



# BENLİĞİN KEŞFİ



İNSAN HAYATININ AMACI MUTLAK GERÇEĞİ ARAMAKTIR.

EKİM | 2020

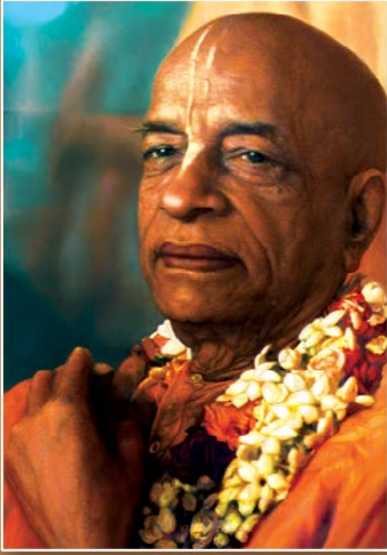
BBT Aylık Bülten



BHAKTİ  
MÜKEMMEL  
BİLİM

KARMA NEDİR?

ĀYURVEDİK  
AÇIDAN  
KORONA  
SALGINI



Śrī Śrīmad

**A.C. Bhaktivedanta Svāmī Prabhupāda**  
*Uluslararası Kṛṣṇa Bilinci Topluluğu*  
*Kurucu Ācārya'sı*

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

## BENLİĞİN KEŞFİ

BBT Aylık Bülten / Ekim 2020

© BBT Türkiye

**Editör:** Nṛsiṃha Kṛṣṇa Dās - Bhakta Bilgin

**Koordinatör:** Bhaktin Çiğdem

**Tasarım:** Navīna-kumārī Devī Dāsī

**Tashih:** Bhaktin Nehir, Bhaktin Görkem,  
Hema-sundarī Devī Dāsī, Bhakta Doğa,  
Bhaktin Meryem, Manda-hāsā Devī Dāsī

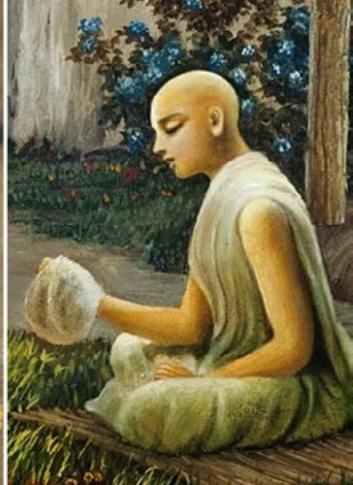


**Yazarlar :** Editöryal Yazı - Bhakta Bilgin / Çağımızın En Güçlü Meditasyon Yöntemi: Mahā-mantra (2. Bölüm) - Çeviren Bhaktin Çiğdem / Karma Nedir? (2. Bölüm) - Bhakta Okan / Bhakti, Mükemmel Bilim - O.B.L Kapoor, Ph.D. / Ayurvedik Açından Korona Salgını ve Bağışıklığın Güçlendirilmesi (3. Bölüm) - Kṛṣṇa-mālā Devī Dāsī / Bir Macera, Bir Ders - Bhaktin Görkem / Aṣṭanga Yoga Ayakta Durulan Seri (Bölüm 1) - Bhakta Doğa / *Bhakti* Mutfağı - Bhaktin Didem / Yogi Takvimi - Bhaktin Didem



## İÇİNDEKİLER

<i>Editorial Yazı</i> .....	5
<i>Çağımızın En Güçlü Meditasyon Yöntemi: Mahā-mantra (2.Bölüm) - A.C. Bhaktivedanta Svāmī Prabhupāda</i> .....	6
<i>Bhakti, Mükemmel Bilim</i> .....	9
<i>Karma Nedir? (2. Bölüm)</i> .....	13
<i>Āyurvedik Açından Korona Salgını ve Bağışıklığın Güçlendirilmesi</i> .....	16
<i>Bir Macera, Bir Ders</i> .....	21
<i>Aṣṭāṅga-yoga Ayakta Durulan Seri (Bölüm 1)</i> .....	23
<i>Bhakti Mufçağı - Yumurtasız Çilekli Cheesecake</i> ...35	
<i>Yogī Takvimi</i> .....	41



## Sanskrit Telaffuz rehberi

Yüz yıllar boyunca Sanskrit dili farklı alfabelerde yazılmıştır. Hindistan'ın her yerinde farklı yazılış, biçimleri yaygın bir şekilde kullanılır, buna anlamı “devaların veya tanrıların kent yazısı” olan devanāgarī denir. Devanāgarī alfabesi on üç sesli, otuz beş sessiz olmak üzere kırk sekiz karakterden oluşur. Eski Sanskrit

grameri özlü dil bilimi kurallarına göre düzenlenmiş ve bu düzen tüm Batı dilbilimcileri tarafından kabul edilmiştir. Bu bültende, Sanskrit dilinin her sesinin telaffuzunun belirtilmesi için dil bilimcilerin kabul ettiği sistem olan “transliterasyon” sistemi kullanılmıştır.

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

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

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

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

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

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

**j** – c olarak okunur.

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

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

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

**ś,ṣ** – ś sesi ile aynıdır.





# Namaste, merhaba,

Bu ay birbirinden ilginç konularla sizinle yeniden buluşuyoruz.

Günümüz düşüncesinde baskın bir yeri olan bilimsel düşünce beraberinde pek çok problem getirmekte. Bu problemlerin en başında gelenlerden biri de; geleneksel düşünceyi yeterli görmeyip yadsıması. Bu sayıda, bu konuyla ilgili çok önemli bir yazı dizisine başlıyoruz.

Meditasyon denince akla gelen kalıpları yıkan *Mahā-mantra* meditasyonu hakkında, *Bhakti-yoga*'da tüm dünyada çığır açmış bir manevi öğretmen olarak tanınan Śrīla Prabhupāda'dan duymaya devam ediyoruz.

Geçtiğimiz sayıda *Karma* yazı dizisine başladık. Kader nedir? İyi veya kötü davranış ve eylemlerimizin sonuçlarından nasıl etkileniriz? Pek çoğumuzun anlamaya çalıştığı

bu konuları daha derinlemesine inceleyeceğiz.

Güncel ve çok ciddi bir problem olan Korona salgını ile ilgili yazı dizimize devam ediyoruz. Korona salgını hakkında bilinmeyen noktaları Āyurvedik bakış açısından öğreniyor olacağız.

Ve *Bhaktin* Görkem bu sayıda da kendi spiritüel deneyimini bizimle samimi ve güçlü bir şekilde paylaşıyor. Onun korku ile ilgili farkındalığıyla hepimiz çok kolay empati kuracağız.

Bu sayıda mutfağımızda muhteşem bir cheesecake tarifi sizi bekliyor. Denemenizi hararetle tavsiye ederim.

Keyifli okumalar dileğiyle.

## Hare Kṛṣṇa!

*Śrīla Prabhupāda Konuşuyor:*

*Çağımızın*

*En Güçlü*

*Meditasyon*

*Yöntemi:*

*Mahā-mantra*

*(2. Bölüm)*

*Çeviren Bhaktin Çiğdem*

Güneş ışığı ve güneş ısısı güneşten farklı değildir. Ama yine de farklıdır. Yine de farklı. “Güneşin sıcaklığını hissettiğim için güneşe yaklaştım,” diyemezsiniz. Hayır. Güneş çok uzakta, sizden uzakta. Ve güneş ışığı odanıza girdiğinde, “Güneş odama girdi,” diyemezsiniz. Olmaz. Yine de, güneş ışığı ve güneşin ısısı güneşten farklı değildir.

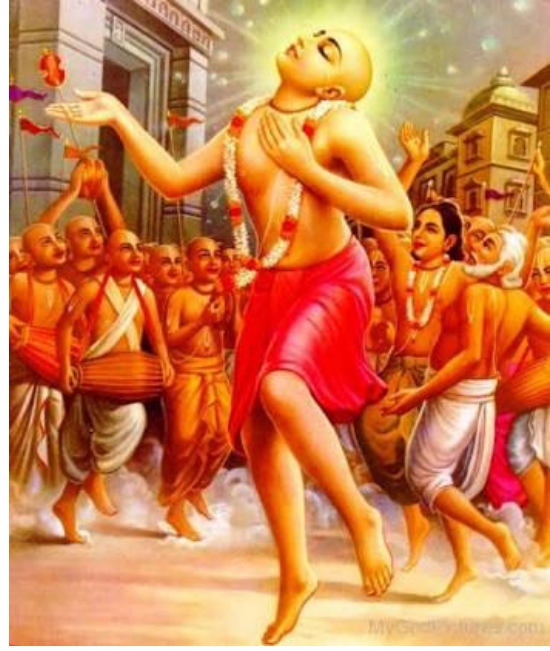
Benzer şekilde, tüm yaratılış, herhangi bir şey... Genel olarak üç şey vardır: Güç, Tanrı ve O'nun üç enerjisi. Toplamı budur: İçsel enerji, dışsal enerji ve marjinal enerji.

Dışsal enerji bu maddi tezahürdür. Tıpkı bu bedenim benim dışsal enerjim olması gibi. Ben ruh canım, bu yüzden dışsal enerjim de bu beden. Benzer şekilde, içsel enerjim var. O da bilincim.

**Bilinç benim içsel enerjimidir. Bu beden, zihnim ve bu maddi gösterge, diğer değişle tezahür, benim dışsal enerjimidir. Beden ve zihin benden, yani ruhtan geliştirdi. Ben, yani bilincim, bu bedenden gelişmedi. Hayır. Bu yanlış bir anlayış. Yanlış bir anlayış.**

Bu bedenden bilinç geliştiremezsiniz. Yoksa, ölü bir adam yeniden bilincine kavuşabilirdi. Çünkü eğer madde, bilincin sebebiyse o zaman bütün madde zaten mevcuttur. Maddi töz, söz konusu olduğunda ölü beden, her şey var, mevcut demektir. Hiçbir şey kaybolmadı. Kan yok, diyorsan bu çok zor bir şey değil; kan, kırmızı bir madde. Bu bedene enjekte edilen kırmızı bir şeyin hayatı geri getireceğini mi söylüyorsunuz? Hayır.

Kırmızılık yaşamın veya bilincin nedeniyse, o zaman modern kimya derhal her şeyi kimyasal kombinasyonla kırmızı yapabilir. Veya şu örneği ele alalım; birçok doğal taş var, doğası gereği kırmızılar. “Bu yapay kırmızılık can vermez; doğal kırmızılık hayatın sebebidir,” dersiniz o zaman taşı alın. Doğal bir kırmızılık var ama canlı değil. Ama canlı değil. Öyleyse kırmızılık da yaşam bilincinin nedeni değildir. Bu yanlış bir teori. Bu tam bir... Bilinç tamamen farklı bir şey, niteliksel olarak farklı. Hiçbir şey birbirinden farklı değil. Tıpkı daha önce açıkladığım gibi, toprak, odun, sonra duman, sonra ateş... Her şey birbirine bağlıdır, ama her şey aynı zamanda birbirinden farklıdır.



Yani her şey... Yüce Tanrı her şeyde temsil edilir, ne görürseniz, madde veya ruh veya herhangi bir şey, fiziksel, kimyasal... Ne isim verirseniz verin. Çok fazla şey var. Ama Tanrı'dan ayrı değiller. Tanrı her yerle bağlantılıdır. *Īśāvāsyaamidamsarvam [Īsomantra 1]*.

**[Evrendeki canlı veya cansız her şey Rab'bindir ve O'nun kontrolü altındadır. Bu nedenle kişi, kendi kotası olarak ayrılmış, yalnızca gerekli şeyleri kendisi için kabul etmeli ve kime ait olduklarını iyi bilerek diğer şeyleri de kabul etmemelidir.]**

**Tıpkı *Bhagavad-Gītā*'mız gibi, yenasarvamidaṃtatam'a başladık: "Bedenin her yerinde mevcut olan o şey, sizsiniz." Dolayısıyla bu bireysel bilinçtir: "Vücudumun her yerinde varım." Benzer şekilde, Yüce Bilinç, evrenin her yerinde mevcuttur.**

Bu, Tanrı'nın enerjisinin çok küçük bir tezahürüdür. *Bhagavad-Gītā*'da şunu görürsünüz; *ekāṃśenasthito jagat* [Bg 10.42].

[Ama tüm bu ayrıntılı bilgiye ne gerek var Arjuna? Kendimin tek bir parçasıyla tüm evreni kaplar ve desteklerim]

Bu *jagat*... *Jagat* bu maddi tezahür demektir. Bu maddi tezahür, Yüce Tanrı'nın tüm bu enerjisinin dörtte bir bölümünün göstergesidir. Dörtte birlik bölümü. Yani hiçbir şey Tanrı'dan farklı değildir. Ama panteist ya da tektanrıci bazı filozoflar var...

Çok fazla teist var; onlar da... Yüce'ye inanırlar ama gayri şahsiyetçilerdir. Ama biz bu Kṛṣṇa felsefesinin, *Bhagavad-Gītā*, *Śrīmad-Bhāgavatam*'ın takipçisiyiz, o felsefeyi takip etmiyoruz.

Bu felsefe nedir? Diğerleri, "Tanrı her yere yayıldığı için, Tanrı'nın ayrı bir varlığı yoktur," derler. Ama biz bunu söylemiyoruz. Örneğin, biz diyoruz ki, Güneş'in var olmadığı söylenemez çünkü Güneş, ısısını ve enerjisini dağıtır. Güneş ayrı bir şekilde var olur.

Milyonlarca yıl boyunca ısı yaymasına rağmen, Güneş'teki ısı tamamen korunur. Azalmaz. Ancak herkes bilir ki, milyonlarca ve milyarlarca yıldır Güneş ısı yayar. Kimse tarihini, ne kadar zamandır devam ettiğini bilmiyor. Dağıttım merkezimize, elektrik santraline kömür veya petrol tedarik edemezseniz, bir saat sonra tüm New York şehri kararır. Yani, milyonlarca ve milyarlarca yıl boyunca Güneş'in ısısının aynı sıcaklıkta olması için ısısına yakıtı kimin sağladığını bir hayal edin.





Genel olarak anlaşıldığı gibi, *bhakti* ve bilim taban tabana zıttır. *Bhaktinin* (adanmanın) kör inanca ve insan aklının ve iradesinin mutlak teslimiyetine dayandığı varsayılırken, bilimin gözlem ve deneylere dayanması beklenir. *Bhakta* şüphe etmez çünkü *samśayātman*, şüphe eden kişi, ölüme mahkumdur. Bilim şüpheyile beslenir çünkü şüphenin gerçek bilgiye yol açtığını söyler.



# *Bhakti, Mükemmel Bilim*

O.B.L Kapoor, Ph.D.

Bu nedenle, bu bilim çağında *bhaktinin* bir geri kalmışlığın işareti ve hayatın gerçeklerinden kaçma çabası olarak görülmesine şaşmamak gerekir. Ancak tuhaf olan; hakikat ve açık fikirlilik üzerine yemin eden, bilimsel olarak ispatlanmadıkça hiçbir şeyi kabul etmeyen ya da reddeden bilim insanlarının *bhaktiye* karşı genellikle en bilimdışı tavrı benimsemeleridir. *Bhaktiyi* ve onun önermelerini bilimsel olarak test etmeyi umursamadan temsil ettiği her şeyi reddederler.

## Bir Bilim Olarak *Bhakti*

**Bilim insanları, *bhaktinin* önermelerinin bilimsel yaklaşıma uygun olmadığını savunuyorlar. Ama yanılıyorlar. *Bhakti*; fizik, kimya veya herhangi bir bilimin olduğu kadar bir bilimdir. Gözleme ve deneye dayanır ve sonuçları doğrulanabilir.**

Ancak *bhakti* aşkın bir bilimdir ve deneyleri farklı niteliktedir. Ayrıca sıradan bilim deneylerinden daha zordur çünkü sıradan bilimde

dış nesnelere üzerinde deneyler yapılırken, *bhaktide* deneyin nesnesi kişinin kendisidir. Bilimsel deneylerde diğer nesnelere normalde yaptığımız şeyi kendimizle yapmak kolay değildir.

Bilimsel bir deneyde çalışmanın amacı, saf ve orijinal haliyle ve diğer her şeyden izole olarak alınır. Doğa her zaman her şeyi saf ve karıştırılmamış bir biçimde sunmadığından, incelenen nesnenin önce diğer şeylerden izole edilmesi gerekir. Bu yapıldıktan sonra üzerinde bazı değişiklikler yapılır ve sonuçlar dikkatlice izlenir. Farklı koşullar altında, nesnenin farklı şekillerde davrandığı görülmüştür. Bu şekilde, davranışını düzenleyen yasalar keşfedilir. Bu yasaları içeren bilgi kütesine bilim denir.

*Bhakti* bilimi, *Bhagavān* veya Kṛṣṇa ile ilgili olarak benlikle ilgilenir. Benlik de saf haliyle mevcut değildir. Beden ve duyu nesnelere olan ilişkisiyle nitelendirilir. Vizyonu egoizm, açgözlülük, şehvet, öfke, kıskançlık ve nefretle bulanıklaşır.

**Bu nedenle *bhaktideki* bilimsel bir deneyin ilk koşulu, benliğin arınmasıdır. Bunu elde etmek kolay değildir. Kişi kendi dışındaki nesnelere kolaylıkla manipüle edebilir. Bir hidrojen bombası patlatılabilir veya Ay'a bir nesne gönderilebilir. Ancak konu, ruhun asırlık ilişkisini kendisine yabancı olan şeylerle değiştirebilecek bir şey yapmaya gelince, bu farklı bir konudur.**



Ulaşılması zor olanla alay etmek için nedenler bulmak insanın doğasıdır. Bu, bilim insanının *bhaktiye* karşı tutumunu kısmen açıklar. Ancak bu görünürdeki zorluğa rağmen *bhaktide* deneyler yapan birçok kişi var. *Bhakti* bilimi, *Bhakti-rasāmṛta-sindhu*, *Ujjvala-nīlamāni*, *Bhakti-sandarbhā*, *Prīti-sandarbhā* ve diğerleri gibi çalışmalarda tanımlanan genellemelerin sonucudur. Bu eserlerdeki *bhakti* yasalarının ayrıntılı, kesin ve sistematik olarak ele alınması, *bhakti* aşamaları, *bhakti* türleri ve *bhaktideki* çeşitli deneylerin koşulları, bunlardan geçen herkesi *bhaktinin* tüm standartlara göre bir bilim olduğuna kolayca ikna edecektir.

### **Sıradan Bilim; Bir Bilgi Aracı Olarak Başarısız Oluyor**

Belirli bir bilgi kütesinin bilim olarak adlandırılıp adlandırılmayacağını tespit etmeye çalışırken sorulması gereken iki soru vardır:

- 1) Çalıştığı nesnenin gerçek doğasını keşfetmeyi ne kadar başardı?
- 2) Keşfettiği yasalar ne kadar gerekli veya mutlak?

Bu soruların ışığında değerlendirdiğimizde, *bhaktinin* sadece bir

bilim olmadığını, aynı zamanda bunu hak eden tek bilim olduğunu da görüyoruz. Çünkü tek başına bize gerçek bilgiyi verir ve yasaları tek başına gereklidir. Modern bilimdeki gelişmeler, bilim insanlarını hiçbir şeyin gerçek doğasını keşfedemeyeceklerini ve keşfettikleri yasaların gerekli olmadığını kabul etmeye zorladı.

Bunu, sadece günümüzün en gelişmiş bilimi değil, aynı zamanda temel olarak diğer tüm bilimlere de giren fizik bilimine atıfta bulunarak gösterebiliriz.



Öncelikle, çalışma nesnesinin gerçek doğasının bilgisine ilişkin soruyu ele alalım ve bu bakış açısıyla, fizik biliminin elde ettiği sonuçları *bhakti* ile karşılaştıralım.

Maddenin gerçek doğasını keşfetmeye çalışan fizikçi, bir iğnenin ucundan bile daha küçük olan en ufak madde parçasının milyonlarca elektrondan oluştuğunu keşfetti. Elektronların doğasını incelemeye çalıştı ve bunların «bedensiz elektrik yükleri», yani maddeden ayrı var olan elektrik olduğunu buldu. Ancak, bedensiz elektrik yükleri olsalar da, bazen bir parçacık bazen bir dalga gibi davranıyorlardı. Bu nedenle

Eddington, ikili karakterlerini belirtmek için “dalgacıklar” olarak adlandırılmalarını önerdi, ancak gerçek doğaları bilinmeden kaldı. Elektrikle yüklü herhangi bir şey değil de elektriğin kendisi olsaydı, soru cevapsız kaldı, sonuçta elektrik nedir? Cevap, bunun enerji veya şakti olduğuydu. Enerji, daha detaylı olarak açıklanmıştı, bir süreçti. Ancak enerji veya şakti her zaman şaktimān veya enerji sahibi ile ilgilidir ve bir süreç her zaman bir şeyin hareket etmesi veya rol alması veya bir şeyler yapması sürecidir. Enerjiye sahip olan nedir? Enerjinin bir süreç olduğu şey nedir? Fizikçi bu sorulara cevap verememektedir.

Ve asla cevaplayamayacak çünkü her şeyi enerjiye indirgedi ve bu sorulara cevap olarak gösterebileceği başka hiçbir şey kalmadı. Maddenin gerçek doğası, bu nedenle, onun için bilinmemektedir. “Ne olduğunu bilmediği” dışında hiçbir şey söyleyemez.

**Eddington, “Bilinmeyen bir şeyin ne yaptığını bilmiyoruz, bizim teorimiz buna karşılık geliyor,” diyor.**

*Gelecek sayıda yazıya kaldığımız yerden devam edeceğiz...*



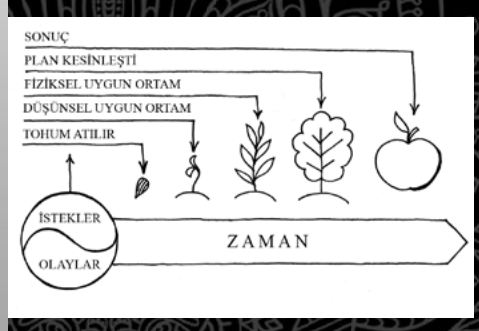
# Karma Nedir?

Bhakta Okan (2. Bölüm)

## KARMIK BİR OLAYIN GELİŞİM EVRELERİ NASILDIR?

*Vedik* metinler herhangi bir eylem yaptığımızda bununla ilgili sonuca ait tohumun anında atıldığını söyler. Bu atılan tohum önce düşünsel bazda gelişeceği uygun bir ortam bulur, sonra bu düşünce gelişmek için fiziksel uygun bir ortam bulur, sonrasında henüz olay gerçekleşmemiş bile olsa kafanızda ne yapacağınız ile ilgili net bir plan oluşur, daha sonra da eylemi yapar ve *karmanızın* sonucunu alırsınız. Örnek olarak diyelim ki diskoya gittiniz, çok hoşunuza gitti, tekrar gitmek lazım, diye düşündünüz. Aradan bir süre geçtikten sonra tekrar diskoya gitme isteği içinizde uyanır, aradan bir süre geçer ve o hafta sonu diskoya gitmek için uygun bir vakit oluşur, bir süre sonra arkadaşlarınızla konuşur ve

hangi gün, nereye gideceğinizi kararlaştırırsınız, sonra da o gün geldiğinde diskoya gider *karmik* olayı tamamlarsınız. Aynı süreç yaptığımız iyi ya da kötü eylemlerin sonucu için de aynıdır. Diyelim ki işyerinde bir arkadaşımızı haksız yere eleştirdik. İşte o an karma tohumu atılmış olur. Sonra zaman geçer, hatta o işten ayrılır, başka bir işe gireriz ve durup dururken olaylar öyle bir gelişir ki hiç tanımadığınız bir kişi haksız yere bir konu yüzünden sizi eleştirir! Siz de o eskiden yaptığınız hatayı unutmuş olduğunuzdan “Adama bak durup dururken beni boş yere suçladı, eleştirdi,” dersiniz.



## HAYATTA SINIRSIZ ÖZGÜRLÜKLER Mİ VAR YOKSA YAŞAYACAĞIMIZ HER ŞEY ZATEN BELLİ Mİ?

Bazı insanlar vardır, kadere inanmazlar. Onlara göre insan hayatta her şeyi yapabilir, insanın bütün kaderi kendi elindedir, hiçbir şey önceden belirlenmiş olamaz. Hatta bu kişiler kadere inanan insanlarla dalga geçerler, “Şimdi ben sana bir tane tokat atsam bu da kaderinde yazılı mıydı?” derler.

Bazı insanlar ise hayatlarında her şeyin belli olduğunu ve kaderlerinde yazılı hayatı yaşayacaklarını ve ne yaparlarsa yapsınlar bundan kaçamayacaklarına inanırlar. Biraz abartılı bir şekilde örneklersek; bu insanlara göre biz, neredeyse programlanmış robotlar gibi bir hayat yaşarız. Bu kişiler yaşadıkları olumsuz olaylarla ilgili kendi sorumluluklarını araştırmak yerine, her şeyin kendi kontrolleri dışında ve Yararıcı'ya bağlı olduğunu söylerler.

*Vedik* metinlere göre bu iki teori de hem kısmen doğru hem de kısmen yanlıştır. Yani, ne bizim sınırsız bir özgürlüğümüz var ne de her şeyin önceden belli olduğu bir hayat yaşıyoruz. Hayatımızda her şeyi yapamayız, mesela şu anda “Amerika Başkanı olacağım,”

diyen herkes gidip başkan olamaz. Benzer bir şekilde doğuştan resim yeteneğine sahip olmadığınız halde tutup, “Ben dünya çapında ünlü bir ressam olacağım,” desanız bile olamazsınız çünkü o yetenek size verilmemiştir.

Bununla beraber, “Hayatımızda ne yaşayacağımız kesinlikle belli ve bunu değiştiremeyiz,” demek de çok doğru değildir çünkü her gün özgür irademiz ile seçimler yaparız ve bu yaptığımız seçim ve eylemler geleceğimizi şekillendirir. Karşılaştığımız problem bizim eski yaptıklarımız sonucu hak ettiğimiz bir *karma* olabilir. Ama o probleme nasıl karşılık vereceğimiz, o durum karşısında nasıl davranacağımız, karşılaşacağımız sonucu komple değiştirebilir. Mesela, diskoya gitmek kaderiniz/*karmanız* olabilir ama orada hiç içki içmemek, tek kadeh bir şey içmek ya da zil zurna sarhoş olmak sizin seçim özgürlüğünüzdür. Yaptığımız her seçimin sonrasında da farklı farklı sonuçlar elde ederiz. Örnek olarak; çok içer ve zil zurna sarhoş olursanız, eve dönüş yolunda bilinciniz yerinde olmadığından başınıza olumsuz bir şey gelebilir ya da, en basitinden, ertesi gün baş ağrısı ile uyanırsınız. Ama az içki içer veya hiç içmezseniz başınıza bu tür olumsuzlar gelme

ihtimali yok denecek kadar azdır. Sonuç olarak yaptığımız seçimler gelecekte yaşayacağımız olayları belirler.

## KARMA TİPLERİ

**Prārabdha Karma:** Geçmişte yaptığımız eylemler sonucu bu hayatımıza yansıyan iyi ya da kötü karma. *Prārabdha karma* kendini, başımıza gelen olaylar ve içimizde uyanan istekler olarak gösterir.

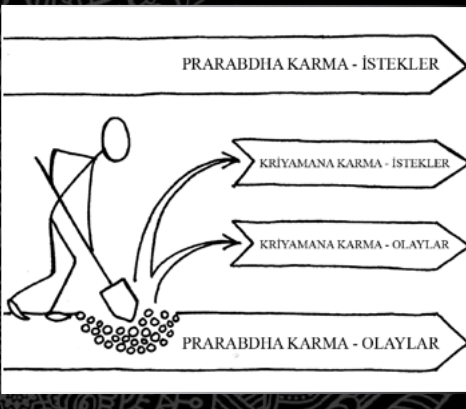
**Kriyamāṇa Karma:** Bu içinde yaşadığımız hayatta yaptığımız eylemler sonucu yeni oluşturduğumuz iyi ya da kötü karma. *Kriyamāṇa karma* da olaylar ve istekler olarak ilerideki hayatımızı şekillendirir.

Mesela, diyelim ki bu hayatımıza çok iyi bir sağlık *karması* ile geldik, bununla beraber kendimize çok dikkat etmedik ama sağlık *karmamız* iyi olduğu için genelde çok sağlık problemi yaşamadık.

Ya da normal bir sağlık *karması* ile geldik, ama oldukça kötü ve sağlıksız bir hayat yaşamamıza rağmen nispeten ufak tefek sağlık problemleri dışında önemli bir sağlık problemi yaşamadık.

$$\begin{array}{l} \oplus + \ominus = \oplus \\ \oplus + \ominus = \ominus \\ \ominus + \ominus = \ominus \\ \oplus + \oplus = \oplus \end{array}$$

Resim 6



Resim 5

Bu hayatta yaşayacağımız *Karma* = *Prārabdha Karma* + *Kriyamāṇa Karma*

**Dip Not:** Karma konusu ile ilgili notlar Vatsala Prabhu'nun (Oleg Tsunsov) verdiği seminerlerden özetlenerek hazırlanan "Mutluluk Yolu" kitabından alınmıştır.

Bir diğer alternatif olarak, çok kötü olmasa bile yine de negatif sayılabilecek bir sağlık karması ile bu dünyaya geldiğimizi ve bu hayatımızda çok sağlıksız bir yaşam şeklimiz olmasa bile ufak tefek ihmallerimiz sonucu dahi ciddi sağlık problemleri yaşayabileceğimizi söyleyebiliriz. Aynı ailede doğup aynı şartlar altında büyüyen kardeşlerden biri çok sağlıklı bir hayat sürerken diğerinin neden devamlı sağlık problemleri yaşadığını bu şekilde açıklayabiliriz.

# Āyurvedik Açıdan Korona Salgını ve Bağışıklığın Güçlendirilmesi

Daha önceki yazılarımızda Āyurvedaya göre *Yukthikṛta* denilen sağlıklı bir beslenme ve yaşam tarzıyla ilgili faktörlerin bağışıklığımızın gücünü belirlediğinden bahsetmiştik.

Yaşam tarzımız modernleşmiş durumda ve bu “modern” dediğimiz tarz aslında düşündüğümüz gibi yeni bir şey değil. “Modern” hep vardı ve anlamı “Vedalar’ı takip etmeyen” demek aslında.

*Veda*’nın bilgi demek olduğunu söylemiştik. Vedalar’da nasıl yaşadığımızda ve nasıl beslendiğimizde sağlıklı olabileceğimizle ilgili bilgiler var.

Shubra Krishan, “harika bir sağlığa sahip olmamızı sağlayacak olan Āyurvedik yolun” iki basit adımdan oluştuğunu söylüyor:

- Daha az yapmak,
- Daha çok olmak.

## *Kṛṣṇa-mālā Devī Dāstī*

İyi bir şekilde yaşamak için ve sağlıklı olmak için aşırı bir çaba harcamamıza gerek yok aslında. İhtiyacımız olan şey hayatımızı basitleştirmek sadece ve daha çok olmak.

Modern yaşam ise bizi bu basitlikten uzaklaştırıyor, bizi topraktan koparıyor, temiz hava alamıyoruz ve temiz su içemiyoruz. Temel ihtiyaçlarımıza basit bir şekilde ulaşamıyoruz.

Modern yaşamın bağışıklığa bakış açısı da basitlikten uzaktır.



Bu anlayış bağışıklık sistemimizi sadece patojenlere saldıran birtakım hücrelerden, enzimlerden ve immünomodulatörlerden (antijen'e karşı immün yanıtı artıran ya da azaltan madde) ibaret görür ve bedenimizin çeşitli mikroorganizmaların saldırısına karşı biyolojik bir savunma sistemi geliştirmesi gerektiği düşüncesi ile 20. yüzyılda birçok antibiyotik ve aşı geliştirmiştir.

Ama son on yılda özellikle otoimmün rahatsızlıkların ortaya çıkışı, mikroplarda antibiyotiklere karşı çok fazla direnç oluşması, özellikle mide bağırsak sistemimizde iyi bakterilerin olduğunun fark edilmesi ve bunların fonksiyonlarının daha iyi anlaşılmasıyla bu bağışıklık anlayışı çürümüştür. Bu sırada modern çözümlerin yan etkileri olmuştur ve bunlar sorunları çözmek yerine karmaşıklştırmıştır.

“Modern olan”; Vedalar'a, bilgiye dayanmadığı için basit değildir. Modern yaşam tarzı bu yüzden sürdürülebilir değildir. Bu yaşam “modern” hastalıklara neden olur ve “modern” tıp da bizi bu hastalıklardan kurtaramaz.

Āyurveda ise Vedalar'a dayanır. Bağışıklık konusunu tek bir kavramla açıklamaya çalışmaz, bu konuya farklı kavramlarla bakar. Bu kavramlar basittirler ve

bu kavramlarla her şeyi anlamak ve açıklamak mümkündür çünkü bilgiye dayanırlar ve kendi içlerinde tutarlıdırlar. Vedic metinlerde adı geçmeyen yeni bir hastalığı da vedic hekimler bu kavramlara dayanarak tedavi edebilirler. Ve bu tedavilerin tek yan etkisi beklenmeyen başka faydalar da sağlamasıdır.



Bu kavramlar içinde en önemlileri *Bala* yani güç kavramı, *Vyādhi Kṣamatva* yani hastalığın gelişmesine karşı gösterilen direnç kavramı ve *Ojas*, yani yaşam veren ve hem direncimizin hem de iyileşmemizin kaynağı olan “yaşamın özü” kavramı.

1. **Bala** kavramı kişinin kendisini yenileme ve güçlendirme yetisini açıklar ve hastalıkların önlenmesi açısından önemlidir.

2. **Vyādhi Kṣamatva** ise kişinin bağışıklık sisteminin hastalığa neden olan patojenlerle mücadele etme yeteneğidir.

İlk bahsettiğimiz kavram vücudumuzdaki tüm fonksiyonların, dokuların, sindirimin ve boşaltımın dengeli olması anlamına gelirken, ikinci bahsettiğimiz kavram ise sadece bağışıklık sistemimizle ve ne kadar çabuk bir hastalığın üstesinden gelebildiğimizle ilgilidir.

Bağışıklığımızın güçlü olabilmesi sindirim sistemimizle ilgilidir. Doşalarımızın dengeli olması ve arındırılması da hastalıklara karşı iyi bir direnç geliştirebilmemiz açısından önem taşır.

3. **Ojas** kavramı aslında bize sindirimle bağışıklık arasındaki bu yakın ilişkiyi gösterir.

*Ojas* bizim fizyolojik dönüşümümüzün son ürünüdür. Yedi tane temel dokumuz birbirine dönüşerek ve gittikçe saflaşarak en saf dokumuz olan *ojası*, yaşamın özünü oluşturur. *Ojas* aslında sadece hastalıklara karşı olan direncimiz değildir. Bir dengesizlik yaratabilecek herhangi fiziksel, zihinsel ya da çevresel bir değişimi *ojas* sayesinde dengeleyebiliriz ve bunun hastalığa neden olmasını engelleyebiliriz de.

Bağışıklığı daha bütünsel bir şekilde anlayabilmemiz için yukarıda bahsettiğimiz bu üç kavramı da dikkate almamız gerekir ve bunların hepsi için de dengeli bir metabolizmanın önemli olduğunu görürüz. *Ojas* kavramıyla aşırı öfkenin, arzuların, endişenin, üzüntünün ve aşırı çabanın bağışıklığımız üzerindeki yıkıcı etkisini de anlayabiliyoruz.

“Modern”, yani Vedalar’ı takip etmeyen bir yaşam tarzı benimsediğimizde hep daha çok yapmanın daha iyi olduğunu sanıyoruz, daha çok şeye sahip olmak, daha zengin, ünlü, güçlü, daha etkili olmak için sürekli aşırı bir çabanın içine giriyoruz.





Ama sonuçta değişimlere (hastalıklara) dayanabilme gücümüzü belirleyen şey bedenimizin, zihnimizin ve ruhumuzun dengesi oluyor. Bu dengeyi kuracak olan şey de daha çok daha çok şey yapmak değil, antibiyotikler değil, aşılar da değil, basit şeyler.

Hayatımızın gerçek amacını bilmek ve bu amaca yönelmiş olmak gibi basit şeyler. Biz her şeye sahip olmak zorunda değiliz, bizim hayatımızın daha yüksek bir amacı var. Bedenimizi, zihnimizi ve ruhumuzu dengeleyecek olan da daha “yüksek düşünmedir”.

Pratik olarak bağışıklığımızı güçlendirmek istediğimizde bu daha yüksek düşünme ne anlama gelir?

🍏 Tüm altı tadı (tatlı, ekşi tuzlu, acımtırak, kekremsi ve baharatlı) da içeren ve doşamıza, beden tipimize, uygun bir beslenme,

🍏 Düzenli bir yoga pratiği,

🍏 Yiyeceklerimizde farklı baharatları kullanmak (özellikle zencefil, zerdeçal, kişniş, kimyon gibi baharatlar),

🍏 Düzenli detoks planları takip etmek ve düzenli aralıklarla oruç tutmak (örn. Ēkādaśī oruçları tutmak ya da kekik çayı içmek gibi),

🍏 Ya da mümkünse yılda bir tam bir *pañcakarma* uygulaması yapmak.

Sonbahara giriyoruz, bu dönemde tatlı, acımtırak, kekremsi, kuru ve soğuk özelliğe sahip gıdaları tercih etmemiz daha iyidir. Örneğin, bu dönemde tatlı bir tada sahip olan meyankökünü çaylarımızda kullanabiliriz.



### Güzel bir çay tarifi verelim:

Eşit miktarda 2'şer gram kişniş tohumu, meyankökü, nane ve zencefil 300 ml suya katıp kaynatarak 150 ml e kadar indirip sonra süzerek bu çayı gün boyunca içebiliriz.

Zencefil tüm mevsimlerde kullanabileceğimiz bir baharattır, acımtırak ve baharatlı olan tadı sindirimden sonra tatlı tada dönüşür ve bu özelliği nedeniyle onu bütün yıl boyunca kullanabiliriz. Meyankökü ve zencefil 2003'teki SARS Covid vakalarında kullanılmış ve etkisi kanıtlamıştır. Bizi hem virüse karşı korurlar hem de komplikasyonların oluşmasını önlerler. Meyankökü virüsün hücrelere girmesine izin vermez ve girdikten sonra da çoğalmasını engeller.

Bir diğer basit öneri de gün boyunca sıcak su içmek. Bu da bağışıklığımızı güçlendirecektir.

Sağlığın yolu basit yaşamak ve yüksek düşündürmektir.

Gelecek sayımızda nasıl bir beslenmeyle bağışıklığımızı güçlendirebileceğimizi konuşacağız. Ve tavsiyeler vereceğiz. Vedalar'ı takipte kalın!

*Namaste*

**goranga**   
ayurvedik yaşam

**Telefon: +90 (212) 234 36 33**

**Randevu: +90 (507) 363 89 01**

Büyükdere Cad., Naci Kasım Sok. No:6B  
Mecidiyeköy İSTANBUL

info@gorangayoga.com

- AVP enstitüsünün Hintli Āyurvedik doktorlarıyla bireysel konsültasyonlar
- Āyurveda üzerine uluslararası geçerliliği olan sertifikalı başlangıç seviyesinde ve ileri düzeyde eğitimler
- Āyurvedik terapiler
- Āyurvedik takviyeler ve kozmetik ürünleri



# Bir Macera, Bir Ders

*Bhaktin Görkem*

**Geçenlerde Marmara Denizi'nin maviliğine ve rüzgârın serin esintisine cebolup yeni bir doğa sporuna merak saldım. Ama böyle masum görünen bir adımın bana pek çok şeyi sorgulatacağımı hiç düşünmemiştim.**

Daha önce rüzgâr sörfü yapan varsa belirli detayları benden daha iyi bilecektir ama benim İstanbul'da aldığım iki ders sonunda öğrendiğim şunlar oldu:

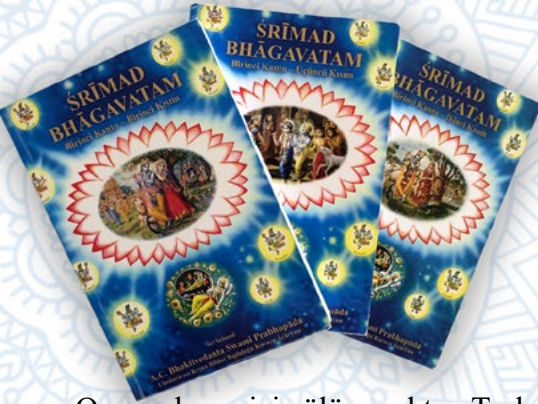
1. “Ben sörf yapacağım,” dediğiniz her an sörf yapamazsınız; doğru rüzgârı beklemeniz gerekir. Lodos varsa çıkılmaz, poyraz istenen rüzgardır.
2. Hava durumu size her zaman doğru bilgi vermez. Rüzgâr olacağını beklediğiniz saatte sıfır hareket olabilir.
3. Rüzgâr çıktığında hiç beklemediğiniz kadar sert esip sizi zorlayabilir.

Rüzgârın, hayatın kendisi gibi, kontrol edilemezliğini okumuştum ama bire bir yaşamak ayrı bir tecrübe. İlk defa denizin ortasında sörf tahtasının üstüneyken rüzgârın gücü karşısında şaşırımdım. Tabii hocanın iyi yönlendirmesinin önemini ne kadar anlatsam az. “Yelkeni kaldırman lazım!” diyordu. Bense içimden, “Burada ne yapıyorum? Rüzgâr çok güçlüymüş” dediğimi hatırlıyorum. Rüzgârın gücü ve kontrol edilemezliği şaşkınlık ve korku yaratmıştı. Halbuki sahilden bakıldığında deniz ve rüzgâr ne güzel bir ikiliydi. O yelken bir türlü sörf tahtasının üstünde uzun süre duramadı...

Sonra, Gaurāṅga Dās isimli bir manevi öğretmenin korkuyla ilgili formülüne rastladım: Beklenti – Gerçek = Korku. Beklentim, olayı

hemen çözüp başarılı olmaktı. Gerçekse, rüzgârın gücüne hiç alışık olmadığım. Bu da doğal olarak bende korku yaratmıştı.

Genel manada, korku sahte egodan geliyor: “Matem, coşku, **korku**, öfke, açgözlülük, kafa karışıklığı, özlem ve doğum ve ölüm; saf ruhun değil, sahte egonun deneyimleridir” (Śrīmad-Bhāgavatam 11.28.15). Üzerine düşününce, elbette türlü türlü korkularımız var; başarısızlık korkusu, elindekini kaybetme korkusu, sevdiklerini kaybetme korkusu... Vedalar’ın maddi dünyadaki en büyük korku olarak tanımladığı ölüm de yine sahte egonun kendini beden sanmasından kaynaklanır (Öyleyse, belki de formülü şöyle değiştirmek mümkün: Ölümsüzlük (beklentimiz) – Ölüm (gerçek) = Korku).



Oysa ruh can için ölüm yoktur. Tıpkı yoga āsana derslerinde herkesin favori pozu śavāsanada (ölü pozu) deneyimlemeye çalıştığımız gerçek

gibi: Biz bu beden değiliz, bu zihin değiliz, biz ruh canız. Vedik metinlerde beden olmadığımıza tamamen ikna olduğumuzda ölüm korkusu kalmayacağı belirtilir. Peki buna nasıl ikna olacağız?

Śrīla **Prabhupāda**, **Kṛṣṇa**’nın “**korkunun kendisini bile acımasızca kontrol eden**” olarak nitelendirildiği Śrīmad-**Bhāgavatam**’da (10.13.13) şu açıklamayı yapar: “**Bhavāmbudhihi**y, yani maddi korku okyanusunu geçmek, kontrol edici yüce şahsın merhametiyle çok kolay hale gelir. Her adımda korku ve tehlike olan (*padam padam yad vipadām*) bu maddi dünya Kṛṣṇa’ın lotus ayaklarına sığınmış kişiler için **değildir**. Böylesi kişiler, bu korku dolu dünyadan kurtarılırlar.”

Nasıl ki sörf tahtasının üstünde yelkeni kontrol etmek için (iyi bir hoca rehberliğinde) antrenman yapmak gerekiyorsa, adanma hizmetindeki manevi pratikleri (iyi bir hoca rehberliğinde) uygulayarak buna ikna olabiliriz. Bu faaliyetleri gerçekleştirmek bize nihayetinde gereken bilinci verecektir.

Bu arada, sanırım bu maceraya devam edeceğim. Çünkü kontrolün her zaman bende, bizde olmadığına dair güzel bir hatırlatıcı.

# Aṣṭāṅga-yoga

## Ayakta Durulan Seri

*Bhakta Doğa*

Bu ay *Aṣṭāṅga-yoga*nın ayakta durulan pozların ilk altısını inceleyeceğiz.

*Sūrya namaskārada* bedende yaratılmış olan ısı, nefesteki farkındalık ve zihindeki meditatif hal sonraki pozlara doğru ilerlemek için gereklidir.

Ayaktaki ilk 6 poz temel pozlar olarak bilinir ve arınma sürecini başlatır. Genel olarak ayakta durulan pozlar bacakları ve belirli eklemleri güçlendirir, kişinin denge duygusunu artırır.

Özel olarak ise *pādāṅguṣṭāsana* ve *pādā-hastāsana* mide, kalça ve bacak kaslarını güçlendirir, karaciğer ve dalağı uyarır ve arındırır, idrarı temizler ve sindirim sıvısını artırır, rektum ve anüsü iyileştirir, gazı azaltır, mide ve kalça bölgesindeki fazla yağları çözer; *utthita-trikoṇāsana* a ve b ayak, kalça ve sırt kaslarını güçlendirir, kalça ve

bel bölgesindeki fazla yağları çözer, sindirim sıvısını artırır, nefesi rahatlatır ve trake ve göğsü genişletir, boğazda ve göğüste nefesin daha özgürce hareket etmesini sağlar, omurganın hizasını düzeltir (skolyoz gibi), sinir sistemini rahatlatır (*utthita-trikoṇāsana* b'deki rotasyon ile); *utthita-parśvakoṇāsana* a ve b sırtı, kalçaları ve bacakları güçlendirir, ayak bileğini ve dizleri açar, kalça ve bel bölgesindeki fazla yağları çözer, sindirim organlarını uyarır, bel ağrısını rahatlatır, nefes rahatsızlıklarını hafifletir (*utthita-parśvakoṇāsana* b'deki rotasyon ile), omurganın hizasını düzeltir ve omurga etrafındaki sinirleri gevşetir.

## **Pādānguṣṭāsana:**

(Pāda: Ayak; Aṅguṣṭha: Ayak başparmağı; Āsana: Oturuş, duruş)

## **Samastitiḥ**

(Sama: Eşit, düz; Sthiti: Yerinde, hâl): Ayak başparmakları ve topuklar birleşik, eller gövdenin yanında, nāsāgra-dr̥ṣṭi: Burnun ucuna bak.



## **Ekam̐ (Bir),**

Nefes alırken ayakları yarım ayak boyu arala, ayak başparmaklarını yakala, kafayı kaldır ve göğsü aç, nāsāgra-dr̥ṣṭi: Burnun ucuna bak,

## **Dve (İki),**

Nefes verirken katlan, “5 nefes alış-veriş boyunca burada kal”, nāsāgra-dr̥ṣṭi: Burnun ucuna bak,



## **Trīṇi (Üç),**

Nefes alırken kafayı kaldır göğsü aç, nāsāgra-dr̥ṣṭi: Burnun ucuna bak, nefes verirken pozisyonunu koru,



**Pādā-hastāsana:**

(Pāda: Ayak; Hastā: El; Āsana: Oturuş, duruş)

**Ekam̐** (Bir),

Nefes alırken elleri avuç içi ayak tabanına yerleşecek ve ayak parmakları el bileğine değecek şekilde ayakların altına yerleştir, kafayı kaldır ve göğsü aç, *nāsāgra-dr̥ṣṭi*: Burnun ucuna bak,

**Dve** (İki),

Nefes verirken katlan, “5 nefes alış-veriş boyunca burada kal”, *nāsāgra-dr̥ṣṭi*: Burnun ucuna bak,

**Trīni** (Üç),

Nefes alırken kafayı kaldır göğsü aç, *nāsāgra-dr̥ṣṭi*: Burnun ucuna bak, nefes verirken pozisyonunu koru,

**Samastitiḥ,**

nefes alırken dik bir omurga ile ayağa kalk, nefes ver ve ayakları birleştir, *nāsāgra-dr̥ṣṭi*: Burnun ucuna bak.

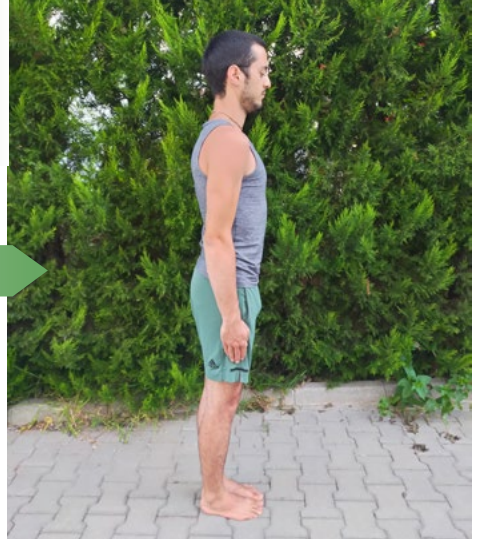
(Pādānguṣṭāsana ve Pādā-hastāsana’da pozuyu kolaylaştırmak için dizler bükülebilir.)

## Utthita-trikoṇāsana A

(Utthiha: Uzatılmış, genişletilmiş;  
Tri: Üç; Koṇa: Açık, köşe; Āsana:  
Oturuş, duruş)

### Samastitiḥ:

Ayak başparmakları ve topuklar  
birleşik, eller gövdenin yanında,  
*nāsāgra-dr̥ṣṭi*: Burnun ucuna bak.



### Ekam (Bir),

Nefes alırken sağ ayakla matın  
gerisine doğru iki ayağın arasında  
3 ayak boyu sığacak genişlikte ve  
ayaklar birbirine paralel olacak  
şekilde açıl, kolları iki yana doğru  
aç, *nāsāgra-dr̥ṣṭi*: Burnun ucuna bak,

### Dve (İki),

Nefes verirken sağ ayağı  
sağa doğru çevir, sağ elle sağ  
ayak başparmağını yakala,  
*hastāgra-dr̥ṣṭi*: Sol el veya sol el  
parmaklarının uçlarına bak,



**Trīṇi** (Üç),

Nefes alırken birinci *vinyāsayad*daki konuma geri dön, *nāsāgra-dṛṣṭi*: Burnun ucuna bak,



**Catvāri** (Dört),

Nefes verirken sol ayağı sola çevir, sol elle sol ayak başparmağını yakala, *hastāgra-dṛṣṭi*: Sağ el veya sağ el parmaklarının uçlarına bak,

**Pañca** (Beş),

Nefes alırken birinci/üçüncü *vinyāsayad*daki konuma geri dön, *nāsāgra-dṛṣṭi*: Burnun ucuna bak,



## Utthita-trikoṇāsana B:

### Dve (İki),

Nefes verirken sağ ayağı sağa doğru çevir, sol eli avuç içi açık bir şekilde sağ ayağın dışına yerleştir, *hastāgra-dr̥ṣṭi*: Sağ el veya sağ el parmaklarının uçlarına bak,



### Trīṇi (Üç),

Nefes alırken birinci *vinyāsayada*ki konuma geri dön, *nāsāgra-dr̥ṣṭi*: Burnun ucuna bak

### Catvāri (Dört),

nefes verirken sol ayağı sola çevir, sağ eli avuç içi açık bir şekilde sol ayağın dışına yerleştir, *hastāgra-dr̥ṣṭi*: Sol el veya sol el parmaklarının uçlarına bak,



**Pañca (Beş),**

nefes alırken birinci/üçüncü vinyāsadaki konuma geri dön, *nāsāgra-dr̥ṣṭi*: Burnun ucuna bak,



**Samastitih,**

nefes verirken matın önüne doğru iki ayağını topla, ayak başparmakları ve topuklar birleşik, eller gövdenin yanında, *nāsāgra-dr̥ṣṭi*: Burnun ucuna bak.

(*Utthita-trikoṅāsana b'yi kolaylaştırmak için el ayağın dışına yerleştirmek yerine içine yerleştirilebilir ve avuç içinin yere koyulması yerine el parmakları yere yerleştirilebilir.*)



**Utthita-parśvakoṇāsana A**  
(*Utthiha*: Uzatılmış, genişletilmiş;  
*Pārśva*: Yan; *Āsana*: Oturuş, duruş)

**Samastitiḥ:**

Ayak başparmakları ve topuklar birleşik, eller gövdenin yanında, *nāsāgra-dṛṣṭi*: Burnun ucuna bak.



**Ekam (Bir),**

Nefes alırken sağ ayakla matın gerisine doğru iki ayağın arasında 5 ayak boyu sığacak genişlikte ve ayaklar birbirine paralel olacak şekilde açıl, kolları iki yana doğru aç, *nāsāgra-dṛṣṭi*: burnun ucuna bak,

**Dve (İki),**

Nefes verirken sağ ayağı sağa doğru çevir, sağ dizini bük, sağ eli sağ ayağın dışına avuç içi açık şekilde yerleştir, sol kolu bacak ve gövdenin uzantısı boyunca uzat, *hastāgra-dṛṣṭi*: sol el veya sol el parmaklarının uçlarına bak,



### Trīṇi (Üç),

Nefes alırken birinci *vinyāsayadaki* konuma geri dön, *nāsāgra-dr̥ṣṭi*: Burnun ucuna bak,



### Catvāri (Dört),

Nefes verirken sol ayağı sola çevir, sol dizi bük, sol eli sağ ayağın dışına avuç içi açık şekilde yerleştir, sağ kolu bacak ve gövdenin uzantısı boyunca uzat, *hastāgra-dr̥ṣṭi*: Sağ el veya sağ el parmaklarının uçlarına bak,

### Pañca (Beş),

nefes alırken birinci/üçüncü *vinyāsayadaki* konuma geri dön, *nāsāgra-dr̥ṣṭi*: Burnun ucuna bak,

(*Utthita-parśvakoṇāsana a*'da pozunu kolaylaştırmak için eli yere koymak yerine önkol bacağa yaslanabilir.)



## **Utthita-parśvakoṅāsana B:**

**Dve** (İki),

Nefes verirken sağ ayağı sağa doğru çevir, sağ dizini bük, sol eli avuç içi açık bir şekilde sağ ayağın dışına yerleştir, sol omuz sağ diz ile bağlantıda olsun, sağ kolu vücudun uzantısı boyunca uzat, *hastāgra-dr̥ṣṭi*: Sağ el veya sağ el parmaklarının uçlarına bak,



**Trīṇi** (Üç),

Nefes alırken birinci *vinyāsayada*ki konuma geri dön, *nāsāgra-dr̥ṣṭi*: Burnun ucuna bak,

**Catvāri** (Dört),

Nefes verirken sol ayağı sola çevir, sol dizini bük, sağ eli avuç içi açık bir şekilde sol ayağın dışına yerleştir, sağ omuz sol dizle bağlantıda olsun, sağ kolu vücudun uzantısı boyunca uzat, *hastāgra-dr̥ṣṭi*: Sol el veya sol el parmaklarının uçlarına bak,



**Pañca** (Beş),





Nefes alırken birinci/üçüncü vinyāsayadaki konuma geri dön, *nāsāgra-dṛṣṭi*: Burnun ucuna bak, ***Samastitiḥ***,



Nefes verirken matın önüne doğru iki ayağını topla, ayak başparmakları ve topuklar birleşik, eller gövdenin yanında, *nāsāgra-dṛṣṭi*: Burnun ucuna bak.

(*Utthita-parśvakoṇāsana* b'yi kolaylaştırmak için bükülmemiş olan diz bükülerek yere koyulabilir, omuz yerine kol dizle bağlantıda kalabilir.)

- Online ortamda ve stüdyoda yoga ve meditasyon dersleri
- Vedik Felsefe dersleri (ücretsiz)
- Sağlıklı Āyurvedik vejetaryen/vegan Hint yemekleri
- Āyurveda programları ve danışmanlığı
- Hindistan' dan çeşitli ürünlerin bulunduğu Goranga Dükkan
- BBT yayınevimizin Vedik literatür yayınları



### Goranga Yoga Merkezi

Büyükdere cad., Naci Kasım sok. 6B  
Mecidiyeköy İstanbul

**Telefon: +90 (212) 234 36 33**

E-posta: [info@gorangayoga.com](mailto:info@gorangayoga.com)

[www.gorangayoga.com](http://www.gorangayoga.com)

# *Yumurtasız Çilekli Cheesecake*

*Bhaktin Didem*



Bu ay sizlerle herkesin çok sevdiği ama içeriğinde bolca yumurta olduğu için *Bhakti-yoğilerin*, vejetaryenlerin ve yumurta alerjisi olanların hep uzaktan baktığı bir tatlıyı paylaşmak istiyorum: ilekli Cheesecake!

Goranga Yoga'da her pazar düzenlediğimiz Bhakti Yoga Kulübü programlarımızı, birbirinden lezzetli *prasādamlar* (Tanrı'ya sunulmuş *sattvik* yiyecekler) sunarak talandırırđık. Bu programlarda zaman zaman hazırladığım bu cheesecake, yiyenleri lezzetiyle epey etkilemiş olacak ki, en çok istenen tariflerimden biri oldu.

Bu tarif sadece yumurtasız sıradan bir alternatif değil, size gerçek bir cheesecake lezzeti sunuyor.

Genelde yapıldığı üzere, tabanını pek çok koruyucu madde içeren ve işlenmiş ürünler olan bisküvilerle hazırlamaktan daha ilk cheesecake denememde dahi kaınmışım.

Tabanını için yulafly kurabiye tarifimi uyarladım. Tüm bunlar birleşince ortaya her aşaması el yapımı olan bu müthiş lezzet ıktı.

Tabanda kullanılan yulafın ve Hindistan cevizinin cheesecake ile yarattığı bu uyum damaklarınızda dans edecek!

## Bhakti Mutfağı

1 kap = 250 ml

Kalıp 26 cm

### Çilek Sosu İçin:

- 400 gr çilek
- 125 ml şeker
- 60 ml su
- 2 tepeleme tatlı kaşığı nişasta

### Tabanı İçin:

- 100 gr oda sıcaklığında yumuşamış tereyağı
- 70 ml toz şeker
- 1 paket vanilya
- 1 çay kaşığı kabartma tozu
- 3 yemek kaşığı hindistan cevizi
- 1 fiske tuz
- 150 ml yulaf ezmesi
- 160 ml un



### Cheesecake Harcı İçin:

- 800 gr labne
- 240 ml şeker
- 1 paket krema
- 1 paket vanilya
- 1,5 yemek kaşığı nişasta
- 2 limon kabuğu rendesi (ince rendelenmiş)
- 50 ml taze limon suyu



**Püf Noktalar:** Her unun su çekme oranı farklı olduğu için eklerken her zaman kontrollü olmak gerekir. Bunun için azar azar eklemek doğru olacaktır.

**Yapılışı:**

Öncelikle çilek sosu için, yıkanmış ve dilimlenmiş çilekleri bir tencere içerisinde 125 ml şeker ile karıştırın ve kapağını kapatın. Dinlenmesi için kenara alın.

Tabanını hazırlamak için, yulaf ezmesini mutfak robotunda veya baharat öğütücüsünde çekip incelterek un haline getirin, kenara alın.

Oda sıcaklığında yumuşamış tereyağını ve şekeri bir kaşık yardımıyla karıştırın. Vanilyayı, kabartma tozunu, Hindistan cevizini ve tuzu ekleyin, karıştırın. Öğütülmüş yulafı ekleyin ve iyice karıştırın. Unun önce yarısını ekleyin karıştırın ve kalan yarısını **azar azar ve kontrollü** bir şekilde ekleyerek yoğurun. (Un miktarı yapısına, markasına göre değişiklik gösterebilir.) Ele yapışmayan, birbirini tutmuş pürüzsüz bir hamur elde edin.

Kelepçeli kek kalıbının iç kenarlarını yağlı kağıt ile kaplayın. Bu işlem cheesecake'in kenarlarının kalıba yapışmasını engellemek içindir. Bunun için kalıbın kenarlarını bir mutfak fırçası kullanarak katı bir yağ ile çok hafif yağlayın, böylelikle yağlı kağıt yüzeye yapışacaktır. (Dilerseniz bu işlemi atlayabilirsiniz.)





Kalıbın tabanını da yağlı kağıt ile kaplayın ve kelepçeli kısmı oturttukça sıkıştırın, kenarlardan artan yağlı kağıt kısımlarını mutfak makası ile kesin.

Kalıbın etrafını sarmak için resimde gösterildiği gibi alüminyum folyoyu + işareti gibi serin, ortasına kalıbı koyun ve etrafını iyice sarın. Cheesecake'i su buharında pişireceğimiz için bu işlem gereklidir.

Hazırladığınız hamuru tabana yayın ve altı düz bir bardak ya da kap ile üzerini iyice düzeltin; böylelikle tabanın her yeri eşit kalınlıkta olacaktır. Kabarmaması için çatal ile birkaç yerden delin ve 30 dk. dinlenmesi için buzdolabına kaldırın.

Fırını 180 derecede 15 dk. ısıtın. Fırın ısındıktan sonra tabanı 20-25 dk. pişirin. (Fırına göre farklılık gösterebilir, aralıklarla kontrol edin.) Piştikten sonra soğuması için kenara alın.

Bu sırada cheesecake harcını hazırlayın. Labne peyniri ve şekeri iyice çırpın. Kremayı, limon suyunu, limon kabuğu rendesini, vanilyayı ve nişastayı ekleyip pürüzsüz bir kıvam elde edinceye dek çırpın. Pişirdiğiniz tabanın üzerine harcı dökün ve kalıbı da bir fırın tepsisinin içine yerleştirin, fırına verin. Tepsiyeye kalıbın 2-3 cm seviyesine denk



gelecek kadar su koyun. Böylelikle cheesecake buharda pişecek ve çatlama sorunu olmayacaktır.

45 - 50 dk. pişirdikten sonra fırından çıkarın. 5 dk. bekledikten sonra dikkatli bir şekilde etrafına sardığınız folyoyu çıkarın ve oda sıcaklığında soğumaya bırakın.

Bu esnada çilek sosunu hazırlamaya başlayın. 60 ml su ve nişastayı bir kaptan iyice çırpın ve kenara alın.

Şekerle birlikte beklettiğiniz çilekleri el blenderından geçirin ve ocağa alın. Orta ateşte ara ara karıştırarak kaynatın. Kaynamaya başladıktan

sonra nişasta ve su karışımını azar azar ve sürekli karıştırarak sosa ekleyin. Birkaç dakika sürekli karıştırarak kaynamasına izin verin. Sos akışkan ama kıvam almış olmalı.

Sosu ocaktan alın ve yavaşça cheesecake'in üzerine dökün. Kaşık kullanmadan kalıbı hafifçe sağa sola çevirerek sosun her yere eşit yayılmasını sağlayın.

Soğuduktan sonra üzerini kapatıp buzdolabında mutlaka 1 gece bekletin.

*Afiyet olsun!*



# govinda



## vedik hint mutfağı

Dünya genelinde vegan/vejetaryen restoran ve kafe zinciri olarak bilinen Govinda's markasının Türkiye'deki tek şubesi, **Govinda İstanbul** adıyla Mecidiyeköy'de hizmet veriyor.

Goranga Yoga Merkezi içinde yer alan mekânımızda hafta içi her gün 12:00-20:00 arasında hizmet veriyoruz. Mutfağımızda *sattvik* ve *āyurveda* prensiplere göre hazırlanan yiyeceklerden hazırlanan mönümüz her gün değişiyor.

Hint yemeklerini seviyor ve sağlıklı yaşam tarzını benimsediyseniz Govinda İstanbul tam size göre bir mekân. Govinda İstanbul, Türkiyede'ki ilk ve tek saf vejetaryen Hint mutfağıdır.

### **Govinda İstanbul**

**Adres: Büyükdere Caddesi,  
Naci Kasım Sokak No:6B  
Mecidiyeköy, İstanbul**

**Telefon: +90 (212) 234 36 33**

**E-posta: [info@gorangayoga.com](mailto:info@gorangayoga.com)**

**Web: [www.govindaistanbul.net](http://www.govindaistanbul.net)**

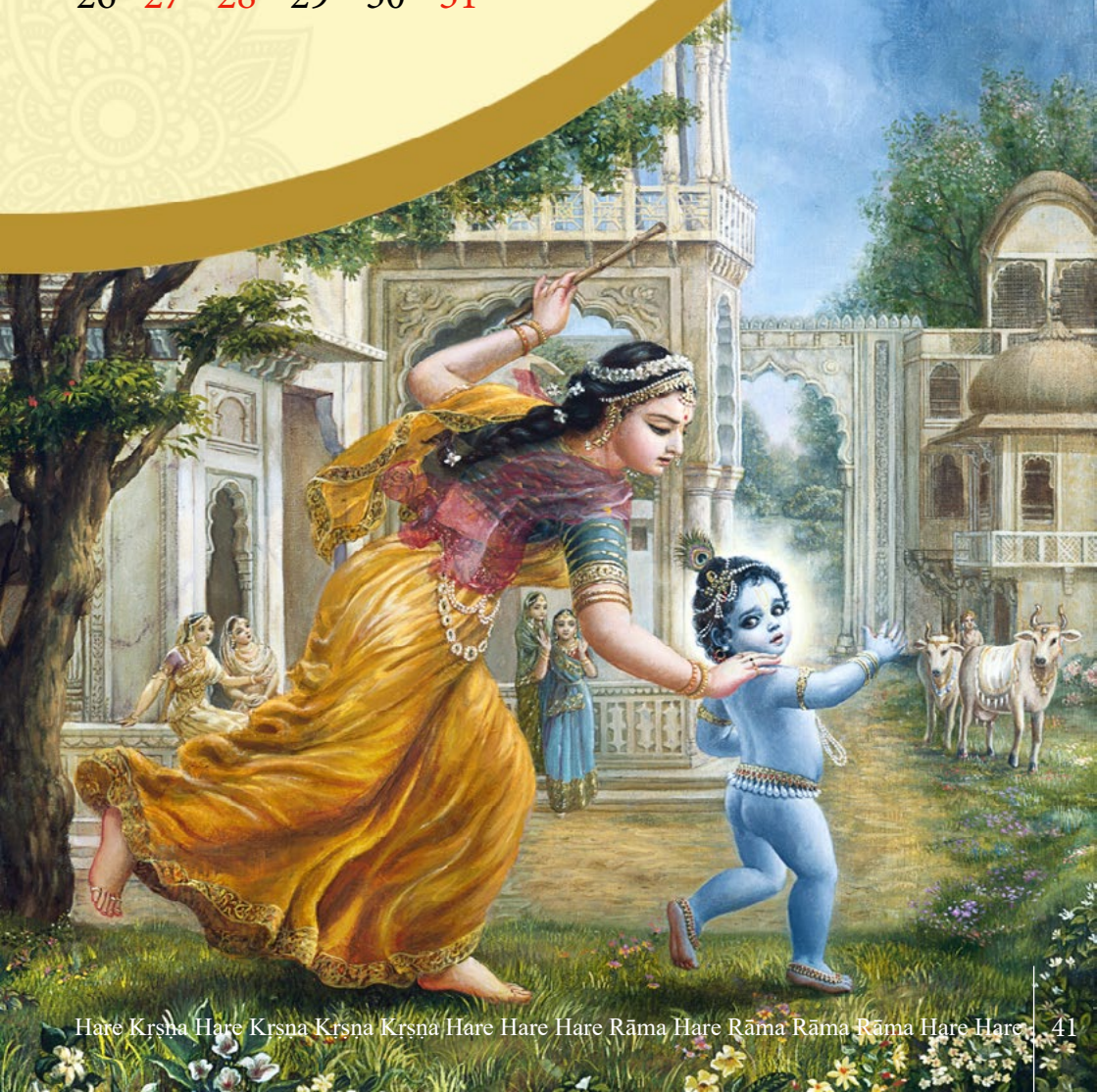




# Yogī Takvimi

Pt	Sa	Ça	Pe	Cu	Ct	Pz
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Ekim  
2020



**13** Ekim Salı  
*Paramā Ekādaśī*

**14** Ekim Çarşamba  
*Dvādaśī*

Oruç açma zamanı: 07:14 - 09:23

**27** Ekim Salı  
*Pāśāṅkuṣā Ekādaśī*

**28** Ekim Çarşamba  
*Dvādaśī*

Oruç açma zamanı: 07:30 - 10:26

*Śrīla Raghunatha Dāsa  
Gosvāmī*'nin Bedeninden Ayrılışı

*Śrīla Raghunātha Bhaṭṭa  
Gosvami*'nin Bedeninden Ayrılışı

*Śrīla Kṛṣṇadāsa Kavirāja  
Gosvami*'nin Bedeninden Ayrılışı

**31** Ekim Cumartesi  
*Kārttika* Ayının Başlangıcı

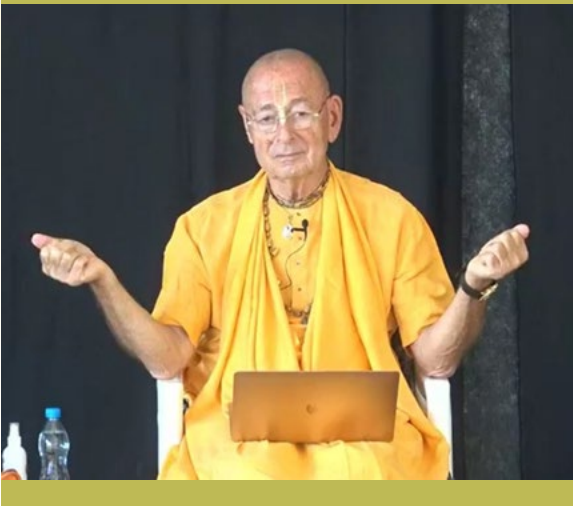




Vedik kültürün en önemli festival-leri olan **Rādhāṣṭamī**, **Janmāṣṭamī** ve **Balarāma Jayantī** festivallerini bu yıl pandemiden dolayı online olarak pek çok değerli katılımcı ile birlikte kutladık. Macaristan Kṛṣṇa Vadisi'ndeki canlı yayına online bağlanan Goranga Yoga gönüllüleri, festivalin birer parçası oldular. Śivarāma Svāmī Mahārāja'nın verdiği ders, eş zamanlı Türkçe çevirisini dinleyen tüm katılımcılarda çok özel duygular bıraktı.



*Avrupa'nın en büyük ekolojik köyü olan Kṛṣṇa Vadisi'nden **Rādhā Kṛṣṇa Prabhu** ve **Caitanya Candra Prabhu** ile her ay olduğu gibi bu ay da online olarak bir araya geldik. Bhakti-yogaya dair sorularla dolu olan buluşma herkes için çok aydınlatıcı bir atmosferde gerçekleşti.*



## Sosyal faaliyetlerimiz:

### Yoga etkinliği

Büyükada'da Goranga Yoga etkinliği düzenledik. Etkinlik Theo Hoca ile Kundalini Yoga ile başladı, piknikle devam etti ve kırtanayla son buldu. Güzel bir yaz havasında gerçekleşen etkinlik, yoga severlerin gülcüklerle günlerini sonlandırmalarına vesile oldu.



Diğer bir yoga kampımız da Alışler Yurdu'nda gerçekleşti. Hari Bhakti Hoca ile Vinyasa Yoga ve Görkem Hoca ile *Prāṇāyāma* (Nefes Egzersizi)- *Pavanmukta* (Eklem Yogası) dersleri ile vücudumuzu gevşetip Matt Prosser'dan

permakültürün detaylarını öğrendik. Āyurvedik olarak hazırlanan menü katılımcılar tarafından çok beğenildi. Akşamları ise Kīrtana (Mantra meditasyonu) ile vücutlarımızdan sonra ruhumuza da yeni bir nefes vermiş olduk.





## Āyurveda *Gelişim Programı* Başladı

Goranga Yoga ve Arya Vaidya Pharmacy Research Foundation (AVP) iş birliği ile Türkiye’de 2017 yılında başlattığımız programın 5.sini tekrarlıyoruz. Āyurveda temelleri üzerine 7 ay sürecek çok kapsamlı eğitim 26 Eylül 2020 Cumartesi günü Goranga Yoga’da başladı. Zoom üzerinden programa online katılım olmaktadır. Ayrıca Letonya Üniversitesi ve AVP ile olan İleri Düzey Āyurveda Eğitimi devam etmektedir.



**Pazar 17'den sonra stüdyo konuklarımız Yoga Eğitmeni - Ayurvedik Yaşam Uzmanı Gizem Şen ve Bhakti Yoga Eğitmeni Serhat Şen**

SPUTNIK TÜRKİYE'YE ULAŞMAK İÇİN TIKLAYINI! ANLATILMAYANLARI ANLATIYORUZ

SERHAT SARISÖZEN'LE GÜNDEM DIŞI HER PAZAR 19 DAKIKTA

**Radio Sputnik' i İstanbul 97.8, Ankara 96.2, İzmir 91, Bursa 101.4, Kocaeli 90.2 <https://tr.sputniknews.com> ve Sputnik uygulaması üstünden dinleyebilirsiniz**

Goranga Yoga Merkezi'nin kurucuları Yoga Eğitmeni ve Āyurvedik Yaşam Uzmanı Kṛṣṇa-mālā Devī Dāsī ve Bhakti-yoga Eğitmeni Nṛṣimha Kṛṣṇa Dās *Sputnik Radyosunda Serhat Sarisözen'le* Gündem Dışı isimli programın konuğu oldular. Bhakti-yogaya dair en çok sorulan soruların konuşulduğu program çok keyifli bir atmosferde gerçekleşti.

Program linkine [buradan](#) ulaşabilirsiniz.

Goranga Yoga Merkezi parklarda yoga programı kapsamında İstanbul Maçka parkında Evrim ile hatha yoga etkinliği gerçekleştirdi. Etkinlik kirtan ile sona erdi.



### Planlanan faaliyetler:

#### ***Haciosman Ormanı'nda Yoga & Kīrtana & Felsefe***

Her pazar yaptığımız Bhakti-yoga Kulübü etkinliğini yoga dersi ile birleştirip Haciosman Ormanı'na taşıyoruz. Yürüyüş, yoga dersi, piknik, kīrtana ve *Bhagavad-Gītā* üzerine yoga felsefesi dersi ile meşhur pazar programımızı Haciosman'da gerçekleştiriyoruz.

#### ***Sonbaharda Online Bhakti Yoga Kampı***

Bhakti-yoga kampımızı bu yıl online platforma taşıyoruz. 30 Ekim-1 Kasım 2020 tarihleri arasında planlanan programa dilerseñiz kendi evinizden dilerseñiz kamp mekânından katılabileceksiniz. Kampımızla ilgili tüm detayları çok yakında sizlerle paylaşacağız.

Detaylı bilgi için [buraya](#) tıklayabilirsiniz.

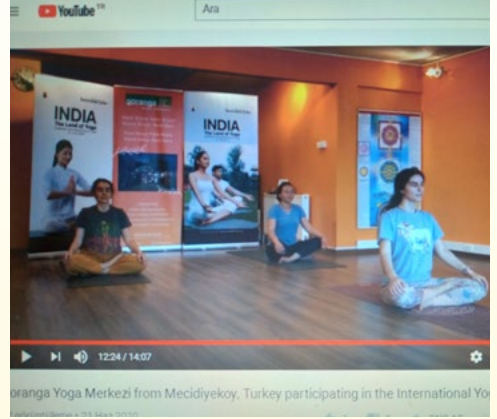
## Govinda İstanbul Vejetaryen/ Vegan Restoranı

Sosyal mesafe, Covid-19 tedbirleriyle iç mekânı ve bahçesi ile hizmete açıldı. Günlük olarak leziz vejetaryen/vegan sattvik Āyurvedik Hint yemekleri hazırlanmaktadır. Kendi bahçemizin doğal ürünlerinden yapılan organik üzüm suyu, domates soslar, elma çatni vb. ürünleri restoranda satılmaktadır. Ayrıca Hint mutfağının özel malzemeleri siyah tuz (kala namak), hing, ghe...vb ürünlerin de satışı olmaktadır.



## Yoga dersleri

Merkezdeki yoga stüdyosunda ve online olarak devam etmektedir.



## Goranga Yoga web sitesi yenilendi.

Pek çok otantik ürünün yer aldığı online dükkândan satışa hazır.

Ürünler hakkında detaylı bilgiye [www.gorangayoga.com](http://www.gorangayoga.com) adresinden ulaşabilirsiniz.



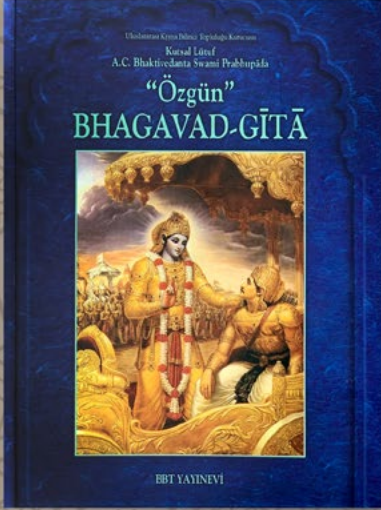


ÇAĞDAŞ VEDİK KÜTÜPHANE SERİSİ

**BBT TÜRKİYE**

www.bbtturkiye.com

## Bhagavad-gītā



Dünya çapında 26 milyondan fazla satılmıştır.

*Mahābhārata* destanının on sekiz bölümünü oluşturan *Bhagavad-gītā* (“Tanrı’nın Ezgisi”), nispeten kısa denilebilecek yedi yüz kıtada Vedik felsefenin özünü sunar. Verdiği derin mesaj sayesinde bilinen ve saygı gören bu kitap, Vedik maneviyatının neredeyse bütün yollarından filozoflar, yogiler ve aşkıncıların başvurduğu tek kitaptır. Batı’da başlarda Amerikalı Aşkincılar Emersonile Thoreau’ya ve diğerlerine ilham vermiş, kalıcı bilgeliği nedeniyle sonrasında da önemini korumuştur.

Tarihi *Kurukṣetra* Savaşı tam başlayacakken savaşı 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: Kendisi, Tanrı’nın Yüce Şahsı’ndan başkası değildir ve dünyada yeni bir manevi anlayış çağını başlatmak için belirmiştir.

*Gītā* kitabının tümünde Kṛṣṇa, insan arayışının bütün erdemli çalışmaların, Tanrı’nın Yüce Şahsı’na sevgi dolu hizmet tutumu geliştirmek olduğunu öğretir. Kṛṣṇa’nın “Bana teslim ol,” diyerek verdiği nihai talimat, Arjuna’ya ve *Bhagavad-gītā*’yı okuyan herkese



din ve inancın ötesine geçip tek başına benliği tatmin edebilen *bhakti*, yani adanma hizmeti, alemine girme görevi verir. *Özgün Bhagavad-gītā*, yapılan *Gītā* açıklamaları arasında benzersiz bir yere sahiptir; kitabın yazarı Śrīla Prabhupāda, Kṛṣṇa'nın kendisinden başlayan öğretmen-öğrenci

zincirinden gelen öğretmenleri temsil eder. Prabhupāda'nın açıklığı, ince zekası ve orijinal Sanskrit metne sadakati, *Gītā*'nın öğretilerinin Batılı okuyucuya kolayca erişmesini sağlamaktadır.

*Özgün Bhagavad-gītā* yayımlandığı 1970 yılından bu yana dünyada en yaygın okunan *Gītā* baskısı olmuştur.

## Śrīmad-Bhāgavatam

Vedik yazınında bulunan manevi öğreti koleksiyonları arasında *Śrīmad-Bhāgavatam*'in en üst sırada geldiği düşünülür. Vedik yazının, arzulanan her neyse onu veren bir “dilek ağacı” olduğu, *Śrīmad-Bhāgavatam*'in ise bu ağacın en olgun ve en lezzetli meyvesi olduğu söylenir. Bazen de, tüm varlıklar ile Mutlak arasındaki ilişki ve gerçekliğin doğası konularını daha derinlemesine ele aldığı için, *Śrīmad-Bhāgavatam*'in *Bhagavad-gītā*'nın bittiği yerden başladığı söylenir.

*Bhāgavatam*'da geçen on sekiz bin kıta; eski dünyada yaşayan yogiler, bilgiler ve benlik idrakine erişmiş kralların, hayatın nihai mükemmelliğine nasıl ulaşılacağına dair yaptığı yüzlerce sohbetten meydana gelir. Yaptıkları

konuşmaların merkezinde genellikle Yüce Şahıs Kṛṣṇa'nın farklı enkarnasyonları ve adananlarıyla geçen meşgalelerine yönelik açıklamalar vardır. Eserin tümünü Vedalar'ı düzenleyen Vyāsadeva, tüm teistik bilginin özü olan Vedānta-



sūtra üzerine yaptığı açıklamalar halinde derlemiştir.

*Bhāgavatam*, Vedic geleneğindeki on sekiz Purāṇa'dan (ek çalışmadan) biri olan *Bhāgavata Purāṇa* olarak da bilinir. Bu eser on iki kantodan, yani ciltten, oluşur ve her bir kanto, tüm nedenlerin orijinal yüce nedeni Mutlak Hakikat'in özel bir yönünü ele alır. *Bhāgavatam*'ın tamamında geçerli olan ana tema, Yüce Şahıs'a yapılan adanma hizmeti manasına gelen *bhakti-yoga* bilimi ve uygulamasıdır.

Belki de *Bhāgavatam*'ı en güzel, kitabın yazarı Śrīla Prabhupāda, yazdığı Önsöz'de özetler:

“*Śrīmad-Bhāgavatam* sadece her şeyin nihai kaynağını bilmek konusunda değil, ayrıca O'nunla ilişkimizi ve kusursuz bilgi temelinde, insan toplumunun kusursuzlaştırılması konusundaki görevlerimizi bilme transandantal bilimidir. O, Sanskrit dilinde güçlü bir okuma materyalidir ve şimdi o, ayrıntılı bir şekilde İngilizceye çevrildi, böylece yalnızca dikkatli bir okumayla kişi Tanrı'yı kusursuzca bilebilir, öyle ki okuyucu, ateistlerin şiddetli saldırıları karşısında kendisini savunacak kadar eğitilmiş olacaktır. Bunun da ötesinde okuyucu Tanrı'yı somut bir prensip olarak başkalarına da kabul ettirebilecektir.

“*Śrīmad-Bhāgavatam* nihai kaynağın tanımıyla başlar. Aynı yazar, Śrīla Vyāsadeva tarafından Vedānta-

sūtra'nın gerçek yorumudur ve giderek dokuz kantoda Tanrı farkındalığının en üst aşamalarına kadar gelişir. Bu büyük transandantal bilgi kitabını okumak için gerekli tek nitelik tedbirli bir şekilde adım adım ilerlemek ve sıradan bir kitapta yapıldığı gibi rastgele ileri atlamamaktır. Kişi, birbiri ardına konu konu ilerlemelidir. Okuma materyali, Sanskrit orijinaller, İngilizce harf çevirisi, eş anlamlar, tercüme ve açıklamalar olarak düzenlenmiştir, öyle ki ilk dokuz kantoyu bitirince kişi Tanrı idrakine varmış olacaktır.

“Onuncu Kanto, ilk dokuz kantodan farklıdır, çünkü o, direkt olarak Tanrının Şahsı Śrī Kṛṣṇa'nın transandantal faaliyetleriyle ilgilidir. İlk dokuz kantoyu okumadan kişi onuncu kantonun etkilerini yakalayamaz. Kitap tümüyle bağımsız on iki kantoda tamamlanır, ama kişi birbiri ardına küçük bölümler okumalıdır.”

# Kr̥ṣṇa Kitabı



Kṛṣṇa (okunuşu “Kṛiṣṇa”), *Tanrının Yüce Şahsi*, *Śrīmad-Bhāgavatam* eserinin onuncu kantosı üzerine bir özet çalışmadır.

*Bhāgavatam*, 18.000 kıtadan oluşan ansiklopedik bir metindir ve on iki kantoya bölünmüştür. Bu kantolarda Kṛṣṇa’nın milenyum boyunca beliren çeşitli enkarnasyonlarının çoğu, kronolojik olarak yer alır. *Bhāgavatam*’da maddi evrenlerin yaratılışı ve kozmografyasının yanı sıra pek çok saf adananın hayatı ve nasıl mükemmele ulaştıkları anlatılır.

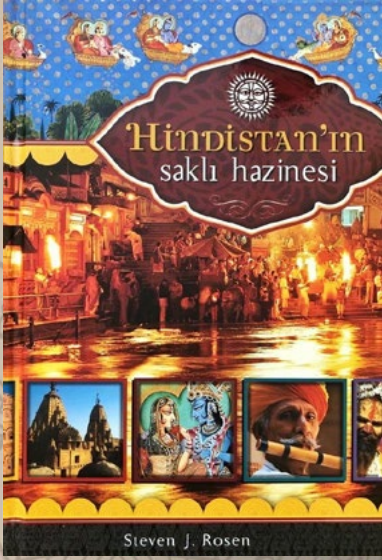
*Bhāgavatam*’ın onuncu kantosı, Kṛṣṇa’nın kendisine ve beş bin yıl önce dünyada belirdiğinde sergilediği aktivitelere odaklanır. “*Kṛṣṇa Kitabı*” olarak da bilinen “*Kṛṣṇa Tanrının Yüce Şahsi*” kitabında, Yüce Şahis’in özel hayatını görürüz. Tüm kadirinin ve görkeminin ardında Kṛṣṇa tamamıyla çekici, eğlenmeyi seven mükemmel birisidir. Adananlarıyla arasındaki sınırsız çeşitliliğe sahip sevgi dolu ilişkilere ebediyen karşılık verir.

A.C. Bhaktivedanta Svāmī Prabhupāda, “*Kṛṣṇa Kitabı*”nı

*Bhāgavatam* çevirisini ve açıklamalarını tamamlamadan önce yazmıştır. Prabhupāda, Kṛṣṇa’nın ve sergilediği aktivitelerin *Kṛṣṇa-bhakti* geleneğinden gelen yetkili bir temsilciden duyulmasını istedi. Giriş bölümünde belirttiği üzere, bunun amacı Kṛṣṇa’nın sıradan bir insanla, meşgalelerinin de dünyevi macera/aşk hikayeleriyle karıştırılmamasını sağlamaktır.

Şunu da belirtelim; macera ve aşk hikayelerini sevenler, Kṛṣṇa’nın aktivitelerinin günümüze uygun anlatıldığı bu kitapta, aradıkları her şeyi bulacaklar.

# Hindistan'ın Saklı Hazinesi



*Vaiṣṇavizm*, diğer deyişle Hindistan'ın saklı hazinesi *bhakti-yoga*, felsefesi ve kültürüne dair eksiksiz, rengarenk bir genel bakış sunuyor.

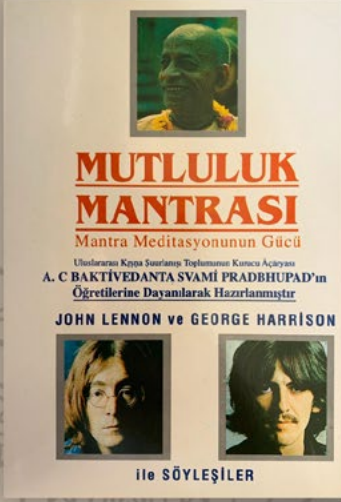
“Hinduizm”e yönelik popüler fikirlerin aksine, *Vaiṣṇavizm* (Vişnu'ya veya Kṛṣṇa'ya ibadet) hem tek tanrıdır hem de Tanrı'ya yaklaşımı hayli kişiseldir. Kṛṣṇa'nın birçok yayılımları ve *avatārları* (enkarnasyonları) vardır. Buna rağmen; tek Yüce Tanrı, tüm canlıların Babası ve kozmozun Yaraticısı olarak görülür.

Hindistan'ın ya da Doğu'nun maneviyatını keşfetmeyi amaçlayan pek çok kitaptan farklı olarak bu eser, *Vaiṣṇavizm*'in nasıl Hindistan'ın en zengin ve en önemli dini geleneği olduğuna odaklanıyor. Kṛṣṇa, Śiva, Gaṇeśa ve Brahmā isimlerine aşina olanlar, her birine yönelik bütün kültürel bağlamı ve kutsal metinlerdeki yerlerini bu kitapta bulabilecekler.

Otuz yıllık araştırmasının ardından Steven J. Rosen (*Satyarāja Dāsa*), manevi yolun temel prensiplerinden *mahā-mantra*'nın tekrarlanmasıyla yapılan ileri seviye tekniklere kadar *Gauḍīya Vaiṣṇavizm*'in gizemini çözüyor.

Hindistan'ın Saklı Hazinesi, tamamen renkli bir içerik sunması bakımından Kṛṣṇa bilincine yönelik tanıtıcı eserler arasında dünyada bir ilk niteliğindedir. Kitapta; Kṛṣṇa ile enkarnasyonları, Rādhā ile gopī'ler, *om*'un önemi, *mantra*'ların manası, yarı tanrıların doğası, Kṛṣṇa bilincinin kadınlara, müziğe, dansa ve sanata bakışı ve tüm bunların günümüz Hinduizm'i ile ilişkisi gibi konular üzerine kolay okunur bölümler yer alıyor. Aile fertleriniz ve arkadaşlarınız için çok güzel bir hediye olabilecek *Hindistan'ın Saklı Hazinesi*, hem felsefe ve bilgelik bakımından çok zengin hem de sayfalarına bakması çok güzel.

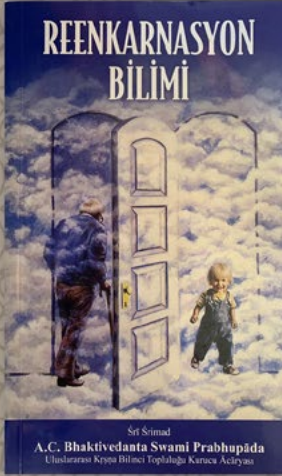
# Mutluluk Mantrası



Mutluluk *Mantrası* mantra meditasyonunun tarihi, uygulaması ve faydalarına, özellikle de *Hare Kṛṣṇa* mantrasını tekrarlayanın önemine yapılan bir giriş niteliğindedir. *Hare Kṛṣṇa*, “kurtuluşa götüren yüce sözler” manasına gelen *mahā-mantra* olarak da bilinir ve kutsal metinler tarafından bulunduğumuz çağda en etkili meditasyon şekli olarak tavsiye edilir. Bu *mantra*, George Harrison’ın listelerde 1. sıraya oturan “My Sweet Lord” şarkısında geçmesinin de kısmi etkisiyle, 1960’lı ve ‘70’li yıllardan itibaren dünya çapında popülerlik kazanmıştır.

Kitapta, *Hare Kṛṣṇa* hareketinin kurucusu Śrīla Prabhupāda, John Lennon, George Harrison ve Yoko Ono’nun, bir *mantrayı* özgün ve etkili kılan şeyler üzerine yaptığı sohbet yer alır. *Mantranın* metinlerdeki kökenini ele alan kitapta, ayrıca, *mantranın* nasıl tekrarlanması gerektiğine dair adım adım yönlendirmeler yer alıyor.

# Reenkarnasyon Bilimi

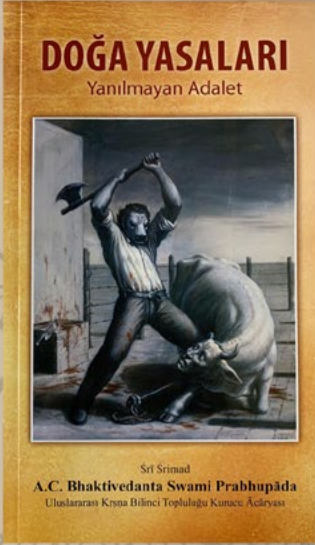


Hayat doğumla başlayıp ölümle son bulmaz. İçinde bulunduğu bedeni terk ettikten sonra benliğe ne olur? Başka bir bedene mi girer? Sonsuza kadar reenkarne olması mı gerekir? Reenkarnasyon gerçekte nasıl oluyor? Gelecek enkarnasyonlarımızı kontrol edebilir miyiz?

Reenkarnasyon Bilimi bu derin ve gizemli soruları, ölümden sonraki hayat konusunda dünyanın en özgün, zamanla değişmeyen kaynaklarına dayanarak yaptığı açık ve eksiksiz açıklamalarla yanıtlıyor.

Bu kitap sayesinde şu anınızı kontrol etmeniz, geleceğinizi belirlemeniz ve hayatınızı büyük oranda değiştirmeniz için gereken bilimi öğreneceksiniz!

# Doğa Yasaları



Neden bir insan zengin iken diğeri fakir, biri sömürürken bir diğeri sömürülen ya da biri kurban iken bir diğeri kötülükleriyle kurban edendir? *Doğa Yasaları: Yanılmayan Adalet* isimli kitapta iplerin neden ve kimin elinde olduğunu öğreniyoruz. İki eski Vedik bilgelik klasiği olan *Īsopanişad* ve *Śrīmad-Bhāgavatam*'dan alıntılar ile *Doğa Yasaları*, karma ve reenkarnasyon, özgür irade ve kader, aydınlanma ve özgürlükle çevrelenmiş bilinmeyenleri ortaya çıkarır. Dahası karma bağlarını kopararak tam özgürlük, mutluluk ve spiritüel mükemmeliyete ulaşmak için uygulayabileceğimiz yoga ve meditasyon tekniklerini bize gösterir.



ÇAĞDAŞ VEDİK KÜTÜPHANE SERİSİ  
BBT TÜRKİYE

[www.bbturkiye.com](http://www.bbturkiye.com)