānra goloka-nitya-dhāma. Yani köken. O, her şeyin kökenidir. O'nun gezegeni Goloka Vṛndāvana, orijinal gezegendir ve o gezegenden, *brahma-jyoti*, ışık gelir. Ve her şey o ışıktaki dinlenir. Ve o ışığın önemsiz bir kısmında bu maddi dünya yer almaktadır.

O yerde, biz bir tanesini görsek de sayısız evren var. Ve bu evrenlerden birinde milyonlarca ve milyarlarca gezegen vardır ve bu dünya bunun sadece önemsiz bir parçasıdır. Ve o dünyada, Amerika ülkesi, Amerika Birleşik Devletleri de çok önemsizdir. Ve bu durumda, New York daha da önemsizdir. Ve o New York şehrinde, 26 İkinci Cadde de önemsizdir. Ve burada oturuyoruz. **Yani ne kadar önemsiz olduğumuza bakın. Ve “Tanrı'yız” diyoruz. Ṣaḍ-aiśvarya-pūrṇa. Buna cehalet denir. Tanrı'nın yaratımında ne kadar önemsiz olduğumuzu bilmiyoruz ve “Tanrı'yız” diyoruz. Buna yetersiz bilgi birikimi denir. Yetersiz bilgi birikimi.**

Bilgi nedir?

Nṛsīṃha Kṛṣṇa Dāsa

Bu sayıda bilgi hakkında konuşuyoruz. Konu bilgi olunca hemen aklıma Eylül ayında yaptığımız bhakti festivalinde spiritüel öğretmenim Śivarāma Svāmī'nin "Bilgi nedir" başlıklı seminerleri geldi. Aslında, o seminerler her gün zihnimde dönmeye devam ediyor. Bu yazımda da o seminerlerden aklımda kalanlar ve farkındalıklarımı sizinle paylaşmak istedim. Konumuz vedik metinlerin bilgiye bakış açısı. *Bhagavad-Gītā* 13. bölüm 8-12. kıtalarında Kṛṣṇa şöyle diyor:

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

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

*asaktir anabhiśvaṅgaḥ
putra-dāra-grhādiṣu
nityam ca sama-cittatvam
iṣṭāniṣtopapattiṣu*

*mayi cānanya-yogena
bhaktir avyabhicāriṇī*

*vivikta-deśa-sevitvam
aratir jana-saṁsadi*

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

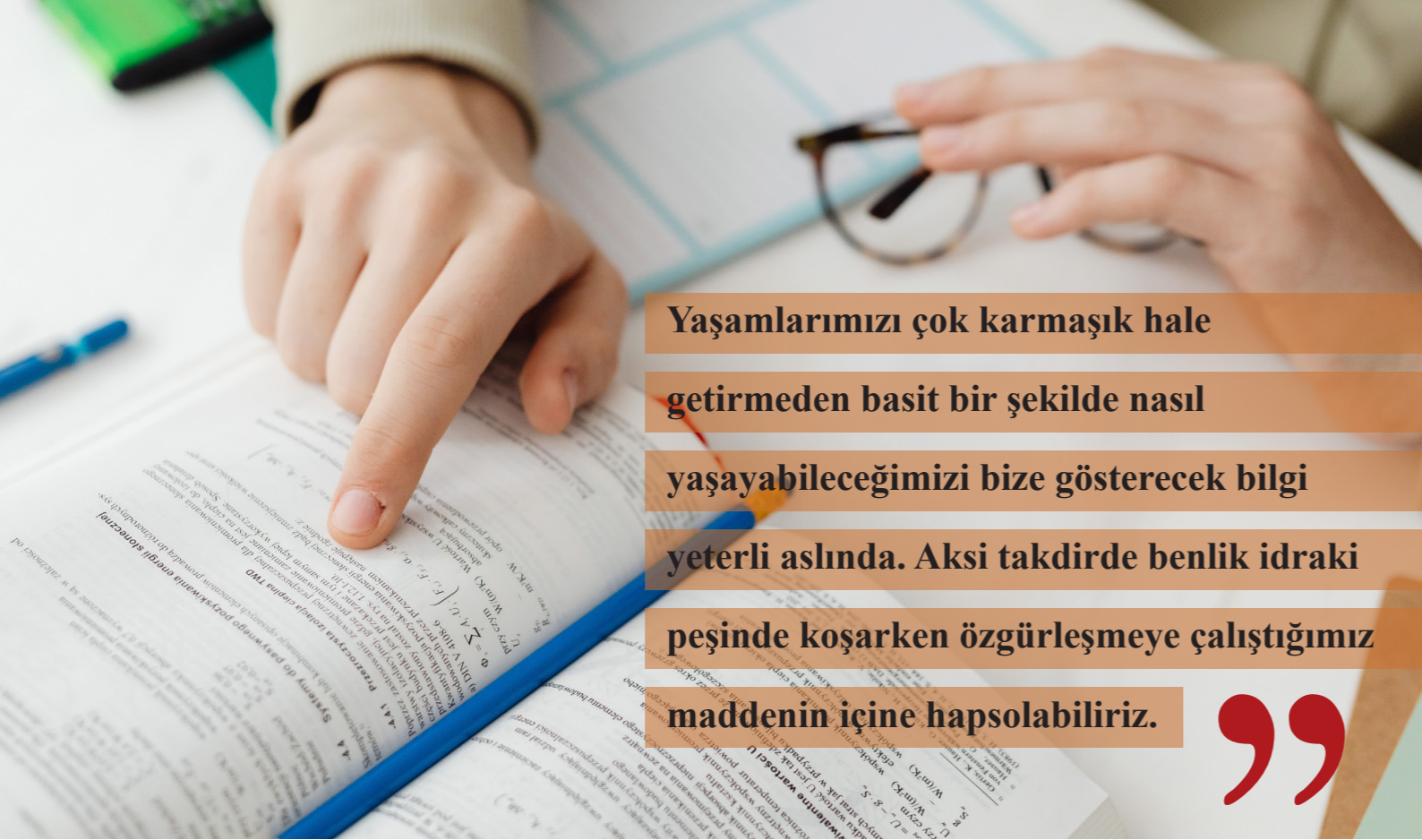
"Alçak gönüllülük, gurursuzluk, şiddetsizlik, hoşgörü, sadelik, hakiki bir manevi öğretmene yaklaşmak, temizlik, kararlılık, irade, duyu tatmini nesnelere vazgeçmek, sahte egonun yokluğu, doğum, ölüm, yaşlılık ve hastalığın kötülüğünü

kavramak, çocuk, eş, ev gibi kavramlardan özgür olmak, bağımsız olmak, iyi ve kötü olaylara karşı tarafsız kalmak, sürekli ve katıksız olarak Bana hizmet etmek, tenha bir yerde yaşamayı arzulamak, toplumun genelinden bağımsız olmak, benlik idrakinin önemini kabul etmek, Mutlak Gerçek'in felsefi arayışı olmak üzere bütün bunların bilgi olduğunu ve bunların dışında kalan her şeyin cehalet olduğunu ilan ederim."

Kṛṣṇa bu konuda çok net konuşuyor. Aslında şunu söyleyebiliriz. Bizi Kṛṣṇa'ya yaklaştıran her şey bilgi ve bizi Kṛṣṇa'dan uzaklaştıran her şey ise cehalettir. Herkeste daha fazla bilgiye sahip olma isteği var. Ama gerçekten bilginin ne olduğunu kim biliyor? Edindiğimiz bilgiler gerçek değil. Maalesef dünya üzerindeki eğitim

Bize anlatılan ve öğretilen şey ise okulda iyi sonuçlar elde etmek ve sonucunda da iyi bir işe sahip olmak. Sonrasında iyi bir aile kurmak ve iyi bir eve sahip olmak. Bütün bunların temelinde ise okulda aldığımız eğitim var. Maddi bilgiye bu şekilde dalıp gitmek bizi bir eşekten farksız bir konuma sokmuyor mu? Bireysel olarak nereye varmak istiyoruz? Hayattaki amacımız ne? Bir an durup kendimize bu soruları soruyor muyuz?

sistemi bizi cehaletin derinliklerine doğru itiyor. Ortalama seksen yıl yaşadığımızı var sayarsak bunun dörtte birindeki zaman dilimi öğrenmekle ve geri kalan zaman dilimi ise öğrendiklerimizi uygulamaya çalışmakla geçiyor. **Bize anlatılan ve öğretilen şey ise okulda iyi sonuçlar elde etmek ve sonucunda da iyi bir işe sahip olmak. Sonrasında iyi bir aile kurmak ve iyi bir eve sahip olmak. Bütün bunların temelinde ise okulda aldığımız eğitim var. Maddi bilgiye bu şekilde dalıp gitmek bizi bir eşekten farksız bir konuma sokmuyor mu? Bireysel olarak nereye varmak istiyoruz? Hayattaki amacımız ne? Bir an durup kendimize bu soruları soruyor muyuz?** Etrafımızdaki insanlar maalesef çok az bilgiye sahipler ve bunun nihai sonucu olarak da maddi



**Yaşamlarımızı çok karmaşık hale
getirmeden basit bir şekilde nasıl
yaşayabileceğimizi bize gösterecek bilgi
yeterli aslında. Aksi takdirde benlik idraki
peşinde koşarken özgürleşmeye çalıştığımız
maddenin içine hapsolabiliriz.**



enerji ile kirleniyorlar. Elbette maddi bilgiye sahip olmak gerekiyor. Yaşamlarımızı çok karmaşık hale getirmeden basit bir şekilde nasıl yaşayabileceğimizi bize gösterecek bilgi yeterli aslında. Aksi takdirde benlik idraki peşinde koşarken özgürleşmeye çalıştığımız maddenin içine hapsolabiliriz. Maddi bilgi canlı varlıkların kafasını karıştırıyor. Etrafınızda bir sürü borcu olup ya da hiçbir şeye sahip olmayıp en son model cep telefonlarıyla övünen insanlar yok mu? Śrīla Prabhupāda'nın öğretileri bize basit bir yaşam veriyor. Canlı varlıklar aynı şeylerle meşgul oluyorlar: yemek, uyumak, barınmak ve üremek. Hayvanlar da insanlar da aynı şekilde yaşıyor. Fakat bu faaliyetlerin gerçekte ne ilgisi var? Gerçek bilgi

Kṛṣṇa'yı bilmektir. Bunu da ancak insan bedeninde gerçekleştirebiliyoruz. **Bilgi edinmek ne demektir?** Bu süreç içinde üç tane unsur vardır. **Bilen Bilinen Bilme süreci** Bu üç unsur arasında bağlantı vardır ve üç unsuru birbirine bağlayan dördüncü unsur da Kṛṣṇa'dır. Kṛṣṇa enerji ve yayılımlarıyla tüm evrenlerde her şeyin içindedir. **Bhagavad-Gītā'da bize ilk öğretilen bilgi kim olduğumuzdur. Kṛṣṇa savaş alanında bu bilgiyi sadece Arjuna'ya değil tüm insanlığa vermiştir. Biz bu bedenler değil, bedeni hareket ettiren güç olan ruh canlarız. Bilgi ise madde ile ruh arasındaki ayrımı bilmektir. Kṛṣṇa'nın**

verdiği ilk ders bu. Kendisinin Napolyon olduğunu söyleyerek etrafta dolaşan birisini gördüğünüzde o kişi için nasıl bir fikre sahip olursunuz? İşte tam olarak bizim yaptığımız şey de bu. Bilgiye sahip olmadığımız için kendimizi olmadığımız bir şeyle, birisiyle kimliklendiriyoruz. Ben Türk'üm, erkeğim, doktorum, öğretmenim, kadını, erkeğim, anneyim, babayım gibi kimliklerle kendi gerçek doğamızı unutarak kendimizi belirli bir süre içinde misafir bulunduğumuz bedenlerle özdeşleştiriyoruz. Bizim için ben Napolyon'um diyerek etrafta gezen kişi ne kadar abes görünüyorsa, bilen kişi için de dünyanın genel olarak içinde olduğu durum o kadar abes oluyor. Bunun da ötesinde, "ben bu bedenim" bilgisi bizi

daha da çılgına çeviriyor. Maddi enerjiye çok alışmış bir şekilde yaşıyoruz. Sahte egoya, geçici kimliklere bağlanmış ve bunlarla koşullanmış durumdayız.

Aslında bu dünyada her şey birbiri ile bağlantılı. Her şey, herkes Kṛṣṇa'nın bir parçası olduğu için sınırsız bir boyut içinde birbiriyle bağlantısı var. Düzlemsel bir bağlantıdan bahsetmiyoruz. Sınırsız boyutlarda bir bağlantıdan bahsediyoruz. Kṛṣṇa bunu *Bhagavad-Gītā* 7.7'de açıkça ifade ediyor:

*mattaḥ parataram nānyat
kiñcid asti dhanañ-jaya
mayi sarvam idam protam
sūtre mañi-gaṇā iva*

**"Ey servetler fatihi,
Benden üstün olan bir başka
hakikat yoktur. İpe dizilmiş
inciler gibi her şey Bana
bağlıdır."**

Bilen, bilinen ve bilme sürecinden bahsetmiştik. Peki bu üç unsur neye sebep oluyor? *Bhagavad-Gītā* 18.18'de Kṛṣṇa bundan bahsediyor:

*jñānam jñeyam parijñātā
tri-vidhā karma-codanā
karaṇam karma karteti
tri-vidhaḥ karma-saṅgrahaḥ*

"Bilgi, bilginin hedefi ve bilen, faaliyeti motive eden üç unsurdur. Duyular, faaliyet ve faaliyeti yapan kişi faaliyetin üç unsurudur."

**Yani, bilgi faaliyete
neden oluyor. Sahip
olduğumuz bilgiye göre de
farklı şekillerde yaşıyoruz.**

**Spiritüel olarak bizi
geliştirmeyen şeylerden
vazgeçmeliyiz. Bu da genel
olarak duyu tatminiyle
ilgili faaliyetlerimizden
vazgeçmek anlamına
geliyor. Duyu tatminine
duyduğumuz arzular bizi
maddi esarete götürüyor.
Duyu tatmini yerine
Kṛṣṇa'ya çekim duymalıyız.
Kṛṣṇa'ya duyduğumuz
çekim tıpkı duyu nesnelere
duyduğumuz çekim gibi
olmalı. Faaliyetlerimizi
düzenleyebiliriz. Uykuyu
azaltabiliriz, yemeği
azaltabiliriz. Bütün bu
faaliyetleri ne çok az ne de
çok fazla, tam kararında
yaparak spiritüel hayata
daha fazla vakit ayırabiliriz.
Duyularımı nasıl kontrol
edebilirim? Dilimi nasıl
kontrol edebilirim? Bu
üzerinde düşünüp strateji
geliştirmemiz gereken bir
konu. Bu maddi dünya ile
ilişkimizin ne olduğunu
anlamamız gerekiyor. Śrīla**

Bhaktisiddhānta Sarasvatī
Ṭhākura bu maddi dünya ile
ilişkimizden bahsederken
tuvalet örneğini veriyor. Nasıl
ki tuvaletimiz bittiğinde artık
daha fazla orada kalmak
istemeyiz, bu maddi dünya
ile de aynı şekilde işimizi
bitirip çıkıp gitmemiz
gerekir. En başta verdiğimiz
Bhagavad-Gītā kıtaları aslında
bilgiye sahip olabilmemiz
için geliştirmemiz gereken
niteliklerden bahsediyor ve bu
yirmi nitelik üzerinde iyi bir
şekilde meditasyon yaparsak
saf adanma hizmetini pratik
etme şansımız çok yüksek
olacaktır. Kim olduğumuzu
bilmeliyiz, bu maddi dünyayla
ilişkimizin ne olduğunu
bilmeliyiz, maddi dünyanın
doğasını bilmeliyiz, her şeyin
sahibinin kim olduğunu
bilmeliyiz ve nihayetinde
de O'nunla ilişkimizin ne
olduğunu bilerek o ilişki
doğrultusunda harekete
geçmeliyiz. O zaman yaşamda
mükemmelliğe ulaşabiliriz.





Āyurveda ve Diyabet

Ādi-rasa Devī Dāsī

Āyurveda, zihinsel, fiziksel ve ruhsal sağlığımızın dengede olması için bize, *doṣāmıza* uygun yaşam ve beslenme döngüsünü önerir.

Varlığı, fiziksel beden, zihin ve 5 duyu ile ruh oluşturur. Batı felsefesi, yaşamı tanımlarken zihni önemsiyor, ancak algımız ve

sezgilerimiz daha ince bir bedeni oluşturuyor. Vedik geleneğinde beden yakılır zira fizik beden ölüm ile ortadan kalkar ama bilgiyi almaya devam eden ince bedenler halen boşluktadır. *Āyurveda*'ya göre ölüm 5 elementin fonksiyonunu yitirmesidir, dolayısıyla şimdiki yaşam tarzımız bir sonraki yaşamı ve bir sonraki

yaşamda tezahür edecek bedeni de etkileyecektir, zira hücrelerimizin hafızası vardır, ki bugünlerde epigenetik araştırmalar genişlemektedir. Yaşam tarzımız ve *doṣā* bazlı beslenme ile gen ve DNA metilasyonu değişebilir. Hamile kadınlarda, *doṣā* bazlı beslenme ve bitkisel destekler ile bebekte olabilecek hastalıklar yok

edilebilir, örneğin diyabet ya da bağışıklık hastalıkları vb. gibi. Yanısıra döllenme enerjisi iyi olan bir yerde olmalı, anne ve baba adayı döllenmeden 6 ay önce *pañcakarma* (detoks) uygulamaları yapmalı ve baba adayı düzenli olarak süt tüketmelidir. Döllenme esnasında pozitif düşünce ve duygu modu olmalıdır. Annenin döllenme öncesi ve hamilelik döneminde başlayan bu süreç sağlıklı nesiller yetiştirmek için önemlidir ve bireyin 16 yaşına gelene dek benimsediği beslenme ve yaşam tarzı ileriki dönemdeki sağlığını etkileyecektir.

Āyurveda kanıta dayalı pratiklerden oluşmaktadır. Günümüzde 100 kişiden 24'üne diyabet tanısı konmaktadır. Holistik bakış açısı ile moleküler düzey ve DNA yapısına kadar gidilmeli ve *pañcamahābhūta* (atom düzeyi), *doṣā* prakṛti (Fiziki Beden Yapısı) ve *guṇa* (Psikolojik) düzeyde konu ele alınmalıdır; hastalığa genel yaklaşım ve bireye özel *ayurvedik* beslenme süreci uygulanmalıdır. Tip 2 diyabet bağışıklığı güçlendirerek çözümlenebilir. *Pitta prakṛtisi* olanlar bağışıklık hastalıklarına ve diyabete yatkındırlar. *Kapha prakṛti* ise Tip 2 ve obeziteye daha yatkındır. Şişman çocuk sağlıklı değildir, çocuk şişman olmamalıdır. Pizza, hamburger vb. hızlı yiyecek zinciri ve kola vb. gazlı ve



***Kapha prakṛti* ise Tip 2 ve obeziteye daha yatkındır. Şişman çocuk sağlıklı değildir, çocuk şişman olmamalıdır. Pizza, hamburger vb. hızlı yiyecek zinciri ve kola vb. gazlı ve şekerli içecek grubundan hem anne adayları hem de çocuklar uzak tutulmalıdır. Bağışıklık bu beslenme tarzı ile zayıflar ve Tip 2 diyabet bu yüksek kalorili ve besin değeri olmayan yiyecekler ile bağ kurar.**



şekerli içecek grubundan hem anne adayları hem de çocuklar uzak tutulmalıdır. Bağışıklık bu beslenme tarzı ile zayıflar ve Tip 2 diyabet bu yüksek kalorili ve besin değeri olmayan yiyecekler ile bağ kurar. 1-25 yaş arası *Kapha* dönemidir. *Prakrtisi Kapha* olan diyabetli annelerin çocukları iri doğar ve diyabet hastası olma ihtimalleri vardır. Obezitenin yanısıra yüksek tansiyon da olur, ileride kalp damarları tıkanabilir. Bugün, dünya nüfusunun neredeyse %50 si kalp ve diyabet hastasıdır.

Gerçek kalori yönetimi akşam 18:00'den itibaren bir şey yememek ve ertesi sabah 07:00 de kahvaltı ederek güne başlamaktır.

Ayurvedik olarak yoğurt, süt ürünleri ve protein akşam yenmez. Proteinler amino asitten, yağlar ise yağ asitlerinden oluşur. Her ikisi de gece alınırsa asidite ve yağ oranı artar, *Pitta* ve *Kapha* dengesi bozulur, hiper asidite sendromu dahi gözlenebilir. Akşamları unsuz çorba ve salata tüketilmeli, lifli gıda yenmelidir. Batı diyetleri kalori bazlı çalışmakta, *Ayurvedik diyetler fonksiyonel çalışmaktadır.*

Pitta prakrti Tip 1 diyabete yatkındır, protein dikkatli kullanılmalı, soya, yer fıstığı, fındık ve mantar tüketmemelidir. *Kapha prakrti*, Tip 2 diyabete yatkındır; karbonhidrat tüketmemelidir. Zeytinyağı, üzüm yağı,

kabak çekirdeği yağı tüketilmelidir. Çok oturmak ve çok uyumak diyabeti tetikler, 6-8 saat uyumalı, gün içinde uyumamalı ve her gün egzersiz yapılmalıdır.

Diyabet Çayı:

33'er gram kuru zencefil tozu, ısırğan otu tozu ve demir dikenini bir kavanozda karıştırılır ve hergün bu karışımdan 6 gr. çay gibi demlenerek gün boyu içilmelidir. Bu formül şekeri dengeler, romatizma ağrılarına iyi gelir, bağışıklığı kuvvetlendirir. Obezitesi olanlar bu çayı sabah aç karına tüketmelidir.

Bunun yanısıra her gün 1 adet defne yaprağının çayı da diyabet için tavsiye olunur.

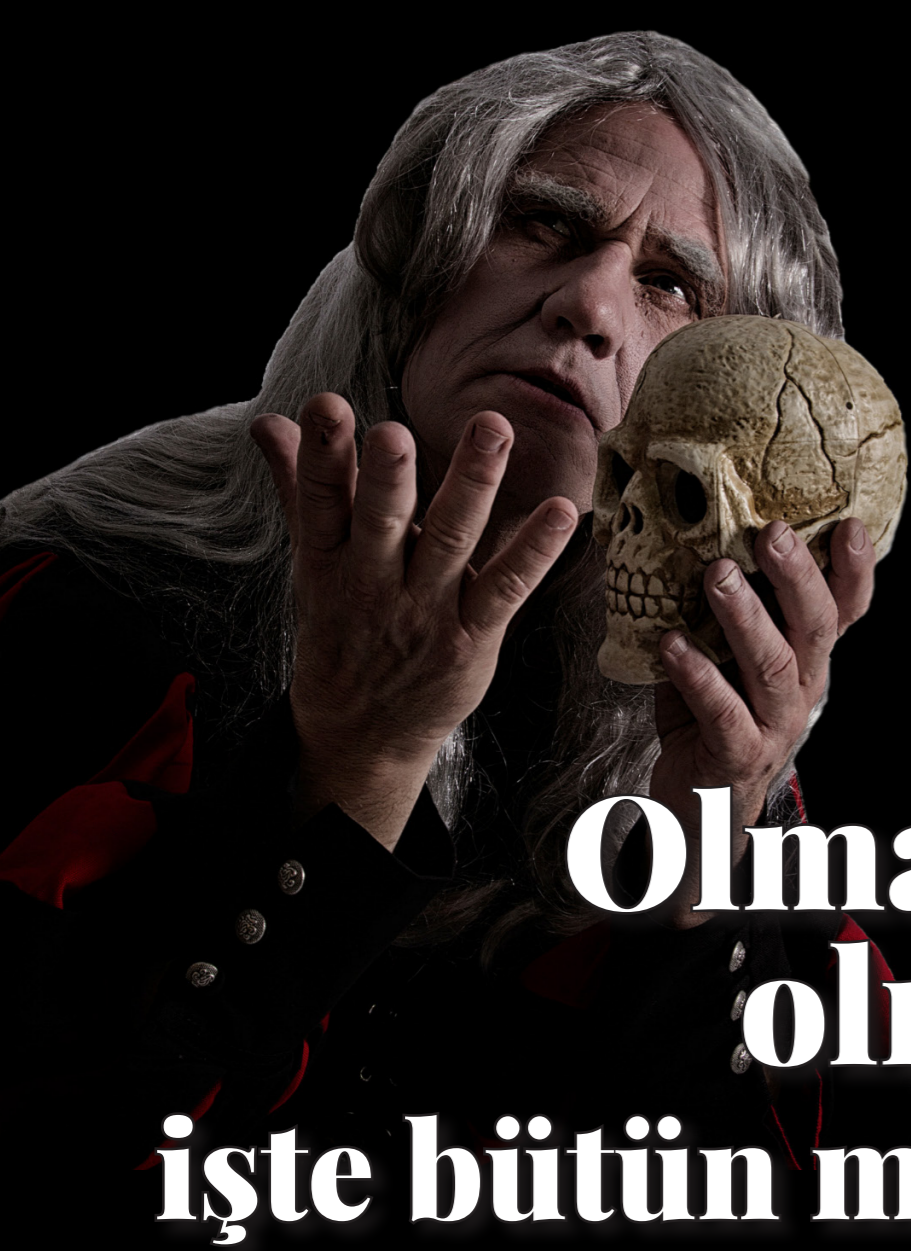
O C A K - H A Z İ R A N 2 0 2 3

AYURVEDA GELİŞİM PROGRAMI

www.gorangayoga.com

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





Olmak ya da olmamak, işte bütün mesele bu!

Kırsna-mālā Devī Dāsī

Namaste sevgili okurlarımız, ben bu cümleyle küçükken bir çizgi romanda karşılaşmıştım. Belki aranızda Redkit'in ve Düldül'ün, Sarah Bernhad'tın Amerika turnesinde hükümet tarafından onu korumakla görevlendirildiği sayısını hatırlayanlar vardır. Sarah Bernhardt ünlü bir Fransız tiyatro oyuncusuydu ve o turnede Hamlet'i oynuyordu. Bu cümle de o oyundan bir parçaydı. Bir kadının Hamlet'i oynaması onun zamanında oldukça alışılmadık bir şeymiş ama onun kurabiyelerini ve vahşi Kızılderilileri nasıl bir çadırda sessiz sakin oturttuğunu hatırladığımda bu beni çok şaşırtmadı. Sonra bu konuşmanın gerisini okudum, **Hamlet şöyle diyordu;**

*“Olmak ya da olmamak, işte bütün mesele bu!
Düşüncemizin katlanması mı güzel
Zalim kaderin yumruklarına, oklarına
Yoksa direktip bela denizlerine karşı
Dur, yeter demesi mi?”*

Sizece hangisi sevgili okurlarımız? Sonra kendi kendine konuşmaya devam ediyordu Hamlet:

*“Ölmek uyumak sadece!
Düşünün ki uyumakla yalnız
Bitebilir bütün acıları yüreğin,
Çektiği bütün kahırlar insanoğlunun.
Uyumak, ama düş görebilirsin uykuda, o kötü”*

Öyle mi acaba? Ölmek sadece uyumak mı acaba? Hamlet tam da emin olamıyordu sanki. Deliksiz bir uyku değilse ya bu ölüm dediğimiz. Ya düş görürsek, o zaman ne yapacağız? Çünkü bedenimizden ayrılmış olacağız, o düşleri nasıl gerçekleştireceğiz? O kötü işte. Hamlet devam ediyordu;

*Stıyıldığımız zaman yaşamak kaygısından
Ne düşler görebilir insan,
düşünmeli bunu.
Bu düşüncedir felaketleri
yaşanır yapan.
Yoksa kim dayanabilir zamanın
kırbacına?”*

Zaman gerçekten herkese ve her şeye nasıl boyun eğdiriyor değil mi? Zamanı kimse durduramıyor. Ve zamanla yaşıyoruz ve ölüyoruz. Ölmekle mi ölmekten kurtulacağız peki? Hayır, kurtulamayız tabii ki ama bu şekilde yaşamak da pek kolay değil. Neden?

Shakespeare Hamlet'i konuşturmaya devam ediyordu;

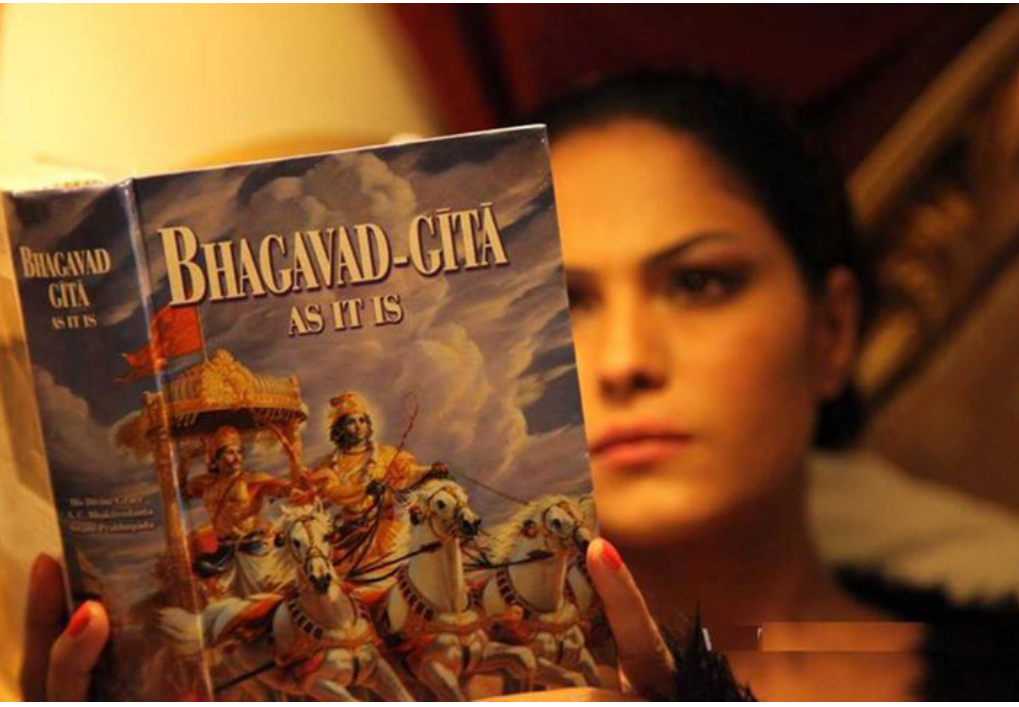
*“Yoksa kim dayanabilir
zamanın kırbacına?
Zorbanın kahrına,
Gururunun çiğnenmesine,
Sevgisinin kepaze edilmesine
Kanunların bu kadar yavaş
Yüzsüzlüğün bu kadar çabuk
yürümesine*



*Kötülere kul olmasına iyi
insanın
Bir bıçak saplayıp göğsüne
kurtulmak varken?”*

Ama insan bunu yapmak istemiyor, çünkü sonra ne olacağını bilmiyor. **Kalbinde bir korku var çünkü; ürüyor. Bilinmezlik ürüyor. İnsanlar bilmedikleri belalara atılmak yerine çektiklerine razı geliyorlar. Bilinç bizi böyle korkaklaştırıyor ve yürekten gelenin rengini solduruyor diye düşünüyor Hamlet. Bu yüzden de nice büyük, cesurca atılmış adımlar yollarını değiştirip bir iş, bir eylem olma gücünü yitiriyorlar diyor.** Burada Prens Hamlet'in yaşadığı çelişkiyi görüyoruz, intiharı düşünüyor çünkü hayat ona çok acı veriyor. Ama ölmek daha iyi bir yol mu onu da

Kalbinde bir korku var çünkü; ürüyor. Bilinmezlik ürüyor. İnsanlar bilmedikleri belalara atılmak yerine çektiklerine razı geliyorlar. Bilinç bizi böyle korkaklaştırıyor ve yürekten gelenin rengini solduruyor diye düşünüyor Hamlet.



bilemiyor. Olmak mı daha iyi, olmamak mı bunu bilemiyor. O yüzden bilmek ya da bilmemek, işte aslında bütün mesele bu diyebiliriz.

Benliğin Keşfi'nde bu ay bilmekten bahsediyoruz. Çünkü bilgi olmadan aslında hiçbir sorumuza cevap bulamıyoruz, bu gündelik işlerimizle ilgili basit sorular için de geçerli, Hamlet'in sorduğu sorular gibi varoluşumuzla ilgili daha karmaşık ve derin sorular için de geçerli.

Hamlet'in sorduğu sorunun cevabını vedik literatürlerde bulabiliyoruz. Vedalar tüm bilinmezliği bizim için bilinir kılıyorlar. Veda bilgi demek ve biz Vedalardan hayatın bu en önemli sorusunun cevabını öğrenebiliriz. Vedalara göre insan yaşamı bu soruyu sorduğumuz zaman başlıyor ve cevabını bulduğumuz zaman da mükemmelliğine ulaşıyor.

Bu sorunun cevabını sadece bilebiliriz değil, insan yaşamında bu sorunun cevabını bilmeliyiz de. Bu cevabı aramalı ve bulmalıyız. Ve sadece bulmakla da kalamayız, bu cevabı anlamalıyız, bu bilginin farkına da varmalıyız. Bu iki şeye vedik literatüründe *jñāna* ve *vijñāna* deniyor. Bilgi ve farkına varılmış bilgi.

Bu bizim insan olma sorumluluğumuz. İlk olarak kim olduğumuzu bilmeliyiz. Bu önemli sorunun cevabını bilmediğimizde Hamlet'in dediği gibi yaptıklarımız bir iş ya da bir eylem olma gücüne sahip olmuyorlar. Ve aslında bu yaşamdaki sorumluluğumuzu da yerine getirememiş oluyoruz.

Eylemlerimize gerçekten güç verecek olan şey bu vedik bilgidir. Özellikle de fark edilen vedik bilgidir çünkü o zaman bu bilginin yaşamı değiştirme gücünü

hissedebiliriz. Ve vedik bilginin özü de transandantal olan bilgidir. Bu bilgi ise bize sadece hayatımızı değil, ölümümüzü ve ölümden sonraki yaşamımızı da değiştirme gücünü verebilir.

Vedik bilgi mutlaktır. Onu konuşan kişi Tanrı'nın Yüce Şahsı Kṛṣṇa'dır. Biz buna inanabiliriz ya da inanmayabiliriz ama birazcık inancımız varsa bu bilgiyi test edebiliriz ve kendimiz doğru olup olmadığını görebiliriz. Bu şekilde bu bilginin doğru olduğunu gördükçe ve inancımız arttıkça Vedaları yaşamımızda bir rehber olarak görmeye başlarsak o zaman da bu bilginin daha farklı bir boyutuyla tanışmaya başlarız.

O aşamada vedik bilgi bize hayatımızda aradığımız şeyin ne olduğunu anlamamıza da yardımcı olmaya başlar. Gördüğümüz düşler düş olmaktan çıkmaya başlar ve bizim hayatımızın gerçeği olmaya başlarlar.

Artık bizim için soru, olmak mı olmamak mı sorusu olmaktan çıkar. Gerçekte kim olduğumuzu anlarız; biz ruhumuz. *Bhagavad-Gītā* bu bilgiyle başlıyor, biz ne bu beden ne de bu zihiniz.

Edindiğimiz bir kimlik var ama bu bizim gerçek kimliğimiz değil. Buna sahte ego diyoruz ve onu gerçek egomuzun üstünde



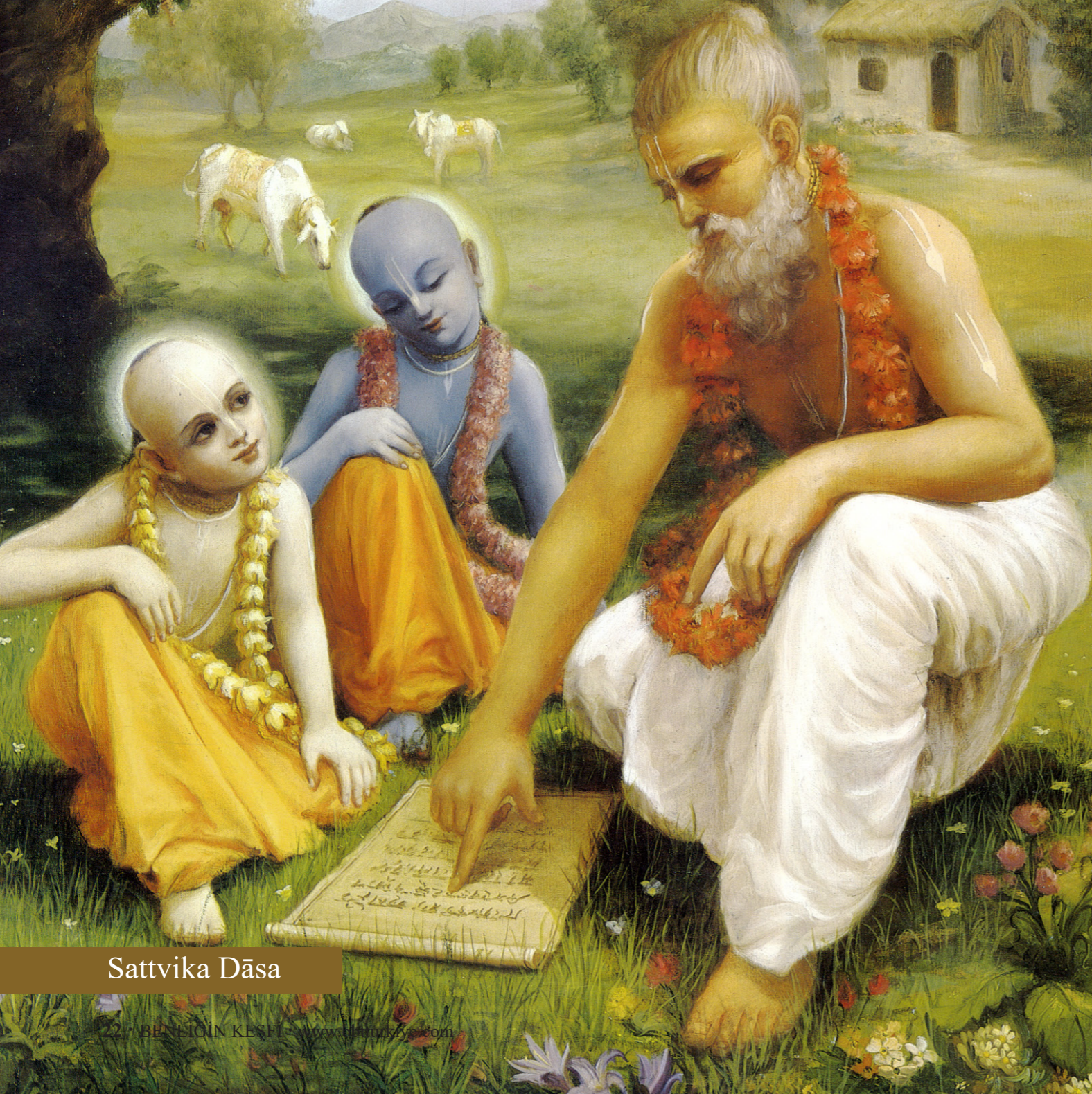
büyümüş olan bir tümöre benzetebiliriz. Artık ince bedenimizin bir parçası haline gelmiş gibi bu tümör. Bizim aynaya baktığımızda gördüğümüz kişi olduğumuzu sanmamıza yol açıyor ya da düşündüğümüz hissettiğimiz şeylere bunlar benim düşüncelerim benim duygularım dememize. Ama biz aslında ruhumuz. Ve *Bhagavad-Gītā* bu tümörü küçültecek olan ve sağlığımıza kavuşmamızı sağlayacak olan bilgiyi, bhaktiyi de bize veriyor. *Hare Kṛṣṇa mantrasını* söyleyerek gerçekten kim olduğumuzu anlayabiliriz ve bu şekilde gerçekten olduğumuz şey olmaya

duyduğumuz özlem de artar. **Çünkü bizler Kṛṣṇa'nın ayrılmış ve ayrılmaz parçalarıyız. Ayrılmış olduğumuz için ve ayrılmaz olduğumuz için derin bir özlem içindeyiz. Ve bu özlemi nasıl giderebileceğimizi bilmiyoruz. Tüm acının gerisindeki asıl acının bu ayrılık acısı olduğunu ve Kṛṣṇa'ya geri döndüğümüzde tüm acının yerini gittikçe artan bir mutluluğun alacağını bilmiyoruz. O yüzden bilmek ya da bilmemek, işte bütün mesele bu.**

Bhakti ya da bhakti, işte bütün bilgi bu!

Hamlet'in sorduğu sorunun cevabını vedik literatürlerde bulabiliyoruz. Vedalar tüm bilinmezliği bizim için bilinir kılıyorlar. Veda bilgi demek ve biz Vedalardan hayatın bu en önemli sorusunun cevabını öğrenebiliriz.

Ebedî ve Mutlak Bilginin Doğası



Sattvika Dāsa

Bilgi olmaksızın yaşamı düşünemeyiz. En ince görünmez katmanlardan en somut olana kadar var oluşun her bir unsuru bilginin faaliyet alanıdır. Düşünme kapasitesine sahip olan insan, soyut olsun somut olsun pek çok konu hakkında doğal olarak bilgi sahibi olmak ister. Bilgi edinerek kendimize ve hayata biraz daha yaklaşma şansına sahip oluruz. Dolayısıyla bilgi, bizi yaşama bağlayan en önemli unsurlardan biridir.

Bununla beraber hangi bilgiyi nasıl yorumladığımız ya da kullandığımız bizim yaşamla olan ilişkimizi belirler. Filozoflar, empirik düşünürler, dindar kişiler bilginin doğası üzerine pek çok yorum yapı gelmiştir. Bin yıllardır sorgulanan bir kavram olan bilgi ve bilginin doğası konusu modern yaşamda her geçen gün biraz daha önem kazanıyor. Çünkü bilginin en çok sorgulanması gerektiği bir dönemde yaşıyoruz.

Bilgi çağı olarak adlandırılan içinde yaşadığımız dönem yığınlarca enformasyonu önümüze koymasına rağmen çok basit soruları sorma aczi içindeyiz. **Örneğin pek çok teknolojik alet üretmeyi başarabiliyoruz fakat basit bir şekilde “Nasıl mutlu oluruz?” üzerine düşünmüyoruz. Ya da “Mutluluk nedir?” sorusu üzerinde yeterince**

durmuyoruz. Bu yaşamdaki en önemli sorulardan bir tanesidir oysa. Her faaliyetin amacı mutluluktur. Ne yaparsak yapalım nihayetinde tatminiyet ararız. Benzer şekilde bilgi edinme de bize tatminiyet ve mutluluk sunduğu zaman amacına ulaşmış olur.

Bu bağlamda mutluluğun ne olduğunu sorguladığımızda birtakım yorumlar TV, internet, okul, sosyal çevre, sosyal gruplar vs. gibi pek çok yerde karşımıza çıkıyor.

Peki kişiyi bilgi edinmeye ve mutluluğa götürecektik bu bilginin doğası ne olabilir? Basit bir şekilde kabul et veya reddet mantığıyla çalışan zihin hangi bilgi ile hareket ediyor? Bir şeyi sevip sevmeme düşüncesi hangi süreç sonucunda ortaya çıkıyor? Bu dar çerçevede içinde inşa olan benlik gerçek benlik ile ne derece ilişkili olabilir?

Bu konu öylesine hayatidir ki doğru noktaya yöneldiğimizde yaşamımızda bize sorun teşkil eden pek çok konu doğal olarak çözüme kavuşacaktır. Bilginin kaynağına yönelmemiz gerekmektedir. Ancak bu şekilde ideal bilgiye ve mutluluğa ulaşabiliriz. Aksi takdirde gelmiş geçmiş ve hala yaşayan insan sayısı kadar farklı bilgiye maruz kalacağız ve bu işimizi daha fazla kolaylaştırmayacak. Günümüz dünyası bunun en güzel örneği.

Sosyolojik, ekonomik, siyasi, çevresel vs. ne kadar sorun varsa temeline indiğimizde aynı şeyi göreceğiz. Her birimiz kendi doğrularımıza göre hareket ediyoruz. Kimimiz bunda herhangi bir sakınca görmeyebilir. Doğal olduğunu söyleyebilir. Fakat bunca problem varsa eğer, sahip olduğumuz kültürü, düşünce yapısını, değerlerimizi doğal olarak sorgulamalıyız. Bu olguların hepsi bizi biz yapan yapı taşlarıdır nihayetinde.

Vedik metinler var oluşu tanımlamada bize engin bilgi deryası sunarlar. Bilginin ne olduğu sorusu, üzerinde uzun uzadıya durulan bir konudur. Bu metinler bilgiyi sınıflara ayırdıktan sonra hiyerarşik olarak en tepeye insan üretimi olmayan bilgiyi koyar. Bu türden bilgi *apauruṣeyā* olarak adlandırılır ve Vedik metinleri işaret eder. İnsan sahip olduğu dört kusurdan dolayı kendi çabasıyla doğru bilgiye ulaşamaz. **Dolayısıyla insan zekâsına dayanan bilgi mükemmel olamaz. İnsanın dört kusuru sırasıyla:**

Hata yapmak zorunda olması
Yanılsama içinde olması
Aldatma eğilimi olması ve
Kusurlu duyulara sahip olmasıdır.

Bu sebeplerden dolayı kişi ancak kutsal metinler ve aziz kişilerin bilgisine başvurarak mükemmel bilgiye ulaşabilir. Tanrı'dan Kṛṣṇa'dan gelen bilgi bize tatminiyet verebilir ancak

ve Kṛṣṇa bunu hangi zaman diliminde, hangi coğrafyada olursak olalım bir şekilde bize mutlaka ulaştırmakta. Yaklaşık 5150 yıl önce Kṛṣṇa ve Arjuna arasında bu konuya dair *Bhagavad-Gītā*'da şu diyaloglar geçer:

B.G. 4.1: “Tanrı'nın Şahsı Rab Śrī Kṛṣṇa şöyle dedi: Ebediyen unutulmayacak olan bu *yoga* bilimini güneş yarı tanrısı Vivasvān'a öğrettim ve Vivasvān da bu bilimi insanlığın babası Manu'ya öğretti ve Manu da Ikṣvāku'ya öğretti.”

B.G. 4.2: “Bu yüce bilim guru öğrenci zinciri aracılığıyla böylece alınmıştır ve aziz krallar bunu böyle anlamışlardır. Fakat, zamanla zincir kopmuştur ve bundan dolayı bu bilim özgünlüğünü kaybetmiş görünmektedir.”

B.G. 4.3: “Yüce Olan ile ilişkinin kadim bilimi, bugün Benim tarafımdan sana anlatılıyor, çünkü sen hem Benim adanım hem de arkadaşımın ve bu nedenle bu bilimin transandantal gizemini anlayabilirsin.”

Maddi dünya ve insan kusurlarla doludur. Bu kaçınılmazdır. Fakat biz spekülatif bir şekilde çalışan kendi zihnimizden ziyade Kṛṣṇa'ya başvurduğumuz ölçüde mükemmel bilgiye kavuşma şansına sahip olabiliriz.

Sonrasında bu bilginin doğasını anlayabiliriz.

Yine *Bhagavad-Gītā*'nın sayfalarından, En Gizemli Bilgi başlıklı bölümden aşağıdaki sözleri duymaktayız:

B.G. 9.1: “Tanrı'nın Yüce Şahsı şöyle dedi: Sevgili Arjuna, Bana hiç haset etmediğin için, seni maddi var oluşun dertlerinden kurtaracak olan bu en gizemli bilgiyi ve idraki sana bildireceğim.”

B.G. 9.2: “Bu bilgi öğrenimin kralıdır, bütün gizemlerin gizemidir. Bu en saf bilgidir ve doğrudan doğruya benlik idrakini kavrama imkânı verdiği için dinde ulaşılan mükemmelliktir. Bu bilgi kalıcıdır ve zevkle uygulanır.”

Kṛṣṇa bu iki kıtada birden fazla önemli noktaya vurgu yapmakta. İlki bizimle ilgilidir. Haset etmek, çekememek, kıskanmak anlamına gelir. Bu duygular bizi iyi niteliklerden ve böyle niteliklere sahip olanlardan uzaklaştırır. İyi bir nitelik kazanmak istiyorsak eğer öncesinde bu türden niteliklere sahip olan kişilere saygı duymayı öğrenmeliyiz. Haset bizi küçültür, kendi bedensel kimliğimiz içine hapseder. Ondan özgürleşmek yegâne amaç olduğundan iyi niteliklere sahip olanları övmeyi öğrenmeliyiz.

Kṛṣṇa'yı Kendi Şahsı olarak tanımak bütün bilgilerin en gizemli boyutudur. Bu sebeptendir ki Kṛṣṇa B.G. 4.9'da “Benim belirliğimin ve faaliyetlerimin

transandantal doğasını bilen kişi, vücudunu terk ettikten sonra bu maddi dünyada tekrar doğmaz ve Benim ebedî yurduma girer” der.

Tam ve mükemmel olan bilgi ancak Tam ve Mükemmel Olan Biri'nden yani Kṛṣṇa'dan edinilebilir.


Śrī Īsopaniṣad, Yakarış:
om pūrṇam adah pūrṇam idam
pūrṇāt pūrṇam udacyate
pūrṇasya pūrṇam ādāya
pūrṇam evāvaśiṣyate

“Tanrı'nın Yüce Şahsı mükemmel ve eksiksizdir ve O tamamen mükemmel olduğu için, bu fenomenal dünya gibi O'ndan gelen tüm yayılımlar, eksiksiz bütünler olarak mükemmel bir şekilde donatılmıştır. Tam Bütün'den üretilen her şey kendi içinde de eksiksizdir. O, Eksiksiz Bütün olduğu için, O'ndan bu kadar çok bütün öge çıksa da O, olduğu gibi tam bir dengede kalır.”

Günümüzde bu tür bilgiye daha fazla odaklanmamız gerekmekte. Zekâmızı sonuna kadar kullanarak ama yanına kalbimizi de koyarak, bilgi edinmeye Vedik perspektiften bakmayı denememiz gerekiyor. Söz konusu Kṛṣṇa olduğu için bunu denemekten herhangi bir zarar gelmeyeceğini, tam tersine ebedî bir fayda sağlayacağımıza inanmalıyız. Tüm azizler aynı yolu izler. Bizler de onların takipçisi olalım.

GİTA SUTRALARI

YAŞAMIN 18 TEMELİ

16 KASIM 2022 - 22 MART 2023 

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

**GİTA SUTRALARININ
BU YOLCULUĞUNDA
BİZE KATILIN!**

**ZİHNİNİZİ
BOŞALTIN!**

**POTANSİYELİ AÇIĞA
ÇIKARIN!**

**MUTLULUĞUNUZU
ARTTIRIN!**



Ayın
Konuğu:
Madhumati
Devī Dāsī

“Ruhumun içindeki boşluğu
dolduracak şeyi aradığım uzun
bir yolculuktaydım ve şimdi
aradığımı buldum!”

Hazırlayan: Vraja Mohinī Devi Dāsī

Bu sayımızda Peru'dan Türkiye'ye taşınan, çok sıcak ve içten bir *bhakti-yogī* olan Madhumati Devī Dāsī ile sohbet ettik.

1) Kısaca kendinden bahseder misin? Örneğin ne işle meşgulsün?

Adım Madhumati Devī Dāsī ve ben şu an ülkem olan Peru'dan çok uzak bir yerdeyim. Burada Türkiye'deyim çünkü burada evlendim ve bir çocuğum var. Daha önce de Türkiye'ye taşınmak istiyordum, Türkiye'ye çok ilgim vardı ama bu mümkün olmamıştı. Şu an Türkiye'de, daha önce şu an yaşadığımdan çok farklı bir yaşam sürüyorum. Burada sizinle olmaktan çok mutluyum çünkü burada

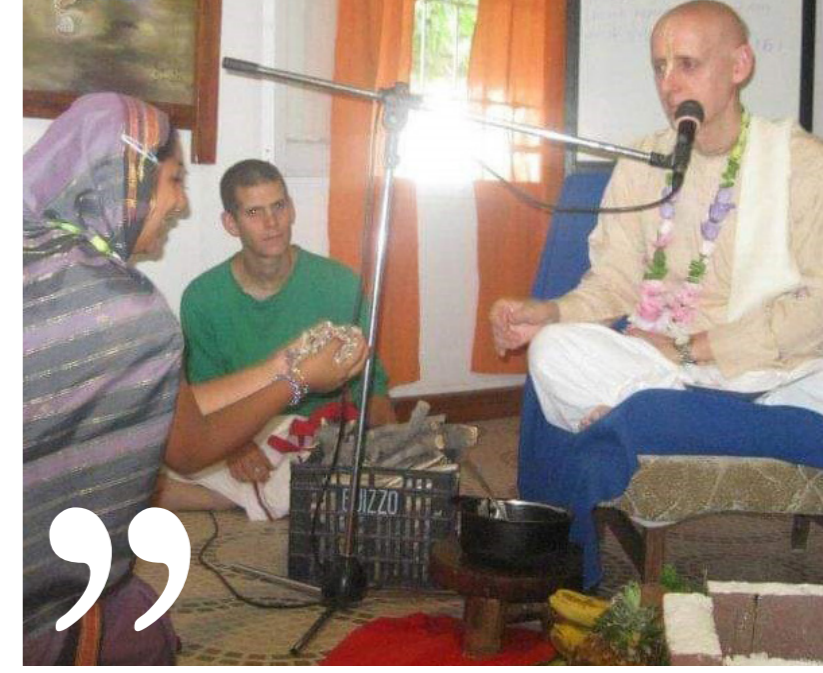
ne kadar nazik ve adanma hizmetinde ne kadar sabitlenmiş olduğunuzu görüyorum. Sayınız az ama benim için sayılar bir anlam ifade etmiyor. Burada herkese çok sıcak davranıyorsunuz ve herkes de burada mutlu ve kendini kabul edilmiş hissediyor.

2) *Bhakti-yoga* hayatına nasıl ve neden girdi? O dönemki hissiyatını kısaca anlatabilir misin?

Ben Tanrı'yı arıyordum çünkü evimde durumlar hiç de kolay değildi ve dünyada sadece sorunlar olmadığını, bunun ötesinde bir şeyler olduğunu görmek istiyordum. 10

yaşımda kendimi aynanın önünde izlediğimi ve bu gördüğüm kişinin ben olmadığını düşündüğümü hatırlıyorum: “Yok yok, bu ben değilim...” bu çok ilginç bir histi ama adananlar da bazen benzer bir hisse kapılıyorlar galiba. Küçükken Katolik kilisesinde çok aktiftim ama orada sorularıma cevap alamadım. Sorularınız varsa neden cevap alamayasınız ki? Sonra oradan ayrıldım ve sonra başka yolları araştırmaya başladım. Ancak hiçbir şey beni ikna etmedi çünkü ben onlara soru sorduğumda “Bu soruları sorma, bunların cevabı yok” diyorlardı... Ve sürekli de para istiyorlardı! 16 yaşında artık çalışıyordum ve hayattan çok sıkılmıştım. Sonra “Artık yeter!” deyip kendi ülkemde seyahat etmeye başladım.

O sırada Bollywood filmlerine ve Hindistan'a bayılıyordum. Tanıdığım biri bana yakınlarda bir Hindu tapınağı olduğunu söyledi. Orada pazar günleri *Bhagavad-Gītā* dersi ve ücretsiz bir ziyafet olduğunu duymuş. Bu sadece orada yaşayan Hintlerin kurduğu geleneksel bir komünite tapınağıydı. Ben uzun süre her hafta oraya gittim ve kimse benimle konuşmadı. Sadece gidip *bhajanları* dinliyordum, *prasāda* yiyordum. Görünüşüm Hindistanlı'ya benzediği için meğer herkes beni Hindistanlı sanmış! Bir gün işyerimde bir kadın beni Hindistanlı bir çiftle tanıştırdı. Onlar bana Kṛṣṇa'dan bahsettiler. Kṛṣṇa'nın Tanrı olduğunu ama aynı zamanda çok yaramaz bir çocuk olduğundan söz ettiler. Onların deli olduğunu düşündüm ama anlattıkları hoşuma da gitti. Sonra Hindistanlı bayan bana dedi ki, “Merak etme sen yolunu bulacaksın. Tanrı sana gösterecek. Buna güven.” Onlarla son buluşmamızda şehirdeki Govinda restorana gittik. Ben oradaki insanlardan ve *kīrtanadan* çok etkilendim. Sonra her gün Govinda'ya gelmeye başladım. Orada bir butik de vardı ve butikte çalışan bir *mātājī* vardı. Ben her gün ona sorular soruyordum: “Neden yumurta yemiyorsunuz? Neden reenkarnasyona inanıyorsunuz?” O bana karşı çok nazikti ve kısa sürede



Ben ruhumun içindeki boşluğu
dolduracak şeyi aradığım uzun bir
yolculuktaydım ve şimdi aradığımı
buldum..

çok yakın arkadaş olduk. Sonra bana *Śrīla Prabhupāda*'nın kitaplarını hediye etti ve onları okuyunca anladım ki, “Evet, benim aradığım bu”. Bu *mātājī* bana *japa* meditasyonu yapmayı da öğretti. Mürtileri ilk kez görünce çok şaşırdım ama hoşuma gitti. Sonra vejetaryen oldum. Annem dedi ki, “Tamam o zaman yemek yapmayı öğrenmen gerek çünkü ben sana ayrı yemek falan yapmam!” Ben de “Tamam!” dedim, öğrendim.

O sırada *bhakti-yogīler* her perşembe toplanıp güzel bir program yapıyorlardı. Buna *bhakti-vṛkṣa* deniyordu. Ben de bu programa katılmak için her perşembe işten erken çıkmak için bahaneler üretiyordum. “Bu hafta karnım ağrıyor, şimdi şöyle bir acil durum var...” En sonunda patronuma gerçeği söylemeye karar verdim: “Ben ruhumun içindeki boşluğu dolduracak şeyi aradığım uzun bir yolculuktaydım ve şimdi aradığımı buldum.. Bu yüzden her perşembe bir programa



Sonra çok zor bir zamanımda manevi öğretmenim her şeyi unutup Śrīla Prabhupāda'nın kitaplarını dağıtmamı söyledi. Ben de onun talimatını takip ettim ve kitap dağıtmada çok iyi olmaya başladım.



Birisi nasıl böyle tertemiz olabilir, böyle ısl ısl parlıyorlar... Ben de böyle olmak istiyorum!

gidiyorum.” O da dedi ki, “Ben senin için çok önemli bir şey olduğunu biliyordum zaten çünkü kimse senin gibi tantana yapmıyor!” Bana karşı çok anlayışlıydı ve istediğim zaman bu programa gitmemi söyledi.

Böylece uzun zaman geçti ve *bhakti yogayı* düzenli olarak pratik etmeye başladım. Sonra çok zor bir zamanımda manevi öğretmenim her şeyi unutup Śrīla Prabhupāda'nın kitaplarını dağıtmamı söyledi. Ben de onun talimatını takip ettim ve kitap dağıtmada çok iyi olmaya başladım. Güney Amerika'da farklı yerlerden beni davet edip bunu öğretmemi istemeye başladılar. Böylece 10 yıl boyunca dolaşarak Śrīla Prabhupāda'nın kitaplarını dağıttım. Hem ben çok

mutluydum hem de manevi öğretmenim çok mutluydu. Manevi öğretmenim benim için bir baba gibi ve onun talimatları benim spiritüel hayatımdaki en önemli şey... Sonra yıllar geçti, evlenmenin zamanını geldiğine karar verdim ve Türkiye'ye taşındım. Şimdi çok anlayışlı bir kocam ve harika bir kızım var.

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

Bhakti yoganın en çekici tarafı benim için *bhakti-yogiler*. Sana dediğim gibi, ben Govinda restorana ilk girdiğimde, oradaki çalışanları gördüğümde dedim ki “**Birisi nasıl böyle tertemiz olabilir, böyle ısl ısl parlıyorlar... Ben de böyle olmak**

istiyorum!”

Adananlar beni hep destekledi, bana hep “Nasılsın, hayatın nasıl gidiyor?” diye soruyorlar. Hala böyle, benim için endişeleniyorlar, beni merak ediyorlar.

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

Bekâr olan ve *japa* meditasyonu, *sādhana* konusunda zorlanan insanlar olduğunu biliyorum. Ama bunlar benim için hiç sorun olmadı, ben bunları yapmaktan, sabahları erken uyanmaktan çok mutluydum. Bir kere Honduras'taydık ve 15 kişi için tek bir banyo vardı. Oradaki herkes de benden gençti ve ben onlara

örnek olmak istiyordum. O yüzde banyoyu boş yakalamak için 1.30'ta kalkıp saat 4:30'tan önce de günlük meditasyonumu bitiriyordum!

Şimdi bir çocukla bu çok farklı. Bahane yaratmak istemiyorum ama günlük program değişiyor, bebeğin ruh hali değişiyor. Her gün “Kırsna, lütfen erken uyanayım...” diye dua ediyorum. Bugün yapabildim ama her zaman olmuyor. Bebek gece uyanıyor, sonra ona yemek yapmak gerekiyor... Ben manevi öğretmenime de bu konuda hakkında sorular sordum. O benim sahip olmadığım babam gibi ve bu maddi dünyadan kurtulmak için onun talimatlarını takip etmem gerektiğini biliyorum. Bana dedi ki, *japa* meditasyonunu bitirene kadar yemek yeme! O

çok direkt bir insandır. Birçok *mātājīnin* birden çok çocuğu olduğunu ve sorunsuz bir şekilde spiritüel hayatlarını devam ettirdiklerini biliyorum. Ama benim durumum böyle değil. Bu yüzden herkesin takdislerini istiyorum. Bir yandan da bunun sadece zaman meselesi olduğunu biliyorum.

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

Öncelikle Vṛndāvana'ya tekrar gidebilmek için gurumun takdislerini umuyorum çünkü hayatımın her saniyesinde tüm kalbimle Vṛndāvana'yı özleyorum. **Vṛndāvana'ya gitmek için uçak biletiniz olabilir ama oraya hiç varamayabilirsiniz.**

Oraya gitmek için gereken biletin bhakti olduğunu biliyorum. Ben oraya gitmeyi hak edeceğimi düşünmüyorum ama manevi öğretmenimin merhametiyle Vṛndāvana'ya gitmeyi diliyorum. Ve 10 yıldan önce gitmeyi diliyorum!

Manevi öğretmenimi 7 yıldır kişisel olarak görmedim ve onu tekrar görmeyi diliyorum. Manevi öğretmene ayrılık içinde hizmet etmenin daha önemli olduğunu biliyorum ama onun kişisel birlikteliğine sahip olmamak benim için çok zor. Ama eşimi ve çocuğumu görmesini ve onları adanma yoluna getirmek için gösterdiğim çabaları görebilmesini diliyorum. Umarım 10 yıl sonra *sādhanamızda* sabitlenmiş oluruz, Goranga'ya daha çok yardım edebiliriz.

ANKSİYETE NEDİR? YOGANIN ANKSİYETE ÜZERİNDE İYİLEŞTİRİCİ ETKİLERİ NELERDİR?



Kübra Yasari

Kaygı bozukluğundan kaynaklı psikolojik bir rahatsızlık olan anksiyete, kişiler de genetik faktörlerden, travmatik olaylardan, beyindeki kimyasal bağlantılarda sorun olmasından, çevresel stresten, madde kullanımından, belli başlı fiziksel hastalıklardan (kalp, akciğer, tiroid) kaynaklı oluşabilmektedir. Kaygı beynin strese tepki vermesi ve ileride

yaşanabilecek potansiyel tehlikeler konusunda kişiyi uyarma şeklidir. Anksiyete, duygusal ve fiziksel olarak etkiler gösterir. Anksiyetesi olan bireylerin düşünceleri her zaman olumsuz ve en kötü haldedir, bu durum onların kontrolü dahilinde gerçekleşmez. **Meditatif yoga çalışmaları, bireyin negatif düşüncelerden arınmasında önemli ve etkin bir rol oynar. Düşünceleri pozitif**

bir algıya dönüştürmede ve pozitif düşünce kaynağını bulma ve ulaşma aşamasında aracı olarak, negatif düşüncelerden arınma konusunda yardımcı olmaktadır.

Bunların dışında bireyler nefes darlığı, kalp atışlarında aşırı hızlanmalar, kasılma-titretilme, odaklanma-konsantrasyon problemleri, hazımsızlık sıkıntıları, uyku problemleri gibi semptomlar

Meditatif yoga çalışmaları, bireyin negatif düşüncelerden arınmasında önemli ve etkin bir rol oynar. Düşünceleri pozitif bir algıya dönüştürmede ve pozitif düşünce kaynağını bulma ve ulaşma aşamasında aracı olarak, negatif düşüncelerden arınma konusunda yardımcı olmaktadır.

”

da yaşayabilmektedirler. Sürekli olarak kaygı, panik, endişe, gerginlik ve huzursuzluk yaşayan bir kişinin sosyal hayatı sekteye uğrar, ruhsal ve fiziksel sağlığı bozulabilir, hayat kalitesi olumsuz yönde etkilenir. Bu durumun kontrol edilmesi ve yönetilebilmesi zamanla daha da zorlaşır. **Anksiyete belirtileri çocukluk, gençlik yıllarında başlayıp yetişkinliğe kadar devam**

edebilen bir süreçtir. Fiziksel **yoga** egzersizleri, esneme ve **āsana** çalışmalarıyla bütünleşirken konsantrasyon farkındalıkları, nefes pratikleriyle beyni yavaşlatarak düşünce algısını değiştirme ve iç organları uyarma gibi çalışmalar, oluşan belirtilerin azaltılmasında ve hatta zamanla yok olmasında yardımcı olmaktadır. Araştırmalara göre % 100 olmamakla beraber **yoganın** stresi ve anksiyete seviyesini azalttığı gözlemlenmiştir. Klinik düzeyde anksiyete sorunu olan kişilerde terapi, **yoga** ile uygulandığında olumlu geri dönüşler alınmıştır ve etkisi kanıtlanmıştır. **Yoga** anksiyeteye bağlı olan kaygı ve üzüntü durumunu hafifletmektedir ve bu da bireylerde oluşan depresyonu çözümlenmede büyük bir rol oynamaktadır. Antidepresan bir etkiye sahip olan **yoga**, nörotransmitter olan serotonin düzeyi, stres hormonu olan kortizol düzeyi üzerinde rol oynayarak depresyonun giderilmesinde önemli bir rol oynar. **Nefes terapileri, meditasyonlar, mantralar ve olumlamalarıyla birlikte yoga āsanaları zihni sakinleştirerek anksiyeteyi tetikleyecek belirtilerde azalmalar meydana getirir. Zaman içerisinde yapılan yoga terapi pratikleri bireylere olumlu alışkanlıklar**

kazandırır. İlerleyen süreçte bireyler aklı sakinleştirerek, gevşeyebilecek gücü kendilerinde bulabilme eğilimine sahip olurlar. Anksiyete bireylere negatif düşünceler getirirse de meditasyon çalışmalarıyla sakinleşen ve yönetim algısı güçlenen beyin, bu düşünceleri kontrol edebilme yeteneği kazanarak bireyleri negatif düşüncelerden uzaklaştırmaya yardımcı olmaktadır.

Gelecekle ilgili endişelerin arttığı dönemlerde ortaya çıkan anksiyete, bedenin iç dengesi ile sinir sistemini ve beynin fonksiyonlarını bozabilir. **Araştırmalara göre anksiyeteden dengesi bozulan sinir sistemini rahatlatmak için parasempatik sinir sistemini kontrol eden vagus sinirinin aktif olması gerekmektedir. Vagus siniri mide ve bağırsaklarınızla beynimizin iletişimini sağlayan sinirdir ve parasempatik sinir sisteminin önemli bir parçasıdır. Sağlığımızda önemli rol oynayan vagus siniri düzenli çalışmaz ise anksiyete, panik atak, öfke veya sinirlilik, uykusuzluk, metabolik sorunlar, kronik baş ve boyun ağrıları, düşük bağışıklık sistemi, kalp ritim bozukluğu, yüksek kan basıncı, nefes almada güçlük, odak kaybı ve depresyon gibi bir takım sağlık sorunlarıyla karşılaşabiliriz.**

Bu sağlık sorunları genel olarak anksiyete ile ilişkilidir. Doğru ve bilinçli nefes çalışmalarıyla beraber *yoga āsanaları* özellikle mide, bağırsaklarda ve iç organlarda masaj etkisi yaratarak vagus sinirinin doğru çalışmasında yardımcı olur. Meditasyon çalışmaları ile pozitif enerji akışını güçlendirmek, zihin kontrolünü sağlamak, *yoga* egzersizleriyle ve ritmik nefes terapi akışıyla hem bedeni hem ruhu rahatlatmak, düzenli şekilde olumlama yapmak, vagus sinirini uyarak beyni sakinleştiren güçlü bir sinyal gönderir. Beyin vücudumuza rahatlamasını söyleyebilir

ama aynı şekilde vücut da beyne rahatlamasını söyleyebilmektedir. **Bunun dışında, beyindeki 100 farklı sinir taşıyıcısı arasında sakinlik ve rahatlama nörotransmitteri olarak bilinen GABA eksikliğinde bireyler endişe, kronik stres, huzursuzluk, sürekli kaygı hali, depresyon, baş ağrısı ve gerginlik, kas ağrısı, konsantrasyon bozukluğu, uyku bozuklukları, beyin hasarları, bilişsel düşüş gibi sorunlarla karşılaşabilmekte, panik atak, anksiyete, düşünce bozuklukları,**

depresyon gibi belirtiler yaşayabilmektedirler. Yapılan araştırmalarda uyku sorunu yaşayan kişilerde GABA seviyelerinde % 30 azalma gözlemlenmiştir. Bilimsel araştırmalar, sakinlik ve rahatlama nörotransmitteri olan GABA'nın *yoga* ile aktif hale geldiğini göstermektedir. GABA, *yoga*, meditasyon, nefes çalışmaları ve olumlama ile aktive edilerek beyne sakinleşme ve rahatlama sinyalleri gönderir ve bununla beraber anksiyete gibi rahatsızlıkların aktif olması engellenir.

Bu bilgilerle beraber son olarak söyleyebileceğim, *yoga* yapılan alanın temiz ve rahatlatıcı olması gerektiğidir. Yüksek müzik ve yüksek ışıklar bedenimizin kasılmasını arttırdığı için, *yoga* pratiğimizi yaparken kısık ve loş ışıklar, rahatlatıcı müzik ya da *mantralar* tercih edebiliriz.

Geçmişte yaşamak bizi depresyona sürükleyebilir, gelecekte yaşamak kaygı duygumuzun artmasını ve anksiyete rahatsızlığı yaşamamızı sağlayabilir, anda kalabilmek ise zihnimizi sakinleştirmeyi ve huzurlu olmayı sağlamaktadır. *Yoga* bireylere anda kalabilmeyi öğretir ve anda kalabilmenin şifresi nefes ile başlar...

NAMASTE!

Doğru ve bilinçli nefes çalışmalarıyla beraber *yoga āsanaları* özellikle mide, bağırsaklarda ve iç organlarda masaj etkisi yaratarak vagus sinirinin doğru çalışmasında yardımcı olur.



G O R A N G A
Y O G A

GELİN VE MUTLU OLUN!

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

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



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



Mat Üzerinde:

Utkaṭāsana (Sandalye Duruşu) bazen Sanskrit dilinden çevirisinde “Güçlü Duruş” olarak karşımıza çıkar. Vücudunuzun tüm parçalarını uyumlu ve güçlü bir bütün halinde bir araya getiren, güçlendirici ve ısıtıcı bir āsanadır. Bu āsana, kararlılık ve azim ile bağlılık üzerine bir meditasyondur.



Utkaṭāsana

Bhakta Serhat Sel

Utkaṭāsana basit görünebilir hayali bir sandalyede oturan bir yogi gibi. Prāṇa Vinyasa Yoga'nın kurucusu Shiva Rea, “Āsana yaptığımızda, kesinlikle rahat, pasif bir sürüş sizi beklemiyor” diyor. “Utkaṭāsana, bacaklarınızın, sırtınızın ve ayak bileklerinizi gücünü hemen devreye sokar. Burada güç, bir başkası üzerinde

tahakküm veya kontrol ile ilgili değil, içinizdeki ve etrafınızdaki yaşam enerjisiyle uyum sağlamakla ilgilidir. Temelde, utkaṭāsana size güç koltuğunuzu pelvisinizde, vücudunuzun merkezinde nasıl bulacağınızı öğretir.

Utkaṭāsana, vücutta güç ve dayanıklılık gerektirir, aynı zamanda nefes ve zihne de odaklanır. Duruşta

merkezlenmiş ve hizalanmış olduğunuzda, büyük bir enerji kuyusuna eriştiğinizi hissedeceksiniz. Utkaṭāsana, yogada güçlü bir ders ve anahtar bir kavram sunar: “Zaman içinde istikrarlı uygulama, ara sıra yoğun hamlelerden daha iyidir.” Yogada ve Utkaṭāsana tutarlılık, derin ve kalıcı sonuçlar verir.

Āsana Hizalanması

Dik dur ve ayakların kalça genişliğinden biraz daha açık olsun.

Nefes alırken kollarını kulaklarına yapışacak şekilde kaldır. Boyun ve omuzlarında gerginlik yaratmamak için kollarını kaldırırken kürek kemiklerini ve göğüs kafesini de kaldır. Dirseklerini sabitle ve bileklerinle parmaklarını uzun ve rahat tut. Kollarının, belinin merkezinden parmak uçlarına doğru uzadığını hayal et.

Nefes verirken dizlerini bük ve kalçalarını geriye doğru götür. Dizlerin bileklerini geçecektir.

Dizlerin hala bükülüyken göğüs kafesini yere dik olacak şekilde kaldırabildiğin kadar kaldır. Oturma kemiklerini aşağı doğru indir. Böylece, sandalyede oturan, hafif öne eğilmiş biri gibi görüneceksin.

Karnının alt kısmını içeri çek ve yukarı kaldır, vücudunun ön kısmı arka kısmını desteklesin. Ön kaburga kemiklerin arkadakilerle paralel olsunlar, göğsünü kaldırmak için kaburgalarını öne doğru çıkartma ya da belini kavisleştirme. Göğsünü kaldırmayı āsana boyunca hatırla.

Enseni uzun tutarak kafatasının tabanını ve başının tepesini yukarı doğru kaldır. Gözlerinde sakın bir bakış olsun ve alnın açık olsun. Her ne kadar bu poz çaba

gerektirse de tahtına dikkatli ve dengeli bir şekilde otur. Gözlerini, çeneni ve dilini kasmadığını kontrol et. Her türlü kasılmayı nefes verirken serbest bırak. Bu āsanada sessizce nefes alarak 5 veya 7 nefes boyunca dur.

Pozdan çıkmak için nefesini verirken kollarını indir, dizlerini düzleştir.

Eğer kollarını tamamen kaldıramıyorsan ellerini üst bacaklarına koyup bastır. El tabanlarının üst bacaklarıyla bağlantılı olduğunu hayal et. Omurganı ve göğüs kafesini kaldır, köprücük kemiklerinin omuzlarının üstüne ve sırtına doğru çek.

Bu āsana bacaklarının arasına bir blok koyarak ya da bir duvara karşı çalışarak bacaklarını ince bir şekilde ayarlayabilirsin. Sırtını duvara yaslayarak ve topuklarını süpürgeliğe koyarak dur. Bir ayağının topuğunu diğer ayağının parmaklarına koy. Şimdi arka ayağını ön ayağının seviyesine kalça genişliğinde koy. Kalçanı duvara yaslı tutarak dizlerini bük. Kollarını kaldır ve karnının alt kısmını güçlü bir şekilde arkaya ve yukarı doğru bastır. Ayaklarını yere, kalçalarını duvara bastır, üst bacaklarını topuklarına doğru indir.

Bacakların kuvvetli ve dengeli bir şekilde çalışıp başının tepesinden yukarı doğru yükselirken gerilimi ve dengeyi bul. Bu pozda

rahatlık nerede? Denge nerede? Nefesini ve gözlerindeki sertlik ile yumuşaklığı fark et. Bu tahta oturmaya hazır mısın?

Bu poz bacakları ve bilekleri güçlendirir, göğüs ve omuzları gerer ve karın içi organlar ile kalbi uyarır. Poz çok uyarıcı olduğu için özellikle de uyku sorunları yaşıyorsanız, yatağa girmeden önce yapmayınız. Ayrıca vücudu ısıtan bir āsana olduğundan soğuk kış sabahları için güzel bir seçimdir.

Utkaṭāsananın ilgili olduğu yerler:

Cakralar: Vishuddha Cakra, Svādhiṣṭhāna Cakra, Mūlādhāra Cakra

Elementler: Eter, Su, Toprak

Utkaṭāsananın Faydaları

- Bacakları güçlendirir ve bacak kaslarını sıkılaştırır
- Sinir sistemini güçlendirir
- Akciğer sağlığını destekler
- Kalp sağlığını korur; kan dolaşımını hızlandırır
- Karın organlarını uyarır ve işlevlerini iyileştirir
- Dayanıklılığı artırır
- Omuzları rahatlatır
- Kalçaları ve sırtı güçlendirir
- Erken yaşta uygulanırsa düz ayağı azaltır

Utkaṭāsananın ismi Sanskrit dilindeki gururlu, yüksek, mağrur, üstün, engin, büyük, zor anlamlarını içeren utkaṭa kelimesinden gelir.

Türkçe’de bu duruş genelde



Hayatında üstlenebileceğini hissettiğinden daha büyük sorumluluk veren bir konumda hiç kaldın mı? Bharata gibi, başka birisine daha uygun olduğunu düşündüğün, fakat senin yapmak zorunda olduğun bir iş sana verildi mi? İnsan ötesi bir otoritenin ya da yüksek bir gücün yardımına başvurmak sana yardım etti mi ya da eder miydi? Senin “yapan” olmadığın, aslında sadece *dharmanın* (değerli bir amacı gerçekleştiren) bir tecellisi olduğun bilgisiyle rahatladığını hayal et.

”

başvurmak sana yardım etti mi ya da eder miydi? Senin “yapan” olmadığın, aslında sadece *dharmanın* (değerli bir amacı gerçekleştiren) bir tecellisi olduğun bilgisiyle rahatladığını hayal et.

Rāmāyaṇa 'da Hanuman'ı içeren başka bir taht hikayesi daha vardır. Kraliçe Sītā'yı Ravana'nın pençelerinden kurtarmak göreviyle Lanka'ya uçan Hanuman, Rāvaṇa'nın huzuruna çıkarılır. Gururun ve egonun enkarnasyonu olan Rāvaṇa etkileyici yükseklikte olan tahtına oturur ve Hanuman'a aşağılayıcı bir şekilde bakar. Her şeyin altından kalkan Hanuman sihirli güçlerini kullanarak kuyruğunu uzatır, uzatır ve uzatır; ta ki kuyruğu kıvrılarak Ravana'nınkinden daha yüksek bir taht oluşturana kadar.

Hanuman'ın gücü ve güveni, kendisinin, Rāma'nın yani en etkileyici Dharma Rāja'nın hizmetlisi ve elçisi olduğu bilgisinden kaynaklanır. Rāma'ya olan inancı ona kendine güveni vermiştir, aynı Bharata'nın Rāma'ya olan inancının, Rama'nın yokluğunda krallığı yönetmesini sağlaması gibi. Saygıdeğer bir silsiledeki yerinizden güven aldığınız ve bu silsile ve öğretmeni onurlandırmak için elinizden gelenin en iyisini yaptığımız zamanı hatırlayın.

Sandalye Duruşu olarak adlandırılır, çünkü görünmez bir sandalyeye oturuyormuş gibi görünürsünüz. Ama bu basit bir sandalye değil, daha çok bir taht gibidir.

Tarihsel olarak Hindistan'da sandalyeler çok kullanılmaz, çoğunlukla insanlar zemine ya da toprağa otururlardı. Soylu insanlar, kral ve kraliçeler, onları genel düzeyden daha yukarı çıkartan ve *Daršana* (kralı ya da tanrısal konumu insanlarla birleştiren görme ve görülme eylemi) için daha kolay görülmelerini sağlayan

tahtlara otururlardı.

Rab Rāma'nın sürgünü, maceraları ve Ayodhyā Krallığına nihai dönüşü hakkındaki *Rāmāyaṇa* bir bakıma da bir sandalye veya taht hakkındadır. Olaylar Rab Rāma'nın üvey annesi olan ve bir seferinde kocasının hayatını savaş alanında kurtaran ve bu yüzden üç lütuf bahşedilen Kraliçe Kaikeyi'nin aslında tahtın gerçek varisi olan Rāma'nın kral olmamasını ve oğlu Bharata'nın onun yerine kral olmasını ve Rama'nın 14 yıllığına sürgün

edilmesini istemesiyle başlar. Fakat Rāma'nın kardeşi Bharata hak etmediğini bildiği tahta oturmayı reddetti. Bunun yerine kraliyet koltuğuna Rāma'nın sandaletlerini koyarak onların sahibinin yokluğunu vurguladı.

Bir taht etkileyici bir mobilya parçası olmaktan ötededir. Üstüne oturan kişinin güç ve otoritesini sembolize eder. Hükümdarın kararları krallığındaki herkesi etkiler, o nedenle tahta oturan kişinin bilge, adil ve *dharma* (yaşamı ve evrenin kendisini devam

ettiren ilahi buyruk) adına kişisel zamanından feragat etmeye hazır birisi olması gerekir. Layık bir hükümdar, bir Dharma Raja, halkını *dharma*ya uygun olarak korumalı ve onlara hizmet etmelidir. Bu çok büyük bir sorumluluktur. Sapkın düşünceler içinde olan Kaikeyi dışında Ayodhyā'daki herkes Rāma'nın kral olacak en uygun kişi olduğunu biliyordu. Bharata tahta oturmak yerine Rāma'nın sandaletlerini tahtın üstüne koyarak kendi konumunun o ayakkabıları giymeye layık olmadığını

gösterdi. Sandaletler şu mesajı veriyorlardı: Gerçek kral Rāma burada değil, onun vekili olarak ben, elimden gelenin en iyisini yapacağım.

Utkatāsananın hatırlattıkları

Hayatında üstlenebileceğini hissettiğinden daha büyük sorumluluk veren bir konumda hiç kaldın mı? Bharata gibi, başka birisine daha uygun olduğunu düşündüğün, fakat senin yapmak zorunda olduğun bir iş sana verildi mi? İnsan ötesi bir otoritenin ya da yüksek bir gücün yardımına

Vedalar, kutsal kitaplar, bütün inanç sistemleri, ahlak ve yasalar yalan söylemeyi yasaklıyor ve bir kişinin her zaman doğruyu söylemesi gerektiğini söylüyor. Lakin yaşadığımız Kali çağında maalesef doğruluk artık insanların çok da önem vermediği bir özellik haline geliyor.

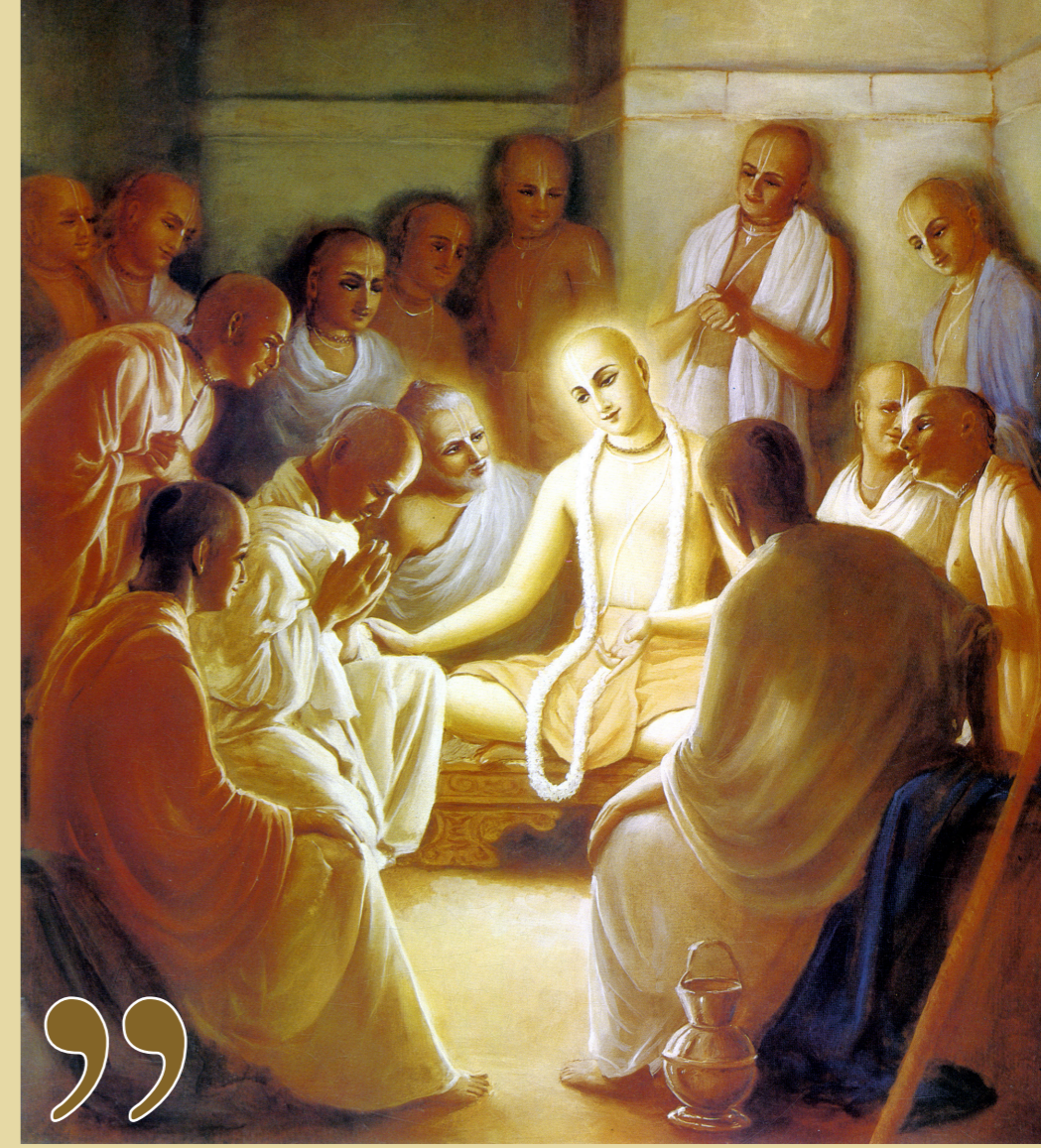
İDEAL İNSAN

Satyam-doğruluk

Gaura-prema Devī Dāsī

Satyam sözünün anlamı kişinin hakikati kendi şahsi ilgisi doğrultusunda çaptırmaması ya da hakikati kendi çıkarı doğrultusunda değil olduğu gibi söylemesidir. Aynı zamanda doğruluk, gerçeğin bir kişinin ondan ilerleme sağlayacağı şekilde verilmesidir.

Hakikat ehlî olmak-doğruluk. Biliyoruz ki insanlar önceleri daha çok, şimdiki gibi maddi değil, manevi yaşam kalitesine önem vermişler. Sahip oldukları birçok üstün özelliklerle beraber bu insanlar saf bir bilinçle her zaman doğru konuştukları için büyük manevi güç de edinmişler. Günümüzde *satyam*- doğruluk şu an çoğu insan tarafından önemsiz bir şey gibi değerlendirilse de o aslında çok güçlü bir silahtır. O yüzden manevi yönden kendini geliştirmek isteyen insanlar her zaman doğru konuşmaya dikkat ederler. Çünkü her zaman doğruyu konuşan insanların zihni bu sayede arınmış olur. Fransız yazar Honoré de Balzac



“Doğru acı bir içecek gibidir. Tadı hoş değil ama insanın sağlığını geri getirir” demiştir. Burada o tabii ki zihin sağlığının geri gelmesinden bahsediyor. Çünkü sağlıklı bir zihne sahip olan insanın faaliyeti, düşüncesi, niyeti de iyilik ve doğruluk yönünde oluyor ve o yüzden böyle insanlar manevi açıdan da güçlü oluyorlar.

Bizim de bu sayımızda konuşacağımız konu, kutsal mizaca sahip olan tanrısal insanların en önemli niteliklerinden biri olan, onlara manevi zenginlik katan “*satyam*” yani doğruluk hakkında olacak. **Satyam sözünün anlamı kişinin hakikati kendi şahsi ilgisi**

doğrultusunda çaptırmaması ya da hakikati kendi çıkarı doğrultusunda değil olduğu gibi söylemesidir. Aynı zamanda doğruluk, gerçeğin bir kişinin ondan ilerleme sağlayacağı şekilde verilmesidir.

Vedalar, kutsal kitaplar, bütün inanç sistemleri, ahlak ve yasalar yalan söylemeyi yasaklıyor ve bir kişinin her zaman doğruyu söylemesi gerektiğini söylüyor. Lakin yaşadığımız Kali çağında maalesef doğruluk artık insanların çok da önem vermediği bir özellik haline geliyor.

Bültenimizin hemen her sayısında Kali çağının zor

bir dönem olduğundan bahsediyoruz. Kali-yuga'ya aynı zamanda demir çağı da deniliyor. Bu demir çağı bütün çağların (Satya-Yuga- altın, Tretā-yuga- gümüş, Dvāpara-yuga- bronz ve Kali-yuga ise demir çağı olarak değerlendirilir) en zor olanıdır. **Dharmanın yani evrensel yasanın altın çağda yani Satya-yugada dört sütun – tapasyā yani çile, dayā yani merhamet, śaucam yani temizlik ve satyam yani doğruluk üzerinde durduğu**

Vedik literatürlerde söylenir. Ama çağların değişmesi ve değişimin getirdiği insanların maneviyatındaki düşüşle beraber bu sütunlar kaybolmaya başlamıştır.

Śrīmad-Bhāgavatam 1.17.242’de “Satya (doğruluk) çağında çile, temizlik, merhamet ve doğruluk dört prensip *dharmanın* dört bacağı temsil ediyordu. Ama gurur, kadınlar için ihtiras ve mest olma şeklinde dal budak sarmış dinsizlikle üç bacak yani çile, temizlik ve merhamet kırılmış oldu” deniliyor. Bu da demektir ki, şimdiki Kali çağında *dharma* sadece bir bacağı yani doğruluk ilkesine dayanmaya çalışıyor. Ama her yerde artık Kali’nin asıl saldırısının tam da bu bacak üzerine olduğunu görebiliyoruz ve bunu her gün üzerimize yağmur gibi yağdırılan bilgilerden kolayca fark edebiliriz. Ama bizim için



bu bilgiler arasından küçük bir doğru tanesini bulmak için onları o yalan denizinde elemek hiç de kolay olmuyor.

Doğruluk dinin temel ilkesidir ve tüm dinlerin nihai amacı ise Tanrı’yı memnun etmektir. O zaman bu demektir ki, insan bir tek doğrulukla da Tanrı’yı memnun edebilir. Aslında bu çok da zor bir şey değil. Ama doğruyu konuşmak Tanrı’yı memnun etse de maalesef biz insanlar bundan her zaman memnun olmayabiliyoruz. Yani birisinin bizi yalandan pohpohlamasını, yanlısımızı bize dürüst bir şekilde söylemesine tercih ediyoruz. Śrīla Prabhupāda “Eğer bir insan manevi ilerlemeden çok övgüyle ilgilenirse, o insan dürüst olmayı her zaman ihmal edecektir” diyor. O yüzden insanın önce kendisine karşı dürüst olması lazım. Aksi halde yalan insanın kendine

aldatıcı bir dünya kurmasına ve giderek de daha fazla yalan batağına saplanmasına sebep olur. Aynı zamanda yalan yeni bir yalanı doğurduğu için bu da insanlar arasındaki güveni yok eder. Doğruluk ise hem bir insanı hem de tüm toplumu bu tür endişelerden kurtarır. O zaman da insanlar arasındaki ilişki şeffaf ve güvenilir olur. Dahası doğruluk insana özgürlük verir. Kişi uyurken rahat uyur ve kalktığında da aynı şekilde rahat kalkar. Çünkü vicdanı onu rahatsız etmez ve endişe edecek de bir durumu olmaz. Śrīla Prabhupāda, *Śrīmad-Bhāgavatam* 1.17.24 ve 25. kıtalarının açıklamasında insanlarda çile, merhamet, temizlik ve doğruluk gibi yüce niteliklerin bozulma sebeplerini ve nasıl tekrardan oluşturulabileceğini şöyle anlatıyor; suni veya gerçek gururla yapılan çilenin sonucunda ortaya çıkan eylem

Dünya insanları genelde spiritüel bilgi konusunda, özellikle de Rabb’e adanma hizmeti konusunda karanlık içindeler. Bu nedenle sistematik adanma hizmeti transandantal bilgisini yaymak bu dünyada bir insanın gösterebileceği en büyük merhamettir.



bozulur, kadınlarla ilişkiye fazla düşkünlükle temizlik bozulur, mest edicilere fazla bağımlılıkla merhamet bozulur ve fazlasıyla yalan propagandayla doğruluk bozulur. **Satya çağında tam niteliklere sahip olan *dharma*, zamanla Tretā-yuga’da dörtte üçe, Dvāpara’da yarıya ve Kali-yuga’da ise dörtte bire inmiş. Kalan dörtte bir de hüküm süren yalanlar nedeniyle gittikçe azalıyor.** Medeniyetin sözde ilerlemesi dinsizliğin ana nedenidir, bu yüzden yozlaşma, rüşvet ve iltiması kontrol etmek olanaksızdır. İnsanlar tüm bu kötülükleri yalnızca yasalarla ve polis gözetimiyle engelleyemezler, zihnin hastalığını ancak doğru ilaçla tedavi edebilirler, yani brahmanik kültürün prensiplerini veya çile, temizlik, merhamet ve doğruluk prensiplerini

destekleyerek engelleyebilirler. ***Bhāgavatam* prensiplerinin yayılması otomatik olarak insanları çilekeş, içte ve dışta temiz, acı çekenlere merhametli ve günlük davranışlarında doğrucu kılacaktır.** Bu şu anda göze çarpacak bir şekilde sergilenen insan toplumunun kusurlarını düzeltmenin yoludur. Dünya insanları genelde spiritüel bilgi konusunda, özellikle de Rabb’e adanma hizmeti konusunda karanlık içindeler. Bu nedenle sistematik adanma hizmeti transandantal bilgisini yaymak bu dünyada bir insanın gösterebileceği en büyük merhamettir. Herkese biriktirdiği altının yüzde ellisini Rabb’in hizmetine adanmak öğretildiğinde elbette çile, temizlik ve merhamet otomatik olarak ortaya çıkacaktır. Böylece dinin şahsının kayıp üç bacağı otomatik olarak tesis edilecektir. Yeterince çile,

temizlik, merhamet ve doğruluk olduğunda, doğal olarak Dünya anne tümüyle memnun olacak ve Kali’nin insan toplumunun yapısına sızma şansı çok düşük olacaktır. Eğer insanlık Rab Caitanya’nın *saṅkīrtana* hareketinde yer alırsa, dinin altın çağı Kali-yuga’da da gelebilir. Dinin bu temelleri doğru bir yaşamın temelidir, bizler onu asgari düzeyde bile takip ederek, yaşamımızdaki değişiklikleri hissedebiliriz. **Eylemlerimizin ve sözlerimizin neden olduğu şiddetten vazgeçerek, yalanlardan uzaklaşıp her zaman doğruyu konuşarak, duyusal tatminimizi sınırlandırarak hayatımızı daha temiz bir hale getirebiliriz. Doğruyu yaşamamızın her alanında en ilk sırada tutarsak mutlu olmak bu dünyada da bizim için zor olmaz. Bunun için bizim sadece birazcık çaba sarf etmemiz ve kararlı olmamız yeterli olacaktır.**



Modern Sorunlara Kadim Çözümler

Bhagavad-Gītā

Bhagavad-Gītā 13.8-12

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

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

*asaktir anabhiṣvaṅgaḥ
putra-dāra-grhādiṣu*

*nityam ca sama-cittatvam
iṣṭāniṣtopapattiṣu*

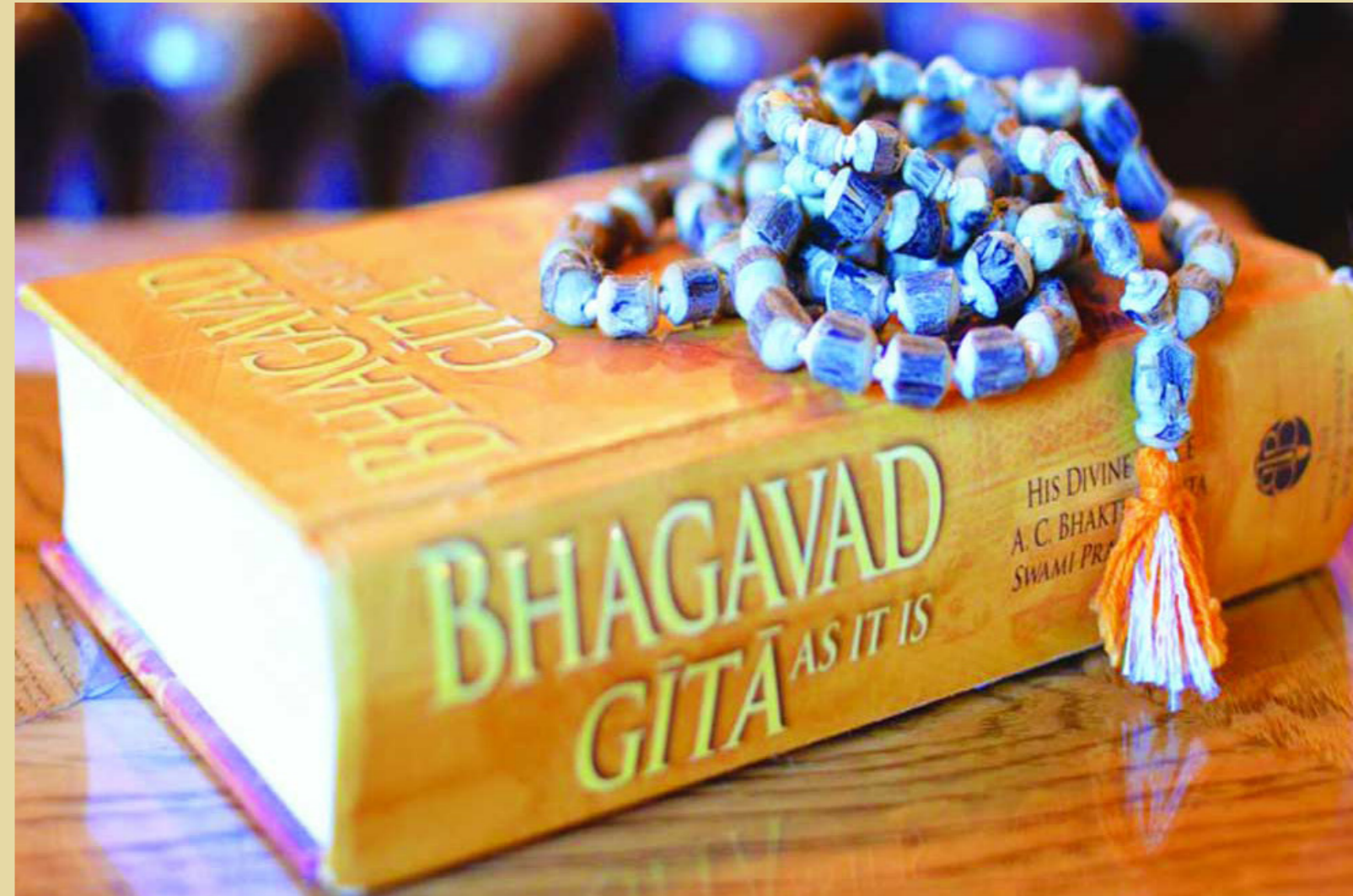
*mayi cānanya-yogena
bhaktir avyabhicāriṇī
vivikta-deśa-sevitvam
aratir jana-saṁsadi*

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

amānitvam — alçak gönüllülük; *adambhitvam* — gurursuzluk; *ahimsā* — şiddetsizlik; *kṣāntiḥ* — hoşgörü; *ārjavam* — sadelik; *ācārya-upāsanaṁ* — hakiki bir manevi öğretmene yaklaşmak; *śaucam* — temizlik; *sthairyam* — sebat; *ātma-vinigrahaḥ* — benlik kontrolü; *indriya-artheṣu* — duyularla ilgili olarak; *vairāgyam* — feragat; *anahaṅkāraḥ* — sahte egonun olmaması; *eva* — kesinlikle; *ca* — ayrıca; *janma* — doğumun; *mṛtyu* — ölüm; *jarā* — yaşlılık; *vyādhi* — ve hastalık; *duḥkha* — rahatsızlığın; *doṣa* — hata; *anudarśanam* — gözlemeleme; *asaktiḥ* — bağlanmaksızın; *anabhiṣvaṅgaḥ* — birliktelikten olmadan; *putra* — oğul için; *dāra* — eş (kadın); *grha-ādiṣu* — ev, vs.; *nityam* — devamlı; *ca* — ayrıca; *sama-cittatvam* — denge; *iṣṭa* — arzu edilen; *aniṣṭa* — ve arzu edilmeyen; *upapattiṣu* — elde etmiş olarak; *mayi* — Bana; *ca* — ayrıca; *ananya-yogena* — katışıksız adanma hizmeti ile; *bhaktiḥ* — adanma; *avyabhicāriṇī* — aralıksız; *vivikta* — تنها; *deśa* — yerlere; *sevitvam* — arzu ederek; *aratih* — bağlanmadan kalmak; *jana-saṁsadi* — halkın geneline *adhyātma* — benlik ile ilgili; *jñāna* — bilgide; *nityatvam* — süreklilik; *tattva-jñāna* — hakikat bilgisinin; *artha* — nesne için; *darśanam* — felsefe; *etat* — bütün bunlar; *jñānam* — bilgi; *iti* — böylece; *proktam* — ilan ederim; *ajñānam* — cehalet; *yad* — olan; *ataḥ* — bundan başka; *anyathā* — diğer.

ÇEVİRİ

Alçak gönüllülük; gurursuzluk; şiddetsizlik; hoşgörü; sadelik; hakiki bir manevi öğretmene yaklaşmak; temizlik; sebat; benlik kontrolü; duyu tatminine yönelik nesnelere vazgeçmek; sahte egonun olmaması; doğumun, ölümün, yaşlılığın ve hastalığın kötülüğünü kavramak; çocuk, eş, ev gibi kavramlardan özgür olmak; bağlılığın olmaması; iyi ve kötü olaylara karşı tarafsız kalmak; sürekli ve katışıksız olarak Bana hizmet etmek; تنها bir yerde yaşamayı arzulamak; toplumun genelinden bağımsız olmak, benlik idrakinin önemini kabul etmek ve Mutlak Gerçek'in felsefi araştırmasını yapmak olmak üzere, bütün bunların bilgi olduğunu ve bunların dışında kalan her şeyin cehalet olduğunu ilan ederim.





İrmikli Lokum

Türkiye denilince insanların aklına ilk gelenlerden biri de kesinlikle lokumdur. Birbirinden lezzetli, çeşit çeşit, renk renk lokumlar gerçekten de önce göze sonra damaklara zevk veriyor. Biz de köşemizde lokuma yer vermesek eksik olurdu sanırım.

Tabii ki gerçek bir lokum yapmayacağız ama lokumu aratmayacak, az malzemeli ve çok kolay bir tatlı yapacağız. Gördüğümüz gibi hem ekonomik hem de tek aşamada hazırlayabileceğiniz bir tarif.

Hindistan cevizinin bu tatlıya çok yakıştığını belirtmek isterim ama siz kendi zevkinize ve yaratıcılığınıza göre farklı malzemelerle de süsleyebilirsiniz. Sevdiklerinizi ziyaret ettiğinizde ya da misafirlğe davet edildiğinizde yanınızda ikram olarak da götürebilirsiniz.



Malzemeler

- 3 su bardağı süt (600 ml)
- 8 yemek kaşığı irmik
- 8 yemek kaşığı şeker
- 1 yemek kaşığı tereyağı
- 1 paket vanilya
- 1 paket krem şanti

Üzeri için;
Hindistancevizi tozu



Yapılışı

Derin bir tencereye irmiği, şekeri ve sütü koyun, karıştırın ve ocağa alın. Koyulaşana kadar karıştırarak pişirin. Göz göz kaynayıp, iyice koyulaşınca vanilyayı ve tereyağını ekleyip karıştırın. Ocaktan alın ve soğumaya bırakın. Daha hızlı soğumasını istiyorsanız irmikli muhallebinizi başka bir kaba aktarıp, süreyi kısaltabilirsiniz.

Muhallebi soğudukça biraz daha koyulaşacaktır. Soğuduktan sonra içerisine toz halindeki krem şanti ekleyip yoğurun. Ayrı bir kâseye su koyun. Lokumları daha kolay yuvarlamak için elinizi bu suyla ara ara ıslatın. İrmikli muhallebiden 1 yemek kaşığı kadar parçalar alın ve avuç içinizde yuvarlayıp, toplar yapın. Bu tariftten 30 adet lokum elde edeceksiniz. Tüm lokumları yuvarladıktan sonra, bir kâse içerisine koyduğunuz hindistan cevizine bulayın. Her tarafının hindistan cevizi ile kaplandığından emin olun.



Sevgiyle sunun!

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



2

2 Ocak Pazartesi
Putradā Ekādaśī

3 Ocak Salı
Dvādaśī

Pāraṇa Zamanı (Oruç Açma Zamanı): 08:29 – 11:35

12 Ocak Perşembe

Śrīla Gopāla Bhaṭṭa Gosvāmī - Beliriş Günü

18

18 Ocak Çarşamba
Şaṭ Tilā Ekādaśī

19 Ocak Perşembe
Dvādaśī

Pāraṇa Zamanı (Oruç Açma Zamanı): 08:25 – 10:51

26 Ocak Perşembe

Vasanta Pañcamī - Baharın ilk günü, Holi'nin ilk günü
Śrīla Raghunātha Dāsa Gosvāmī'nin Beliriş Günü
Śrīmatī Vişṇupriyā Devī'nin Beliriş Günü

27 Ocak Cuma

Śrī Advaitā Ācārya'nın Beliriş Günü - Öğlene kadar oruç

Şubat 2022

1 Şubat Çarşamba
Bhaimī Ekādaśī

1

Varāha Dvādaśī için öğlene kadar oruç

2 Şubat Perşembe
Dvādaśī

Pāraṇa Zamanı (Oruç Açma Zamanı):
08:14 – 11:36

Varāha Dvādaśī – Rab Varāhadeva'nın
Beliriş Günü

3 Şubat Cuma

Śrī Nityānanda Prabhu'nun Beliriş
Günü – Öğlene kadar oruç



10 Şubat Cuma

Śrīla Bhaktisiddhānta Sarasvatī Ṭhākura'nın Beliriş Günü
– Öğlene kadar oruç

16

16 Şubat Perşembe
Vijayā Ekādaśī

17 Şubat Cuma
Dvādaśī

Pāraṇa Zamanı (Oruç Açma Zamanı): 07:56 – 11:31



1

Dussehra Festivali

Hint-Vedik kültürel faaliyetlerindeki on günlük bayramın doruk noktası olup, bizon şeklindeki kötü bir ruh olan Mahiṣa'nın Durgā tarafından öldürülmesi anısına kutlanır. Rāmāyana Destanı'nda belirtildiğine göre, çıkış noktası Tanrı Rāma'nın şeytan Kral Rāvaṇa'yı yenmesi yani iyinin kötüye karşı zaferinin kutlanmasıdır.



2

Goranga Yoga Ankara'da Devapati Dineśvara Prabhu'nun Online Dersi

12 Ekim Çarşamba günü Goranga Yoga Ankara grubundaki Bhagavad-Gītā ve Dāmodara Līlā dersini online olarak Hindistan'dan Devapati Dineśvara Prabhu verdi. ISKCON Coimbatore'da HH Bhakti Vinoda Svāmī Mahārāja bağlı olarak hizmet veren Devapati Dineśvara Prabhu içten anlatımı ve konulara olan hakimiyetiyle dinleyenlere örnek bir adanan modelinin nasıl olabileceğini gösterdi. Kendisine tevazu ve samimiyeti için bir kez daha teşekkür ederiz.



3

Gopāṣṭamī Festivali

Rab Kṛṣṇa ve ineklere adanmış bir festivaldir. Kṛṣṇa'nın babası Nanda Mahārāja'nın Kṛṣṇa'ya Vṛndāvana'nın ineklerine bakma sorumluluğunu verdiği çağın gelişinin kutlamasıdır. O çağlarda buzağılara bakma görevi çocuklara verilir. Rab Kṛṣṇa'nın ilahi eşi Rādhārāṇī inekleri otlatmak istedi ama kız olduğu için reddedildi. Böylece erkek kılığında girip eğlence olsun diye Rab Kṛṣṇa'ya katıldı. Festival Kārttika ayının parlak yarısında, 8. günde kutlanır.



4

Işığın bilgeliği ile gelen iyilik, Divālī Festivali;

Işık demeti anlamına gelen bu festival iyi ile kötü arasındaki savaşın nasıl çözüleceğini gösterir. Her yıl sonbaharda dünyanın pek çok ülkesinde kutlanan festival, bu yıl Goranga Yoga İstanbul ve Ankara'da da coşkuyla kutlandı. Adananlar ışığın karanlık ve kötülükle savaşına tanık oldular. Rāma bir şeytan tarafından alıkonan eşi Sītā'yı kurtarıırken milyonlarca ışık O'na hizmet etmiştir. Hindu takviminin başlangıcının 13.gününde kutlanan festivalde her yer ışıklarla kaplanarak, ölmüşlerin ruhlarının bir ışık olarak yeryüzünü aydınlatacağına inanılır.



5

Pañcaratna Prabhu ile Bhakti Yoga Seminerleri

15-16 Ekim tarihlerinde İstanbul Goranga Yoga Merkezi'nde gerçekleşti. 52 yıldır spirüel bir yaşam süren Pañcaratna Prabhu derin bilgi ve tecrübelerini adananlarla paylaştı. 1970 yılında Kanada'da ISKCON'a katılan Prabhu, Śrīla Prabhupāda'nın direk öğrencisidir. Eşi Atitaguna Mātājī ile birlikte derin tecrübe ve bilgi birikimleriyle Türk adananlara ilham kaynağı oldular. Bu harika çift halen Mayapur'da ikamet ediyor ve ISKCON'da online platform aracılığıyla dünyanın pek çok ülkesindeki adananlara dersler ve seminerler vererek hizmet ediyorlar.



6

Govardhana Pūjā Festivali 30 Ekim'de Ankara ve İstanbul yatralarının coşkusuyla kutlanan Govardhana Pūjā Festivali'nde helvalar ve zengin bir menüden oluşan yiyeceklerle Govardhana tepesi yapıldı. Hikâyeye göre Vṛndāvana sakinleri iyi bir hasat için kasabaya bol yağış göndersin diye Yarı tanrı İndra'ya sunular yapardı. Cennet gezegenlerin Kralı olan İndra aşırı gurura kapılınca Rab Kṛṣṇa, Vṛndāvana sakinlerine sunularını İndra'ya değil, Govardhana tepesine yapmalarını söyler. Buna çok sinirlenen İndra kasabaya korkunç yağmurlar yağdırır. Rab Kṛṣṇa sol elinin serçe parmağı ile Govardhana tepesini kaldırır ve tüm kasaba için sığınak yapar. 7. günün sonunda Kral İndra yanlışının farkına varır ve özür diler.

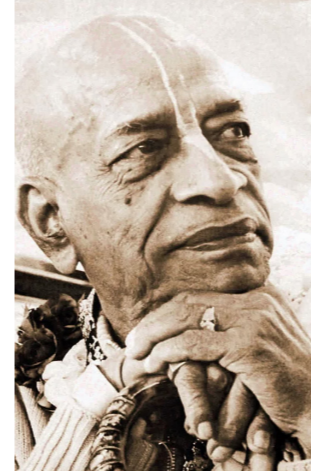
7

Ocak 2022 yılında başladığımız Vedik Astroloji/ Jyotish kurslarımızda 4.Basamak kayıtları başladı. Bu basamakta; karmik hedefler ve problemler, evlilik ve ortaklık ilişkileri, çakralar, bölüm haritaları, çocuk- kardeş cinsiyetini bulma, Çara Daşa Jaimini, Yogini Daşa, Ayurvedik Astroloji, Tıp Astrolojisi, Muhurta, Saptarişi Astroloji, Upaya- mantra ve taş tedavisi konu başlıklarını çalışacağız. 14 Aralık tarihinde başlaması planlanan kursumuzu 5 Nisan tarihinde bitiriyoruz. Ve İleri Seviye kurslarımıza doğru yol alıyoruz. Vedik bilgilerin ışığında Goranga Jyotish ile derslerde sizleri de görmek isteriz. Namaste!

goranga yoga
VEDİK ASTROLOJİ DERS PROGRAMI:
4. Basamak – 4 ay
- Karmik hedefler ve problemler
- Evlilik ve ortaklık ilişkisi için uyumluluk hesaplama
- Çakralar
- Bölüm kartlarına giriş
- Çocuk/ kardeş cinsiyetini bulma
- Çara Daşa Jaimini
- Yogini Daşa
- Ayurvedik astroloji
- Tıp astrolojisi
- Muhurta
- Saptarişi astroloji
- Upaya - mantra ve taş tedavisi
İlk Ders 14 Aralık saat 10:00
+90 532 251 07 45 info@gorangayoga.com



BBT TÜRKİYE Çağdaş Vedik Kütüphane Serisi



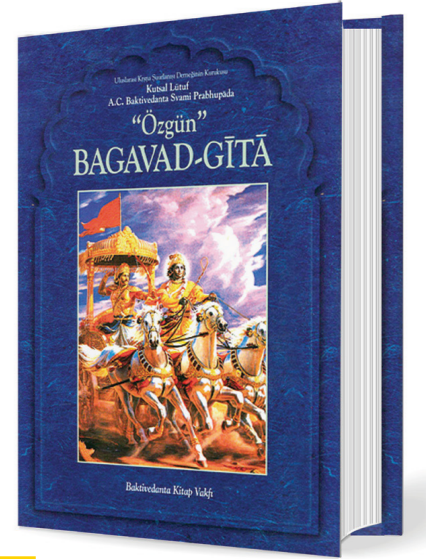
BHAKTIVEDANTA BOOK TRUST TÜRKİYE

Bhaktivedanta Book Trust (BBT), Uluslararası Kṛṣṇa Bilinci Topluluğu Kurucu Açıyasa (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 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 Kurukṣetra Savaşı tam başlayacakken savaşçı Arjuna cesaretini kaybeder. Hayatından vazgeçmeye hazır, tamamen perişan bir halde, akıl danışmak için savaş arabasını süren arkadaşı Kṛṣṇa'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? Kṛṣṇa, 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 sınırlarını 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 şairane bir netlik ve güçle konuşuyor. Benlik idraki biliminin günümüz dünyası ve kendi yaşamınızla ne kadar alakalı olduğunu kanıtıyor.

