

İnsan hayatının amacı mutlak gerçeği aramaktır.



BBT Aylık Bülteni · Mart / Nisan 2022



Karma Yasalarını **Aşmak**

**Bhagavad Gītā Öğretisine Göre
KARMA-YOGA**

**Evrim ile Mat
üzerinde:
Mārjaryāsana**

**Mutfakta bu ay:
Samosa**

**Āyurveda ve
Karma**

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



Śrī Śrīmad
A.C. Bhaktivedanta Svāmī
Prabhupāda

Uluslararası Kṛṣṇa Bilinci Topluluğu
Kurucu Ācārya'sı

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

BENLİĞİN KEŞFİ

İNSAN HAYATININ AMACI MUTLAK GERÇEĞİ ARAMAKTIR

BBT Aylık Bülteni · MART / NİSAN 2022

Sanskrit Telaffuz Rehberi

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

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

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

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

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

c – Türkçedeki ç harfi gibi okunur.

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

j – c olarak okunur.

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

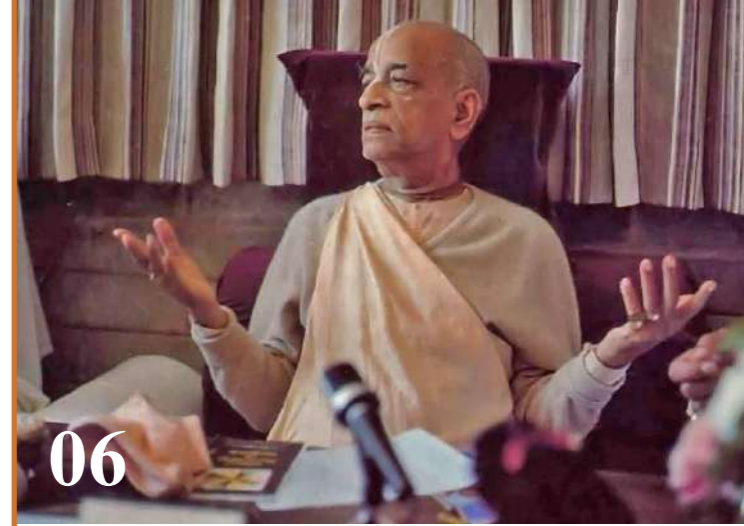
ñ – İngiliz kelimesinde olduğu gibi n boğazdan söylenir.

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

ś, ṣ – ś sesi ile aynıdır.

İÇİNDEKİLER

- 06** Śrīla Prabhupāda Konuşuyor:
Śrīmad-Bhāgavatam 1.2.15
- 14** Bhagavad Gītā Öğretisine Göre
KARMA-YOGA
- 22** Āyurveda ve Karma
- 28** Karma Yasalarını Aşmak
- 32** Ayın Konuğu: Sāttvika Dāsa
- 38** İdeal İnsan: Fedakârlık
- 42** Evrim ile Mat Üzerinde:
Mārjaryāsana
- 44** KARMA-YOGA
Kṛṣṇa Bilinci'nde Hareket Etmek
- 50** Bhakti Mutfağı:
Samosa
- 56** Yogī Takvimi
- 58** Goranga Yoga Mart/Nisan Faaliyetleri



06



14

22



44



55

58



BENLİĞİN KEŞFİ
BBT Aylık Bülteni
Mart/Nisan2022
© 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:
Gandhavaṭī Devī Dāsī

Takvim: Dhanyā Devī Dāsī

Namaste!

Sāttvika Dāsa, Editör

İnsanın en belirgin özelliği o veya bu şekilde bir bilinci olması ve bu bilinçle hareket etmesidir. Bundan dolayı her an karar verir, tercihte bulunur ve ona göre hareket ederiz. Bu eylemler en basit şekilde yemek yemekten başlayıp en karmaşık konuları düşünmeye kadar uzanır. Devingen bir yapımız olduğu için bu eylemler kesintisiz bir şekilde devam eder. Hareketin başlangıcı istektir. Önce bir isteğimiz olur ve sonra ona ulaşmak için düşünsel ve fiziksel çaba sarf ederiz.

Fakat bu süreç beraberinde yan etkiler üretir. Her bir düşünce ve eylem iyi veya kötü bir sonuç verir ve kişi bu sonuçla yüzleşmek zorundadır. Yani eylem ve bu eylemin

sonuçları insan yaşamının kaçınılmaz bir parçasıdır. Buna *karma* yasası denir. Fizikteki etki-tepki yasası veya ektiğini biçme deyimi bununla örtüşen bir anlam taşır.

Karma, özgür olan ve bilinçli tercih yapabilen insana özgüdür. Maddi bedende ve maddi dünyalarda olduğumuz müddetçe bu yasanın kurallarına göre yaşamak zorundayız. Bu yasanın farkında olmadan yaşamak insan için kimi

zaman büyük bir ızdırap sebebi olabilir. Örneğin başımıza üzüntü verici bir olay geldiğinde neden öyle olduğunu anlamayabiliriz ve suçlu arayabiliriz. Kimi zaman bu suçlu kendimiz oluruz, kimi zaman da bir başkası. Fakat bu tarz düşüncenin bize hiçbir faydası olmaz. Tam tersine zararı olur.

Eğer neden ve sonuçlar arasında bağlantı kurabilirsek çözüm üretebiliriz. Çözüm basit değil, dikkatlice

sorgulama ve pratik etmekle ortaya çıkan bir bilinçtir.

İnsan yaşamı boşa harcanmaması gereken çok değerli bir şanstır. Bu şans iyi değerlendirilmelidir ve insana yakışan bir amaç edinmelidir. Bu amaç benlik idrakidir. Benlik idrakine varmanın bir basamağı da *karma* yasalarını öğrenmekten oluşur.

Bu sayımızda detaylı bir şekilde *karma* kavramını inceledik. Keyifli okumalar dileriz.

Hare Kṛṣṇa!

Śrīla Prabhupāda Konuşuyor:

Śrīmad-Bhāgavatam 1.2.15
18 Ağustos 1972 Yer: Los Angeles



Çeviri: Candramālā Devī Dāsī

kadar güzel, mutlu, tam bir hayat. Çok güzel birinci sınıf yemek yiyorum ve herhangi bir kısıtlama olmadan seks yapıyorum. İşte hayat bu.”

Bu yüzden buna *māyā* denir. *Prakṣepātmikā-śakti*, örten. *Āvaraṇātmikā-śakti*, *prakṣepātmikā-śakti*. İki tür maddi, enerji vardır..., *māyā*. Biri *āvaraṇātmī*..., cehalet. Bir kişi çok kınanan bir hayat yaşar; yine de “Çok mutluyum” veya “Biz iyiyiz” diye düşünür.

Yani buna *āvaraṇātmikā* denir, örtülü. Gerçek bilgi örtülüdür. Ve diğeri *śakti prakṣepātmikādır*. *Prakṣepātmikā* şu anlama gelir, eğer biri bundan kurtulmaya çalışırsa... Mesela öğrencilerimiz Kṛṣṇa bilincine geliyorlar ve *māyā* da şöyle söyler: “Oh, neden buraya geliyorsun? Çok fazla kısıtlama, kural ve düzenleme var. Vazgeçsen iyi olur.” “Bu saçmalık da ne? Vazgeç.”

Buna *prakṣepātmikā* denir. *Māyā* sürükler. Çünkü insan ne kadar günahkarsa, ne kadar kötü ise, ne kadar insanlığın en düşüğü ise, *māyā* izin vermez = “Ah, bu ahmak neden burada? Benim altımda daha fazla acı çekmeli..., birkaç kez daha çeksin; o zaman belki izin verilebilir.” Bu *māyā*nın işi. Kimsenin takdir etmediği bir iş. Tıpkı polis gibi.

*yad anudhyāsinā yuktāḥ
karma-granthi-nibandhanam
chindanti kovidās tasya
ko na kuryāt kathā-ratim
(Śrīmad-Bhāgavatam 1.2.15)*

“Zeki adamlar, ellerindeki kılıçlarla tepkisel çalışmanın veya *karmanın* labirentinin düğümlerini Rabb’i hatırlayarak kestiler. Dolayısıyla, kim O’nun mesajına dikkat etmez ki?”

Karma-granthi. *Granthi* düğüm demektir. Yani tıpkı bir insanın, elleri ve bacakları iplerle

çok sıkı bir şekilde bağlandığında, bağımsız hareket edememesi gibi, aynı şekilde biz de maddi doğa kanunları tarafından bağlanmış durumdayız. Tıpkı bizim, suçlu olduğumuzdaki gibi. Devletin yasalarına her zaman bağlıyızdır; cezai veya sivil, fark etmez. Ama cezai olan daha güçlüdür. Ceza yasalarına tabi olduğumuzda, çok acı verici hale gelir. Ne cezai ne de sivil fark etmez, hukuk devleti yasalarını ihlal edemeyiz. Ancak sivil hukuku ihlal edersek, bu kadar güçlü bir ceza yoktur, ancak ceza kanunlarını ihlal edersek, o zaman ceza çok güçlü olacaktır.

Aynı şekilde bu beden tarafında koşullanmış olan biz canlı varlıklar... Bu bedenin kendisi bir cezadır. Bunu insanlar bilmiyorlar. Bu bedenden zevk almaya çalışıyorlar. Bedende duyular var. Yani tatmin olmuş durumdadır. Tıpkı domuz gibi. Dışkı yiyip iğrenç bir yerde yaşamak zorunda kalmasına sebep olan bir domuz vücuduna sahip

olduğunu unutuyor, ama diğer dişi domuzlarla duyu tatmini olanağına sahip olduğu için --- kız kardeşi, annesi veya kızı fark etmez, mutlu oluyor.

Bu domuzun hayatıdır. Domuz memnundur. Onun için önemli değil. Görüyoruz ki, iğrenç bir durumda, pis bir yerde dışkı yiyor. Hayatının durumunun ne olduğunun bilincindeyiz, ama o çok mutlu = “Oh,” görüyorsun, “ne



Polis kimsenin düşmanı değildir ama kişi suçlu olunca böyle cezalandırır, hapse atıp sopayla döver. Bu *māyānın* işi, kimsenin takdir etmediği bir iş. Kimse polise teşekkür etmeyecek. Polis dövdüğünde kimse “Çok teşekkür ederim” demez. Hayır. Kimse mutlu olmaz. Benzer şekilde, *māyānın* işi de çok takdir edilmeyen bir görevdir, ancak o, en yüksek otorite tarafından cezalandırmakla görevlendirilmiştir.



Polis kimsenin düşmanı değildir ama kişi suçlu olunca böyle cezalandırır, hapse atıp sopayla döver. Bu *māyānın* işi, kimsenin takdir etmediği bir iş. Kimse polise teşekkür etmeyecek. Polis dövdüğünde kimse “Çok teşekkür ederim” demez. Hayır. Kimse mutlu olmaz. Benzer şekilde, *māyānın* işi de çok takdir edilmeyen bir görevdir, ancak o, en yüksek otorite tarafından cezalandırmakla görevlendirilmiştir.

Kişi, o kadar uzun bir süre “Hayatımın konumu nedir? Ne yapıyorum?” konusunda bilinçsizdir ki buna düğüm denir, çok sıkı bir şekilde bağlıdır. İşte bunun ilacı burada. O nedir? *Yad anudhyāsinā yuktāḥ*. Tıpkı çok sert bir düğüm olduğunda, keskin bir bıçak alıp kesebileceğiniz gibi, düğüm hemen açılacaktır. Aynı şekilde bu düğüm, bu

materyalist yaşam tarzı da çok güçlüdür. *Daivī hy eṣā guṇamayī mama māyā duratyayā* [Bhagavad-Gītā 7.14]. Ve bu düğüm..., düğümün başlangıcı cinsel hayattır. Bu düğümün başlangıcı. Cinsel hayata bağlıyız. En düşük olanı domuzdur. Orada da seks hayatı var.

Böylece düğüm başlıyor... *Puṁsaḥ striyā mithunī-bhāvam etam* [Śrīmad-Bhāgavatam 5.5.8]. Dünya, biz bu maddi doğa yasasına bağlıyız --- neden? Çünkü seks için güçlü bir arzumuz var. Sadece insan toplumunda değil, hayvan toplumunda da merkez nokta sekstir. *Yan maithunādi...*

Bu insanlar “Seks hayatından zevk alacağım” amacına sahip oldukları için çok çalışıyorlar. Tıpkı ülkenizdeki gibi, hippiler. Her şeyden vazgeçtiler ama seks orada. Ondan

vazgeçemezler. Her şeyden vazgeçtiler – babalarının mülkünden, mutlu yaşamlarından, her şeyden – ama seks orada. Onu bırakamazlar. Bu düğümün merkezi noktasıdır. “Nereye gideceksiniz efendim? İşte düğümünüz.”

Bu yüzden bu düğümü kesmek çok zor ama burada öneriliyor, “Bu kılıcı alırsan...” O kılıç nedir? *Yad anudhyāsinā*. Daima şunu söyle: **Hare Kṛṣṇa, Hare Kṛṣṇa, Kṛṣṇa Kṛṣṇa, Hare Hare/ Hare Rāma, Hare Rāma, Rāma Rāma, Hare Hare. Bu kılıcı al. Bu kılıç tek çare.** *Yad anudhyāsinā yuktāḥ*. Bu kılıcı alırsan, o zaman *karma-granthi-nibandhanam*, bu sert *karma* düğümü...

Karma, meyvesel faaliyetler anlamına gelir. Şu anda bir şeyler yapıyorum, böylece başka bir beden yaratıyorum. Eğer bir köpek

gibi davranırsam, o zaman başka bir beden, köpek bedeni, domuz bedeni, ağaç bedeni, hatta yarı tanrı bedeni yaratıyorum. Dindar davranırsan, yarı tanrı bedenini yaratırsın. *Janmaīśvarya-śruta-śrī* [Śrīmad-Bhāgavatam 1.8.26]. Ama bu da düğümdür; özgürlük değildir. Tıpkı sizin Amerikalı kızlar ve erkekler olmanız gibi. Biz Hintlerden daha zengin bir milletten, zengin bir babadan doğmanız gerekiyordu. Biz fakir bir babadan doğduk. Yani... Ama bu, bu düğümden kurtulduğunuz anlamına gelmez. Düğüm oradadır.

İnsanlar şunu deniyorlar, “Maddi olarak ilerlersek mutlu oluruz.” Buna *durāśayā* denir. Bu, umuda karşı umuttur. *Na te viduḥ svārtha-gatiṁ hi viṣṇum* [Śrīmad-Bhāgavatam 7.5.31]. Yaşamın hedefinin Kṛṣṇa bilincine ulaşmak olduğunu bilmiyorlar. Hayır. Bilmiyorlar.

“Daha fazla araba ile mutlu olacağız” diye düşünüyorlar. Buna *māyā* denir. Bu yardımcı olmayacak. Bu otomobil uygarlığı yüz yıl içinde bitecek. Diyelim ki son yüz yılda başladı ve yüz yıl sonra... Bilim adamları petrolün elli yıl gibi bir süre içinde biteceğini söylüyorlar, yani diyelim yüz yıl sonra bu arabalar bitecek. Yani ürettiğimiz her şey, sözde imparatorluk, sözde maddi uygarlık; bitti, bitecek. Büyülediğimiz başka bir düğüm. Öyleyse “Bu Kṛṣṇa bilinci hareketi nedir?”

Üç düzine otomobilimiz ve üç düzine şarap şişemiz olmalı ve bu...” Bu onların uygarlığı. Yani bu *karma-bandhana*. Narottama dāsa Ṭhākura bu nedenle şöyle söyler, *sat-saṅga chāḍī kainu asate vilāsa te-kāraṇe lāgila ye karma-bandha-phāṅsa* [Prārthanā]

Bu düğüm, *karma-bandha-phāṅsa*. *Sat-saṅga*, bu *sat-saṅga*. Bu *sat-saṅga*. Kṛṣṇa'nın önünde *Śrīmad-Bhāgavatam*'ı duyuyorsunuz ve nasıl saf olunacağını pratik ediyorsunuz. Buna *sat-saṅga* denir. Ve sarhoşluk, yasadışı seks ve içki, pek çok şey, *asat-saṅga* anlamına gelir. Reklamlarda, “Haydi, işte sigara, ‘Kool, beyninizi serinletin.” “Sigara içerek.” “Sigara içiyorum...” diye düşünüyorlar. Nasıl havalı olabilir ki? Ama Kool'u satın alırlar. Buna *māyā* denir. Ateş içiyor ve serinliyor. Ve reklam devam ediyor ve ahmaklar bu reklamların büyüüne kapılıyor ve sigara içiyorlar, serinliyorlar.

Bu yüzden buna düğüm denir. Birçok yönden, bağlılar. Yani aslında, eğer birisi *kovida* ise... *Kovida*, işte burada kullanılıyor. *Kovidanın* anlamı nedir?



Bu yüzden kişi gerçekten zeki olduğunda, o zaman soru şu olur: “Neden? Neden bu sefil yaşam koşuluna sokuluyorum? Bunu istemiyorum ve bu bana zorla oluyor. Ölmek istemiyorum; ölüm orada. Hastalık istemiyorum, hastalık var. Bunu istemiyorum ama bana zorla oluyor. Savaş istemiyorum ama onlar, askerlik kurulu beni savaşa sürüklüyor. Neden tüm bunlar?” Bu “neden” sorusu orada olmalı. Zekâ budur.

Adanan: Zeki.
“Zeki.” *Kovida* zeki demektir. Bu yüzden zeki insanlar buna bakmalı. Tıpkı reklamı gördüğümüzdeki gibi, hemen anlayabiliriz, “Bu saçma reklam da nedir? Sigara içiyor ve havalı mı?” Yani çelişki var. Her yerde çelişki bulacaksınız. Zeki değil ama zeki olduklarını düşünürler. Ama zeki olan herkes aldatmacanın ne olduğunu anlayabilir.

Bu yüzden kişi gerçekten zeki olduğunda, o zaman soru şu olur: “Neden? Neden bu sefil yaşam koşuluna sokuluyorum? Bunu istemiyorum ve bu bana zorla oluyor. Ölmek istemiyorum; ölüm orada. Hastalık istemiyorum, hastalık var. Bunu istemiyorum ama bana zorla oluyor. Savaş istemiyorum ama onlar, askerlik kurulu beni savaşa sürüklüyor. Neden tüm bunlar?” Bu “neden” sorusu orada olmalı. Zekâ budur. Bu *Kenopanişad, Kena*.

Ve Sanātana Gosvāmī de, Caitanya Mahāprabhu’ya yaklaştığında, “Neden?” diye de sordu. *Ke āmi, kene āmāya jāre tāpa-traya* [*Caitanya Caritāmṛta Madhya* 20.102]. “Ben kimim? Neden bu sefil yaşam koşuluna sokuluyorum?” Zekâ budur. O bir bakandı. “Ben bakanım. İnsanlar bana çok bilgili bir adam olarak bayılıyorlar” diye düşünebilirdi.

Bunu Caitanya Mahāprabhu’ya söyledi. *Grāmya-vyavahāre paṇḍita, satya kari māni*: “Sevgili Rabb’im, bu sıradan insanlar, komşularım, bakan olduğum ve eğitilmiş olmam gerektiği, biraz Sanskrit ve biraz da Arapça bildiğim için bana *paṇḍita* yani bilgin adam, çok alim ve bilgili diyorlar. Size açıkça söylemem gerekirse, ben ne olduğumu bilmiyorum. Öyleyse eğitimimin ne değeri var? Bilmiyorum.” *Ke āmi, kene āmāya jāre tāpa-traya*. “Ben neyim.”

Yani buna zekâ denir. Kediler ve köpekler, acı çekiyorlar; ama aldırıyorlar. Unuturlar. Bir kedi buraya biraz süt içmek için gelir; onu azarlarsın... Ama yine gelir, yine gelir. Çünkü o bir hayvandır. Ve hayvan ile insan arasındaki fark... Diyelim ki çok lezzetli bir yemek var. Bir kişi, kendisine teklif edilmedikçe, açgözlü olmasına rağmen, o yemeğin hasretini çekmesine rağmen, “Evet, alabilirsin” davetini bekler. Ama kediler ve köpekler davetsiz bir şekilde yakalar. İnsanla hayvan arasındaki fark budur. Hayvan kontrol edemez; insan kontrol edebilir. Aç olmasına rağmen, bunu nezaketle kontrol edebilir = “Davetsiz nasıl tadabilirim?”

Yani fark budur. Bu nedenle, sonuç, insan hayatı kontrol edilmek içindir. Hayvan gibi değil =

“Yemek istiyorum; hemen yakala.” Bir kedi ve köpek veya bir inek veya bir boğa --- tecavüz. Bir dişi varsa hemen tecavüz edilir. Cezası yok. Ama bir insan tecavüz ederse hemen suçlu kabul edilir. Yani fark bu. Eğilim oradadır hem hayvanda hem de her ikisinde de... insanda vardır. Ama bir insanın kontrollü olması gerekir. İnsan hayatı budur. Ne kadar çok kontrol edersen, o kadar mükemmel olursun. Ve ne kadar gevşersen, o kadar hayvansın. Fark budur.

Yani bilmiyorlar. Özgürlük istiyorlar. Özgürlük adına hayvanlaşıyorlar. Bu kadar. Medeniyetleri budur. Ama burada deniyor ki, *kovida*, zeki. Zeki kişi, bu maddi zevke olan bağlılığımızın düğümünü kesmek için bu kılıcı almalı. Bu nedir? *Anudhyāsina*. *Anu* her zaman demektir. *Anunun* diğer bir anlamı takip etmektir. *Anu* her zaman anlamına gelir ve *anu* takip etmek anlamına gelir. Takip etmek manevi öğretmen veya *ācārya* anlamına gelir. *Ācāryopāsanam*. “*Ācārya*, manevi öğretmen nasıl davranıyorsa ben de onu takip edeyim.” Veya *anu*, buna alışmaz, *anukṣaṇa*, her zaman *mantra* söyler. *Anudhyāsina*. *Asinā* kılıçla demektir. *Anudhyāsina yuktāḥ, karma-bandha-nibandhana*. Bu *karma-bandhana* düğümünü kesmeliyiz.

***Karma-bandhana* ile ruh olarak, bir bedenden diğerine göç ediyoruz. Bu Darwin teorisi değil. Ben ruh canım. Değişiyorum, bedenimi seçiyorum, bu hayatta. Doğası gereği kademeli bir evrim olduğundan değil. Evrim değil; zaten orada. Bu canlı varlık basitçe belirli bir beden tipine girer. Aslında giriyor, çünkü... Diyelim ki bir şey yapıyorum, sonraki hayatımda köpek olmalıyım, bu benim cezam. O zaman bir köpek annenin rahmine girmem gerekecek ve o bana köpek bedenini verecek. Sonra dışarı çıkıp bir köpek gibi eğlenirim. Bu kanundur. Vucudumun değişimi değil.**

Böylece köpek olabilirsiniz; yarı tanrı olabilirsiniz. Bu, *Bhagavad-gītā*’da belirtilir=*yānti deva-vratā devān pitṛn yānti pitṛ-vratāḥ* [*Bhagavad-gītā* 9.25]. Böylece bedeninizi şimdiki anda yaratırsınız. Bunun için fırsata sahipsiniz yani insan bedeni formuna. Artık köpek mi olacaksınız yoksa yarı tanrı mı olacaksınız, seçiminizi yapabilirsiniz. Her ikisi de. *Mad-yājino ‘pi yānti mām*: “Benim adanma hizmetim ile meşgul olanlar Bana gelirler.” Ve Tanrı’ya gittiğinizde, Tanrı’nın gibi bir bedeniniz olmalıdır. Tıpkı suya girmek istiyorsanız, balığın gibi bir bedeninizin olmasının gerekmesi gibi. Aksi takdirde suya giremezsiniz. Benzer şekilde, spiritüel

dünyaya girdiğinizde, Tanrı’nın gibi bir bedeniniz olur. Ve eğer istemiyorsanız---sınırlandırılmamış duyu tatmini istiyorsanız--- o zaman bir domuzun bedenini alırsınız.

Yani doğa herkese açıktır. Kendinizinkini seçebilirsiniz. Mecbur kaldığınızı değil. Bu nedenle *kovida* denir: Bir kişi seçmek için zeki olmalıdır; “Bir sonraki hayatım ne olacak? Nasıl bundan çıkabilirim?” Vedaların tüm talimatı budur, *karma-bandhananın* bu pençelerinden, birbiri ardına olan *karma* düğümünden nasıl kurtulabiliriz.

Dolayısıyla, Tanrı’nın Yüce Şahsı Kṛṣṇa bizzat şöyle demiştir, *janma karma me divyam evam yo vetti tattvataḥ* [*Bhagavad-gītā* 4.9]. Sadece Tanrı’nın veya Kṛṣṇa’nın ne olduğunu anlayan biri, basitçe... “İşte Tanrı” şeklinde değil. *Tattvataḥ*, Tanrı’nın ne olduğunu biliyor olmalı. Tıpkı ahmağın reklam yapması gibi= “Kitap yok. Ben Tanrıyım. Beni kabul edin.” O halde seni, kitapsız Tanrı’yı nasıl kabul edebilirim?

Ama insanlar o kadar ahmak ki, “Evet” deyip, kabul ediyor ve onun peşinden gidiyorlar. Öyle kedi-köpek gibi oldular ki, biri “Kitapla, ilim kitabıyla bunu anlamaya gerek yok. Ben konuşurum. Beni kabul edin” dediğinde, ahmak olan bunu kabul edecektir. Bilim dünyasında kitap var. Ele

aldığımız herhangi bir bilimde. Diyelim ki botanikte, “Bu ağacın özelliği bu. Mango ağacı, yaprağı şöyle, meyvesi şöyle, tadı şöyle...” denilir.

Kimyasal. Herhangi bir kimyasalın, özellikleri vardır. Tıpkı potasyum siyanür denen şey gibi. Tat yoktur ve kimyasal özellik açısından tattan söz edilmez, çünkü potasyum siyanür henüz kimse tarafından tadılmamıştır, çünkü tatma, anında ölüm anlamına gelir. Potasyum siyanür. Yani kimyasallarla ilgili, “Rengi şöyle, tadı böyle, tepkimesi şöyle vs.” denir.

Yani her şeyin bir testi var. Ama bu ahmaklar, test yapmadan, başka bir ahmağı Tanrı olarak kabul ediyorlar. Caitanya Mahāprabhu, kendisine tek bir Tanrı’nın nasıl kabul edeceği sorulduğunda, O’nun, “*Śāstrada* özelliğinin bahsi geçer. Bu özelliğe göre, eğer doğrulanıyorsa, o zaman O Tanrı’dır” demiştir. Bu ahmak da şöyle diyor, “Hayır, Tanrı’ya gerek yok. Basitçe söylüyorum, siz de kabul edin.” Halk kabul ediyor. Ne kadar da aptal serseriler. Sadece bak. Bir test olmalı. Biz Kṛṣṇa’yı Tanrı olarak körü körüne değil, test

ederek kabul ediyoruz. Test ederek. Karakteri kitaplarda geçmektedir.

Bu nedenle, Tanrı’yı kör bir inançla değil, test ederek kabul ediyoruz. Test edemesek de *śāstra* bize test etme şansı verir. Kör inançla değil, test ederek manevi öğretmeni kabul ediyoruz.

Vedik talimata göre:

*tad-vijñānārtham.
tasmād guruṁ prapadyeta
jijñāsuḥ śreya uttamam
śābde pare ca niṣṇātām...*
[Śrīmad-Bhāgavatam 11.3.21]

Bunlar *gurunun* nitelikleri, belirtileridir. *Śābde pare ca*

niṣṇātām. Transandantal bilim de tam bilgiye sahiptir. Ve kitapsız, nasıl bilgi sahibi olur? Ya da başka bir otoriteden duymadan?

Yani kişi zeki olmalı. Sonra bu düğümden, maddi hayatın sert düğümünden, onu silahla, *yad anudhyāsinā* ile keserek kurtulabilir. Ve bu nedir? *Chindanti ko... Chindanti,* keser; *kovidāḥ*, zeki. *Tasya ko na kuryāt kathā-ratim* [Śrīmad-Bhāgavatam 1.2.15]. *Kathā-ratim*. Kişi Kṛṣṇa’nın *kathāsini* anlayacak veya duyacak kadar zeki olmalıdır. Basitçe bunu yapmanız gerekir.

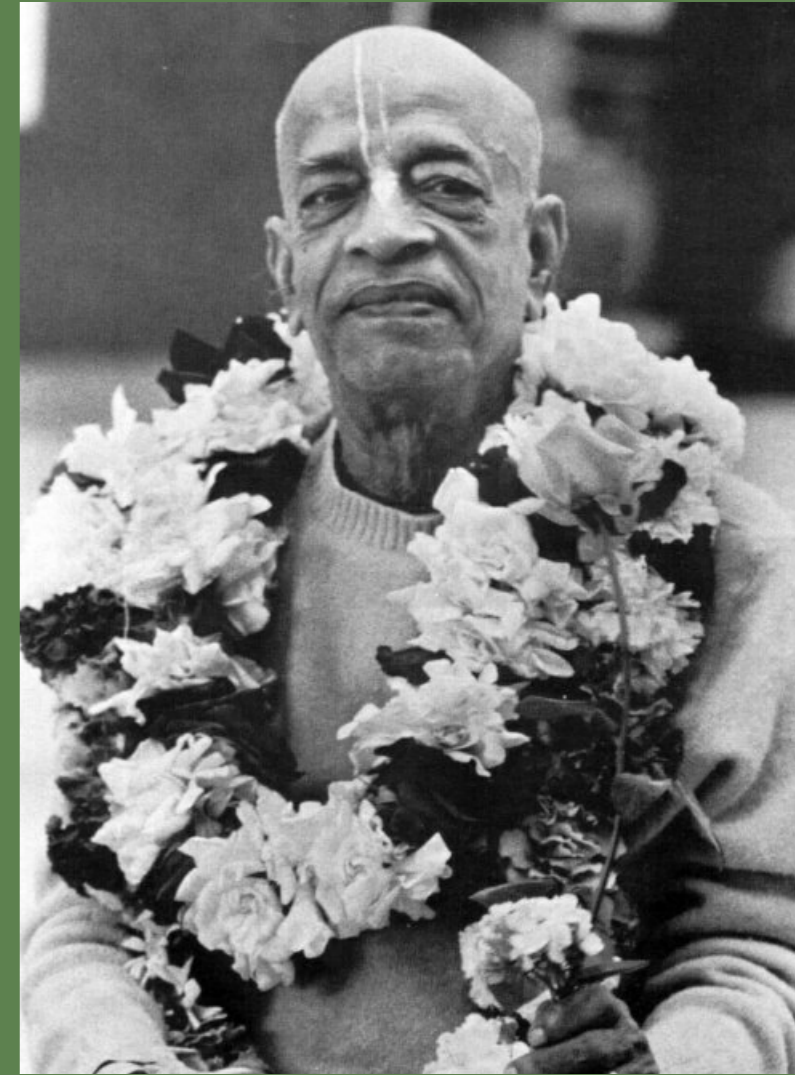
Tıpkı hepinizin burada oturması gibi; bu yüksek lisans, doktora sınavını geçmenizi gerektirmez. Tanrı size kulak vermiş. Sadece oturun ve benlik idrakine varmış bir kişiden duyun. Sözler orada, mesaj orada. Tıpkı özellikle *Śrīmad-Bhāgavatam*, *Bhagavad-gītā* gibi. Tanrı’yı anlamak için her şey var. Sadece duymaya olan bağlılığınızı artırmanız yeterli. Yani, bu yeterlilik gerekli. Önce yüksek lisans sınavını geçersen, sonra buraya gelersin ve anlarsın şeklinde değil. Hayır. Sadece duyarak, duyarak, duyarak uzman olacaksınız.

Kovida. Basitçe. Bu süreç Caitanya Mahāprabhu tarafından onaylandı. *Sthāne sthitāḥ śruti-gatām tanu-vān-manobhiḥ* [Śrīmad-Bhāgavatam 10.14.3]. Konumunuzu, pozisyonunuzu, işinizi değiştirmek zorunda değilsiniz, ancak benlik idrakine varmış bir ruhtan transandantal mesajı duymaya çalışın. Sonra yavaş yavaş aydınlanacaksınız ve bu düğümden, bu maddi esaretten kurtulacaksınız. Teşekkürler. Adananlar: Tüm yücelikler Śrī Guru ve Gauranga’ya. Tüm yücelikler Śrīla Prabhupāda’ya.



”

Bu nedenle, Tanrı’yı kör bir inançla değil, test ederek kabul ediyoruz. Test edemesek de *śāstra* bize test etme şansı verir. Kör inançla değil, test ederek manevi öğretmeni kabul ediyoruz.



Bu sayımızda *Bhagavad Gītā* öğretisine göre *karma-yogadan* bahsedeceğim. *Karma*, “tepkkiye maruz kalan maddi faaliyetler” anlamına gelir. *Karma* bizi her harekette maddi dünyaya bağlar. *Yoga* ise, “Yüce Olan’a bağlanan, bağlantı kurmak” anlamına gelir. *Yoga* kişinin kendini özgürleştirme sürecidir. Bu iki kelime eylem yoluyla kendini özgürleştirme demek olan *karma-yoga* adı verilen tek bir süreçte birleşir.

Rab Kṛṣṇa’ya göre herkes faaliyette bulunur: “Herkes maddi doğanın hallerinden edindiği niteliklere göre çaresizce hareket etmeye zorlanır ve bu nedenle hiç kimse bir an için bile bir şey yapmaktan kaçınmaz.” (*Bhagavad Gītā* 3.5)

Herkes bir şeyler yapmak zorundadır, ancak Kṛṣṇa’nın lütfuyla, her eylemin ardından esaretin geldiği o sonuçlardan kurtulabiliriz. Bir kimse Kṛṣṇa bilincinde sabitlenmişse, aşırı yemeğe düşkünlük, uyuşturucu maddelere bağımlılık veya cinsel yaşam gibi bağlayıcı

eylemlerde bulunmaz. Örneğin Kṛṣṇa bilincini takip edenler cinsel yaşamlarını bir disiplin altında kontrol ederler, çünkü bu tür faaliyetlere giriştiğinde, eylemlerine bağlı olarak acı; faaliyette bulunanları ele geçirecektir. **Yoga olmadan *karma*, karışık bir hal alır çünkü eylemler hızla bağlayıcı hale gelir ve kişi iyi ya da kötü sonuçlara katlanmak zorunda kalır.** Bu tür karmik yaşamlar, ya fenomenal düzeyde amaçsız kaotik faaliyetlere ya da doğrudan daha düşük gezegen sistemlerine doğru yol alır. Aksiyon dolu bu kabustan gerçek çıkış yolu *karma-yogadır*. *Bhagavad-gītā*’da Kṛṣṇa şöyle der: “Samimi bir kişi duyu organlarını kontrol etmeye çalışırsa ve bağımlı olmaksızın Kṛṣṇa bilincinde *karma-yogaya* başlarsa, bu yolla yücelir. (*Bhagavad Gītā* 3.7)

O “çok daha iyi” durumda, “acı çekmiyor” çünkü eylemlerinin sonuçlarına katlanmıyor.

***Karma-yogaya* başlamanın basit bir yolu, kazandığınız her şeyi Kṛṣṇa’ya sunmaktır.**

Bu sadece bir başlangıçtır ama sizi bir anda serbest bırakır. Kazandığınız her şey Kṛṣṇa’ya giderse, materyalizmin tüm ağından kurtulursunuz.

Karma-yogada, Kṛṣṇa için çalışırken ofisteki görevlerinizi yerine getirebilir, insanlarla iş hakkında konuşabilir ve göreviniz ne olursa olsun yapmaya devam edebilirsiniz. Çünkü bunların hepsi tek amacınızın bir parçası olur: “Tanrı’ya geri dönmek.” Ne kadar çok Tanrı bilincine ulaşırsanız, o kadar etkili bir şekilde çalışabilirsiniz. Eskiden kendinizi kapana kısılmış bulurken, bir kez *karma-yoga* uygulamasına girip her hareketinizi Kṛṣṇa’ya adadığınızda, asıl amacınız artık çektiğiniz acılardan kurtulmak değil, Tanrı’yı sevmek olacaktır. O zaman hiçbir güçlük ve sıradan kişilik sizi korkutamaz. Sonuçlarına bağlanmadan çalıştığınız için işinizi iyi bir şekilde ve korkmadan yapabilirsiniz.

Duyu organlarınızı nasıl kontrol edebilirsiniz?

Bhagavad Gītā Öğretisine Göre KARMA-YOGA

Nṛsimha Kṛṣṇa Dāsa

Yoga olmadan *karma*, karışık bir hal alır çünkü eylemler hızla bağlayıcı hale gelir ve kişi iyi ya da kötü sonuçlara katlanmak zorunda kalır.



Unutmayın, yalnızca Kṛṣṇa kontrol

ettiği için kontrol sizedir. Onun

ışığını alın. Gerçek kontrol budur:

Kṛṣṇa için çalışın.

Teknikler konusunda, ihtiyaç duyulan şey samimiyettir. Spiritüel çaba konusunda ısrarcı olursanız başarılı olursunuz. Çalışırken, Kṛṣṇa'nın isimlerini zikredebilirsiniz: Hare Kṛṣṇa, Hare Kṛṣṇa, Kṛṣṇa Kṛṣṇa, Hare Hare. Bu, "Ey Tanrım, lütfen beni kabul edin, sizin adınıza yaptığım alçakgönüllü faaliyetlerime ortak olun" anlamına gelir.

Masanızda oturmak, asansörü beklemek, telefona cevap vermek gibi anları karar anları haline getirin ve amacınızı yeniden onaylayın. *Karma-yogī* misin? O zaman duyularınızın sizi ele geçirmesine izin vermeyin! Unutma: Neden buraya geldin?

Neden çalışıyorsun? Neden yaşıyorsun? Kimi seviyorsun? Tüm cevaplarınızı "Kṛṣṇa" yapın. Kontrol, pozisyonunuzu düşünerek elde edilir. Bu düşünce sistemi Tanrı bilincinin başlangıcıdır. Nerede olursanız olun, Tanrı bu bilinci sunar ve onu kavramaktan geri kalmamalısınız. Kalbinizi bu amaca doğrultun. **Unutmayın, yalnızca Kṛṣṇa kontrol ettiği için kontrol sizedir. Onun ışığını alın. Gerçek kontrol budur: Kṛṣṇa için çalışın.**

Bu bir cezalandırma tekniği değildir. Cezalar maddi doğadaki faaliyetlerin sonucuna göre verilir. *Bhagavad-gītā*'ya göre bu bedenlerde bulunuyoruz çünkü şehvetli bir şekilde zevk

almayı arzuladık ve Tanrı'dan neredeyse nefret ediyoruz.

"Ey Bharata'nın torunu (Arjuna), ey düşmanlarını zapt eden, tüm canlı varlıklar yanılğı içinde doğmuştur ve arzu ve nefretten kaynaklanan ikilemler yüzünden şaşkınlığa sürüklenmişlerdir." (*Bhagavad-gītā* 7.27)

Maddi dünya bir hapisanedir. Fabrikalar yapay olarak ihtiyaç duyulan ürünleri üretiyor ve ofisler ise günlük verilen emeğin büyük maliyetiyle yapay olarak yaratılmış hizmetleri üretiyor. Özgün arzusu tarafından maddi doğanın üç halinden birine (erdem, ihtiras, cehalet) zorlanan *karma-yogī*, kontrolü ve fedakarlığı yoluyla, sıradan

bir işçinin bilmediği yüce bir görüşe sahip olur. O, Tanrı'nın küçücük bir zerresidir; bunu anlar ve ciddiye alır. *Karma-yoganın* ileri formuna *bhakti-yoga*, yani "Tanrı'ya sunulan adanma hizmeti" denir. *Karma* veya *bhakti-yogī*, kutsal metinlerdeki ilkelerin rehberliğinde bedeni, sözleri ve zekasıyla Tanrı'ya hizmet ederken, Yüce ile kişisel bir ilişki geliştirir. O, kendi kazancı için veya gayri şahsi bir kavram için değil, Yüce Rab için çalışır.

Bu süreç sizi Kṛṣṇa'ya götürür. Bu, Tanrı'nın farkına varmaktır. Eğer Tanrı ancak O'nun lütfuyla idrak ediliyorsa, en azından bu lütfun bize de açık olduğunu görmeye çalışmalıyız. *Śrīmad-Bhāgavatam*'da (1.8.29-30) belirtildiği gibi, Rab bizi şaşkına çevirir:

"Tanrı'm, insan gibi görünen ve yanılıcı olan transandantal keyif dolu meşgalelerini kimse anlayamaz. Ey Evrenin Ruhu, hareketsizken çalışmanız, doğmamış olmanıza rağmen doğmanız ve yaşamsal güç olmanız elbette şaşırtıcıdır. Yine de Sen Kendin hayvanlar, insanlar, bilgiler ve su canlıları arasında belirirsin. Bu gerçekten insanı hayrete düşürür."

Tanrı için çalıştığımızda, bunun bedeli O'nu anlama şansıdır. Beynimiz küçücük ve koşullu durumda. Tanrı'ya bir şahıs olarak idrak etmek

çok zordur. Bizde, O'nun sözleri (kutsal metinler), O'nun formu (Śrī Kṛṣṇa), O'nun adananları (Rab Caitanya ve birliktelikleri) ve günümüzde en kolay şekilde elde edilebilen ve hayat kurtaran, zikretmek için kutsal isimleri vardır. Ama yine de cahil ve kirle kaplanmış durumdayız. Zarafet olmadan, insan beyni sonsuza kadar Tanrı hakkında tahmin yürütebilir ve hiçbir yere varamaz. Saçma sapan gevezelikler bitmez, aptallar sokakları doldurur, yanılğı dalgaları bizi sinek gibi oradan oraya savurur. Bu nedenle dikkatli olmalı ve Yüce Yaradan'a sığınmalıyız. Tanrı benim gibi değil ama yine de bana benziyor. O'na burada hizmet etmeme izin ver. Madem hareket etmek zorundayım, faaliyetlerim O'nun için olsun.

Bir karma-yogī cesaretini kaybetmez. En kötüsü, yol çok zorlaştığında, karma-yogī elinden geleni yapar ve bu noktanın ötesinde Yüce Olan'a sığınır. Kṛṣṇa, Bhagavad-gītā'da açıklandığı gibi, böyle bir adananı koruyacağına dair söz vermiştir: "Sadece bana sığın. Korkma, çünkü seni tüm kötülüklerden kurtaracağım." (Bhagavad-gītā 18.66)

Senelerdir şahit olduğum bir şey, sabah dokuzdan önce ofislerde çalışanlar ok gibi evden fırlarlar. Benim seneler

Bir karma-yogī cesaretini kaybetmez. En kötüsü, yol çok zorlaştığında, karma-yogī elinden geleni yapar ve bu noktanın ötesinde Yüce Olan'a sığınır. Kṛṣṇa, Bhagavad-gītā'da açıklandığı gibi, böyle bir adananı koruyacağına dair söz vermiştir: "Sadece bana sığın. Korkma, çünkü seni tüm kötülüklerden kurtaracağım." (Bhagavad-gītā 18.66)

içindeki meditasyonum, çalışırken beni Tanrı'ya geri götürecek düşüncelerden uzaklaştıracak kimselerle işimin olmaması için dua etmek şeklinde oldu. Yapılan işte, yüce olan her şeydedir ve her şey yüce olandadır. Hare Kṛṣṇa, Hare Kṛṣṇa, Kṛṣṇa Kṛṣṇa, Hare Hare, Hare Rama, Hare Rama, Rama Rama, Hare Hare. *Karma-yoga* sadece Kṛṣṇa'ya adadığımız maaşlarımız değildir ve çalışanların duyu tatmini için de değildir. Görkemli bir şekilde uygulanmalıdır. Kṛṣṇa ofisteki yaptığınız *karma-yoganıza* ihtiyaç duymaz; sabah

meditasyonunuz O'nu ayakta tutan şey değildir, gezegenlerin uzayda yüzmesine de neden olmazsınız. Ama inancınız ve bağlılığınız varsa bu Kṛṣṇa'yı memnun eder: “Bana adanan kişi benim için çok değerlidir.” (*Bhagavad-gītā* 12.14) Yüce Olan ile an be an bağlantı kurmalıyız. Bu nedenle, feragatin; zihinde, konuşmada ve bedende uygulanması konusunda talimat verilmiştir ve şimdi bunun nedeni hakkında konuşalım biraz. *Gītā*, saflığı, dürüstlüğü, kararlılığı ve şiddetsizliği beden kefareti olarak ilan eder. “Suçlamayan, doğru, hoş ve faydalı sözlerin

söylenmesine” konuşmanın kefareti denir. Zihnin dinginliğine, nezaketine, sessizliğine, kendini kontrol etmesine ve zihnin saflığına zihnin kefareti denir. (*Bhagavad-gītā* 17.14-16) Karşılık beklemeden yapılan bu feragatler, insanı erdem haline götürür. Erdem hali, transandantal platforma doğru en kolay ilerleyebileceğimiz seviyedir. Saçma sapan konuşmalara dalıyor veya iş arkadaşlarınızla spor müsabakalarının sonuçları üzerine kumar oynuyorsanız ve mümkün olan her anda “zaman öldürüyorsunuz”, muhtemelen *yoga* olarak kabul edilebilir eylemlerde bulunmanız olası değildir. “Hareketin karmaşıklığını anlamak çok zordur.” (*Bhagavad-gītā* 4.17)

Kṛṣṇa bilinci artık yalnızca bir duygu ya da spiritüel eğlence olmadığında ve Kṛṣṇa'ya olan sevginiz yalnızca iyi vakit geçirme, spekülatif, “iyi gün” arkadaşlığı olmadığında, bu faaliyet gerçekleşecektir. Sınırlı bir göz için ofiste olup bitenler, sıradan bir kargaşa içinde olan verimli bir işçinin eylemidir. Patron kendisinin Tanrı olduğunu söyleyebilir ve yetkisinin tüm gücünü işçilere ve memurlara uygulayabilir. Elbette bazı durumlarda patron-işçi ilişkisi sorunsuz ilerler. Patronu tarafından tercih edilip edilmediği ya da baskı altında tutulması

karma-yogiyi ilgilendirmez; o gerçekten şu ya da bu şekilde hâkim olan sıradan mizaçla ilgilenmez, işi ustaca yapabilmesi *karma-yoginin* becerisinin bir parçasıdır. Baskı altında ve sürekli bir faaliyetle dengeli mizacını korur. *karma-yogī* için çalışma masası, çekmeceler, formlar ve dosyalar bir fedakarlığın gereçleridir. Cinsel oruç, kararlılık, meditasyon ve ibadet uygular. “Kişi daima çalışmasına rağmen asla zor duruma düşmez.” (*Bhagavad-gītā* 5.7)

Ruhun arınması amacıyla تنها bir yerde, kutsal ot, geyik derisi ve kumaşla kaplı sağlam bir koltukta, bağdaş kurarak oturmak, *Bhagavad-gītā*'nın gerçek *yogası*, ona giden bir yoldur. Kṛṣṇa altıncı bölümde bu kişinin görevini anlatır:

“Kişi bu durumda rahatsız olmayan ve sakin bir zihinle korkudan uzak ve cinsel duygulardan arınmış olarak Bana meditasyon yapmalı ve Beni yaşamının en yüce kazancı haline getirmelidir.” (*Bhagavad-gītā* 6.14)

Karma-yogī, “kalbi dehşete düşmeden” ve tamamen ofisteki görevleriyle meşgulken Kṛṣṇa'ya ilahisini söyler. Zihni de dahil bedenini bu görevleri yerine getirmek için kullandığından, duyuları, kurban edilen duyu nesnelere ile meşgul olur: Her eylemini Tanrı'ya sunduğundan, “günah ona dokunmaz, hatta

Adanan bir kişi her şeyin Kṛṣṇa'ya ait olduğundan emindir. Yüce Rabb'in garantili korumasına sabitlenmiştir ve onu aşağı çekebilecek hiçbir dünyevi güç yoktur. Çalışma ortamı sürekli bir arınmadır ve artık bir feragat biçimidir ve nihai amacı, onun hizmeti aracılığıyla sevgiye ulaşmaktır. Çalıştığı sürece hata yapamaz.





G O R A N G A
Y O G A

GELİN VE MUTLU OLUN!

bir lotus çiçeğinin yaprağı gibidir.” (*Bhagavad-gītā* 5.10) Başlangıç aşamalarında bile, samimi bir adanan bu tür çalışmaları, rahatlayarak ve rahatsızlık duymadan uygulayabilir. **Adanan bir kişi her şeyin Kṛṣṇa’ya ait olduğundan emindir. Yüce Rabb’in garantili korumasına sabitlenmiştir ve onu aşağı çekebilecek hiçbir dünyevi güç yoktur. Çalışma ortamı sürekli bir arınmadır ve artık bir feragat biçimidir ve nihai amacı, onun hizmeti aracılığıyla sevgiye ulaşmaktır. Çalıştığı sürece hata yapamaz.**

Karma-yoga, Śrī Śrīmad A.C. Bhaktivedanta Svāmī Prabhupāda tarafından işe ve aktiviteye bağımlı olanlar için yoga uygulaması olarak tanımlanmıştır. Bu

anlamda, meyve veren işi “durduramayan”, ancak emeğini Yüce’nin zevkiyle birleştirecek kadar aydınlanmış bir kimse tarafından uygulanmaktadır. *Karma-yoganın* bu tanımı, onu maddi ve spiritüel yaşam arasında bir geçiş aşamasına yerleştirir. Doğrudan, *karmasız* hizmete *bhakti-yoga* veya adanma hizmeti denir. *Bhakti*, insanın Yüce Rabb’e sevgi dolu hizmetidir. *Bhaktideki* böyle bir adanan, dünyadaki işini sadece bir hizmetkar olarak, spiritüel öğretmene adanmış bir şekilde yerine getirir. *Karma-yoginin bhakti* yolunda olduğunu anlayabiliriz. O (*karma-yogī*) düşman hatlarının gerisinde (*karmilerle* birlikte) çalışıyor ve Yüce Rabb’in onu kendine daha da yakınlaştıracığı günü bekliyor.

İnsan, Kṛṣṇa’ya yaklaşmasını hızlandırmaya cüret edemez. *Karma-yogadaki* bir insan, işini kalbinde tezahür eden Yüce Şahsiyet Kṛṣṇa’ya devreder ve burada kendisinin Tanrı’nın ayrılmaz bir parçası olduğunu algılar.

Bir çalışan olarak, hangi işte olursa olsun her çalışana alçakgönüllülikle bu yola davet ediyorum. *Karma-yoganın* ilkeleri sağlamdır. Sonuçlar kesin ve ölçülemeyecek kadar iyidir. Bir hafta boyunca tüm kalbinizle deneyin. Bütün gün Kṛṣṇa’nın Kutsal İsimlerini zikredin, öğle tatilinde zikredin ve geceleri uyumadan önce zikredin. Sonuçları kendiniz görün. Kimse size bu konuda bir şey açıklamak zorunda kalmayacak. Bundan emin olabilirsiniz.

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





Kṛṣṇa-mālā Devī Dāsī

Namaste sevgili okurlarımız, belki siz de etrafınızda korona virüsü salgınının dördüncü dalgasıyla birlikte vaka sayıları arttıkça “Neden ben üç aşı olmama ve çok dikkat etmeme rağmen covid oldum, hiç aşı olmayanlar ve hiç dikkat etmeyenlere neden bir şey olmuyor? gibi sorularla karşılaşıyorsunuzdur.

Bazen ne kadar önlem alırsak alalım hastalanabiliyoruz ve iyileşmemiz de tüm tedaviye harfiyen uymamıza rağmen çok uzun zaman alabiliyor. Bazen de hiç dikkat etmiyoruz ve hastalanmıyoruz hatta hastalanmak istiyoruz ve ona rağmen hastalanmıyoruz.

“Sular Bulanmadan Durulmaz”

Geçen gün bir komşumuz ailesi covid olunca onlarla aynı sıkıntıyı yaşamak için o da hasta olmak istediğini ve onlardan hastalığı kapmak için çok uğraştığını ama ne yaptıysa bir türlü hastalanamadığını anlattı. Bunun gibi bazen kendimizi şanslı hissetmemize neden olan bazen de tam tersine bize eşitsizlik gibi gelen, haksızlık hissi veren ya da kafamızı karıştıran birçok olayla karşılaşıyoruz ya da birçok şey duyuyoruz. Eskiler, sular bulanmadan durulmaz derlerdi.

Son iki yıldır tüm dünyada yaşanan ve dalga dalga yayılmaya devam eden korona salgını suları bulandırdı. Salgının yaşamlarımızda neden olduğu belirsizlik ise çoğu zaman bizi hastalığın kendisinden daha çok kaygılandırdı ve virüsten daha çabuk yayılarak suları daha da bulandırdı. Peki sular nasıl durulacak?

Sular neden bulandı; Karma!

Bunun için ilk olarak suları neyin bulandırdığını iyi bir şekilde anlamamız gerekiyor. **Durgun bir göldeki su kendi kendine bulanmaz, ancak bir taş attığımızda o su bulanır ve dibi görülmez olur. Buna neden olan şey bizim faaliyetlerimizdir.**

Sanskrit dilinde faaliyete “karma” denir ve vedik felsefe, *karmanın* (faaliyetin) yasalarını ve onun yanılmazlığını çok basitçe ve mükemmel bir şekilde açıklar. Biz de bu sayımızda sevgili yazarlarımızla *karma* yasalarının adaletini anlamaya ve bununla kendi adalet düşüncemizi sorgulamaya ve derinleştirmeye çalışıyoruz.

Ben de bu yazımda *Āyurveda*’nın hastalıkların oluşumunda *karmayı* nasıl önemli bir faktör olarak gördüğünden bahsedeceğim.

Āyurveda’ya göre salgınlar

yaşandığı toplumun toplu *karmasından* kaynaklanıyor ve geçmiş yaşamlardaki doğru olmayan davranışlarımızın sonucunda hastalanıyoruz. (C. S. IV 2.44)

Āyurveda’nın üç temel klasiği olan *Caraka Saṃhitā*, *Suśruta Saṃhitā* ve *Vāgbhaṭa*’nın *Aṣṭāṅga Hṛdayası* da *karmayı* hem bireysel hem de toplumsal sağlığımızı etkileyen önemli bir faktör olarak dikkate almışlardır.

Āyurveda’daki karma kavramını anlamak için ilk olarak “Karma kader mi?” sorusuna cevap arayabiliriz ve sonra da *Āyurveda*’nın *karmayı* nasıl sınıflandırdığına bakabiliriz.

Karma kader mi?

Karma bazen kaderle eş anlamlı gibi kullanılıyor. Çünkü geçmiş *karmamız* kaderimizi belirliyor.

Aynı geçmişteki yanlış davranışlarımızdan dolayı şu anda korona salgınıyla karşı karşıya kalmamız gibi. Ve bunu değiştiremiyoruz. *Karmamız* kaderimiz oluyor.

Ama biz bu yaşamımızda da faaliyetlerde bulunmaya devam ediyoruz ve bunlar da gelecekte karşılaşacağımız durumları yaratıyor. Bu anlamda *karma* kader değil. Çünkü o değiştirilebilir.

Āyurveda’ya göre Karma

Caraka Saṃhitā *karmayı* iki sınıfa ayırıyor: *daiva* ve *puruṣakāra*. C. S. III (*Vimāna sthāna*) 3.30 bu iki kavramı açıklıyor:

“*Daivam ātmakṛtam vidyāt karma yat paurvadehikam. Smṛtaḥ puruṣakārastu kriyate yadihāparam.*”

“Geçmiş yaşamlarda yapılanlar *daiva* olarak bilinir, onun etkisi önceden belirlenmiştir ve bu yaşamda yapılanlar ise *puruṣakāra*



Durgun bir göldeki su kendi kendine bulanmaz, ancak bir taş attığımızda o su bulanır ve dibi görülmez olur.

olarak bilinir ve bunların etkisi insanların verdiği çabalara bağlıdır.

“Daiva”yı kelime anlamıyla dilimize kader olarak çevirebiliriz, bu bağlamda geçmişte yaptığımız faaliyetlerin yani *daiva karmanın* bizim anladığımız anlamda kaderimizi belirlediğini düşünebiliriz. Ama *karma* aslında daha geniş bir kavram ve kelime anlamıyla faaliyet anlamına geliyor. Ve biz bu yaşamımızda faaliyette buldukça “*puruṣakāra karma*” dediğimiz yeni bir *karma* yaratıyoruz ve geleceğimizi belirliyoruz.

Karmanın Kabulü Āyurveda’yı Nasıl Etkiledi?

Hem *Caraka Saṃhitā*’da hem de *Suśruta-saṃhitā*’da *Āyurveda*’nın *karmayı* (geçmiş *karmalar* anlamında *daiva karmayı* ve şimdiki faaliyetlerimiz anlamında *puruṣakāra karmayı*) hastalıkların ve yaşanan acıların önemli bir nedeni olarak kabul ettiğini görüyoruz.

Karmanın kabulünün bazen maddi gelişme çabalarının önünde bir engel olduğu düşüncesiyle batının, doğu felsefelerini ve toplumlarını eleştirdiğini görüyoruz.

Hastalanmak kaderimizse ve ne yaparsak yapalım hastalıklardan kaçamayacaksak o zaman neden çabalayalım ki diye düşünülebilir. **Ama vedik geleneklere ve özellikle**

Āyurveda’ya baktığımızda *karmanın* kabulü kadercilik düşüncesine yol açmadı. Bu nasıl oldu?

Bunu anlamak için vedik bilginin özü olan ve Hintlerin çoğunun çocukken ezberlediği *Bhagavad-Gītā*’yı ve Kṛṣṇa’nın Arjuna’ya verdiği talimatları anlamak bize yardımcı olabilir.

***Bhagavad-Gītā*’da Karma**

Śrī Kṛṣṇa karmayla ilgili olarak *Bhagavad-Gītā* 4.7’de “karmanın karmaşıkliklarını anlamak çok güçtür” diyor. (*gahanā karmaṇo gatiḥ*) ve *Bhagavad-Gītā* 4.16’da zeki kişilerin bile onu anlamaya çalışırken kafalarının karışabileceğini söylüyor. (*kavayo ’py atra mohitāḥ*)

Karmalarımızın tepkilerinin gelecekte bizim için neler hazırladığını (*aprārabdha karma*) göremiyoruz, buna “*Adṛṣṭa*- önceden öngörülemeyen” deniyor.

O zaman ne yapmalıyız? Dedem bana bu sorunun cevabını daha küçükken çok güzel bir şekilde vermişti, sizinle onun tatlı nasihatini paylaşmak istiyorum.

Dedemin *Bhagavad-Gītā*’sı Sevgili dedem bana: “Kızım bir şeyi başarmak için önce tüm imkân ve kabiliyetlerini kullan gerisini Allah’a bırak.” derdi.

Dedemin o kükrer gibi güçlü ama aynı zamanda şefkat dolu sesiyle bana bu sözü

söylemesinin sanırım iki nedeni vardı; ilki sonucu belirleyecek olan tek şeyin sadece çabalarım olduğunu düşünmemem içindi, bunun o kadar basit ya da mekanik olmadığını anlamalıydım.

İkincisi de çabalarımın sonucunu bilemeyeceğim için elimden geleni yapmaktan vazgeçmemem içindi, devam etmeliydim. Dedem bir generaldi ve tüm hayatı boyunca savaşmıştı ve bana da en iyi bildiği şeyi öğretiyordu.

Aynı Rab Kṛṣṇa’nın Arjuna’ya söylediği gibi sanki o da bana: “Tüm gücünle savaş kızım ve Allah’ı hatırla “diyordu. “Sonuçları bilemeyiz.”

Ben o zaman çocuktum ve onun bana öğrettiği şeyin aslında *Bhagavad-Gītā*’nın kadim *karma-yoga* felsefesi olduğunu bilmiyordum. Ama bu söz benim kulağıma küpe oldu, bana hayatım boyunca karşılaştığım her zorlukta, belirsizlikte güç ve cesaret verdi, elimden gelenin en iyisini yapmaya çalıştım ve sonuçlar konusunda içim hep rahattı.

Bu aslında, *Āyurveda*’da *puruṣakāra karma* dediğimiz şey, yani insan çabası.

Puruṣakāra Karma, İnsan Çabası

***Āyurveda* hastalıklarda geçmiş *karmaların* önemini kabul etti ama bu insan çabasını önemsizleştirmedii! *Āyurveda*’nın bize sunduğu**

***Āyurveda* hastalıklarda geçmiş**

***karmaların* önemini kabul etti ama bu**

insan çabasını önemsizleştirmedii!

tüm terapilerin *puruṣakāra karma* (insan çabası) olduğunu söyleyebiliriz, bunlar ilaçları, sağlıklı beslenme alışkanlıklarını ve belli kısıtlamaları içeriyor. Bu terapi uygulamalarının hastalığımıza çare olup olmayacağını önceden bilmemiz mümkün değil çünkü bir hastalığa neyin neden olduğunu tam olarak bilemiyoruz. Eğer hastalığımız geçmiş *karmalarımızdan* kaynaklanıyorsa o *karmalar* ortadan kalkana kadar ne yaparsak yapalım acı çekmeye devam ediyoruz. O zaman bu

çabalar anlamsız mı? Hayır çabalar anlamsız değil ama çabalarken unutmamamız gereken bir şey var.

Çaba Verirken Viṣṇu’yu hatırlamak!

Āyurvedik *śāstralarda* şöyle denir;

“*Auśadhī cintayet Viṣṇum*”: bir kişi ilaç alırken bile **Viṣṇu’yu hatırlamalıdır çünkü ilaç her şey değildir ve esas koruma veren kişi Rab Viṣṇu’dur.**

Koşullanmış bir ruh bu bedenini nasıl ve ne zaman terk

edeceğini önceden bilemez ve onu gelecek yaşamında neyin beklediğini de öngöremez. Sadece Rab tüm evrenlerdeki tüm canlı varlıkların geçmişini, şimdi ne yaptıklarını ve gelecekte onları nelerin beklediğini tümüyle bilebilir.

***Karma* anlayışı, onu bu şekilde kabul eden toplumları hem kadercilikten hem de kibirden koruyor!**

Karmayı bu şekilde anlayarak yaşayan toplumlar aslında *karma-yoga* yapmış oluyorlar.

Karma anlaşılması zor bir konu olduğu için ve hastalıkların neden kaynaklandığı hiçbir zaman baştan tam olarak bilinemediği için doğu toplumlarında terapik çabalar her zaman önemini korudu ve *Āyurveda*'nın *karma* anlayışı kaderciliğe ve tüm çabaların boş olduğu gibi bir fikre yol açmadı.

Diğer yandan geçmiş *karmaların* hastalıkların oluşumundaki önemini anlamak tıp bilimindeki ilerlemelerin yersiz bir kibre neden olmasını da önledi ve bu gelişmelerin her türlü hastalığı iyileştireceğine güvenerek sağlıklı olmak ve uzun bir yaşam sürdürmek için gerekli olan fiziksel ve zihinsel disiplinlerin bir kenara bırakılmasını da engelledi.

Karma-yoga ile Suları Durultmak Mümkün!

Karma öğretisini bu şekilde basitçe verilmiş nasihatleri takip ederek pratik ettiğimizde, yani elimizden gelen her şeyi Rab Vişnu'yu hatırlayarak yaptığımızda ise *karma yoga yapmış oluruz*. *Karma-yoga* son iki yıldır salgınla birlikte içinde yüzdüğümüz suların artan bulanıklığını ve yaşamlarımızdaki artan belirsizliği ortadan kaldıracaktır ve suyun dibini bu şekilde tekrar görebiliriz.

Namaste.



Āyurvedik s̄āstralarda şöyle denir;

“Auśadhī cintayet Vişnum”: bir kişi ilaç alırken bile Vişnu'yu hatırlamalıdır çünkü ilaç her şey değildir ve esas koruma veren kişi Rab Vişnu'dur.



AYURVEDA GELİŞİM PROGRAMI

Ocak - Temmuz 2022

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

Tam program sonunda elde edilecekler:

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

Goranga Yoga Merkezi

Tel.: 0212 234 36 33

E-mail: info@gorangayoga.com

www.gorangayoga.com

Karma Yasalarını Aşmak

Sāttvika Dāsa

*bhakyā mām abhijānāti
yāvān yaś cāsmi tattvataḥ
tato mām tattvato jñātvā
viśate tad-anantaram
(Özgün Bhagavad-Gītā 18.55)*

“Kişi Beni olduğum gibi, Tanrı’nın Yüce Şahsı olarak ancak adanma hizmetiyle anlayabilir. Ve böyle bir adanmayla Benim tam bilincime ulaşan kişi Tanrı’nın krallığına girebilir.”

Bilinç; gözlem, tecrübe, bilgi ve farkındalıkla şekillenen bilme haline verilen isimdir. Yaşamlar boyu taşıdığımız bu bilme hali canlının ayrılmaz parçası, ona canlılık sıfatını kazandıran bir olgudur. Canlıyı maddeden ayırır ve kendisine özgün bir pozisyon verir. Bu pozisyonun getirisi olarak birkaç önemli niteliğe sahibizdir. Bu önemli özelliklerin en başta gelenleri özgür irademizin olması

ve sorgulayabilmemizdir. Bu iki unsur insanın ayrılmaz parçalarıdır. Bizi ayakta tutan, karar almamızı, tercihte bulunmamızı, geleceğe dair planlar yapmamızı sağlayan temel yetilerdir. Yetiler olmaksızın insanın tanımını yapamazdık.

Sorgulama direkt olarak bilinç hali ile ilgilidir. Bilinç, yukarıda tanımlandığı gibi bilme halinin tümüne verilen isimdir. Bu bilme hali yalnızca şu anki beden değil, geçmişte sahip olduğumuz bedenleri de içine alan bir zenginliğe sahiptir. Ve bizler herhangi bir karar alırken bu birikimle gerçekleştiririz. Karar süreçlerine etki eden diğer unsurlar da içinde bulunduğumuz koşullanmalardır.

Koşullanma, maddi var oluşun ayrılmaz parçası olan cehalet, şehvet ve erdem ruh hali ile zaman ve mekân unsurlarından ortaya çıkar. Her bir düşüncemiz, hareketimiz istisnasız bir şekilde bu unsurları içinde barındırır. Karar verme sürecimizi tamamıyla etkileyen bu koşullanmalar bilinmeksizin sağlıklı bir adım atmamız mümkün olamaz. Ama çoğu insan genelde bunları düşünerek hareket etmez. Koşullu olduğumuz hakkında bir fikre bile sahip değiliz. Sadece zihnimizin yönlendirmesi ve isteklerimiz ile karar veririz. Bu durumda

bizi insan yapan en önemli yetilerden olan özgürlük büyük önem taşır.

Özgürlük kavramına değinirken hemen şu soruyla başlamak mantıklı olacaktır; Bilinç ve koşullanmalar bu derece etkili ise ne kadar özgür olabiliriz?

İnsanların özgürlüğe bakış açıları bedensel düzeydedir. Bedenin ihtiyaç ve isteklerini sorunsuz bir şekilde karşılayabilmek özgürlük olarak kabul edilir. Bunu yapabildiğimiz ölçüde kendimizi mutlu ve özgür kabul ederiz. Modern özgürlük teorisi bu görüşle beslenir. Buna göre özgürlük, insanın engellenmeden ya da sınırlandırılmadan istediğini seçebilmesi, yapabilmesi ve hareket edebilmesi durumudur. Felsefi olarak ise insanın, her türlü dış etkiden bağımsız olarak kendi istencine, kendi düşüncesine göre karar vermesi durumudur.

Bu tanımlamalar detaylı bir teşhis yapılmadığından ötürü yetersizdir. Yani insan maddi dünya ve beden içerisinde iken limitlidir. Belli bir dereceye kadar isteklerimizi gerçekleştirebiliriz. Hem bedenin imkanları sınırlıdır hem de dış dünyamız belli bir dereceye kadar izin verir bizlere. Ayrıca koşullanmalarımız vardır. Dolayısıyla tam anlamıyla özgürlükten bahsetmek mümkün değildir. **Kısmi**

Özgürlük kavramına

değinirken

hemen şu soruyla

başlamak mantıklı

olacaktır; Bilinç ve

koşullanmalar bu

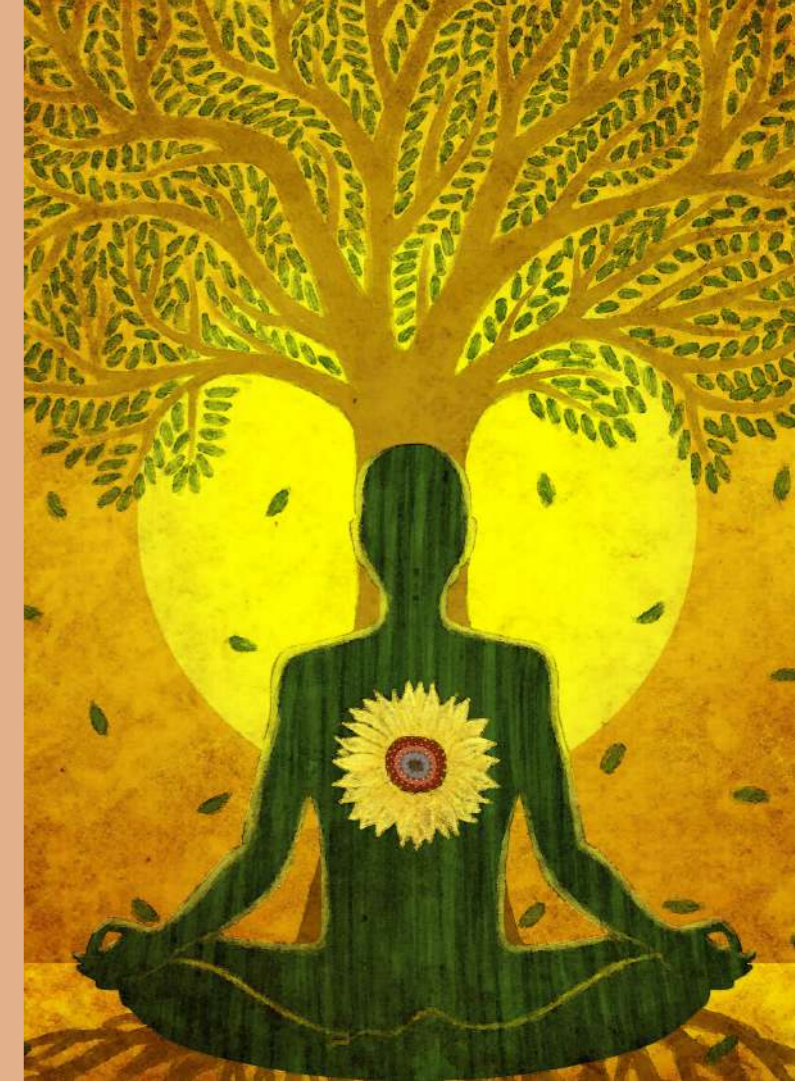
derece etkili ise ne

kadar özgür olabiliriz?





İnsanlar, kısıtlı özgürlüğünü koşullanmaların etkisi altında kendi duyularını tatmin etmek arzusuyla kullanırlar. Böylesi bilince sahip bir insan samimi sorgulamalar yapmadığı müddetçe benzer pek çok maddi bedene ve yaşama girip çıkar. Tüm bu kısır döngü insanın ancak spiritüel, transandantal bir bilince sahip olmasıyla sona erebilir.



şekilde özgür olduğumuzu söyleyebiliriz fakat “İnsan Özgürdür!” şeklinde tanımlama yapmak yukarıda bahsedilen nedenlerden ötürü naif bir söylemdir.

Özgürlük tanımında üzerinden durulması gereken diğer bir konu isteklerdir. Gördüğümüz üzere tüm tanımlamalar isteklerimizi seçebilmekten bahsediyor. Söz konusu istekler olunca akla şu sorular geliyor: Ne istiyorum? Neden istiyorum? Örnek vermek gerekirse bir kişi güzel bir evde yaşamak isteyebilir. Neden böyle bir isteğimiz olduğunu düşündüğümüzde verilecek nihai cevap mutlu olacağımız varsayımdır. İstekler ne olursa

olsun, arka planında mutlu olma arzusu yatar. Bizi hareket ettiren en nihai dürtü mutlu olma isteğidir. Fakat şurası kesindir ki şatafatlı bir saraya sahip olan kişinin yalnızca onunla mutluluğa ulaşması mümkün değildir. Tarih bununla ilgili pek çok örnekle doludur. Bu örnekleri çeşitlendirebiliriz. Bu durumda isteklerimizin doğasının ne olduğu başlı başına bir meditasyon konusudur. İsteklerin nedenlerini anlamadan mutlu olmamız mümkün değildir ve istekler genelde tatminiyetsizlikle sonuçlanır. Bu yüzden isteklerimiz bu derece çeşitlidir. Pek çok farklı şeyi deneyerek, sahip olarak mutlu olacağımızı varsayınız.

Fakat yine de isteklerin bitmediğini, çeşitlendiğini gözlemleyebiliriz:

Ateşin dumanla kaplanması gibi, aynanın tozla kaplanması veya embriyonun rahim tarafından kaplanması gibi, canlı varlık da bu şehvetin farklı dereceleriyle örtülüdür. (Özgün *Bhagavad-Gītā* 3.38)

Böylece bilge canlı varlığın saf bilinci, ebedi düşmanı tarafından asla tatmin edilmeyen ve ateş gibi yanan şehvet şeklinde örtülür. (Özgün *Bhagavad-Gītā* 3.39)

Duyular, akıl ve zekâ bu şehvetin oturma yerleridir. Onlar aracılığıyla şehvet, canlı varlığın gerçek bilgisini kaplar ve onu şaşkına çevirir. (Özgün *Bhagavad-Gītā* 3.40)

Çalışan duyular donuk maddeden üstündür; zihin duyulardan yüksektir, akıl zihinden de yüksektir; ve o [ruh] akıldan bile üstündür. (Özgün *Bhagavad-Gītā* 3.42)

Böylece, kişinin maddi duyular, zihin ve zekaya aşkın olduğunu bilerek, Ey güçlü silahlı Arjuna, kişi bilinçli spiritüel zekâ [Kṛṣṇa bilinci] ile zihni sabit tutmalı ve böylece – spiritüel güçle – şehvet olarak bilinen bu doyumсуz düşmanı yenmelidir. (Özgün *Bhagavad-Gītā* 3.43)

Şehvet, isteklerin sebebi, örtük, içsel bir duygudur ve yukarıdaki kıtalarda bahsedildiği gibi kaba ve ince olmak üzere pek çok

şekli vardır. En belirgin etkisinin ise bilinci kaplaması, örtmesi, insanı yanılgıya sürüklemesidir.

İnsanlar, kısıtlı özgürlüğünü koşullanmaların etkisi altında kendi duyularını tatmin etmek arzusuyla kullanırlar. Böylesi bilince sahip bir insan samimi sorgulamalar yapmadığı müddetçe benzer pek çok maddi bedene ve yaşama girip çıkar. Tüm bu kısır döngü insanın ancak spiritüel, transandantal bir bilince sahip olmasıyla sona erebilir.

Bu bilinç yazının başındaki kıtada belirtilen türden bir bilinç, yani Kṛṣṇa Bilincidir.

Bütün faaliyetlerinde sadece Bana güven ve her zaman

Benim himayem altında çalış. Böyle bir adanmışlık hizmeti içinde tamamen Benim bilincimde ol.

(Özgün *Bhagavad-Gītā* 8.57)

Kişi ancak böyle bir bilinçte hareket ettiği zaman karma yasalarının ötesine geçip kendi özgün doğasına göre yaşamaya başlayabilir. Böylesi bir bilinç halinde Bhakti-yoga pratik edildiği takdirde mutlak özgür, transandantal dünyanın kapıları açılmış olur ve kişi ebedi bilgi ve mutluluk okyanusuna yeniden dönme şansını elde eder. İnsan yaşamının yegâne amacı da budur.



**Ayın
Konuğu:
Sāttvika
Dāsa**

BHAKTİ-YOGİLERİN GÖZÜNDEN YOGA

Hazırlayan: Gandhavaṭī Devī Dāsi

Bu sayıda sizler için dergimizin sevgili editörü ile sohbet ettik. Okuduğunuz güzel konuları her sayıda belirleyen kişinin yoga yolculuğunu siz de tanımak istemez misiniz?

Kısaca kendinden bahseder misin? Örneğin ne işle meşgulsün?

İsmim Sāttvika Dāsa. 39 yaşındayım. Uluslararası bir lojistik firmasında çalışıyorum. Bununla birlikte severek hizmette bulunduğum dergimize editöryal kısımda katkıda bulunmaya

çalışıyorum. Ayrıca Goranga Yoga merkezinde farklı alanlarda hizmetlerim söz konusu. *Bhakti-yogilerle* birlikte olmak ve onlarla birlikte büyüdüğümüzü, geliştiğimizi görmek çok mutluluk verici.

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

Liseyi bitirdikten sonra geleceğe dair daha net planlar yapma dönemimdeyim pek çok genç gibi. Ama net planlarım

olduğunu söyleyemem. Çok fazla kaygı duymuyordum yalnızca. Ekonomik olarak iyi bir aileden olmakla ya da babadan dolayı bir işin başına geçeceğimden değildi. Daha çok sorgulamalarım ile ilgiliydi. Erken sayılabilecek bir yaşta beri okumayı çok severdim. Kitapçılarda gezmeyi de. Bir gün Beyoğlu'nda bir kitapçıda gezerken gözümü modern toplumu, düzeni eleştiren bir dergi takıldı. Bu dergiyi okuduktan sonra geleceğe dair neden kaygı duymadığımı daha iyi anladım ve bildiğim yoldan devam etmek istedim. Yine bu dönemi takiben spiritüel konular ilgimi çekmeye başladı. Daha çok bazı bireysel tecrübeler beni bu spiritüel alana yönlendirdi. O dönemler Vedik ya da Hindistan kökenli düşünceler hakkında pek bilgim yoktu. Daha çok Sufi literatürü öğrenmeye çalıştım. **Bir gün bir sahafta gezerken meditasyonla ilgili bir kitap çaldı gözüme. Daha önce hiç meditasyon pratik etmemiştim. Kitaptan okuyarak meditasyon yapmaya çalıştım. Nasıl oturmam, nefes almam gerektiği vs. yazıyordu. Ben de uygulamaya çalıştım ve hoşuma gitti. Hayatımın merkezinde bu pratikler yoktu ama bir şekilde ilgi alanım içindeydi. Daha sonraki süreçte sevgili eşim sayesinde *yoga* ile tanıştım. O da ilk defa *yoga* yapmaya başlamıştı ve hissettiği deneyimleri her ders sonrasında benimle paylaşıyordu. Çok ilgimi çekti ve ben de *yogaya* başlayacağım dedim. O gün bu gündür eşimle birlikte devam ediyorum. Son on yıldır *yoga*, spesifik olarak *Bhakti-yoga* hayatımızda çok önemli bir yer tutuyor.**

Yoganın kendi hayatındaki etkisini nasıl açıklarsın? Bhakti-yoga'nın en cezbedici tarafları senin için neler?

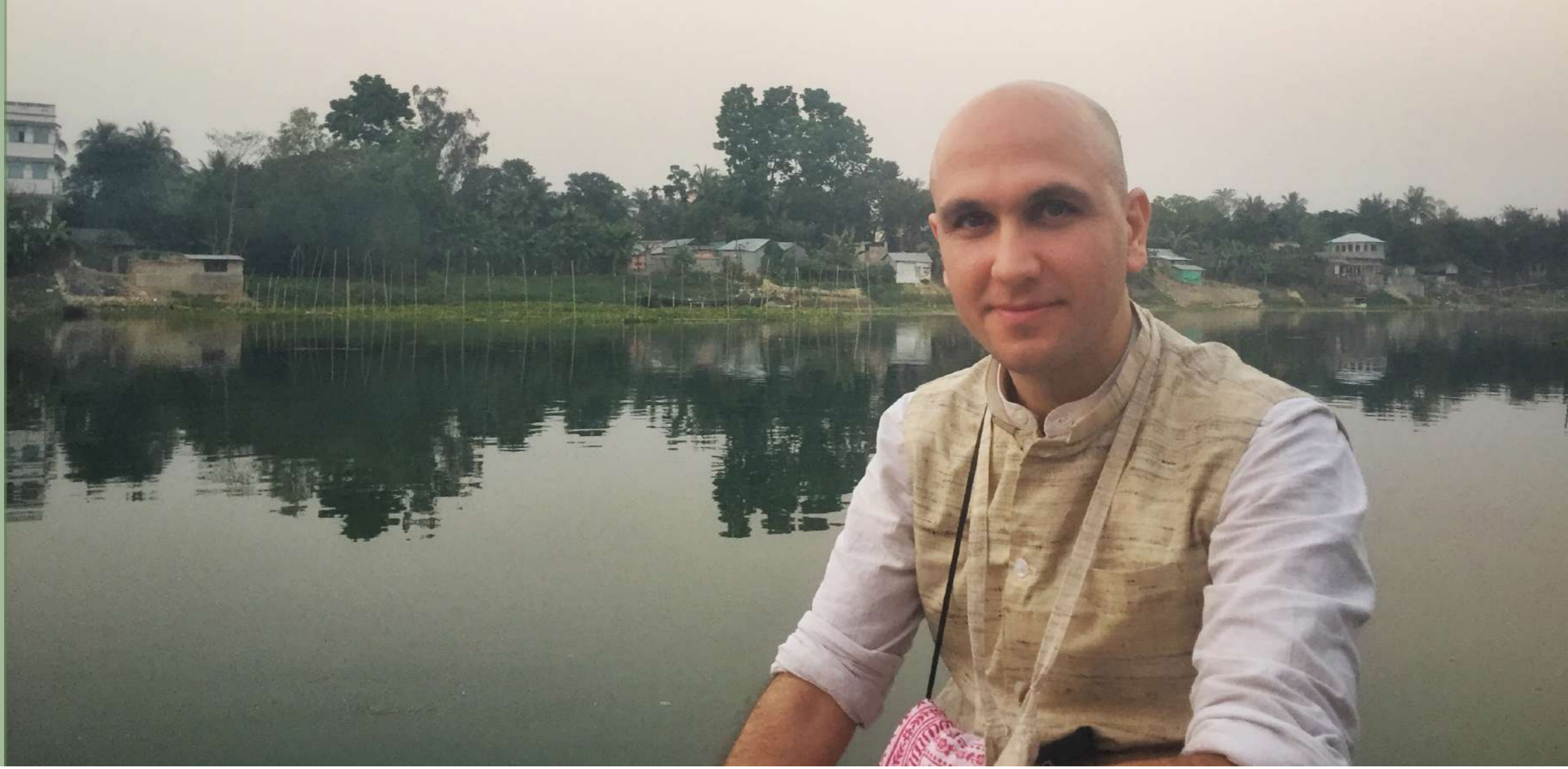
Hayata dair anlam arayışı insan yaşamının en değerli hediyesidir. Bu arayış bizi insan yapan en belirgin özelliktir. Bu türden bir girişim yoksa eğer, yaşantımızın boşa harcandığını kesin bir şekilde söyleyebilirim.

Bir gün bir sahafta gezerken meditasyonla ilgili bir kitap çaldı gözüme. Daha önce hiç meditasyon pratik etmemiştim. Kitaptan okuyarak meditasyon yapmaya çalıştım.



”

Doğru pratik iyi bir öğrenci olmakla başlar. Maddi tarafta da aynısı geçerlidir. İyi bir öğrenci ne amaçladığını bilendir. Ne istediğimizi biliyorsak ve ona ulaşmak için ciddi ve samimi bir çaba sarf ediyorsak eğer, pratiğimiz de doğru olacaktır.



Yoga, varoluşun spiritüel boyutunun kapılarını açabilen bir költürdür. Költür dediğimiz zaman birçok şeyden bahsediyoruz. Yeme-içme, eğlenme, meşgul olduğumuz iş, bireysel ilişkiler, aile ilişkileri, inançlarımız vs. hepsi költürün birer unsurudurlar. Dolayısıyla *yoga* bir egzersizler bütününden çok yaşam sanatıdır. Bu unsurları bir araya getiren, harmanlayan, şekillendiren, onlara anlam katan ve hepsini spiritüelleştiren bir sanattır. Kısaca *yoga* dediğimiz zaman hayatımızın her alanını dönüştüren bir olgudan bahsedebiliriz. Hayatımda *āsana* merkezli *yoga* çok sınırlı bir

yer ediyor. Benim için önde gelen *yoga* pratiğı *bhakti-yoga*. **Kendi hayatımdan gördüğüm kadarıyla *bhakti-yoga* içinde bulunduğumuz dönemde insan ihtiyaçlarına cevap verebilen yegâne pratik metot ve bir költürdür. Bir düşüncenin hayatta uygulanabilir olması çok önemlidir.** Örneğin *haṭha-yogayı* ele alalım. *Haṭha-yoga* şehir merkezlerinde pratik edilmek için ortaya çıkan bir metot değıldir. Ormanda, dağda, تنها bir bölgede lotus pozisyonunda uzun süre oturarak pratik edilebilecek bir metot. *Karma-yoga*, *jñāna-yoga* hepsi kendi içinde birtakım koşulları

gerekli kılıyor ve bundan dolayı zaman ve mekâna göre uygulanabilir olmaktan uzak kalıyor. Fakat *bhakti-yoga* pratik etmek için herhangi bir koşul söz konusu değıl. Her zaman her yerde kolay bir şekilde, hatta eğlenerek uygulanabilecek bir metottur. ***Bhakti-yogayı* Batı'ya öğreten Śrīla Prabhupāda bu konuda şöyle söyler: "Sürecimiz basit, her şeyi kapsayıcı, herkese sunacak bir şeyimiz var. Müzikal bir şekilde kutsal ismi söylemek, danslar, ziyafetler ve çok mükemmel bir felsefe var, bu yüzden herkes Kṛṣṇa Bilinci Hareketimizden memnun olabilir."** (Śrīla Prabhupāda

Mektubu, 4 Ekim 1973) *Yoga* negatif bir metot değıldir. Pozitifdir ve insana kalpten gelen bir mutluluk verir. Bu şekilde keyifli bir ruh haliyle uygulayarak hayatımızın her alanına adapte edebiliriz. Bununla beraber benim için en cezbedici taraflarından bir diğeri de felsefi derinliğı. Spiritüellik deyince akla pek çok şey gelebilir. Farklı inançlardan, mistik konulara, pagan düşüncelerden, ruhçu yaklaşımlara kadar çeşitli düşünceler vardır. Az çok bu konular hakkında okumuş biri olarak şunu söyleyebilirim, *bhakti-yoga* öylesine derin bir felsefeye sahiptir ki öğrenince, bilgi

sahibi olmazsınız yalnızca. Bu bilgi insanı şaşkınlığa kadar götürür. Bu şaşkınlık ruh ve Tanrı/Kṛṣṇa arasında olan ilişkinin muhteşem derecede güzel olmasından kaynaklanır. Doruk noktasında Tanrı artık yalnızca Tanrı olarak kalmaz, tüm ruhumuzla sevdiğimiz bir kişi, bir arkadaş, bir sevgili halini alır. Bu, Kṛṣṇa'nın uçsuz bucaksız sevgi dolu dünyasının bir yansımasıdır. Kişi bir kez bu sevgiyi hissettiğı zaman tüm kuru bilgi, pratik, gereksiz detaylar, spekülasyonu bir kenara koyar ve Kṛṣṇa'yı meditasyonun yegâne öznesi yapar. ***Bhakti-yogada* meditasyon 24 saatlik zaman diliminde**

yaptığımız, düşündüğümüz her şeydir. Meditasyon her bir anın içinde Kṛṣṇa'yı görmektir. Bu muhteşem bir hissiyattır. İnsan yaşamının mükemmelleşmesidir. Doğru bir şekilde uygulandığında *Bhakti-yoga*, tüm bunları kolayca pratik edene sunar.

Doğru Bhakti-yoga pratiğı sence nedir? Bhakti-yoga'yı doğru pratik etmeye çalışırken zorlandığın noktalar oluyor mu? Evetse bunlarla nasıl başa çıkıyorsun?

Doğru pratik iyi bir öğrenci olmakla başlar. Maddi tarafta da aynısı geçerlidir. İyi bir öğrenci ne amaçladığını bilendir.

”

Yaşamlar boyu beslediğimiz sahte bir benlik algılayışımız var. Bu öyle bir algı ki maddi bedeni her şeyin merkezinde görür ve yalnızca kaba duyuları tatmin etmeye yöneliktir. Böyle olunca doğal olarak pek çok zorluk çıkacaktır. Ama sahte beden farkına varıp Kṛṣṇa'yı her anın merkezine koymayı becerebildiğimiz ölçüde bize zor gelen her şey yerini spiritüel bir tecrübeye bırakacaktır.

Ne istediğimizi biliyorsak ve ona ulaşmak için ciddi ve samimi bir çaba sarf ediyorsak eğer, pratiğimiz de doğru olacaktır. Bu şu anlama geliyor, 4 temel düzenleyici ilkeyi takip edip *sādhana*nızı yapıyorsanız ilk adımı atmış oluyorsunuz. Buna ilave olarak diğer pratik edenlerle bir araya gelip spiritüel konular hakkında konuşuyor, *kīrtana* yapıyor, derslere katılıyorsanız pratik adım adım mükemmelleşecektir. **Tabii en önemli nokta, spiritüel bir öğretmenden öğrenmektir. Bilgi kendi doğasını yalnızca o bilgiyi mükemmel bir şekilde pratik eden birinden duyulduğunda ortaya çıkarır. Aksi durumda kuru, cansız bir laf kalabalığının ötesine geçemez. Yani, spiritüel öğretmen olmadan *bhaktinin* kendini göstermesi mümkün değildir. Bu sebepten ötürü kişi zekasını kullanıp sorgulayarak, gözlemleyerek böyle bir öğretmen bulmalıdır.** Bununla birlikte zorlayıcı noktaların olmadığını söylemek cahillik olur. İnsan olarak kusurluyuz ve bu dünya kusurlar okyanusu. Böyle bir ortamda zorlukların olmayacağını söyleyemeyiz. Ama zorluklara dair şunu vurgulamak isterim: Yaşamlar boyu beslediğimiz sahte bir benlik algılayışımız var. Bu öyle bir algı ki maddi bedeni her şeyin merkezinde görür ve yalnızca kaba duyuları

tatmin etmeye yöneliktir. Böyle olunca doğal olarak pek çok zorluk çıkacaktır. Ama sahte beden farkına varıp Kṛṣṇa'yı her anın merkezine koymayı becerebildiğimiz ölçüde bize zor gelen her şey yerini spiritüel bir tecrübeye bırakacaktır.

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

10 yıllık bir geleceği hayal etmek gerçekten güç. O kadar kısa süre içinde öylesine gelişmeler oluyor ki doğal olarak hayaller büyüyor, geliyor. *Bhakti-yogilerin* her biri çok kıymetli, biricikler. Onlarla birlikte spiritüel bir gelişim içinde olmak çok mutluluk verici. **En kolayından en zoruna her bir girişim çok değerli. Tabii ki büyük resme bakınca çok daha fazla kişinin *Bhakti-yoga* ile tanışmış olmasını ve birlikte harmoni içinde hizmet etmesini hayal ediyorum. Spiritüel bir dünya uzaklarda bir yerde değil, şimdi ve burada ulaşabileceğimiz bir noktada duruyor. Bunu yapabildiğimiz ölçüde büyüyeceğimizi, çeşitleneceğimizi hayal edebiliyorum.**

Jitendriya Das ile

Online Kirtan Yoga Uygulama ve İlerleme Programı

5 Mart - 30 Nisan 2022



İletişim: GORANGA YOGA MERKEZİ

Adres: Büyükdere Caddesi Naci Kasım Sk

Ayşe Hanım Apt. Giriş Katı No:6B

Mecidiyeköy/ İstanbul

Telefon: 0212-2343633

E-Mail: info@gorangayoga.com

www.gorangayoga.com



Gaura-prema Devī Dāsī

İDEAL İNSAN

Fedakârlık

Şu anda bu bülteni okuyor olmanız demektir ki, siz de insan beden formuna sahip olan her bir canlının yapması gerekeni yapıyorsunuz, yani benliğinizi idrak etmek için bir çaba sarf ediyorsunuz. Yani siz kendi zamanınızı bu bilgiyi edinmek için harcayarak bir **fedakârlıkta** bulunuyorsunuz.

Biz fedakârlığı bir insanın kendini bile düşünmeden başkası için yaptığı iyilikler olduğunu biliyoruz. Bu özelliği daha çok hepimiz kendi annelerimizden görmüştüzdür ve insanlara sorarsanız çoğu kişi de bunun böyle olduğunu kabul eder. Anneler dışında tabii ki başkaları için iyilik yapan birçok insan vardır. Ama tüm

iyilikler gerçek bir fedakârlık örneği olmayabilir. Zamanımızın bencil koşullarında diğer erdemli davranışlar gibi fedakârlığı benimseyen insan sayısı da çok az ve o yüzden de onların yaptıklarının gerçekten bir fedakârlık olup olmadığına inanmak kolay olmuyor. Hatta bunun için bilim adamları ve filozoflar gerçek fedakârlığın olup olmadığını tartışmak için yüzyıllarını harcamışlar.

Biz ise bu tartışmalara dokunmadan, bültenimizin bu sayısının “İdeal İnsan” bölümünde, fedakârlığın ne olduğuna, bütün bilgilerin en doğru kaynağı olan Vedik literatürlerin gözüyle bakacağız. Vedik literatürler farklı kategorilere göre farklı fedakârlık çeşitleri olduğunu söyler. Farklı

kişiler tarafından yapılan farklı kategorilerdeki fedakârlıklar ise bu fedakârlık çeşitlerinin sadece üstünkörü olarak ortaya konduğunu gösteriyor. Çünkü aslında fedakârlığın – *yajña*’nın – anlamı, Yüce Tanrı Vişnu’yu tatmin etmek olduğudur. *Bhagavad-Gītā*; bu farklı çeşit fedakârlığın, maddi dünyanın geçici mutluluğunu elde etmek için yapılan fedakârlıklar ve Kṛṣṇa bilincine sahip olan insanların yaptığı fedakârlıklar olmak üzere iki bölüme ayrıldığını söylüyor. İlkinde insanlar mallarını *Īndrā*, *Sūrya* vs. gibi yarı tanrıları tatmin etmek için, ikincisinde ise insanlar bütün maddi varlıklarını Tanrı’yu memnun etmek için feda ederler.

Yarı tanrılar evrenin ısıtılması (yarı tanrı *Sūrya*-Güneş) sulanması (*Īndrā*- yağmur tanrısı), aydınlatılması (*Sūrya*, *Candra* - Güneş, Ay yarı tanrıları) vs. gibi maddi işlemlere nezaret etmek ve bakımını yapmak için Tanrı tarafından görevlendirilmiş varlıklardır. Maddi çıkar peşinde olan kişiler Vedik ritüellere göre çeşitli fedakârlıklar yaparak yarı tanrılara ibadet ederler. Lakin artık biliyoruz ki, insan yaşamının amacı bu değil. Çünkü kişinin yaptığı bu tür fedakârlıklar duyusal memnuniyete yönelik olduğu için, onu maddi dünyaya daha çok bağlı hale getirir. Az önce de söylediğimiz gibi Kṛṣṇa bilincindeki kişiler

ise her şeylerini Kṛṣṇa’nın tatminiyeti için feda ediyorlar, hatta kendilerini de. Mesela *brahmacāriler* (Vedik toplum düzenine göre, bir *gurunun* himayesinde yaşayan bekar öğrenciler. Önceki yazılarımızda insan yaşamının *brahmacāri*, *gṛhastha*, *vānaprastha*, *sannyāsi* olmak üzere dört bölümü olduğundan bahsetmiştik. İnsan yaşamının duyu memnuniyetinden zevk almak için olmadığını ve bu dört sınıfın, onların mükemmelliğe ulaşmaları için Kṛṣṇa tarafından ayarlanmış olduğunu söylemiştik. Çünkü aslında her bir insanın maksadı kendi bölümünün *dharmasına* uygun şekilde fedakârlıkta bulunarak zamanla, aşama aşama ilerleyerek aşkın insan olabilmek yolunda ilerlemek olmalıdır. Duyu memnuniyetinden uzak durarak akıllarını kontrol ederler. Onlar genelde Tanrı’nın yüceliğini duymak ve zikretmekle meşgul olurlar. Ya da *gṛhasthalar* (evli kişiler), onlar ise duyusal memnuniyet için müsaadeleri olsa da kendilerini kontrol altında tutarak, onlar da aynı şekilde hareket ederler. Yani onlar da kontrol dışı bir cinsel yaşama, ya da bir başka duyusal memnuniyete kendilerini kaptırmazlar. Çünkü kontrol altında tutulan cinsel yaşam da aynı zamanda bir çeşit *yajñadır* ve kendisini kontrol altında tutan evliler, aşkın yaşama ulaşmak için duyusal



Farklı kişiler tarafından yapılan farklı kategorilerdeki fedakârlıklar ise bu fedakârlık çeşitlerinin sadece üstünkörü olarak ortaya konduğunu gösteriyor. Çünkü aslında fedakârlığın – yajña’nın – anlamı, Yüce Tanrı Vişnu’yu tatmin etmek olduğudur.



memnuniyet arzularını bunun için feda ederler. Yani onların fedakârlığı, *Kali-yugada* insan toplumunda normal karşılanan cinsel ilişki, sarhoş olmak ve et yemek gibi duyusal memnuniyet faaliyetlerinden uzak durarak, kendilerini kontrol altında tutmaktır. Bu ise onların maddi esareten kurtulmaları ve aşkın yaşama ulaşmalarına yardımcı olan *yajñalardır*.

Bunlarla beraber Vedalar *ahāraśuddhau sattvaśuddhau dhruvā smṛtiḥ smṛtilambhe sarvagrānṭhīnām vipramokṣaḥ*, yani *yajña* icraatı sonucunda kişinin bütün faaliyetlerinin arındırıldığını söyler. Önce, fedakârlıkta bulunan kişinin yediği yiyecekler kutsanır ve bu kutsanmış yiyecekleri yiyen kişinin vücudu arınır ve vücudun arınmasıyla hafızasındaki hassas dokular kutsanır ve hafızası arınmaya başlayınca da kişi artık bu dünyaya ait olmadığını fark etmeye ve nasıl özgürlüğüne

ulaşabileceğini araştırmaya başlar. **Şimdiki çağda yani *Kali-yugada* bu insanların yapabileceği en iyi ve en kolay *yajña*-fedakârlık yöntemi olan *saṅkīrtana-yajña*,**

***Hare Kṛṣṇa Hare Kṛṣṇa Kṛṣṇa Kṛṣṇa Hare Hare, Hare Rāma Hare Rāma Rāma Rāma Hare Hare*'yi söylemekle olur. Çünkü *śāstralar* manevi hayatta ilerlemek için, *Satya-yuga*'da meditasyon yapılmasını, *Tretā-yuga*'da Rab Viṣṇu'yu memnun etmek için fedakârlıklar yapılmasını ve *Dvāpara-yuga*'da tapınaklarda Tanrı'ya muhteşem ibadetler yapılmasını tavsiye etmişler. Lakin *Kali-yuga* 'da ise, insanlar ruhsal gelişim için Tanrı'nın kutsal isimlerini zikretmelidirler diyor.**

O yüzden Kṛṣṇa kendisinin altın avatari Caitanya Mahāprabhu olarak yer yüzünde bulunduğu,

harer nāma harer nāma

harer nāmaiva kevalam kalau nāsty eva nāsty eva nāsty eva gatir anyathā demiş. Yani –Rabb'in kutsal adı, kutsal adı, kutsal adı. *Kali* çağında yaşayanlar için ruhsal gelişim yolu budur. Başka yol yok, başka yol yok, başka yol yok. (*Caitanya Caritāmṛta* Ādilīlā 7.76)

Śrīmad-Bhāgavatam'da bu gerçeği (12.3.51) "*kīrtanād eva kṛṣṇasya mukta-saṅgaḥ param vrajet*: *Kali* Çağında birçok kusur vardır, çünkü insanlar pek çok sefil koşullara maruz kalır, ancak bu çağda büyük bir kutsama vardır. Sadece *Hare Kṛṣṇa mahā-mantrasını* zikretmekle kişi tüm maddi kirlilikten kurtulabilir ve böylece manevi dünyaya yükselebilir" diyerek tasdik ediyor. Yani *saṅkīrtana-yajña* özellikle *Kali-yugada* kişinin maddi esareten kurtularak, Tanrı'ya yaklaşmasına ve O'nun krallığına girmesine, yani canlı varlığın gerçek evine dönmesine

goranga 
jyotiṣ okulu

Online VEDİK ASTROLOJİ Temel kurs

- Gezegenlerin özellikleri, aspektler retrograd durumu
- Burçlar - genel özellikleri, aspektleri
- Evlerin önemli göstergeleri ve sınıflandırma (dharma, artha, kama, moksa, trikona, kendra, maraka, upachaya, dusthana)
- Gezegenler ve evler – birleşimin sonuçları
- Gezegenlerin gücü
- Burçlar için olumlu ve olumsuz gezegenler
- Gezegenlerin birleşimi, dostluk ve düşmanlık ilişkisi, gezegensel savaş, Güneşte yanma durumu.
- Yogalar – evlerin ve gezegenlerin kombinasyonları
- Evlerin gücünü hesaplama
- Doğum haritasının genel gücünü hesaplama
- Upaya – kaderi düzeltmenin yolları

+90212 234 36 33

 gorangajyotisokulu

Evrim ile
Mat
Üzerinde



Mārjaryāsana

Kedi Pozu (Cat Pose)

Evrim Kaplan

Kedi Pozu (*Mārjaryāsana*), Sanskrit dilinde *Mārjariāsana* adı, *Mārjari* ve *āsana* olmak üzere iki kelimededen oluşur; burada *Mārjari* kedi, *āsana* ise duruş anlamına gelir.

Bu yoga duruşu, kedi esnemesinden ilham almıştır. Çok basit görünmesine rağmen vücuda olduğu kadar zihne de ne kadar faydalı olduğunu göreceksiniz.

Nasıl Yapılır:

Masa pozisyonuna gelin. Sırtınız masa üstünü, elleriniz ve ayaklarınız masanın ayaklarını oluşturacak şekilde bir masa oluşturun.

Kollarınızı yere dik, eller doğrudan omuzların altında ve yerde düz tutun; dizleriniz kalça genişliğinde açık.

Tam karşıya doğru bakın. Nefes alırken çenenizi kaldırmın ve başınızı geriye doğru eğin, göbeğinizi aşağı doğru itin ve kuyruk kemiğinizi kaldırmın. Kalçalarınızı sıkıştırın.

Kedi pozunu tutun ve uzun, derin nefesler alın.

Genelde *Mārjaryāsana* pozunu, karşı pozunu takip eder. Buna kedi-inek esnemesi diyoruz. O nedenle nefes verirken çenenizi göğsünüze indirin ve mümkün olduğunca sırtınızı yukarı kaldırın; kalçaları gevşetin.

Bu *yoga* duruşundan çıkmadan önce beş ya da altı tur devam edin.

Her *yoga* hareketinde olduğu gibi yavaş yapıldığında etkisi daha güçlü hissedilecektir.

Fiziksel Faydaları:

Omurgayı esnetip güçlendirdiği ve esnekliğini arttırdığı için omurga için çok iyidir. Aynı zamanda *Mārjaryāsana* bileklerinizi güçlendirir. Bu poz omuzları daha güçlü hale getirerek fayda sağlar.

Āsanadaki hareketler sindirim organlarınıza masaj yapar ve onları harekete geçirir. Sonuç olarak, sindirim sürecini iyileştirir.

Kalçalarınızın etrafındaki fazla yağlardan kurtularak karın kaslarınızı güçlendirmeye yardımcı olur.

Mārjaryāsana, dört ayak üzerinde olmanızı gerektirdiğinden, vücuttaki oksijen akışının yanı sıra kan

dolaşımını da artırır.

Bu poz ayrıca sindirime ve metabolizma hızının artmasına yardımcı olur.

Aynı zamanda boy uzaması veya daha iyi bir duruş isteyenler için de faydalıdır.

Kadınlar için bu poz, adet kramplarını ve sertliğini yatıştırabilir.

Ruhsal Olarak Faydaları:

Kedi ve İnek esnemesi “kolay” görünse de zihin için güçlü bir pozdur.

Nefesle senkronize hareket koordinasyonu artırır, kasıtlı odaklanmayı teşvik eder ve *prāṇayı* (vücuttaki hayati yaşam gücü) canlandırır.

Ayrıca, artan duygusal denge ve zihnin istikrarı ile ilişkilidir.

Son olarak, omurgayı uzatmak, omurlar arasındaki disklerin dolaşımını iyileştirir, bu da sırttaki stresi azaltır ve zihni sakinleştirir.

Kedi ve İnek Duruşu, ikinci çakra olan *Svādhiṣṭhāna cakrasını* harekete geçirir. Teşvik edilmediğinde, tıkanmış bir ikinci *çakra*, derin duygusal kargaşa ve depresyon ile ilişkilidir. Beslendiğinde, hareket yaratıcılığı ve odaklanma ve öğrenme yeteneğini geliştirir.

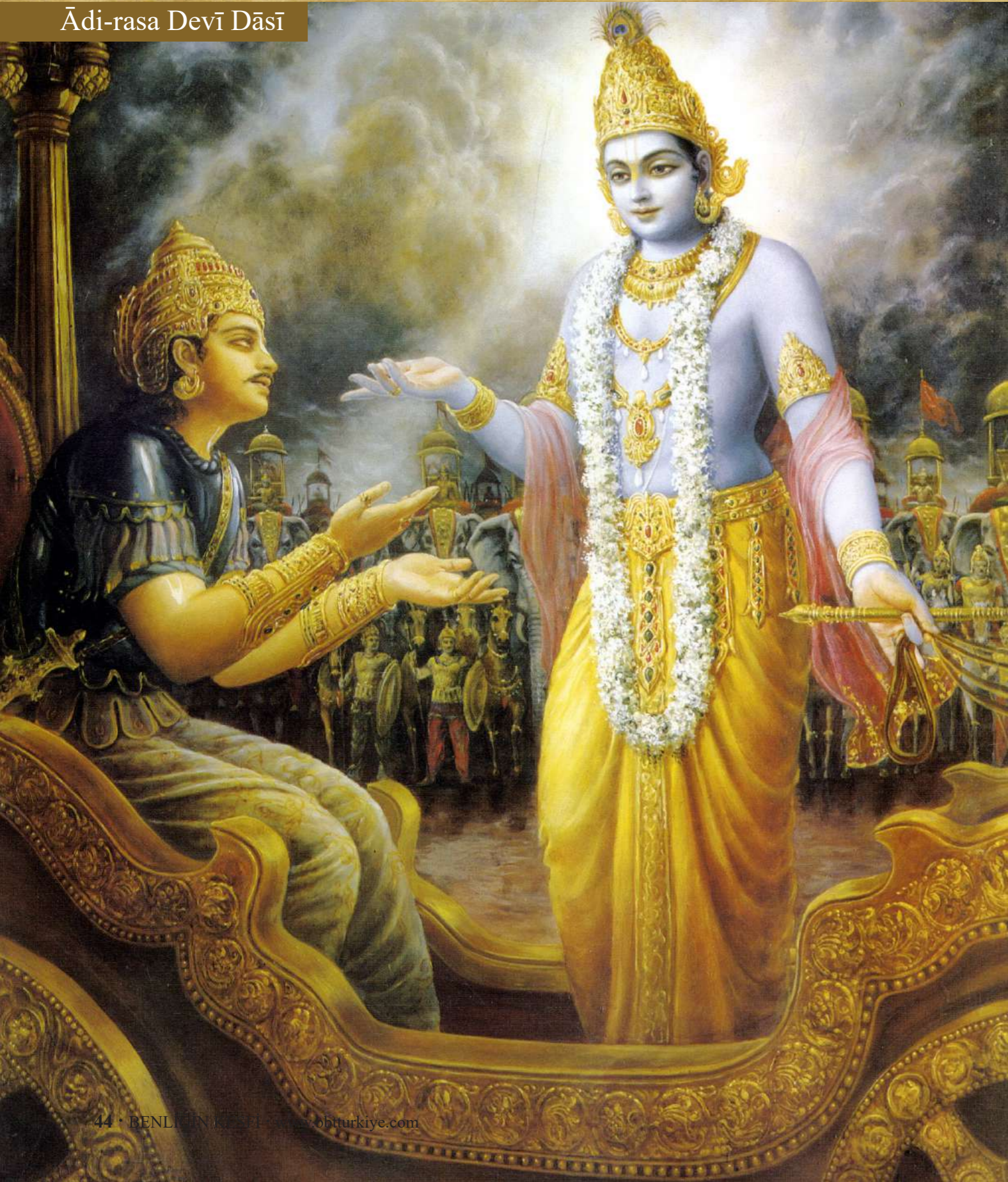
Akış, iç ilham kaynağı ile bağlantıya ve neşeyi deneyimleme yeteneğine atfedilir.



KARMA-YOGA

Krşna Bilinci'nde Hareket Etmek

Ādi-rasa Devī Dāsī



Dört temel *yoga* felsefesi vardır; bu *yoga* merdivenidir, en altta *Karma-yoga* vardır. Diğer *yoga* sistemleri bu 4 *yoga* felsefesinden ortaya çıkmıştır.

Gerçek ne? diye sorarak merdivenden çıkmaya başlayalım.

Krşna'yı 3 şekilde anlarız;* Brahman farkındalığı her yere yayılmıştır ve her yerdedir.

O canlı varlıkların kalbindedir, meditatif halde iken O'nu orada ararız, ya da her şeyin kaynağıdır, her şey O'ndan yayılır.

Güneş, güneşin ışığı ve güneşin aydınlığı gibidir.

***Karma-yoga*, eylemde marifettir. Bir eylem iki parçadan oluşur, eylemi "eyleyen" (Kartā) ve eylemin sonuçlarını "alan" (Bhokta) vardır.**

Karma-yoga; Sakāma-karma, kendi çıkarı için ve bu benim görevim diyerek faaliyette olan ve *Niškāma-karma*, sonuçlara bağlı olmadan yapılan faaliyetler olarak ikiye ayrılır. *Karma*, tam kelime anlamı ile "eylem"dir ve "yapan" ve "meyvelerini alan, keyfini süren veya bedenini ödeyen" olarak "*bhokta*"dır". Bu ayrım,

tüm *Karma-yoga* felsefesinin, "Ne yapmalıyım?" sorusunun arkasındaki cevaptır.

3 *Guṇa*, *yoga* felsefesinde de tezahür eder.

Sattva; "Herkes bütünlük ve refahta olsun" diyerek,

Rajas; "Sadece ben refahta olayım" diyerek,

Tamas; "Öç almak, şiddet uygulamak" niyeti ile eylemlerde bulunmaktır.

***Bhagavad-Gītā* 3.33; "Herkes etkisi altında bulunduğu üç doğa halinden birini izlediği için bilgili insan bile kendi doğasına göre hareket eder. Bunu baskı altında tutmak neyi halleder? Krşna Bilinci'nin aşkın platformuna yerleşmeyen kişi maddi doğa hallerinin etkisinden özgür olamaz. Bu bakımdan, kirli platformdaki en yüksek eğitime sahip kişinin bile gerek teorik bilgi aracılığıyla gerekse ruhu vücuttan ayırma yoluyla *māyānın* bağlarından kurtulmasına imkân yoktur. Aşkın bilimde ileri oldukları gösterişinde olan birçok ilahiyatçı vardır, fakat bu kişiler şahsi olarak bir türlü kurtulamadıkları belli doğa hallerinin etkisi altındadırlar. Kişi akademik**

bakımdan yüksek bir öğrenim görmüş olabilir, fakat maddi doğayla olan uzun ilişkisinin sonucunda bağımlı bir haldedir. Kişi maddi varoluş içerisinde belli görevlerini yerine getirmekle meşgul olsa bile, Krşna Bilinci kişinin bu maddi kapandan kurtulmasına yardımcı olur. Bu bakımdan, tam Krşna Bilinci'nde olmayan kişi mesleki görevlerini bırakmamalıdır. **Hiç kimse, yapmakla yükümlü olduğu görevini bırakarak yapmacık bir şekilde bir *yogī* veya bir transandantalist olmaya kalkışmamalıdır.** Kişinin kendi konumunda kalarak iyi bir eğitimle Krşna Bilinci'ne ulaşmaya çalışması daha iyidir. *Bhagavad-Gītā*'da açıklandığı üzere, insan olmanın en büyük özelliklerinden birisi seçim ve tercih yapabilme yetisi; özgür iradesidir. Bebekler, deliler ve ölümler günahattan muafdir çünkü seçim yapma ve muhakeme yetileri yoktur. Özgürlük sorumluluk getirir. Yetişkin bir insanın her zaman seçim yapma yetisi vardır ve bu peşi sıra kafa karışıklığı, çelişki ve elbette acı ile sonuçlanabilir.

Şu anda ve burada "Ne yapmalıyım?" sorusunun cevabını bulmaya çalışan bulanık zihin karışıklık

yaşar. *Bhagavad-Gītā*'nın Baş Kahramanı Arjuna, bir savaş meydanının ortasında aile büyüklerine, akrabalarına karşı cephe almak zorundayken bulur kendini. Büyük bir akıl karışıklığı, çelişki, üzüntü ve acı içindedir, ne yapacağını bilemez.

“Ne yapmalıyım?” “Nasıl davranmalıyım?” diye sorar.

Arjuna'nın öğretmeni Kṛṣṇa, bu soruya verdiği cevapla aydınlatır onu. Evrenin öğretmeni Kṛṣṇa'nın cevabı: “Hangi eylemi yaptığın değil, o eylemi nasıl yaptığıdır önemli olan” olur.

Bhagavad-Gītā “evrensel” bir öğreti olarak bilinir ve Kṛṣṇa, “*Jagat Guru*” yani “tüm evrenin öğretmeni” olarak anılır.

Aṣṭāṅga, Patañjali'nin derlediği *Yoga Sūtra*'da yer alan sekiz basamaklı bir sistemdir. *Aṣṭāṅga-yoga* ise bir *Hatha-yoga* metodudur ve Patañjali'nin sistemindeki üçüncü basamak olan *āsanayı* temel alır.

Aṣṭāṅga-yogada āsanalar, belirli bir sırayla, seriler halinde uygulanır. Her poz nefes farkındalığı ve bakışlar ile (*dr̥ṣṭi*) bir noktaya yönelerek yapılır. Nefes ve hareket bir senkronizasyon içinde ve nefes alış-veriş yerleri bellidir. Her hareket için bir nefes alınır ve diğer harekette verilir.

Jñāna-yoga, *Jñāna-marga* olarak da bilinen *Jñāna-yoga*, Hinduizm'de “kendini gerçekleştirme yolu” olarak da bilinen “bilgi yolunu” vurgulayan çeşitli manevi yollardan biridir. *Mokṣa* (kurtuluş-özgürlük) için üç klasik yoldan biridir. Diğer ikisi *Karma-yoga* ve *Bhakti-yoga*'dır.

Bhakti-yoga, *Bhakti-marga* olarak da adlandırılan *Bhakti-yoga*, Rabb'e bağlılık ile O'nu sevmeye odaklanan manevi bir yol ve manevi uygulamadır. Merdivenin en tepesindedir. Adanma hizmetidir, hizmeti kabul etmektir, adanma hizmetinin kendisi *Bhaktidir*, hizmeti alan Bhagavān, hizmeti yapan Bhaktadır. Bu yol ebedidir, Rabb'e olan sevginin ve aşk ilişkisinin derinleşmesidir.

Bhakti-yoga'da 9 yöntem vardır; herhangi birini yapmak bile maneviyata ulaştırır.

Śravaṇam: Duymak demektir, Vedik metinler, *Upaniṣadlar*, *Bhagavad-Gītā*'da Kṛṣṇa'nın ismini duymaktır.

Kīrtanam: Kṛṣṇa'nın ismini söylemek, O'nun hakkında konuşmak ve O'nu yüceltmektir. Śukadeva Gosvāmī 7 gün 24 saat bunu yapar.

Pādasevanam: Rabb'e hizmet etmek ve O'na ve adananlarına hizmet etmektir. Lakṣmi Deva sürekli bu hizmeti yaptı.

Arcanam: İbadet etmektir. Rab bize olanakları verir, bu olanak her ne ise O'na hizmette kullanılmalıdır.

Vandanam: Dua etmektir, Akrūra bunu uyguladı. Nasıl dua edeceğimiz kalbimizdedir.

Dāsyam: Kṛṣṇa'nın hizmetkarı olmaktır, hizmet etmek. Hanuman, Rāma'ya her an hizmet etti, her an onu düşündü.

Sakhyam: Kṛṣṇa ile derin arkadaşlık ve dostluk ilişkisi kurmaktır. Arjuna bunu yapmıştır.

Ātma-nivedanam: Kṛṣṇa'ya tam teslimiyettir. Tüm benliğim ve bedenim senin emrinde tapınak demektir. Tapınak misali bedene ve benliğe bilinçle davranmaktır. Bali Mahārāja, Viṣṇu'ya bunu yapar, kendini ona tamamen teslim eder.

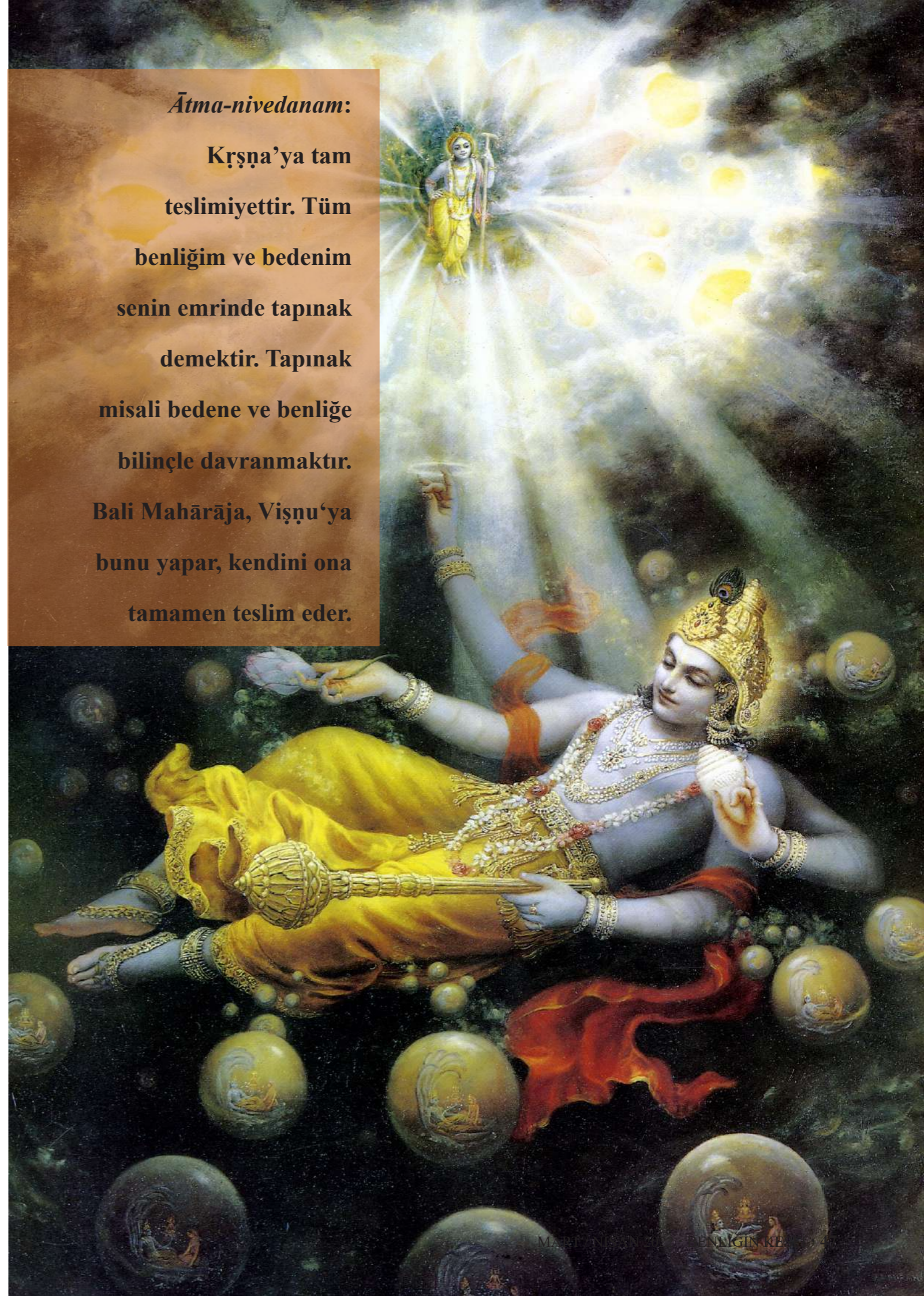
Merdivenin son basamağı *Bhakti-yogadır*.

Bhagavad-Gītā bize hayatın amacını verir, tüm soruların cevabı ondadır. Savaş alanında Rab Kṛṣṇa ve Arjuna arasında geçen konuşmalar, hayata dair felsefeyi anlatırken Arjuna'yı görevleri için yüreklendirir, onun doğru kararlar vermesini sağlar, yolu gösterir, manevi öğretmeni olur.

Maddi Dünya bizim savaş alanımız, sorgulamalı, idrak etmeli, ayırt etmeli, karar vermeli, algılamalı, bilmeli, olmalı, yolu bulmalı ve maneviyatta bilgiye ve

Ātma-nivedanam:

Kṛṣṇa'ya tam teslimiyettir. Tüm benliğim ve bedenim senin emrinde tapınak demektir. Tapınak misali bedene ve benliğe bilinçle davranmaktır. Bali Mahārāja, Viṣṇu'ya bunu yapar, kendini ona tamamen teslim eder.





Modern Sorunlara Kadim Çözümler

Bhagavad-Gītā

Bhagavad-Gītā 3.43

*evam buddheḥ param buddhvā
saṁstabhyātmānam ātmanā
jahi śatruṁ mahā-bāho
kāma-rūpaṁ durāsadam*

evam — böylece; *buddheḥ* — zekaya; *param* — üstün;
buddhvā — bilerek; *saṁstabhya* — sağlamlaştırarak;
ātmānam — akıl; *ātmanā* — bariz zekayla; *jahi* — fethetmek;
śatruṁ — düşman; *mahā-bāho* — Ey şanlı ordulu;
kāma-rūpaṁ — şehvet suretinde; *durāsadam* — heybetli.

ÇEVİRİ:

Ey şanlı ordulu Arjuna, kişi, kendisinin maddi duyulara, akla ve zekaya aşkın olduğunu bilerek, bariz ruhsal zekayla (Kṛṣṇa bilinciyle) aklını sağlamlaştırmalı ve bu manevi güçle şehvet denilen doymak bilmez düşmanı mağlup etmelidir.

saadete kavuşmanın yolunu takip etmeliyiz; odaklanarak ve istekle bu yolda ilerlerken saflaşabiliriz.

Her türlü yoga uygulaması Bhakti-yoga ile zirveye ulaşır. Karma-yoganın başından Bhakti-yoganın sonuna doğru yapılan yolculuk, benlik idraki yolunda yapılan uzun bir yolculuktur. Meditasyonun arttırıldığı ve aklın odaklandığı safha ise Dhyāna-yogadır, ulaşılacak en yüce kazançtır.

*Vedik metinlerde bu üç anlayış sırasıyla Brahman, Paramātmā ve Bhagavān şeklinde adlandırılır ve Kṛṣṇa'nın sat(ebedi) - cit(bilgi dolu) - ānanda(mutluluk dolu) niteliklerini temsil ederler. Kṛṣṇa tüm var oluşa

yayılan, maddi olanın ötesinde ve sonsuz olan şekilde kavranıldığında bu farkındalık haline brahman farkındalığı denir. Bu haliyle brahman formsuzdur, ebedi ve ezeli var olan yaratıcı güçtür. Paramātmā farkındalığına geldiğimizde Kṛṣṇa yalnızca tüm var oluşa yayılmaz, onu var etmez, ayrıca kontrolör olarak onun içine girer. Canlı varlıkların kalbine, atomların içine girer ve tüm maddi var oluşu yönetir, kontrol eder. Bu farkındalık Kṛṣṇa'nın cit niteliğinin yansımasıdır. Son olarak Bhagavān denildiğinde artık Kṛṣṇa kendini tüm açıklığıyla dışa vurmuş olur. O yalnızca brahman veya paramātmā değil tüm bunların sebebi ve kaynağı olan kişi

olarak belirir. Ve bununla birlikte kişi olan Kṛṣṇa'nın dünyasına girmiş oluruz. Böylece onun ānanda niteliği ön plana çıkar. Onun nasıl mutluluk dolu bir kişi olduğunu anlama şansını elde ederiz. Bu farkındalık hali diğerlerine nazaran saf bir şekilde transandantaldir. Çünkü bu bakış açısında maddi var oluş ve onu anlama, yorumlama çabası yerini direk bir şekilde Kṛṣṇa'yla ilişki kurma isteğine bırakır. Ayrıca hiyerarşik olarak en yüksek farkındalık halidir çünkü Bhagavān Brahman ve Paramātmā'yı içerirken diğerleri Bhagavān'ı içermez. Bu nedenle teistik düşüncede Bhagavān farkındalığı en yüksek seviye olarak kabul edilir.



Hazırlayan: Meghāambarī Devī Dāsī



Samosa

Hare Kṛṣṇa!

Bu ay Bhakti Mutfağı'mızda Hindistan'ın en meşhur yemeklerinden biri olan Samosa pişiyor. Samosalar öylesine lezzetli ki, yıllar önce Hindistan sınırlarını aşıp pek çok ülkenin mutfağında ufak değişikliklere uğrasa da kendine bir yer bulmuş.

Samosayı Türk Mutfağı'nda da böreğe benzetebiliriz fakat kullanılan baharatların ve iç malzemesinin çeşitliliği, sarma ve pişirme tekniği ve yanında servis edilen çatnilerin eşlik

etmesiyle börekten hem farklı hem de ötesinde bir kategoride yer alıyor diyebiliriz.

Samosanın iç malzemeleri değişiklik gösterebilir, sadece patatesle veya karnabahar ve bezelye ile ya da verdiğim tarife göre ev yapımı panır ekleyerek de yapabilirsiniz. Tavsiyem öncelikle bu tarife tam uyarak bu lezzeti tatmanız olacaktır.

Karnabahara karşı mesafeli olanların bile vazgeçemeyeceği tatlardan biri olacak.

Malzemeler

1 kap: 250 ml

Hamur için:

200 g ((1 + 3/4 kap) un

1/4 tatlı kaşığı tuz

50 g (1/4 kap) eritilmiş tereyağı (zeytinyağı da kullanabilirsiniz)

75 ml (1/3 kap) su

İç harcı için:

150 g (1 tepeleme dolu kap) küçük küçük doğranmış karnabahar

165 g (1 tepeleme dolu kap) doğranmış patates

100 g (1/2 kaptan biraz fazla) bezelye

2 yemek kaşığı *ghī* veya zeytinyağı

1/2 tatlı kaşığı kimyon tohumu

1/2 tatlı kaşığı çemen otu tohumu

1/4 tatlı kaşığı hing

1/4 tatlı kaşığı zerdeçal

1/4 tatlı kaşığı karabiber

5 adet karanfil (varsa 1/4 tatlı kaşığı öğütülmüş kullanabilirsiniz)

1 tatlı kaşığı rendelenmiş zencefil

1/2 tatlı kaşığı öğütülmüş kişniş

1/2 tatlı kaşığı köri karışımı (opsiyonel)

1/4 tatlı kaşığı tarçın

1/4 tatlı kaşığı isteğinize göre acı veya tatlı toz biber

1 tatlı kaşığı mango tozu veya limon suyu

1 tatlı kaşığı tuz

Kızartmak için yağ

Yapılışı

Derin bir kapta un ve tuzu karıştırın. Ortasına erittiğiniz tereyağını ekleyin ve kaşıkla karıştırarak, tereyağını una iyice yedirin. Suyu ekleyin ve önce kaşıkla karıştırın, sonra elinizle 5 dakika yoğurun. Hamurun dinlenmesi için



üzerini, yoğurduğunuz kap veya bir örtü ile örtün.

İç malzemeleri için bezelyeyi yumuşayana kadar haşlayın ve süzün. Karnabaharları fotoğrafta gözüktüğü gibi küçük çiçeklere ayırın ve saplarını ufak ufak doğrayın. Patatesi soyup, yıkayın ve bir zarın boyutu gibi küçük doğrayın. Zencefil rendeleysin.

2 yemek kaşığı yağı tavada ısıtın. Yağ iyice ısındıktan sonra kimyon ve çemen otu tohumunu ekleyin, karıştırın. Karanfil, karabiberi, zerdeçalı ve hingi ekledikten hemen sonra patatesi ekleyin. 3-4 dakika tavada soteleyin. Zencefil, kişnişi, köriyi, tarçını,

toz biberi, mango tozunu ekleyin (limon suyu kullanacaksanız, bezelye ile birlikte ekleyin). Ardından karnabaharı ekleyin 3-4 dakika karıştırarak pişirin. 2- 3 yemek kaşığı su ekleyin, kapağını kapatın. Ara ara kontrol ederek, sebzeler yumuşayana kadar pişirin. Gerekirse biraz daha su ekleyebilirsiniz ama sebzelerin fazla pişip, dağılmamasına dikkat edin. Bezelyeleri ekleyin, karıştırın ve altını kapatın. Oda sıcaklığına gelene kadar bekleyin. Tane karanfil kullandıysanız içinden çıkarmayı unutmayın.

Hamuru 10 eşit parçaya bölün ve düzgün bezeler oluşturarak yuvarlayın, üzerini kapatın. Hamuru bir merdane ile 10-12 cm olacak

şekilde açın. Açarken un kullanmanıza gerek yok. Hazırladığımız iç harçtan yaklaşık 1,5 yemek kaşığı alarak hamurun kenarlarına gelmeyecek şekilde, fotoğraftaki gibi koyun. Hamurun ağzını parmak uçlarınızla bastırarak iyice kapatın ve incelmesini sağlayın. Hamurun ağzını baş ve işaret parmağınızın arasında iyice sıkarak içe doğru kıvrın.

İkinci bir seçenek olarak; bir beze hamurunu aynı şekilde açın ve ortadan ikiye kesin ve kestiğiniz kenardan uçları birleştirerek bir huni oluşturun, iyice yapışmasını sağlayın. Ortasına iç harcını doldurun ve ağzını sıkıca kapatın (İhtiyaç duyarsanız iyice yapışması için parmaklarınızla hafifçe ıslatabilirsiniz). Ağız

kısmını yine kıvrabilirsiniz veya düz bir şekilde de bırakabilirsiniz.

Tüm samosaları bu şekilde hazırlayın. Yağ iyice ısındıktan sonra derin yağda her tarafı altın rengini alıncaya dek kızartın.

Dilerseniz fırında da pişirebilirsiniz.

Samosaları sıcak servis etmeye özen gösterin. Kızarttığınız samosaları daha sonra servis edecekseniz, fırında ısıtabilirsiniz.

Kışniş veya domates çatni ile ya da yoğurtlu bir sosla servis edebilirsiniz.



Not: Samosalarınızı bir gün önceden hazırlayıp, hava almayan bir saklama kabında veya streç film geçirerek buzdolabında muhafaza edebilirsiniz, ertesi gün de kızartabilirsiniz.

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

Sevgiyle sunun!

Mart 2022

Nisan 2022



14

Pazartesi

Āmalakī Vrata Ekādaśī

28

Pazartesi

Pāpamocinī Ekādaśī

18

Cuma

*Gaurā Pūrṇimā*15 Mart Salı
Dvādaśī

Oruç Açma Zamanı: 07:16 - 10:44

18 Mart Cuma

Gaurā Pūrṇimā:

Śrī Caitanya Mahāprabhu'nun
Beliriş Günü - Ay Doğana Kadar
Oruç29 Mart Salı
Dvādaśī

Oruç Açma Zamanı: 06:52- 11:03

12

Salı

Kāmadā Ekādaśī

26

Salı

Varūthinī Ekādaśī

10

Pazar

*Rāma Navamī*10 Nisan Pazar
Rāma Navamī:Śrī Rāmacandra'nın Beliriş Günü-
Öğlene Kadar Oruç13 Nisan Çarşamba
Dvādaśī

Oruç Açma Zamanı: 08:31- 10:52

27 Nisan Çarşamba
Dvādaśī

Oruç Açma Zamanı: 06:07- 10:44



**AYURVEDA
GELİŞİM PROGRAMI**

Ocak - Temmuz 2022

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

www.gorangayoga.com

1

Goranga Yoga ve Arya Vaidya Pharmacy Research Foundation işbirliği ile Türkiye’de 2017 yılında başlattığımız programı tekrarlıyoruz. Ocak ayında başlayacak *Āyurveda* Temel Eğitimi temmuz ayında sonlanacak. Kendi kendinizin doktoru olmak isterseniz bizimle iletişime geçmeyi unutmayın.

2

Goranga Yoga’nın pazar programları yeni yılda da **mini Bhakti Yoga Festivalleri** ile devam ediyor! Pandemi nedeniyle online olarak festivallerimize katılabilirsiniz.

3

Ocak ayında Goranga Yoga’nın Navina-kumari liderliğinde başlattığı **Vedik Astroloji**, diğer adıyla **gyotish**, dersleri tam gaz devam ediyor.

4

Goranga Yoga Merkezi yine kadim bilgileri yeni bir programla Türkiye’deki yoga severlerle buluşturuyor. 5 Mart - 30 Nisan tarihleri arasında **Jitendriya** ve Goranga Yoga ekibi ile birlikte **Kirtan Yoga Uygulama ve İlerleme Programı** online platformda sizlerle paylaşıyor olacağız.



5

Nṛsimha Kṛṣṇa ile şubat ayında başlayan Online Bhakti Yoga Öğrenci Kursu devam ediyor. Katılımcılar mart ayı sonuna kadar ISKCON organizasyonu içindeki bhakti disiplinde öğrenci nedir, guru nedir, guru ve öğrenci ilişkisi nedir, *bhakti* yolunda bir kişi bu yolda nasıl gelişir ve çok daha derin konuları öğrenme fırsatı buluyor.

6

Hindistan’a gidemiyorum diye üzülmeyin. Her ay güncellediğimiz **online dükkândan** çoğunlukla Hindistan’dan getirdiğimiz çeşitli ürünlere www.gorangayoga.com üzerinden bir tıkla erişebilirsiniz.



BHAGAVAD-GĪTĀ GİRİŞ KURSU 1

1 - 29 MART 2022



Giriş kursundaki ilk serimiz 5 hafta sürecek ve *Īṣvara, Jiva, Prakriti, Karma ve Kala* olarak bilinen *Bhagavad Gita'nın 5 temel konusunu kapsayacaktır.*

Hepimizin görebileceği gibi, günümüz toplumu her türlü sorunla uğraşiyor. Çözümleri nerede ve nasıl bulacağımızı bilmiyoruz. Etik ve sosyal çelişkilerin, kararsızlıkların, kafa karışıklıklarının, maddi sefaletlerin ve ıstırapların sebep olduğu bu rahatsızlıklardan dolayı hayatlarımız, huzursuzluk, tatminsizlik ve mutsuzluklarla dolu hale gelmiştir. Göreceğimiz gibi, Bhagavad-gītā hayatımızın her alanında akıllı kararlar vermemize yardımcı olur.

SĀTTVĪKA DĀSA

Benliğin Keşfi Editörü, Bhakti Yogi

Eğitim Tarihleri:

01 Mart Salı 20:00
08 Mart Salı 20:00
15 Mart Salı 20:00
22 Mart Salı 20:00
29 Mart Salı 20:00

İletişim: GORANGA YOGA MERKEZİ

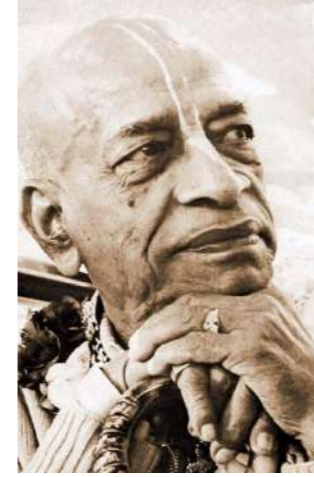
TEL: 0212 234 36 33

info@gorangayoga.com

www.gorangayoga.com



BBT TÜRKİYE Çağdaş Vedik Kütüphane Serisi



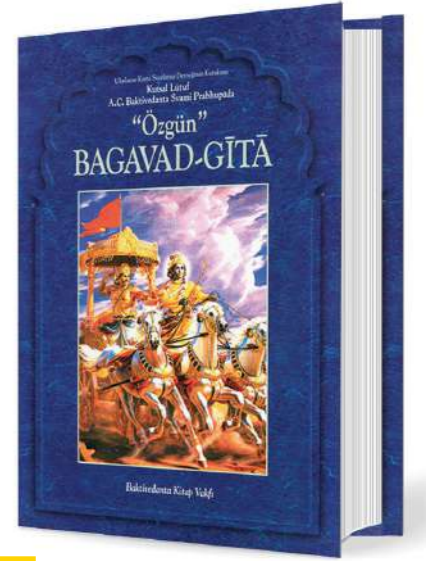
BHAKTIVEDANTA BOOK TRUST TÜRKİYE

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

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

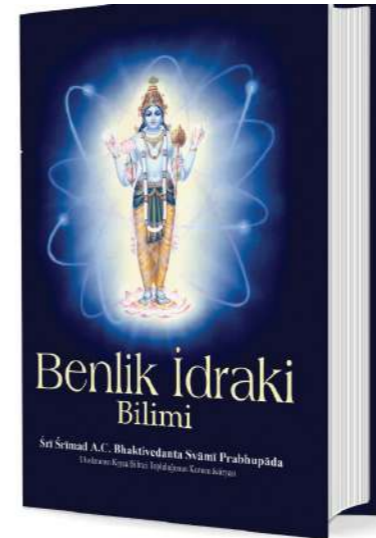
Özgün Bhagavad Gita

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



Benlik İdraki Bilimi

Bu kitapta, büyük öğretmenlerin binlerce yıldır konuştuğu zamanı aşan bir bilimi keşfedeceksiniz. BENLİK İDRAKİ BİLİMİ, içimizdeki benliğin, doğanın, evrenin, içteki ve dıştaki Yüce Benlik'in 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 Swami Prabhupāda şairi bir netlik ve güçle konuşuyor. Benlik idraki biliminin günümüz dünyası ve kendi yaşamınızla ne kadar alakalı olduğunu kanıtıyor.





www.bbturkiye.com