

İnsan hayatının amacı mutlak gerçeği aramaktır.

# BENLİĞİN KEŞFİ

BBT Aylık Bülteni · Temmuz / Ağustos 2022



**Evrim ile Mat  
üzerinde:  
Garudāsana**

**Mutfakta bu ay:  
Seitan**

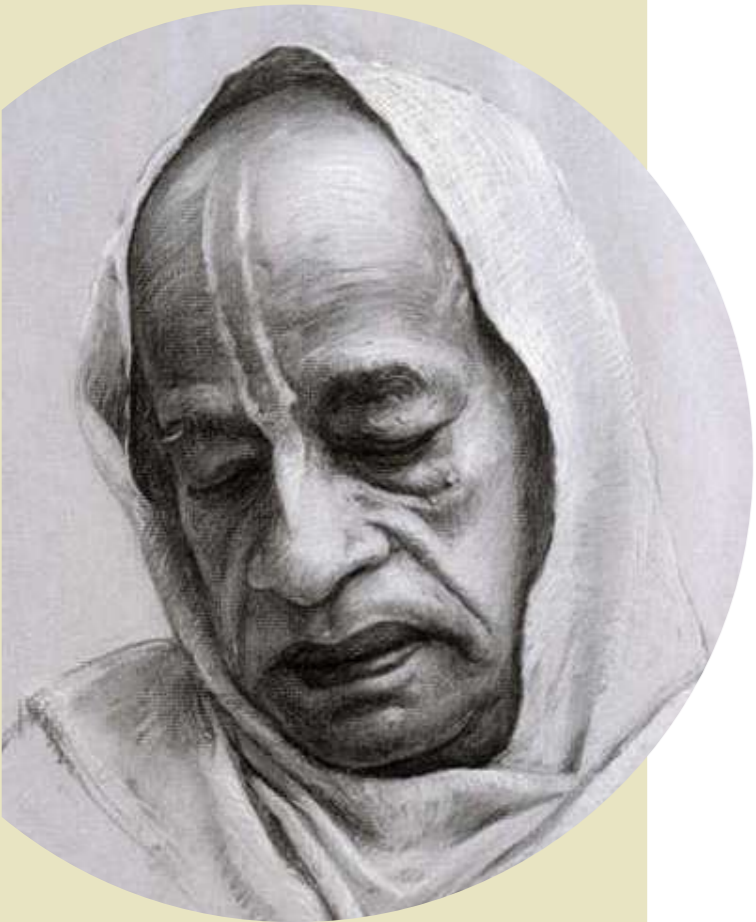
**Bhakti Yogiler ile  
Sohbetler**

**Kṛṣṇa'nın  
Mutlak Güzelliği**

**Dans, Dans, Dans**

**Gerçek güzellik**

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 · TEMMUZ/ AĞUSTOS 2022

## Sanskrit Telaffuz Rehberi

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

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

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

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

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

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

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

**j** – c olarak okunur.

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

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

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

**ś, ṣ** – ś sesi ile aynıdır.

## İÇİNDEKİLER

- 06** Śrīla Prabhupāda Konuşuyor:  
Adanmanın Nektarı
- 14** Gerçek Güzellik
- 20** Evrim ile Mat Üzerinde:  
Garudāsana
- 22** Kṛṣṇa'nın Güzelliğine Dönmek
- 28** İdeal İnsan: Tapasyā
- 34** Kṛṣṇa'nın Mutlak Güzelliği
- 38** Bhakti Yogiler ile Sohbetler:  
Dhanyā Devī Dāsī
- 44** Dans, Dans, Dans
- 48** Güzelliği Ruhun Gözü ile Görmek
- 52** Bhakti Mutfağı:  
Seitan
- 56** Yogī Takvimi
- 58** Goranga Yoga Mart/Nisan Faaliyetleri



06



20

22

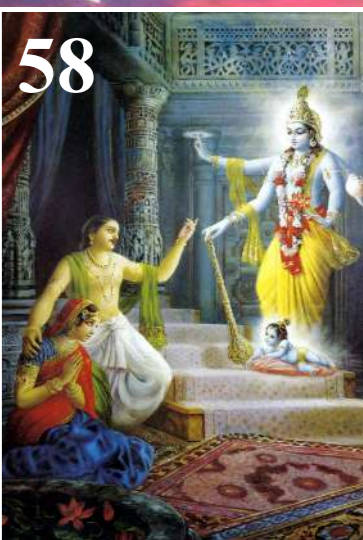


44



52

58





**BENLİĞİN KEŞFİ**  
BBT Aylık Bülteni  
Temmuz/Ağustos 2022  
© BBT Türkiye

**Editör:**  
Nṛsīmha Kṛṣṇa Dāsa /  
Sāttvika Dāsa

**Koordinatör:**  
Candramālā Devī Dāsī

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

**Tashih:**  
Meghāambarī Devī Dāsī /  
Dīna-bandhu Dāsa

**Etkinlikler:**  
Nāvika-Kṛṣṇa devī dāsī

**Takvim:** Dhanyā Devī Dāsī

# Namaste!



**Sāttvika Dāsa, Editör**

Hare Kṛṣṇa!

Bu ay herkesin gıptayla baktığı, peşinden koştığı, ilham aldığı, imrendiği, sahip olmak istediği bir konu hakkında konuşalım istedik. Bu konu tahmin edebileceğiniz gibi güzellik. Güzellik pek çok şeye atfedebileceğimiz bir nitelik. Doğaya, karaktere, fiziki görünüme, zekâya, kalbe, yemeğe, işe vs. Hemen hemen baktığımız her yerde bir yansımasını görebiliriz.

Türk Dil Kurumu güzelliği estetik bir zevk, coşku, hoşlanma duygusu uyandıran nitelik olarak tanımlamakta. Aynı zamanda

buna cezbedici olmasını ekleyebiliriz. İnsan yaşamında en önde gelen arayışlardan biri güzel olmak veya güzel olana sahip olmaktır. Fakat bu durumda sorunlu bir taraf vardır. İnsan kendini maddi olan ile öylesine özdeşleştirir ki tüm arayışı maddededir veya maddi niteliklerdedir. Güzellik de aynı şekilde. Buna örnek olarak fiziki güzelliğin günümüz dünyasında en çok

gıpta edilen, pazarlanan bir ürün olmasını verebiliriz. Bu bakış açısı güzellik kavramının ne olduğunu bize gerçekten gösterebilir mi? Güzel olanın ne olduğunu gerçekten biliyor muyuz? Sorun olarak karşımızda duran kısmı budur. Maddeye odaklanmış bu bakış açısı insanın iç dünyasının fakirleşmesine, çirkinleşmesine sebep olur. Ruh ve onun doğası

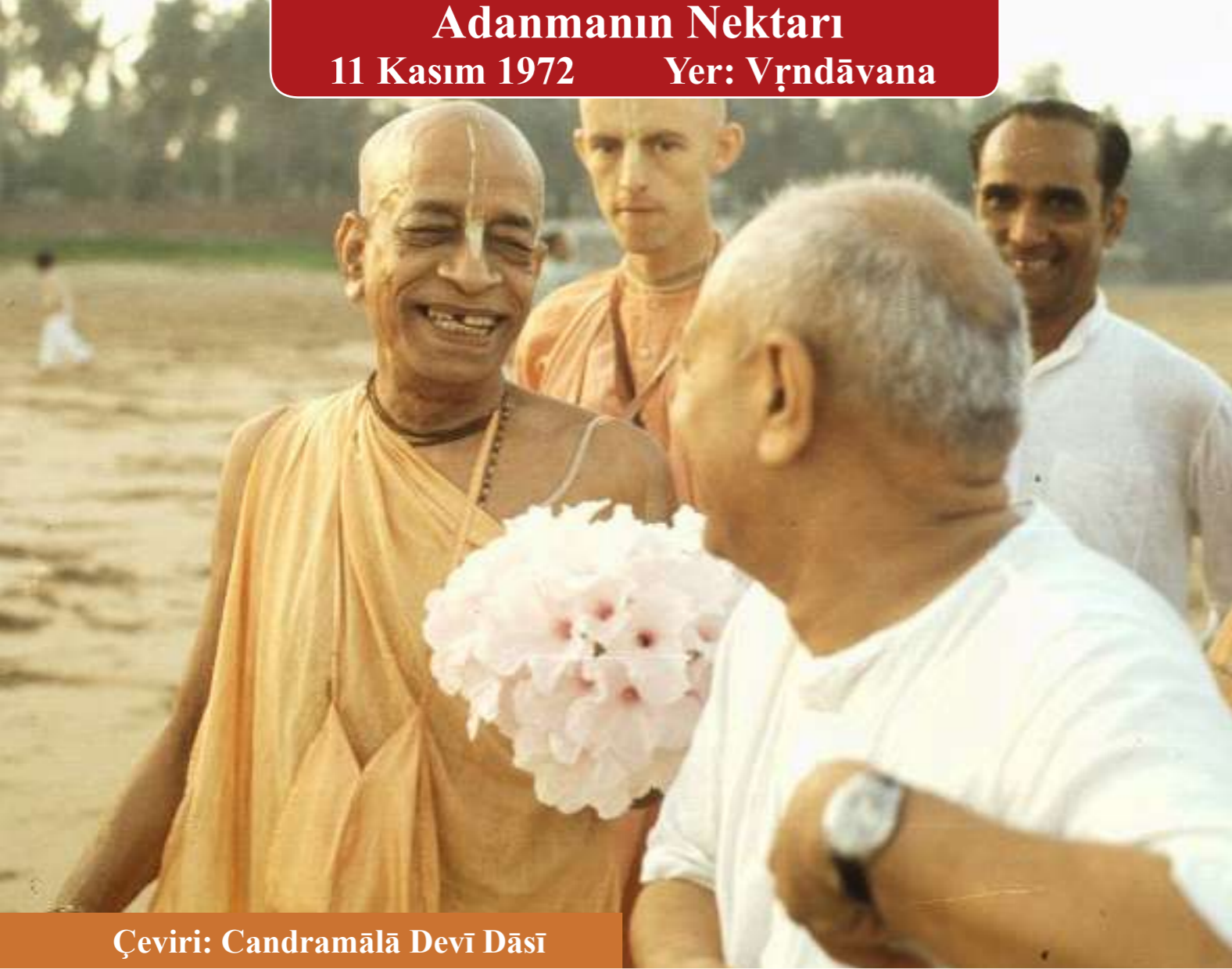
anlaşılmadığı müddetçe güzel olanın ne olduğunu tam olarak deneyimlememiz mümkün değildir.

Bu ayki sayımızda çeşitli perspektiflerden güzellik algısını sorguluyoruz. Umarız yardımcı olabilecek bir bakış açısı sunabiliriz. Keyifli okumalar dileğiyle. Hare Kṛṣṇa!

*Hare Kṛṣṇa!*

# Śrīla Prabhupāda Konuşuyor:

**Adanmanın Nektarı**  
**11 Kasım 1972** Yer: Vṛndāvana



**Çeviri: Candramālā Devī Dāsī**

**Pradyumna [okur]:** Sayfa numarası 15. *Śrīmad-Bhāgavatam*'da... *Śrīmad-Bhāgavatam*'ın Beşinci Kantosu, Altıncı Bölümü, on sekizinci kıtasında [SB 5.6.18], Nārada Yudhiṣṭhira'ya ayrıca şöyle der, "Sevgili Kralım, Pāṇḍavaların ve Yaduların ebedi koruyucusu, Mukunda olarak bilinen Rab Kṛṣṇa, aynı zamanda her bakımdan sizin spiritüel öğretmeninizdir.

O, sizin için ibadet edilesi tek Tanrı'dır. O çok sevilesi ve şefkat doludur. Hem bireysel hem de ailesel, tüm faaliyetlerinizin yöneticisidir. Üstelik bazen de sanki elçinizmiş

gibi emirlerinizi yerine getirir! Sevgili Kralım, ne kadar şanslısınız, çünkü Yüce Tanrı'nın sizin için yaptığı tüm bu iyilikleri başkaları hayal bile edilemez."

Bu kıtanın açıklaması, Rabb'in ruh cana kolayca özgürleşme sunduğu halde, adanma hizmeti sunmayı çok nadiren kabul etmesidir. Çünkü, Rabb'in Kendisi, adanma hizmeti sayesinde adananı tarafından satın alınır.

**Prabhupāda:** Hmm. Devam et.

**Pradyumna:** "Yüce Olan ile Bir Olmanın Mutluluğu." Śrīla Rūpa Gosvāmī, *brahmānanda* veya Yüce Olan ile Bir Olmanın Mutluluğu,

bir trilyon ile çarpılsa, yine de adanma hizmeti okyanusundan elde edilen mutluluğun atomik bir kısmıyla bile karşılaştırılmaz der.

*Hari-bhakti-sudhodaya*'da Prahlāda Mahārāja, dualarıyla Rab Nṛsimha'yı memnun ederken, "Evrenin sevgili Rabb'i, Senin huzurunda transandantal bir keyif hissediyorum ve mutluluk okyanusu ile birleşiyorum. Artık *brahmānanda* mutluluğunun, bu mutluluk okyanusuna kıyasla, bir ineğin toynağının yerde bıraktığı izin içindeki sudan başka bir şey olmadığını düşünüyorum."

Benzer şekilde, *Bhāvārtha-dīpikā*'da, Śrīdhara Swami'nin *Śrīmad-Bhāgavatam* üzerine yaptığı yorumunda bu şu şekilde doğrulanır: "Sevgili Rabb'im, Senin adanma nektarının okyanusunda yüzen ve Senin keyifli meşgalelerinin anlatımının nektarının tadını çıkaran şanslı kişilerden bazıları, dindarlık, ekonomik gelişme, duyu tatmini ve özgürleşmeden elde edilen mutluluğun değerini bir anda en aza indiren coşkunuğu mutlaka bilir. Böylesi transandantal bir adanan, adanma hizmeti dışındaki her türlü mutluluğun sokaktaki bir çöpten daha iyi olmadığını düşünür."

**Prabhupāda:** Devam et.

**Pradyumna:** "Kṛṣṇa'yı cezbetmek. Śrīla Rūpa Gosvāmī şöyle söyler, adanma

hizmetinin..."

**Prabhupāda:** Herhangi bir sorunuz varsa, sorabilirsiniz.

**Pradyumna:** Śrīla Rūpa Gosvāmī, adanma hizmetinin Kṛṣṇa'yı bile cezbettiğini belirtti. Kṛṣṇa herkesi cezbeder, ama adanma hizmeti Kṛṣṇa'yı cezbeder. En yüksek derecedeki adanma hizmetinin sembolü Rādhārāṇī'dir. Kṛṣṇa'ya Madana-mohana denir, yani o kadar çekici ki binlerce Cupid'in (Aşk Tanrısı'nın) cazibesini yenebilir. Ama Rādhārāṇī yine de daha çekicidir, çünkü O Kṛṣṇa'yı bile cezbedebilir. Bu nedenle adananlar O'na, Cupid'in cezbedeni cezbeden anlamına gelen *madana-mohana-mohinī* derler. Adanma hizmeti yapmak demek, Rādhārāṇī'nin izinden gitmek demektir...

**Prabhupāda:** Madana-mohana. Madana-mohana... *Madana* cinsel çekim demektir. Kṛṣṇa'ya Madana-mohana denir. Demek istediğim, kişi Kṛṣṇa'ya çekim duyuyorsa cinsel çekime bile aldırış etmeyebilir. Test budur. *Madana* bu maddi dünyada çekicidir. Herkes cinsel yaşama çekim duyar. Tüm maddi dünya, cinsel yaşam üzerine kuruludur. Gerçek bu. "Yan *maithunādi-grhamedhi-sukham hi tuccham*" [SB 7.9.45]. Burada mutluluk, sözde mutluluk *maithunādi*, *maithunādidir*. *Maithunādi*, burada mutluluğu,

*maithunadan*, cinsel ilişkiden başladığı anlamına gelir.

Genelde insanlar..., evlenir. Amaç cinsel arzuyu tatmin etmektir. Sonra çocuk sahibi olurlar. Sonra tekrar, çocuklar büyüdüğünde, kızı başka bir erkekle evlenir ve oğlan başka birinin kızıyla, başka bir kızla evlenir. Amaç yine aynıdır yani cinsellik. Sonra tekrar bu sefer torunlar olur. Bu şekilde, bu maddi mutluluk – *śriyaiśvarya-prajepsavaḥ*. Geçen gün bunu konuşmuştuk, *śrī* güzellik, *aiśvarya* zenginlik ve *prajā* nesil demektir.

Genel olarak, insanlar bundan hoşlanırlar – iyi bir aile, iyi bir banka hesabı ve iyi bir eş, iyi kız evlat, gelin. Bir aile güzel bir kadından, zenginlikten ve bolluktan..., çok fazla çocuktan oluşuyorsa, başarılı olması beklenir. Aile reisinin bu durumda en başarılı kişi olması beklenir. Bu konuda *śāstra* şöyle der, "Bu başarı nedir? Bu başarı cinsel ilişki ile başlıyor. Hepsi bu. Ve sonra onları korumak."

Yani, "yan *maithunādi-grhamedhi-sukham hi tuccham*." Burada mutluluk seks hayatından başlar, *maithunādi*. Onu farklı bir şekilde cilalayabiliriz, ama bu *maithuna*, seks hayatı mutluluğu, domuzlarda da var. Domuzlar da bütün gün yiyorlar, orada burada "Dışkı nerede? Dışkı nerede?" diye geziyorlar ve hiçbir ayırım gözetmedikleri bir cinsel



**Ama bizim işimiz bu maddi dünyanın parıltısı tarafından değil, Kṛṣṇa tarafından cezbedilmektedir. Bu Kṛṣṇa bilinci hareketidir. Kṛṣṇa'nın güzelliğinden etkilenmedikçe, bu maddi dünyanın güzelliğiyle..., bu sahte güzelliğiyle tatmin olmalıyız.**

yaşamları var. Domuzlar anne, kız kardeş veya kız evlat ayrımı yapmazlar.

Bu nedenle *sāstra* şöyle der; “Burada, bu maddi dünyaya bulaşmış durumdayız. Bu maddi dünyaya sadece cinsel yaşam yüzünden hapsedildik.” Bu Cupid’dir. Cupid yani Madana seks hayatının tanrısıdır. Kişi, Madana yani Cupid tarafından teşvik edilmedikçe cinsel yaşamla mutlu olamaz. Ve Kṛṣṇa'nın adı Mādana-mohana’dır. Mādana-mohana, Kṛṣṇa’ya ilgi duyan kişinin cinsel yaşamdan aldığı zevki unutacağı anlamına gelir. Bunun testi budur. Bu nedenle O’nun adı Mādana-mohana’dır. İşte Mādana-mohana. Sanātana Gosvāmī Mādana-mohana’ya ibadet ederdi. *Madana* veya

*Mādana*. *Mādana* delirmek demektir. Cupid, Madana.

Böylece herkes seks hayatının gücü karşısında çileden çıkar. Pek çok yer var... Bhāgavatam’da şöyle denir, “*puṁsaḥ striyā mithunī-bhāvam etat tayor mitho hr̥daya-granthim āhur*” [SB 5.5.8]. Tüm maddi dünya şöyle devam eder = erkek kadından, kadın erkekten etkilenir. Ve bu çekimi aradıkları için, birleştiklerinde bu maddi dünyaya bağlılıkları giderek artar.

Ve bu şekilde, birleştikten sonra veya evlendikten sonra, bir kadın ve bir erkek, güzel bir ev ararlar, *grha*; *kṣetra*, faaliyetler, iş, fabrika veya tarımsal alan. Çünkü insanlar para kazanmak zorundadır. Yiyecek almak zorundadırlar.

*Grha-kṣetra*; *suta*, çocuklar ve *āpta*, arkadaşlar; *vitta*, zenginlik... “*Ataḥ grha-kṣetra-sutāpta-vittair janasya moho 'yam*” [SB 5.5.8]. Bu maddi dünyanın çekimi giderek daha da sıkılaştır. Buna *madana*, *madananın* cazibesi denir.

Ama bizim işimiz bu maddi dünyanın parıltısı tarafından değil, Kṛṣṇa tarafından cezbedilmektedir. Bu Kṛṣṇa bilinci hareketidir. Kṛṣṇa'nın güzelliğinden etkilenmedikçe, bu maddi dünyanın güzelliğiyle..., bu sahte güzelliğiyle tatmin olmalıyız. Bu nedenle Śrī Yamunācārya şöyle der, *yadāvadhi mama cetah kṛṣṇa-padāravindayor nava-nava-dhāma rantum āsīt*: “Kṛṣṇa'nın güzelliği beni çok uzun zamandır cezbediyor ve O'nun lotus ayaklarına hizmet etmeye başladım ve çok daha yeni bir enerji alıyorum, o zamandan beri, ne zaman cinselliği düşünsem, ona tükürmek istiyorum.”

Bu *viṭṛṣṇā*, artık çekim yok demektir. Bu maddi dünyanın merkezi çekim noktası cinsel yaşamdır ve biri... cinsel yaşamdan koptuğunda...

*Tadāvadhi mama cetah...*, *yadāvadhi mama cetah kṛṣṇa-padāravindayor nava-nava-[rasa-] dhām[anudyata] rantum āsīt tadāvadhi bata nārī-saṅgame smaryamāne bhavati mukha-vikāraḥ suṣṭu niṣṭhīvanam ca* [Śrīla Yāmunācārya]

“Cinsellik aklıma gelir gelmez ağız bir anda bozuluyor ve ona tükürmek istiyorum.”

Dolayısıyla Kṛṣṇa Madana-mohana’dır. Madana herkesi cezbeder, cinsel yaşam ve Kṛṣṇa, biri Kṛṣṇa tarafından cezbedildiğinde, *madana* da mağlup olur. Böylece *madana* mağlup edilir edilmez, bu maddi dünyayı fethederiz. Aksi takdirde çok zor.

“*Daivī hy eṣā guṇamayī mama māyā duratyayā*” [Bg. 7.14]. *Duratyayā* çok, çok zor demektir. *Mam eva ye prapadyante māyām etām taranti*. Ama eğer bir kişi Kṛṣṇa’ya teslim olursa, O’nun lotus ayaklarını çok güçlü bir şekilde yakalarsa, “Kṛṣṇa, kurtar beni” derse, Kṛṣṇa söz verir, “Evet, seni kurtaracağım.” *Aham tvām sarva-pāpebhyo mokṣayiṣyāmi mā śucaḥ* [Bg. 18.66] – “Endişelenme. Seni kurtaracağım. *Kunteya pratijānīhi na me bhaktaḥ praṇasyati* [Bg. 9.31] – “Sevgili Arjuna’m, Benim adanımın, başka bir arzusu olmayan saf adanımın, *anyābhilāṣitā-sūnyam* [Brs. 1.1.11], Benim tarafımdan korunacağını tüm dünyaya ilan edebilirsin.”

Yani insanlar bizim tek işimizin Kṛṣṇa'nın lotus ayaklarına sığınmak olduğunu bilmiyorlar. Tek işimiz bu. Başka işimiz yok. Başka herhangi bir iş, bu maddi dünyaya bulaştığımız anlamına

gelir. Ve insan hayatının amacı, maddi dünyanın pençelerinden kurtulmaktır. İnsanlar bunu bilmiyor. Bilmiyorlar. *Na te viduḥ svārtha-gatim hi viṣṇum* [SB 7.5.31].

Yani çok zor; yine de Caitanya Mahāprabhu’nun talimatı bu bilgiyi tüm dünyaya yaymak. Öyleyse deneyelim. İnsanlar bizim talimatımızı kabul etmeseler bile, bu bizim niteliksizliğimiz değil. Bizim niteliğimiz, elimizden gelenin en iyisini yapmayı denemektir. *Māyā* çok güçlüdür. Canlı varlıkları *māyānın* pençelerinden kurtarmak çok kolay bir şey değil. Guru Mahārāja’m derdi ki... Hindistan’ın her yerinde çok fazla tapınağı vardı ve şöyle derdi, “Eğer tüm bu mülkleri, tapınakları satarak, eğer bir kişiyi bile Kṛṣṇa bilincine getirebilsem, o zaman benim görevim başarılı olmuş demektir.” Böyle söylerdi.

Yani amacımız büyük büyük binalar inşa etmek değil. Bu, propaganda çalışması için ve insanlara sığınacakları bir yer sağlamak için gereklidir. Ama bizim asıl işimiz, şaşkın koşullanmış ruhun yüzünü Kṛṣṇa’ya nasıl çevireceğimizdir. Bu bizim yöntemimiz. Ana amacımız budur. Bu nedenle, Bhaktivinoda Ṭhākura ve diğer Vaiṣṇavalılar, büyük büyük tapınaklar ve *maṭhalar* inşa etme konusunu çok fazla önemsemeyi tavsiye etmediler.



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.

Çünkü dikkatimiz bu maddi şeylere yönelirse... Maddi şeyler, defalarca açıkladığım gibi, Kṛṣṇa'yı unutmak demektir. Aksi takdirde..., maddi hiçbir şey yoktur. Bu bir illüzyon. İllüzyon aslında maddi hiçbir şey olmadığı anlamına gelir. Nasıl maddi olabilir? Eğer Yüce Rab Yüce Ruh ise, her şey O'ndan gelmektedir, dolayısıyla maddi enerji dediğimiz şey de Yüce'den gelmektedir.

Ama zorluk şu ki, bu düşük enerjide... Düşük enerji, Kṛṣṇa'yı unutmaya olasılığının olduğu yer demektir. Aslında, gerçek bu. İnsanlar pek çok faaliyetle meşgul oluyorlar. Batı ülkelerinde bunu çok güzel görebiliyoruz. Pek çok modern tesis icat ediyorlar. Ama sonuç şu ki onlar Kṛṣṇa'yı unutmuyorlar. Yani, maddi. Maddi, Kṛṣṇa'yı unutmak anlamına gelir. Aslında Kṛṣṇa'dan başka hiçbir şey yoktur.

*Idam hi viśvaṁ bhagavān ivetaraḥ.* Prahlāda Mahārāja..., evet, Nārada Mahārāja dedi ki, “Bu dünya Kṛṣṇa'dır. *Idam hi viśvaṁ bhagavān ivetaraḥ.* “Ama o Bhagavān'dan farklıymış gibi görünür.” Aslında şu var... Bir *mahā-bhāgavata* için, onun böyle bir maddi kavrayışı yoktur, çünkü o her yerde Kṛṣṇa'yı görür. *Sthāvara-jaṅgama dekhe nā dekhe tāra mūrti* [Cc. Madhya 8.274].

Bir ağaç görüyor, ama o...., ağacı unutmuyor ve Kṛṣṇa'nın enerjisini görüyor. Kṛṣṇa'nın enerjisini görür görmez Kṛṣṇa'yı da görmüş oluyor. Bu nedenle ağacı görmek yerine Kṛṣṇa'yı görüyor. Maddi dediğimiz herhangi bir şeyi gördüğü anda, bunun enerjinin dönüşümü olduğunu görüyor.

*Pariṇāma-vāda.*

*Sarvedam ahilam jagat.*

*Parasya brahmaṇaḥ śaktiḥ.*

*Parasya bra...* Tıpkı,

güneşe bakar bakmaz güneşi görürsünüz. Değil mi? Sabah pencerenizde gün ışığını gördüğünüz anda güneşi hemen hatırlarsınız ve güneşin orada olduğundan emin olursunuz. Güneş olmadan, nasıl güneş ışığı olabilir? Benzer şekilde, her ne görüyorsak, Kṛṣṇa'yı o belirli şeye referansla görürsek... Çünkü o belirli şey Kṛṣṇa'nın enerjisinin bir tezahürüdür.

Böylece Kṛṣṇa'yı enerjileriyle birlikte anlayan bir kişi, enerjiyi görür, çünkü enerji, enerjinin kaynağından farklı değildir. Kṛṣṇa'yı hemen görür. Bu nedenle Kṛṣṇa'dan başka bir şey görmez. Dolayısıyla onun için maddi bir dünya yoktur. Maddi dünya yoktur. Kusursuz bir adanan için maddi bir dünya yoktur. Her şey spiritüeldir. *Sarvaṁ khalv idam brahma.* Her şeyi Brahman olarak görür.

Bu yüzden gözlerimizin Kṛṣṇa'yı görmesini sağlamalıyız.

*Tat-paratvena nirmalam. sarvopādhi-vinirmuktaṁ tat-paratvena nirmalam hr̥ṣīkeṇa hr̥ṣīkeśa-sevanam bhaktir ucyate* [Cc. Madhya 19.170]

*Tat-paratvena.* Kṛṣṇa bilincinde olur olmaz, görmemiz, dokunmamız, koklamamız---her şey *nirmala* olur, arınır. O zaman hemen Kṛṣṇa'yı görebiliriz. Bu gözler, arınmadığı sürece Kṛṣṇa'yı göremeyiz. Arındığı anda, Kṛṣṇa'dan başka bir şeyi değil, sadece Kṛṣṇa'yı görürsünüz. Yani süreç bu. Yani adanma hizmeti arınma anlamına gelir.

*sarvopādhi-vinirmuktaṁ tat-paratvena nirmalam hr̥ṣīkeṇa hr̥ṣīkeśa-sevanam bhaktir ucyate* [Cc. Madhya 19.170] *sarvopādhi-vinirmu..., anyābhilāṣitā-sūnyam jñāna-karmādy-anāvṛtam ānukūlyena kṛṣṇānu-śīlanam bhaktir uttamā* [Brs. 1.1.11]

Yani Cupid, Cupid bu maddi, yanıltıcı enerjinin ajanlarından biridir, ama biz mükemmel bir şekilde Kṛṣṇa bilincindeyse, Cupid bizi oklarıyla delemez. Bu imkânsız. Yamunācārya'nın dediği gibi,

*tadāvadhi mama cetah kṛṣṇa-pa..., yadāvadhi mama cetah kṛṣṇa-padāravinda...*

Yani bir adanan için... Tıpkı Haridāsa Ṭhākura gibi. Haridāsa Ṭhākura'nın hikayesini bilirsiniz. Haridāsa

Ṭhākura genç bir adamdı, Māyā ve bir fahişe geldiler. Fahişe, güzel giyimli ve gençti ve arzusunu söyledi. Haridāsa Ṭhākura, «Evet, lütfen oturun. Arzunuzu yerine getireceğim. İzin verin *mantra* söylememi bitireyim» dedi. Bakın, gecenin köründe, genç bir adam, Haridāsa Ṭhākura; önünde güzel bir genç kız var, başka kimse yok ve o birlikte olmayı teklif ediyor. Ama Haridāsa Ṭhākura yine de kararlıdır, *Hare Kṛṣṇa, Hare Kṛṣṇa, Kṛṣṇa Kṛṣṇa, Hare Hare* diye zikreder. Yani Cupid onu delemez. Bu bizim için bir örnek.

Bir adananın önünde binlerce güzel kadın olabilir ama bu onun aklını rahatsız etmez. Hepsini Kṛṣṇa'nın enerjileri olarak görür. “Onlar Kṛṣṇa'nın *gopīleri*. Kṛṣṇa onlardan zevk alıyor. Onlara hizmet etmek zorundayım. Onlar *gopīler*. Çünkü ben hizmetkarın hizmetkarıyım.» *Gopī-bhartuḥ pada-kamalayoḥ dāsa-dāsa-dāsānudāsaḥ* [Cc. Madhya 13.80]. Bu yüzden bir adanan tüm güzel kadınları Kṛṣṇa'nın hizmeti ile meşgul etmeye çalışmalıdır. Bu onun görevidir. Onlardan zevk almak değil. Onlardan zevk almak duydu tatminidir.

Adananın pozisyonu budur. Cupid'in oklarıyla delinmez, ama her şeyi görür, *nirbandhe kṛṣṇa-sambandhe*. Her şeyi Kṛṣṇa ile ilişki içinde görür. *Yukta-vairāgyam ucyate*. Bu

*vairāgyadır*. Duyu tatmini için hiçbir şeyi kabul etmez ama herkesi Kṛṣṇa'nın hizmeti ile meşgul eder. O zaman Cupid'in okunun etkisinden kurtulabiliriz. Süreç budur.

Devam et.

**Pradyumna:** Adanma hizmeti yapmak demek, Rādhārāṇī'nin izinden gitmek demektir ve Vṛndāvana'daki adananlar, ibadet hizmetlerinde mükemmelliği elde etmek için Rādhārāṇī'nin koruması altına girerler. Başka bir deyişle, adanma hizmeti maddi dünyanın bir faaliyeti değildir, doğrudan Rādhārāṇī'nin kontrolü altındadır.

“*Bhagavad-gītā*'da *mahātmāların* yani büyük ruhların *daivī prakṛtinin*, yani içsel enerjinin koruması altında olduğu doğrulanır --- yani Rādhārāṇī'nin. Dolayısıyla, doğrudan Kṛṣṇa'nın içsel gücünün kontrolü altında oluruz ve adanma hizmeti Kṛṣṇa'nın Kendisini bile cezbeder.

**Prabhupāda:** *Evet.*

*Mahātmānas tu mām pārtha daivīm prakṛtim āśritāḥ, bhajanty ananya-manaso* [Bg. 9.13].

Burada bizler bu maddi enerjinin etkisi altındayız ama Kṛṣṇa'nın adananı olanlar içsel enerjinin etkisi altındalar. Kṛṣṇa'nın içsel enerjisinin üç farklı işlevi vardır. Bu işlevlerden biri *hlādinī śaktidir*. Bu Rādhārāṇī'dir. Rādhārāṇī, Kṛṣṇa'nın zevk gücüdür.

*rādhā kṛṣṇa-praṇaya-vikṛtir  
hlādinī śaktir asmād  
ekātmānāv api [bhuvī purā]  
deha-bhedam gatau tau  
śrī-caitanya-kṛṣṇa-prakāṣam  
adhunā tad-dvayam caikyam  
āptam...*

[Cc. Ādi 1.5]

Rādhā-Kṛṣṇa, Caitanya Mahāprabhu... Bu Śrī Svarūpa Dāmodara'nın versiyonudur, "Rādhā ve Kṛṣṇa, Onlar birdir, Kṛṣṇa' dır." Kṛṣṇa zevk almak istediğinde, enerjisini tezahür ettirir. Bu Rādhārāṇī'dir. Kṛṣṇa maddi enerjiden keyif almaz, içsel enerjisinin tadını çıkarır. Kṛṣṇa'nın birçok enerjisi vardır. *Parāsyā śaktir vividhaiva śrūyate, svābhāvakī-jñāna-bala-kriyā ca [Śvetāśvatara Upaniṣad 6.8, Cc. Madhya 13.65'in Açıklaması]*. Bu, Yüce Mutlak Gerçek'in çoklu enerjilere sahip olduğu Vedik versiyondur ve O, bu enerjiyi kullanarak, onu manipüle ederek, Kendisini pek çok şekilde tezahür ettirir.

Aynı örnek = tıpkı güneşin enerjisini yaymasıyla ısısının ve ışığın algılanması gibi. Güneş bizden 93.000.000 mil uzakta. Peki öyleyse güneşi nasıl anlayabiliriz? Onun ısı ve enerjisiyle. Onun ısıyla, gerçek sıcaklığının ne olduğunu hesaplayabiliriz. Bilim adamları güneşin gerçek sıcaklığını hesaplıyorlar. Benzer şekilde, Kṛṣṇa bizden çok ama çok uzakta olsa da... *Goloka eva nivasati*. Kendi

mekânı Goloka, Vṛndāvana'da ikamet ediyor. Bu, oradaki Vṛndāvana'nın kopyasıdır.

Yani *akhilātma-bhūtaḥ*. O nasıl *akhilātma-bhūtaḥ* [Bs. 5.37] Nasıl her yere yayılıyor? Kendi enerjisiyle. Kendi enerjisiyle. Tıpkı Kṛṣṇa'nın *Bhagavad-gītā*'da söylediği gibi = *mayā tatam idam sarvaṁ jagat avyakta-mūrtinā* [Bg. 9.4]. Bu enerji *avyakta*dır yani gayri şahsidir. Ama Kṛṣṇa gayri şahsi değildir. Kṛṣṇa bir kişidir. Tıpkı güneş tanrısı gibi, o da bir kişidir, ancak enerjisi yani güneşin ışığı ve sıcaklığı gayri şahsidir. Güneşin gayri şahsi özelliğine ya da güneş ışığına ulaşmak güneşe yaklaşmak demek değildir. Hem yaklaşmak hem de yaklaşılmamak. Onun enerjisiyle doğrudan temas halinde olmak açısından yaklaşma söz konusu, ama yine de güneş küresi ve güneş tanrısı çok uzaktadır.

Benzer şekilde, *brahmeti paramātmēti bhagavān iti śabdyate* [SB 1.2.11]. Brahman'ın gayri şahsi özelliğine yaklaşmak yeterli değildir. Kṛṣṇa'ya yaklaşılmalıdır. Yani Rādhārāṇī, şahsi... Onun enerjisi de şahsidir. *Mahātmānas tu mām pārtha daivīm prakṛtim āśritāḥ* [Bg. 9.13]. Kṛṣṇa'yı unutmanın çok belirgin olduğu O'nun dıṣsal enerjisine sığınırız, o zaman Kṛṣṇa'dan çok uzaklaşırız. Ama eğer Kṛṣṇa'nın içsel enerjisine yani

Rādhārāṇī'ye sığınırız... Çünkü O doğrudan Kṛṣṇa'ya hizmet ediyor...

Tıpkı Vṛndāvana'da olduğu gibi, orada her zaman Rādhārāṇī'den bahsederler çünkü Kṛṣṇa'ya çok kolay bir şekilde yaklaşmak için Rādhārāṇī'ye sığınmışlardır. *Daivīm prakṛtim āśritāḥ*. Vṛndāvana'nın sağladığı kolaylık, doğrudan Rādhārāṇī'ye sığınmanızdır ve O, kısa sürede Kṛṣṇa'ya yaklaşmanıza yardım edecektir. Vṛndāvana'ya gelme fikri budur.

Devam et.

**Pradyumna:** Bu gerçek, *Śrīmad-Bhāgavatam*'ın On Birinci Kantosu, On ikinci Bölümü, birinci kıtasında [SB 11.12.1] Kṛṣṇa tarafından desteklenmektedir, burada O, Sevgili Uddhava'm, bunu Benden dolayı biliyor olabilirsiniz ki adananlarım tarafından sunulan adanma hizmeti için hissettiğim çekim, mistik yoga uygulaması, felsefi spekülasyon, ritüelistik sunular, *Vedānta* çalışması, ağır feragat uygulamaları veya her şeyi bağış olarak vermekle elde edilemez. Bunlar elbette çok güzel faaliyetlerdir, ancak Benim için adananlarımın sunduğu transandantal aşk dolu hizmet kadar çekici değil.

"Kṛṣṇa'nın, adananlarının adanma hizmetinden nasıl etkilendiği, Nārada tarafından *Śrīmad-Bhāgavatam*'ın, Yedinci Kantosu, Onuncu

Bölümü, otuz yedinci kıtasında [SB 7.10.37] anlatılmaktadır. Orada Nārada, Kral Yudhiṣṭhira, Prahlāda Mahārāja'nın karakterinin yüceliklerini takdir ederken Kral'a hitap etmektedir. Bir adanan her zaman diğer adananların niteliklerini takdir eder."

**Prabhupāda:** Evet. Bu, adanan olmanın bir göstergesidir: Adananın faaliyetlerini takdir etmek. Bu takdir, aslında tüm kirliliklerden arınmış bir adananın, diğer adananlarda herhangi bir kusur bulamaması anlamına gelir. Gösterge budur. Kendisini diğerlerinden daha büyük bir adanan veya daha yüce bir adanan olarak düşünmez. Kendinin herkesten daha aşağıda olduğunu düşünür. *Caitanya-caritāmṛta*'nın yazarı Kavirāja Gosvāmī'nin dediği gibi, *purīṣera kīṭa haite muṇi se lagiṣṭha* [Cc. Ādi 5.205] "Dışkıdaki bir böcekten daha

aşağıdayım." *Jagāi-mādhāi haite se muṇi pāpiṣṭha*: "Ben Jagāi ve Mādhāi'den daha günahkârim." *Mora nāma yei laya tāra puṇya kṣaya* [Cc. Ādi 5.206] "Kim benim adıma ağzına alırsa, dindar faaliyetlerinin tüm sonucu hemen yok olur."

Çünkü bu bir taklit ya da herhangi bir kandırmaca değildir. Gerçekten ilerlemiş herhangi bir adanan, böyle hisseder. Tıpkı büyük bilim adamı Sir Isaac Newton gibi, o, "Bilgi okyanusundan sadece birkaç kum tanesi topladım" derdi. Evet. Böyle derdi. Ve aslında, gerçek bu. Her şey sınırsızdır. Bu yüzden hiç kimse büyük bir adanan haline geldiği için yanlış bir şekilde gurur duymamalı ve herkes çok alçakgönüllü olmalı.

*ṭṛṇād api sunīcena taror api sahiṣṇunā amāninā mānadena kīrtanīyaḥ sadā hariḥ* [Cc. Ādi 17.31]

Kişi kendisinin adanma konusunda çok ilerlediğini düşünüyorsa, bu çok tehlikelidir. Caitanya Mahāprabhu şöyle der, *guru more mūrkhā dekhi' karilā śāsana* [Cc. Ādi 7.71] = "Spiritüel öğretmenim Beni büyük bir aptal olarak gördü. Bu nedenle Beni, 'Vedānta'yı okumaya çalışma. Hare Kṛṣṇa'yı zikret' diyerek azarladı." Kendisini bu şekilde sundu. Caitanya Mahāprabhu *mūrkhā* mı? Ama ileri seviye adananın anlayışı budur. Asla çok ileri seviyede adananlar olduklarını düşünmezler. İleri seviye adanan nedir? Kṛṣṇa'ya nasıl bir adanma sunabiliriz? O sınırsız. Küçük hizmetimizi nazikçe kabul ediyor. Bu kadar. Büyük bir adanan olmaktan gurur duymayın. Düşüşün nedeni budur.

Çok teşekkür ederim.  
Adananlar: Jayyyy!

Tıpkı Vṛndāvana'da olduğu gibi, orada her zaman Rādhārāṇī'den bahsederler çünkü Kṛṣṇa'ya çok kolay bir şekilde yaklaşmak için Rādhārāṇī'ye sığınmışlardır.



# GERÇEK GÜZELLİK

Kṛṣṇa-mālā Devī Dāsī

Namaste sevgili okurlarımız,  
Politika isimli eserinde Aristoteles şöyle yazmış: “Bedenin güzelliği görülebilir ama ruhun güzelliği görülemez.” Bir öğrencisi de bir gün Śrīla Prabhupāda’ya bunun doğru olup olmadığını sordu. Prabhupāda şöyle cevapladı: “Ruhun güzelliği gerçektir ve bedenın güzelliği yüzeyseldir. Maddi dünyada biz birçok çirkin ve güzel beden görüyoruz ama burada çirkinlik ve güzellik yapaydır. Ruhun güzelliği ise gerçektir, yapay değildir. Yüce Ruh Kṛṣṇa’yı

görmediğimiz sürece bizim gerçek güzelliğin ne olduğuna dair en ufak bir fikrimiz bile yoktur aslında. O yüzden adananlar bu maddi dünyanın yapay güzelliğini değil Kṛṣṇa’nın güzelliğini görmek isterler.

## ”Ruhun güzelliği görülebilir mi? Gerçek güzellik görülebilir mi?

Benliğin Keşfi’nde biz bu ay güzellik hakkında yazıyoruz ama aslında hiç görmediğimiz bu gerçek güzellik hakkında

ve tüm güzel şeylerin kaynağı olan Kṛṣṇa’nın güzelliği hakkında yazıyoruz. Anlıyoruz ki bizim şu ana kadar güzel dediğimiz her şey aslında dünyevi ve biz gerçek güzelliğin ne olduğunu bilmiyoruz. O yüzden ilk olarak onun ne olduğunu öğrenmemiz gerekiyor.

## Güzelliğin Tanımı

Ben küçükken babaannemin bana sayısız gibi gelen iki üç tane gözlüğü vardı ve genelde o gözlüklerden biri bir yerde biri başka yerde

ve babaannem de onlardan bambaşka bir yerde oluyordu. Bu yüzden evin küçüğü olarak benim onları sürekli bulup babaanneme götürmem gerekiyordu. “Hangi gözlüğünü istiyorsun babaanneciğim?” diye soruyordum, o da bana yakın, uzak vs. gibi çeşit çeşit gözlükleri olduğunu öğretmişti.

Bunun gibi gerçek güzelliği bulabilmemiz için Śrīla Prabhupāda da bize güzelliğin tanımını yaptı ve gerçek güzelliği anlamının iki kısmı olduğundan bahsetti:

“Ruhun güzelliği gerçektir ve bedenın güzelliği yüzeyseldir. Maddi dünyada biz birçok çirkin ve güzel beden görüyoruz ama burada çirkinlik ve güzellik yapaydır. Ruhun güzelliği ise gerçektir, yapay değildir.





**Gopiler Kṛṣṇa'nın çoban kız arkadaşları ve  
śāstralarda onların Kṛṣṇa'ya duyduğu saf aşkın  
en mükemmel adanmışlık olduğunu okuyoruz.**

Birincisi; bunun hayal gücüne dayalı bir şey olamayacağını anlamaktı, o otantik olmalıydı ve bir otoriteye dayanmalıydı. Ve bu otorite de ancak ya *śāstralar* (kutsal metinler) ya da yaşayan bir *Bhagavata* (Benlik idrakine varmış bir kişi) olabilirdi.

Örneğin biz klasik anlamda erkek vücudunun kaslı olduğunda güzel olduğunu düşünüyoruz, değil mi? Ama *śāstralara* göre spiritüel bir bedenün güzelliği onun yumuşaklığında ve böyle bir beden çok yumuşak olduğu için kasları görünmüyor.

Bu tanımın ikinci kısmı ise şuydu; güzel olan bir şeye dünyevi olan hiçbir şeyle ulaşamayız, ona sadece

kalbimizle ulaşabiliriz. *Bhakti* ile yani Tanrı'ya sunulan adanma hizmetiyle. *Gopiler*, bunun en mükemmel örneği.

#### **Gopiler kimler?**

Kṛṣṇa'nın ebedi gençliğin okyanusu olan bedeni, güzellik dalgaları yayarak hareket ediyor ve O'nun flütünün sesinde bir hortum var. Bu dalgalar ve bu hortum, *gopilerin* kalplerinin ağaçların dallarındaki kurumuş yapraklar gibi sallanmasına neden oluyor ve bu yapraklar Kṛṣṇa'nın lotus ayaklarına düştüklerinde bir daha yerlerinden kıpırdamıyorlar.

*Gopiler* Kṛṣṇa'nın çoban kız arkadaşları ve *śāstralarda* onların Kṛṣṇa'ya duyduğu

saf aşkın en mükemmel adanmışlık olduğunu okuyoruz. Onlar *prema-bhaktinin* en yüksek örneğini sergiliyorlar.

Kṛṣṇa *Śrīmad Bhāgavatam*'da (11.16.29) adananları içinde Kendisini temsil eden kişinin Uddhava olduğunu söylüyor. Uddhava çok yüce bir *Vaiṣṇava* ve yarı tanrıların öğretmeni olan Bṛhaspati'nin öğrencisi ve Dvārakā'da Kṛṣṇa'ya danışmalık yapan bir kişi. O *gopiler* için şöyle diyor:

(*Śrīmad Bhāgavatam* 10.47.58-63)

“Dünya üzerinde bulunan tüm insanlar arasında sadece bu çoban kızlar bedenlenmiş yaşamlarını

mükemmelleştirmeyi başardılar, çünkü onlar Rab Govinda'ya duyulan katışıksız aşkın mükemmelliğine ulaştılar. Maddi varoluştan korkanlar, yüce azizler ve biz de onların bu saf aşkının peşinden koşuyoruz.

Sınırsız Rabb'in yücelikleri hakkında anlatılanları duyan bir kişi için yüksek sınıf bir *brahmana* olarak ya da Rab Brahmā'nın Kendisi olarak doğmanın bile ne anlamı kalır ki?”

#### **Neden Saf Aşk?**

Bir kişi görevlerini iyi bir şekilde yerine getirmekle ya da feragatlerde bulunmakla, mistik *yoga* uygulamakla, bilgisini ilerletmekle ya da farklı dualar sunmakla Kṛṣṇa'nın güzelliğini anlayamaz. Sadece Tanrı aşkının transandantal seviyesine ulaşmış olanlar ve sadece aşkla adanma hizmetinde bulunanlar O'nun transandantal güzelliğini anlayabilirler.

#### **Saf Aşkla Bhakti ve Güzellik**

Aslında aşkla baktığımızda bir kişinin daha da güzelleştiğini ve onun bu artan güzelliğinin bizim aşkımızı da arttırdığını hissederiz. Bu şekilde gerçek güzellikle *bhakti* arasındaki ilişkiyi de anlayabiliriz. *Gopiler* kalplerindeki saf aşkla Rab Kṛṣṇa'nın güzelliğini

görebiliyorlar. O'nun güzelliği onların aşkını arttırıyor ve onların da güzelleşmesini sağlıyor, onları görünce Kṛṣṇa'nın da aşkı artıyor ve O da daha da güzelleşiyor.

Rabb'in tüm özellikleri gibi güzelliği de devamlı artıyor ve sınırsız. Onun güzelliğinin betimlemelerini *śāstralarda* buluyoruz.

#### **Rabb'in Güzelliği**

*Śrīmad Bhāgavatam*'da (3.15.42) Rab Nārāyaṇa'nın güzelliğinin onun adananlarının zekâsıyla gittikçe arttığı söyleniyor ve onun güzelliği o kadar cezbedici ki maddi ve spiritüel yaratılışın en güzel kişisi Talih Tanrıçası'nın güzelliğinden duyduğu gururu bile alt ediyor deniyor.

Rab Kṛṣṇa ise *Bhagavad-gītā*'da (10.41) güzel olan her şeyin kaynağının Kendisi olduğunu söylüyor. O Rab Nārāyaṇa'nın da ve tüm diğer enkarnasyonların da kaynağı. Ve o kadar güzel ki O'nun güzelliğini hiçbir şeyle kıyaslamak mümkün değil. Kimse O'nun kadar ya da O'ndan daha güzel olamaz.

#### **Rabb'in Güzelliğini Görünce**

Peki yaratılıştaki güzel olan her şey kaynağını Kṛṣṇa'dan alıyorsa, O güzelliğin Kendisiyse, O'nun güzelliğini gören adananları nasıl hiss ediyorlar?

**Bir kişi görevlerini  
iyi bir şekilde  
yerine getirmekle  
ya da feragatlerde  
bulunmakla, mistik  
yoga uygulamakla,  
bilgisini ilerletmekle  
ya da farklı dualar  
sunmakla Kṛṣṇa'nın  
güzelliğini anlayamaz.  
Sadece Tanrı aşkının  
transandantal  
seviyesine ulaşmış  
olanlar ve sadece  
aşkla adanma  
hizmetinde  
bulunanlar O'nun  
transandantal  
güzelliğini  
anlayabilirler.**



Her kim Rab Kṛṣṇa'yı görürse o bir festival görmüş gibi oluyor. O'nun yüzünü ve bedenini görmek herkesi memnun ediyor ama saf adananları, gözkapakları kısa bir an için gözlerini örttüğünde bile Kṛṣṇa'yı görememekten dolayı rahatsızlık duyuyorlar ve bunun için Rab Brahmā'ya kızıyorlar. *Gopīler* Kṛṣṇa'nın gülümseyen yüzünü, onun yanaklarını, dudaklarını, betel yaprağı çiğneyişini, kulaklarındaki takılarını aslında devamlı görüyorlar ve bundan o kadar büyük transandantal bir mutluluk duyuyorlar ki hiçbir zaman tatmin olmuyorlar.

*Gopīler*, binlerce göze sahip olmadıkları ve sahip oldukları iki gözün de bazen gözlerini kırpmalarından dolayı kapandığı için Rab Brahmā'nın çok zeki olmadığını söyleyerek onu eleştirirler. Rab Brahmā'nın huşu sanatından

haberi olmadığını ve onun basit ve sıradan bir yaratıcı olduğunu söylerler. Onun, bir kişinin sadece Kṛṣṇa'yı görebilmesi için her şeyi ona göre ayarlaması gerekiyordu ama o bunu nasıl yapacağını bilmiyor derler.

### **Kṛṣṇa'dan Başka Görecek Ne Var?**

*Vedānta Sūtra*'da bu dünyadaki gördüğümüz her şeyin bir kaynağı olduğu söylenir (*janmādy asya yato [Śrīmad Bhāgavatam 1.1.1]*)

Bu dünyadaki her şey aslında sadece bir yansıma. Aynı aynada güzel bir yüzün güzel bir yansıması olması gibi, çirkin bir yüzün ise yansımasının çirkin olması gibi. Tüm güzelliğin kaynağı ise Kṛṣṇa'dır.

O yüzden güzellikten bahsederken O'ndan bahsetmeden bunu yapamayız. *Bhagavad-gītā* (10.8) da

Kṛṣṇa tüm maddi ve spiritüel dünyaların kaynağının Kendisi olduğunu açıklar. Her şey O'ndan yayılmıştır. Ve bunu mükemmel bir şekilde bilen bilgeler bana adanma hizmetiyle meşgul olurlar ve Bana tüm kalpleriyle ibadet ederler der.

*Gopīler* dünyada Kṛṣṇa'dan başka görmeye değer hiçbir şey olmadığını düşünüyorlardı ve gözlerini O'ndan hiç ayırmak istemiyorlardı. Gerçek güzelliği bu şekilde görüyorlardı.

Biz de ruhun güzelliğini görmek istiyorsak bunu ancak Yüce Rab Kṛṣṇa'nın sadece küçük bir parçası olduğumuzu anlayarak, O'nun hakkında kutsal metinlerden ya da *gopīler* gibi Bhagavatalardan duyarak ve O'na kalbimizi vererek yapabiliriz. O zaman gerçek güzelliğin ne olduğunu bilebiliriz.

Hare Kṛṣṇa!

# Bhakti Yoga Kampı

## 14-22 Eylül 2022



**Bhakti yoga kampımızı bu yıl 14-22 Eylül tarihleri arasında Antalya'da gerçekleştirmeyi planlıyoruz. Her yıl olduğu gibi bu yılda saf adananların birlikteliğinde spiritüel diyarlara yolculuk yapacağız. Kirtan, vedik felsefe, spiritüel pratikler ile ruhumuzu ve adananların lezzetli ellerinden harika yemeklerle de karnımızı doyuracağız. Akdenizin serin sularında serinleme fırsatını da bulacağımız bu harika kampı kaçırmayın!**

Rezervasyon ve bilgi için Goranga Yoga iletişim kanallarında bilgilere ulaşabileceksiniz.

**Hare Krsna!**

**goranga**   
yoga merkezi

+90 212 234 36 33, +90 507 363 89 01

[www.gorangayoga.com](http://www.gorangayoga.com)  
[info@gorangayoga.com](mailto:info@gorangayoga.com)

Evrim ile  
Mat  
Üzerinde

# Garuḍāsana

## Kartal Duruşu

Evrim Kaplan

Adı Sanskrit dilinde “kartal” anlamına gelen *Garuḍa* ve “duruş” anlamına gelen *āsana* sözcüklerinden meydana gelir. Vedik metinlerde *Garuḍa*, kuşların kralı olarak bilinir. Tüm kuşların kralı *Garuḍa*, insanların ve yaratılışın koruyucusu olarak hizmet eden Rab Vişnu’nun tercih ettiği araçtır (*vāhana*).

*Garuḍāsana*, bir bacağın, örneğin sağın solun üzerinden geçtiği, diğer taraftaki kolun, örneğin solun sağın üzerinden geçtiği ve avuç içlerinin birbirine bastırıldığı asimetrik bir konumdur. Tek ayak üzerinde yapılan tüm pozlar gibi dengeye ve konsantrasyona ihtiyaç duyar ve yardımcı olur.

### Nasıl Yapılır?

#### **Başlangıç pozisyonu:**

Ayaklarınız bitişik, elleriniz yanlarda olacak şekilde ayakta durun.

#### **Adım 1:**

##### **Bacak Sarma Uygulaması:**

Nefes verirken sol bacağınızı kaldırın ve önden sağ dizinizin etrafına sarın ve sağ baldırın arkasından geri alın, sol ayağınızla sağ bacağınızın ayak bileğini kilitleyin.

Bir bacağınızdaki denge sabitlendikten sonra, gövdenizi düzeltmeye çalışın.

Nefesinizi askıya alarak pozisyonu altı saniye koruyun veya nefesi tutamıyorsanız normal nefes alın.

Nefes alın, bacağınızı açın ve başlangıç pozisyonuna gelin.

Aynı işlemi zıt bacaklarla tekrarlayın.

#### **Adım 2:**

##### **Kolları Sarma Uygulaması**

Nefes verirken, dirsek hafifçe bükülü olarak sol kolunuzu uzatın. Sağ dirseği sol dirseğin iç tarafına yerleştirin. Şimdi iki elin avuçlarını birleştirmek için elleri sarmaya çalışarak sağ kolu dışa ve sağa doğru itin.

Nefesi askıya alarak pozu altı saniye koruyun.

Nefes alırken başlangıç pozisyonuna dönün.

Aynı işlemi zıt ellerle tekrarlayın.

Eller ve bacakları birlikte uygulanmadan önce verimlilik kazanmak için bu adımı bir süre uygulayın.

##### **Son Duruş:**

Adım 1 ve 2’yi aynı anda uygulayın.

Aynı işlemi zıt bacaklar ve ellerle tekrarlayın.

**Not:** Bu pozu, şiddetli artrit ve ekstremitelerinde problemleri olan, tenisçi dirseği, donmuş omuza sahip kişiler ve kardiyak sorunları, hipertansiyonu ve baş dönmesi olan kişiler yapmaktan kaçınmalıdır.

##### **Faydaları:**

Konsantrasyonu artırır: *Garuḍāsana*’nın pozunu sürdürmek, sessizlik ve dinginlik gerektirir. Uygulayıcılar bu *āsana*’da daha uzun süre kalmaya başladığında, yavaş yavaş bir odaklanma duygusu geliştirir. Bu nedenle, *Garuḍāsana* ile

zihin tek yönlü hale gelir, böylece konsantrasyonu artırır.

Esnekliği Artırır: Bu *āsana*’daki bükülen el ve bacaklar, omuz, üst sırt, diz arkasındaki kirişler, baldırlar, kalça fleksörleri vb. dahil olmak üzere birçok kısım aynı anda gerilir. Bu nedenle, bu *āsana* insan vücudunu bükülüp döndürülebilecek kadar süngerimsi yapar.

Eklemleri güçlendirir ve gevşetir: Büküm, duruşu korurken gevşemeye ve baskıya yardımcı olur, kemikleşme (kemik dokusu oluşumu) nedeniyle kemikleri güçlendirir. Bu nedenle kol, omuz ve bacak eklemlerini güçlendirir ve gevşetir.

*Mūlādhāra Cakrayı* Etkinleştirir: Bu çakra, perine ve kuyruk sokumu veya pelvik kemik arasında bulunur; *Garuḍāsana*’nın düzenli uygulaması o bölgeye fiziksel temas sağlar; bu da *cakranın* aktivasyonu ile sonuçlanır.

Stres ve Kaygıyı Azaltır: Bu *āsana*’daki yoğun esneme normalde erişilemez durumda kalan bölgelerde kan dolaşımını iyileştirir. Aynı zamanda zihin üzerinde yatıştırıcı bir etki yaratır, vücuttaki gerginliği giderir, bu nedenle stres ve kaygıyı azaltır.

Siyatiğe Yardımcı Olur: Alt sırt ve siyatik sinirinin geçtiği neredeyse tüm bacak kaslarını esnetir.



# Kṛṣṇa'nın Güzelliğine Dönmek

Çeviri: Sattvika Dāsa

Bu göreceli dünyada bulunan güzellik, Kṛṣṇa'nın mükemmel formunun güzelliğinin karşısında sönük kalır. İnsanlar bu dünyanın güzelliğine çok düşkünlüdürler. Bununla birlikte Vedik literatür, bize maddi güzelliğin gerçek doğasına dair derin bir kavrayış sunar. İnsanlar bu saygıdeğer kaynaklardan okumak için zaman ayırsalardı, bu dünyada güzellik olarak kabul edilen şeyin, Tanrı'nın Yüce Şahsı olan Rab Kṛṣṇa'nın sınırsız spiritüel güzelliğinin soluk, yanıltıcı yansımından başka bir şey olmadığını öğrenince şaşırırlardı. Elbette bazıları maddi güzelliğin yanlış olduğu fikrine katılmayabilir. Âşık olmuş genç adam sevgilisini sevimliliğin timsali

olarak görür, edebiyatla ilgilenen biri, bir şiirdeki zengin imgelerden etkilenir ve sanatçı pastoral manzarayı meleklerin eseri olarak görür. Her durumda izleyici, gerçek güzellik olarak algıladığı şeyi takdir eder. O halde kutsal metinlerde neden bunların yanlış olduğu söyleniyor? Bu sorunun cevabı, Rab Kṛṣṇa tarafından Arjuna'ya *Bhagavad-gītā*'nın İkinci Bölümü'nde verilmiştir: "Hakikati gören kişiler, var olmayanın (maddi vücudun) kalıcı olmadığı ve ebedi olanın (ruhun) değişime uğramadığı sonucuna varmışlardır. Bu sonuca, her ikisinin de doğasını inceleyerek ulaşmışlardır." Maddi güzellik burada, tezahürünün çok çok kısa olması anlamında yanlış kabul edilir. Bir an ortaya çıkıyor ve sonra bir serap gibi kayboluyor. Çekici genç vücut

yaşlanır ve kırışır; ölür, çürür ve solucanlar tarafından yenir. Ve şiirin güzelliği bir süre kitap biçiminde korunmuş olsa da zamanın karanlık kuyularında sonsuza dek kaybolan çiçekli kırsal bir yer gibi, aynı zamanda yok olmak zorundadır. Maddi güzellik, daha yakından baktığımızda veya bakış açımızı değiştirdiğimizde de yanlış olduğunu kanıtıyor. Örneğin, genç adam, çekici genç vücudunun üzerindeki çekiciliğinin nesnesi olan deri tabakasını soyarsa, anında iğrenecek ve maddi güzelliğin yalnızca ten derinliğinde olduğunu kesin olarak kanıtlayacaktır. Ve bir anda mükemmel bir güzellik olarak takdir edilen şiir ya da kır sahnesi, bir sonraki aşamada, duygusal bir travma geçirmiş olan ve şimdi her şeyi çok daha farklı gören aynı hayran

**Maddi güzellik burada,  
tezahürünün çok çok kısa olması  
anlamında yanlış kabul edilir.  
Bir an ortaya çıkıyor ve sonra bir  
serap gibi kayboluyor. Çekici genç  
vücut yaşlanır ve kırışır; ölür,  
çürür ve solucanlar tarafından  
yenir.**

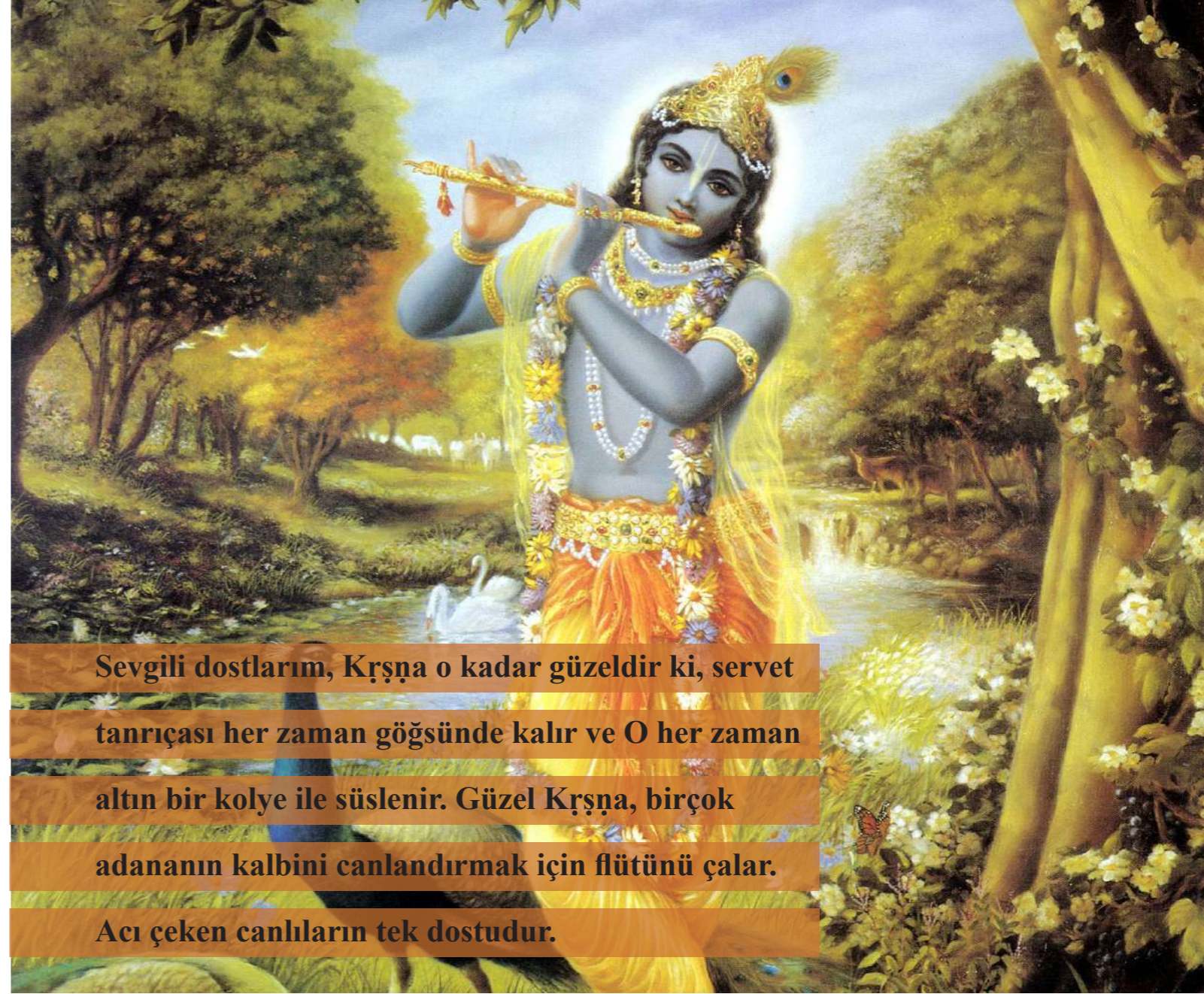
”

tarafından tüm çekicilikten tamamen yoksun olarak görülebilir. Son olarak, maddi güzellik, ruhu asla tam olarak tatmin edemediği için yanıltır ve zamanla genç adam başka bir sevgili ister, edebiyatla ilgilenen kişi yeni bir şiir kitabı satın alır ve sanatçı, her biri sürekli olarak ondan kaçan mutlak bir tatmin seviyesi arayan başka bir sahneyi görmeye devam eder. Bütün bu noktalardan, bir kasvet ve umutsuzluk havası uyandırmak için değil, daha çok, güzelliğe olan ilginizin tamamen doğal bir duygu olmasına rağmen, onu tamamen yanlış yönlerde aradığımızı göstermek için bahsedilmektedir. Madencinin, arama yapmadan önce haritalarını dikkatlice incelemesi gibi, bu değerli hazineyi ortaya çıkarmak istiyorsak, gerçek güzelliğin nerede olduğunu da belirlemeliyiz. Vedic literatür bize güzellik deposunun Tanrı'nın Yüce Şahsı Rab Kṛṣṇa olduğunu söyler. O, Mutlak Gerçek veya her şeyin kaynağıdır. Bu dünyada bulunan göreceli güzelliğin kökeni O'ndadır ve mükemmel güzelliği bilme arzumuzu gerçekleştirmek istiyorsak, nihayetinde O'na dönmeliyiz. *Brahmā Samhitā*'da, Rab Brahmā, Rab Kṛṣṇa'nın transandantal güzelliğini belagatli bir şekilde anlatır: "Flütünü çalmada usta olan, çiçek açan gözleri lotus

yaprakları gibi olan, başı tavus kuşu tüyüyle bezenmiş, güzelliği mavi bulutların tonlarıyla renklendirilmiş, eşsiz güzelliği milyonlarca Cupid'i (Aşk tanrısını) büyüleyen Rab Govinda'ya [Kṛṣṇa] ibadet ederim." Kṛṣṇa'nın spiritüel güzelliğinin bu olgusal açıklaması, Brahmā'nın hayal gücünün tuhaf bir yaratımı değildir. Daha ziyade, Brahmā tarafından, Rabb'in önünde yüz yüze durduğunu, gördüğü bir transandantal deneyim durumunda söylenmiştir. Bir sonraki kıtada Brahmā vizyonunu aktarmaya Kṛṣṇa'nın formunun ebediliğini dikkate değer bir referansla açıklayarak devam eder:

"Govinda'ya ibadet ederim. Boynunda mücevherli bir kolye sallanan, her zaman aşk oyunlarından zevk alan Rab Śyāmasundara'nın zarif, üç kat bükülen formu sonsuza dek tezahür eder." Kṛṣṇa'nın formu "ebedi olarak tezahür ettiğinden", bu formun güzelliği de öyledir, böylece *Bhagavad-gītā*'nın gerçeklik tanımı, yani "kesintisi olmayan" tanımı yerine oturur. Sadece Kṛṣṇa'nın güzelliği ebedi değil, aynı zamanda sonsuz çiçek açan bir bahar gibi her zaman tazedir. Bir adanan, bu ilahi formu görmekten asla yorulmaz, ki bu o kadar muhteşemdir ki, Kṛṣṇa'nın Kendisi bunun sınırlarını tahmin edemez

ve bu her an sınırsız bir şekilde genişler, O'nun engin anlama kapasitesinden bile kaçır. Çünkü Kṛṣṇa Mutlak Gerçek'tir. O'nun formu saf spiritüel enerjinin – sonsuzluk, bilgi ve mutluluk – kabıdır ve bu nedenle baştan sona güzeldir. Gerçekten de sayısız renkli yüzü üzerindeki ışık oyununa göre farklı görünse de hangi açıdan bakılırsa bakılsın olağanüstü güzel olan ışıltılı *vaidūrya* mücevheriyle karşılaştırılmıştır. Bu nedenle, Kṛṣṇa'nın güzelliği, spiritüel gökyüzünde yaşayan sayısız saf adanan tarafından her zaman takdir edilir, bazıları dikkatimizi tekrar O'na çevirmek için düzenli olarak bu maddi düzleme iner. Kṛṣṇa'nın mutlak doğası da öyledir ki, O'nun adı, sureti, sözleri, keyifli meşgaleleri veya özel eşyaları, O'nunla bağlantılı her şey O'nun üstün güzelliğini sergiler. Śrīla Prabhupāda'nın *Kṛṣṇa* kitabında, Kṛṣṇa'nın kişiliğinin bu dikkate değer özelliği, bir adanan tarafından, Rabb'in flüt çalmasının güzelliğinin duygulu bir şekilde tarif edildiği aşağıdaki ifadesinde açıkça görülmektedir: "Sevgili dostlarım, Kṛṣṇa o kadar güzeldir ki, servet tanrıçası her zaman göğsünde kalır ve O her zaman altın bir kolye ile süslenir. Güzel Kṛṣṇa, birçok adananın kalbini canlandırmak için flütünü çalar. Acı çeken canlıların tek dostudur. O, flütünü çaldığında,



**Sevgili dostlarım, Kṛṣṇa o kadar güzeldir ki, servet tanrıçası her zaman göğsünde kalır ve O her zaman altın bir kolye ile süslenir. Güzel Kṛṣṇa, birçok adananın kalbini canlandırmak için flütünü çalar. Acı çeken canlıların tek dostudur.**

Vṛndāvana'nın bütün inekleri ve diğer hayvanları, yemekle meşgul olmalarına rağmen, ağızlarına bir lokma yiyecek alır ve çiğnemeyi bırakırlar. Kulakları dikleşir ve sersemleşirler. Kṛṣṇa'nın flüt çalması o kadar çekici ki hayvanlar bile büyülenirken bizlere ne demeli!" Tüm bu özellikler Kṛṣṇa'nın güzelliğini tamamen tatmin edici kılmak için birleşir. Maddi güzellik duyulara anlık haz sunarken, Kṛṣṇa'nın spiritüel güzelliği canlı varlığın ruhuna dokunur, onu o kadar harika bir zevkle

heyecanlandırır ki, bir kez zevk aldıktan sonra asla vazgeçemez. Bu nedenle Śrīla Rūpa Gosvāmī şu tavsiyelerde bulunmuştur: "Sevgili dostum, eğer hala bu maddi dünyada dostlarınızın arkadaşlığından zevk alma arzunuz varsa, o zaman Keśīghāta'nın kıyısında duran Kṛṣṇa'nın formuna bakmayın. O, Govinda olarak bilinir ve gözleri çok büyüleyicidir. Flütünü çalar ve kafasında tavus kuşu tüyü vardır. Tüm vücudu gökyüzündeki ay ışığıyla aydınlanır." Bir adanan

Kṛṣṇa'nın güzelliğini ne kadar çok takdir ederse, bu maddi dünyanın titrek cazibelerine o kadar az düşer. Bir zamanlar, Rabb'in büyük bir adananı olan Haridāsa Ṭhākura, tek başına Hare Kṛṣṇa'yı zikrediyordu, Rabb'in kutsal adının güzelliğine dalmıştı. Çekici genç bir fahişe ortaya çıktı ve onu Kṛṣṇa'nın isimlerini günde 300.000 kez zikretme yemininden uzaklaştırmaya çalıştı. Haridāsa'nın Kṛṣṇa'nın güzelliğine olan çekimi o kadar derindi ki, fahişenin tacizlerinden etkilenmedi.

**Vedik literatür bize güzellik deposunun Tanrı'nın Yüce Şahsı Rab Kṛṣṇa olduğunu söyler. O, Mutlak Gerçek veya her şeyin kaynağıdır. Bu dünyada bulunan göreceli güzelliğin kökeni O'ndadır ve mükemmel güzelliği bilme arzumuzu gerçekleştirmek istiyorsak, nihayetinde O'na dönmeliyiz.**

Bunun yerine, fahişeyi Kṛṣṇa'nın güzelliğine büyük ölçüde bağlı olan erdemli bir adanana dönüştürdü. Kṛṣṇa'nın güzelliğinin tasvirleri büyüleyici olsa da haklı olarak dünyanın cazibelerine karşı kendi ilgimizin üstesinden nasıl geleceğimizi ve Kṛṣṇa'nın spiritüel güzelliğinin gıpta edilen vizyonunu nasıl elde edebileceğimizi merak edebiliriz. Bu dünyanın titrek güzelliğinin bile kökeninin Kṛṣṇa'da olduğunu hatırlayarak başlayabiliriz. Gün doğumu, güzel kokulu çiçek, suyun tadı veya değerli başka herhangi bir şey bize Kṛṣṇa'yı hatırlatabilir ve böylece spiritüel aydınlanmamız için bir aracı olarak hareket edebilir. Ayrıca, adananlarla birlikte Kṛṣṇa hakkında duyarak spiritüel ilerlememizi hızlandırabiliriz. Keyifli adanma aktivitelerinin bu kombinasyonu, bizi Kṛṣṇa için saf aşk platformuna kesinlikle ve etkili bir şekilde yükseltecek, O'nu yüz yüze görmemizi ve O'nun aya benzeyen güzelliğinin nektarının tadını çıkarmamızı sağlayacaktır.



G O R A N G A  
Y O G A

GELİN VE MUTLU OLUN!

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

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



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



# İDEAL İNSAN

Gaura-prema Devī Dāsī

## Tapasyā

” Ta pa”. Bu kelime maddi yaratılışta duyulan ilk ses, ilk kelimeydi ve maddi dünyaların yaratıcısı olan Brahmā bu kelimeyi duyduğunda maddi yaratılışta ondan başka kimse yoktu. Tanrı Vişnu'nun göbeğinden lotus çiçeği sapı filizlenmiş ve bu çiçeğin taç yaprağından Brahmā yaratılmıştı. Brahmā üzerinde oturduğu lotus çiçeğinin nereden filizlendiğini aramaya başlamış ama bulamamıştı. O, zaten Tanrı tarafından içine yerleştirilmiş olan duygudan, bir şey yapması gerektiğini anlamıştı. Lâkin ilk ne yapması gerektiğini belirleyememişti. Bu kafa karışıklığı içindeyken o, çile anlamına gelen “*tapa*” kelimesini iki kez duydu. Brahmā sesin nereden geldiğini anlamaya çalışsa da etrafında kendisinden başka kimseyi görememişti. Duyduğu sesin ilahi doğasına inandığı için tekrar nilüfer çiçeği üzerindeki yerine oturmuş ve sonra aldığı talimata uymaya

hazırlanmıştı. O zaman *Divya Sarasvatī* ona *Gopāla mantrası* inisiyasyonu vermiş ve Brahmā bin yıl boyunca tüm duygularını, tüm düşüncelerini yöneltmek bu *mantra* üzerine meditasyon yapmaya başlamıştı. Bu onun yapması gereken çile-*tapasyā*ydı ve onun yaptığı bu *tapasyā* tüm canlılara bir örnekti. Çünkü canlıların bu dünyada bulunma sebebi *tapasyāda* bulunmaktır. Evet bu sayımızda “çile” anlamına gelen “*Tapasyā*” hakkında konuşacağız. *Tapasyā*, yani kişinin yapmaktan zevk aldığı herhangi bir maddi faaliyetini gönüllü bir şekilde kısıtlamak, hatta bazılarında vazgeçmektir. Bu, yani maddi zevklerden uzak durmak dünya nüfusunun %99'nun hayalinden bile geçirmek istemediği bir şeydir. Çünkü *tapasyāda* bulunmak kolay bir şey değil. Bir de bunu, kişinin kendisinin gönüllü bir şekilde kabul etmesi daha da zor olabiliyor. Kimse alıştığı

konforlu yaşamını, her gün 3 öğün yediği leziz yemekleri, 8- 10 saatlik uykusunu vs. gibi alışkanlıklarını kısıtlamak ya da ondan vazgeçmek istemez. Kişi *tapasyāda* bulunduğu zaman bu onu rahatsız etse de acı çekmez. Aslında “bilinçli bir şekilde isteyerek çileye girmekle kişi özel güçler elde edebiliyor.” [*vīryam me duścaram tapaḥ- tapasyā* tüm gücün tam kaynağıdır (*Śrīmad-Bhāgavatam* 2.9.24)] Lâkin bunu hayata geçirmek için kişinin belirli bir çaba vermesi lazım. Çaba diyoruz, çünkü maddi dünyada insanın aklını rahatsız eden birçok etken var. Akıl her an karşılaştığı, maddi dünyada günbegün süratle artan, insanı rahatsız eden birçok şeyle karşılaşır ve o etkilendiği şeyin doğru ya da yanlış olduğuna bakmayarak onu elde etmeye çalışır. Ama aklın bu isteğine “hayır” demek bir *tapasyādır*. Küçük bir çocuğun bütün kaprislerini yerine getiren anne-baba o çocuk büyüdüğünde onun yapmış olduğu yanlışlarla mücadele etmek zorunda kalır. Bunun gibi eğer insan da kendi aklının kaprisleri doğrultusunda yaşarsa, sonuçta insan hayatı için doğru ve önemli olan hiçbir şeyi elde edemez. Peki insan neden *tapasyāda* bulunmalıdır? *Tapasyā* uygulaması alçakgönüllü bir şekilde kabul edilerek, doğru kullanıldığında insanın kendisini ruhani

açıdan geliştirmesi için çok iyi araçlardan biri olabiliyor. Tabii ki, iyi sonuç alabilmek için nasıl bir *tapasyāda* bulunması gerektiğini ve onun nasıl çalıştığını bilirse. Çünkü o zaman sonuç başarılı olur. Bunun için bütün bilgilerin doğru kaynağı olan Vedik literatürlerin *tapasyā*nın nasıl uygulanacağıyla ilgili ne söylediğine bakalım. *Vedalar tapasyā*nın başlıca üç şekilde uygulandığını söylüyor. Bunlar insanın vücuduyla, konuşmasıyla ve aklıyla yaptığı *tapasyālardır*.

İlk olarak vücutsal *tapasyāya* bakalım. Tanrı'nın Yüce Şahsı Kṛṣṇa, *Bhagavad-Gītā*' 17.14'te şöyle söylüyor;

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

“Vücutsal çile Yüce Tanrı'ya ibadet etmekten, *brahmanalara*, manevi öğretmene, anneye ve babaya saygı göstermekten ve temizlik, sadelik, kefaret ve şiddetsizlikten ibarettir.” Aynı zamanda vücudumuzla, sadece ruhsal gelişimimizi destekleyen yiyecekler yiyerek, kutsal yerler gibi enerjisi yüksek yerlerde bulunarak, giydiğimiz giysileri temiz tutarak *tapasyā* yapabiliriz. Vücut için *tapasyā* yaparken bilmeliyiz ki amacın hiçbir şekilde vücuda zarar vermek ve acı çekmek değil, kişinin arzularını ve duygularını bu şekilde kontrol



***Tapasyā*, yani kişinin yapmaktan zevk aldığı herhangi bir maddi faaliyetini gönüllü bir şekilde kısıtlamak, hatta bazılarında vazgeçmektir. Bu, yani maddi zevklerden uzak durmak dünya nüfusunun %99'nun hayalinden bile geçirmek istemediği bir şeydir.**



etmeyi öğrenmek olduğudur.

*Bhagavad-Gītā* 17.15'te konuşmamız için nasıl bir *tapasyā* uygulamak gerektiğini açıklıyor.

*anudvega-karam vākyam  
satyam priya-hitam ca yat  
svādhyāyābhyasanam caiva  
vān-mayam tapa ucyate*“

Konuşmada kısıtlamaya (çileye) girmek; hakikat dolu, memnun edici, faydalı ve diğerlerini tahrik etmeyen sözler söylemekle ve düzenli olarak Vedik literatürden bahsetmekle olur.” Konuşmamız için *tapasyā* yaptığımızda aynı zamanda ilk olarak *satya* yani her ne olursa olsun doğruyu konuşmak geliyor. Onun dışında kimseyi eleştirmemek, tartışmamak, iftira etmemek, birinin arkasından kötü konuşmamak, konuşan kişinin sözünü kesmemek, bağırılmamak, dinlemek istemeyenleri veya söylenenleri kabul etmeye hazır olmayanları zorlamamak, tartışmadan kaçınmak, kimseyi zorla hiçbir şeye ikna etmemek vs. bunlar da konuşmamızı kontrol etmek için katlanacağımız çiledir. *Bhagavad-Gītā* 17.16'da ise Kṛṣṇa;

*manah-prasādaḥ saumyatvam  
maunam ātma-vinigrahaḥ  
bhāva-samśuddhir ity etat  
tapo mānasam ucyate*

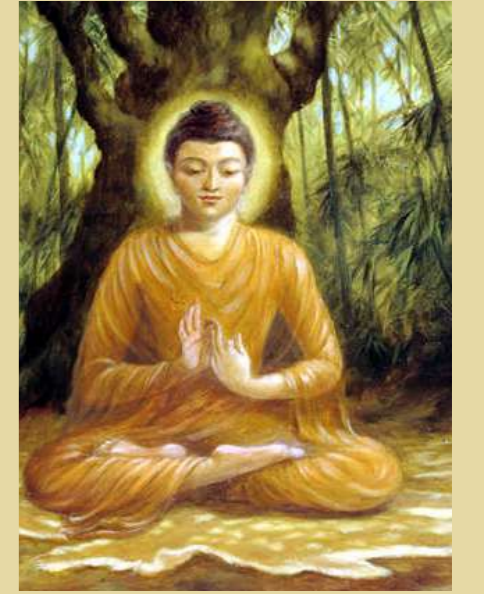
“Tatminiyet, basitlik, benlik kontrolü ve kişinin yaşamını arıtması akla ait kısıtlamalardır” diyor.

Śrīla Prabhupāda bu kıtanın açıklamasında; akli çileye sokmak, akli, duyu tatmininden koparmakla olur, akıl öyle bir eğitilmelidir ki, daima diğerlerine iyilik etmeyi düşünmelidir diyor. Yani aklın çilesi, duyu ve hislerimizin kontrolü, kutsal metinleri okumak ve meditasyon yapmak, iç gözlem yapmak, duyuları kısıtlamak, gururunu bastırmak, pişmanlık hissi, saygı göstermek ve benzeri şeylerdir. Aslında baktığımız zaman bedenle ilgili yapılan *tapasyālar* yani oruç tutmak, egzersiz yapmak, erken kalkmak vs. birçok kişi bunları belki de rahatlıkla yapabiliyor. Bu yazıyı hazırlamaya başladığımda Ramazan ayının son günleriydi ve biliyoruz ki, milyonlarca insan bu ay boyunca vücudunun birkaç ihtiyacını kısıtlayarak *tapasyāda* bulunuyor. Ama konu özellikle konuşma ve aklın çilesine geldiğinde maalesef herkes için bu pek de kolay olmuyor. O yüzden eğer ilk olarak vücut için uyguladığımız çilede başarılı olursak o zaman sırasıyla konuşma ve akıl için uygulanan çilede de başarılı olabiliriz ve o zaman da bunu belirli bir zaman dilimi için değil, bütün yaşamımıza uygulayabiliriz. (Astrolojide kadınların Ay'ın, erkeklerin ise Güneş'in etkisinde olduğu söylenir. Ay enerjisi bir kişinin duygusallığından, hislerinden

sorumludur. Güneş ise fiziki açıdan hareket, faaliyet yani aktif eylem enerjisidir. Bu nedenle kadınlara daha çok zihin ve konuşma konusunda *tapasyā* yapmaları tavsiye edilirken, erkeklere Güneş enerjilerini artıran bedenle ilgili *tapasyālarda* bulunmaları önerilir.)

Bültenimizin önceki bölümlerinde maddi dünyada her bir faaliyetin maddi doğanın üç *gunasının* etkisi altında yapıldığını söylemiştik. Yani herhangi bir eylem farklı *gunalarda*- cehalette (*tamas*,) ihtirasta (*rajas*) ve erdem (*sattva*) halinde gerçekleştirilir. Burada yani çile konusunda ise her şeyden önce bu, yapılan çilenin amacına bağlıdır. Manevi gelişim amacıyla yapılan çile *sattva*, kendisi için maddi faydalar elde etmek için *rajas*, başkalarına zarar vermek için güç elde etmek amacıyla yapılanlar ise *tamas* modunda yapılan çilelerdir. *Vedalarda*, iyi ya da kötü, maksatlarına ulaşabilmek için çok büyük *tapasyālarda* bulunan birçok şahsiyetten bahsediliyor. Bunlardan en çok dikkat çekenlerden (Śrīmad-Bhāgavatam 4.8.74) küçük bir çocuk olan Dhruva Mahārāja'nın öyküsüdür. Burada, ona haksızlık ettiği için üvey annesine kızıp, ormana giden ve orada Tanrı'yı bulmak adına yaptığı katı çile anlatılıyor. Dhruva Mahārāja beş yaşında küçük bir çocuk

***Aklın çilesi, duyu ve hislerimizin kontrolü, kutsal metinleri okumak ve meditasyon yapmak, iç gözlem yapmak, duyuları kısıtlamak, gururunu bastırmak, pişmanlık hissi, saygı göstermek ve benzeri şeylerdir...***



***...Bedenle ilgili yapılan tapasyālar yani oruç tutmak, egzersiz yapmak, erken kalkmak vs. birçok kişi bunları belki de rahatlıkla yapabiliyor.***



olmasına rağmen ormandaki yaşamının ilk ayında üç günde bir kere olmak üzere sadece meyve ve ağaç kökleri yiyerek beslenmiş. Zamanının geri kalanını ise Tanrı'ya ibadet etmekle geçirmiş. İkinci ayda Dhruva Mahārāja altı günde bir kuru ot ve yapraklarla beslenmiş, yine bu şekilde Tanrı'ya ibadet etmeye devam etmiş, üçüncü ayda ise o hiçbir şey yemeden, sadece dokuz günde bir olmak üzere su içerek yaşamış. Geri kalan zamanlarında o sürekli meditasyon yaparak Tanrı'ya ibadet etmiş. Dördüncü aydan itibaren Dhruva Mahārāja artık nefesini bile kontrol etmeye başlamış, yani o sadece on iki günde bir kere nefes almaya başlamış. Bu şekilde o aklını bütünlükle kontrol ederek Tanrı'ya meditasyon yapmaya devam etmiş. Beşinci ayda Dhruva Mahārāja nefesini öyle bir kontrol etmeyi öğrenmiş ki, tek ayağı üzerinde dümdüz durmayı başarmış. O dışarıdan gelen hiçbir şeyden etkilenmeden bütün duyu objelerini kendine teslim ederek, bütün aklını Tanrı'nın suretine odaklamış. Dhruva Mahārāja yaptığı bu katı çileyle Tanrı'nın dikkatini çekmeyi başarmış. Tanrı, Kendisine ulaşabilmek için bu kadar katı çileye katlanan adananını görmek için onun yanına inmiş. O sırada Dhruva Mahārāja aniden gözünün önünden Tanrı'nın sureti

kaybolunca uzun zaman yaptığı meditasyondan çıkmak zorunda kalmış ve gözlerini açar açmaz meditasyon yaptığı o sureti yani Tanrı'yı karşısında görmüş. Śrīmad-Bhāgavatam bu ve bunun gibi ders alınması gereken binlerce gerçek hikayeler içeriyor. Görüyoruz ki Dhruva Mahārāja önce öfkenin ve hırsın etkisi altında kendi maddi isteğine ulaşabilmek için uyguladığı katı çile sayesinde Tanrı'nın merhametiyle karşılaşılıyor. O'nu birebir görme, konuşma şansı elde ediyor. Bu hikâyede kendisinin söylediği gibi kırık bir cam şişesi için gittiği ormanda pırlanta bularak geri dönüyor. Yani değerli bir şey elde etmek istiyorsak o zaman onun için bir çaba sarf etmemiz, o değeri hak edecek büyük çilelerde bulunmamız lazım. Çünkü değerli olan her şey, büyük çileler sonucunda elde edilir. Śrīla Prabhupāda *śāstralarda* tavsiye edilen *tapasyālar* dışında manevi öğretmenin talimatlarına uymanın da başlıca *tapasyālardan* biri olduğunu söylüyor. O kendisi de her zaman yazdığı kitaplarda ve direkt olarak öğrencilerine verdiği tavsiyelerde *śāstraları* ve *guru paramparānın* talimatlarını temel almıştır. Śrīla Prabhupāda "Tanrı, talimatlarını hakiki manevi öğretmen vasıtasıyla adananına iletiyor. Bu talimatları yerine getirmek de bir *tapasyādır*.

Kim bu prensiplere katı bir şekilde uyarsa kesinlikle başarıya ulaşır ve Tanrının merhametini elde eder." diyor. Bu yüzden Kṛṣṇa bilincindeki adananlar kendi manevi öğretmenlerinden aldıkları talimata uyarak bazı *tapasyālarda* bulunurlar. Bunlar dört temel prensip olarak belirlenmiş olan; et, balık, yumurta yememek, sarhoş edici maddeler kullanmamak, kumar oynamamak ve evlilik dışı cinsel ilişkide bulunmamaktadır. Bunun dışında ayda iki kere *ekādaśī* orucu tutmak da Kṛṣṇa'ya

adanmış kişilerin yaptığı *tapasyālardandır*. Sabah erken saatlerde kalkmak (03:30-04:00), vücut temizliği yapmak (yıkınmak), zihin temizliği yapmak (*mantra* meditasyonu) ise adananların yaptığı günlük *tapasyālardır*. (Aslında bu kurallar Kali-yuga döneminde yaşayan insanlar için *tapasyā* sayılabilir. Çünkü önceki dönemlerdeki insanlar bu kurallara doğal olarak uymuşlar ve bunların hepsi o zamanın insanları için normal olan keyfiyetlermiş.) Kṛṣṇa canlı varlığa ne yapması gerektiğini söylediği gibi ona seçme hakkı da vermiş.

Yazının başında Brahmā'nın Tanrı'nın talimatına uyarak bin yıl boyunca çileye katlandığını söylemiştik. Bu *sattva*—erdem halinde yapılan bir çiledir. İnsanlar gerçekte çile yapmanın ne olduğunu bilmeden bunu *rajas*-ihtiras veya *tamas*-cehalet modunda yaparak mutsuz olurlar. Ama eğer *tapasyā*, Brahmā'nın yaptığı gibi zihnini ve duyularını kontrol ederek, bunu Tanrı'yı memnun etmek için, onun talimatlarına uyacak şekilde yapılırsa, kişi o zaman manevi yolda ilerleme kat ederek gerçek mutluluğa ulaşır.

**Dört temel prensip olarak belirlenmiş olan; et, balık, yumurta yememek, sarhoş edici maddeler kullanmamak, kumar oynamamak ve evlilik dışı cinsel ilişkide bulunmamaktadır. Bunun dışında ayda iki kere *ekādaśī* orucu tutmak da Kṛṣṇa'ya adanmış kişilerin yaptığı *tapasyālardandır*.**





# Kṛṣṇa'nın Mutlak Güzelliği

Nṛsimha Kṛṣṇa Dāsa

Rab Kṛṣṇa sayısız yayılıma sahiptir. Fakat, Kṛṣṇa'nın Kendisi söz konusu olduğunda, her zaman mevcut olan altı zenginlik vardır: bilgi, servet, şöhret, güç, güzellik ve feragat. O, bu zenginliklere bir bütün olarak sahiptir, oysa yaratılmış olan canlı varlıklar bunlara yalnızca kısmen sahiptir.

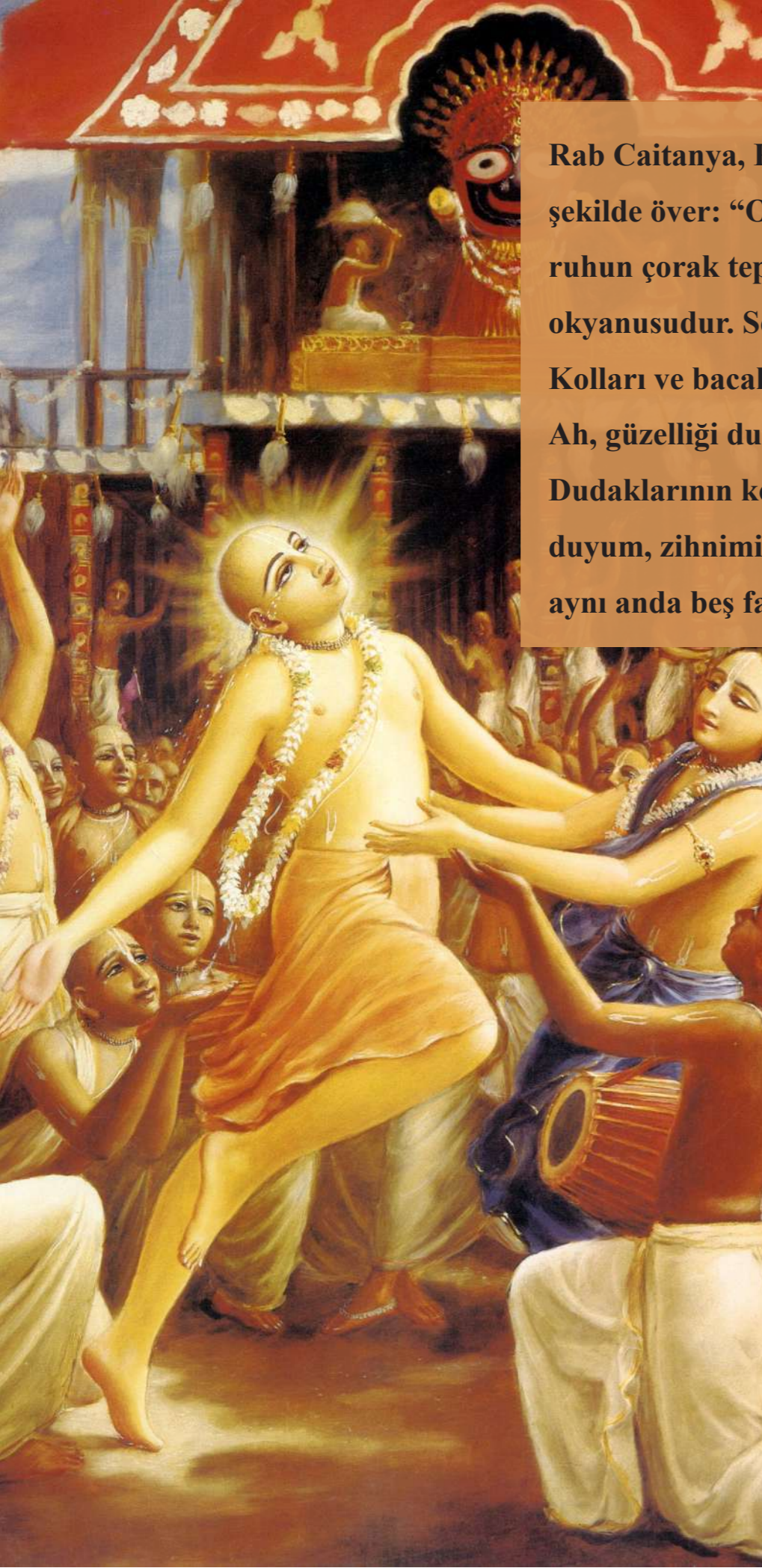
Bu sayımızda güzellik konusunu işliyoruz ve güzelliğin kaynağı da tıpkı diğer her şeydeki gibi Kṛṣṇa olduğundan bu açıdan bakalım istedim. Kṛṣṇa'nın mutlak güzelliğinden, Onunla aşk dolu alışverişlerin tadını çıkarmak için bu dünyaya çoban kızlar (*gopīler*) olarak inen büyük bilgeler tarafından

övgüyle bahsedilir. Vṛndāvana ormanlarında sergilendiği şekliyle onun üstün orijinal sureti, yaklaşık on altı yaşında bir gence aittir. O, özünde spiritüel olan aşkın somut hali olarak yeryüzüne indi ve erkekleri, kadınları ve hareket eden ve hareket etmeyen her şeyi kendine çekerdi. Kahkahalarla ve

sevgi dolu bakışlarla gelir ve parlak sarı bir kumaş ve çiçek kolyeleri takıp, flütünü çalardı. Vṛndāvana ormanlarında, O'na transandantal aşkın kutsal duygusuyla ibadet eden çoban kızlar yani *gopīlerle* oyunlar oynardı. O, aşkın vücut bulmuş hali olduğu için, Tanrı Nārāyaṇa'nın kalbini bile büyülemişti ve Lakṣmī Devī her zaman O'nun kalbine yakın olabilmek için göğsündeki tüylere dönüştü.

*Caitanya Caritāmṛta*'da Kṛṣṇa'nın o kadar fevkalade sevimli olduğu ve Kendisini cebzettiği ve hatta Kendi formunu kucaklamayı arzu ettiği belirtilmektedir. Taze, genç, ıslıl ıslıl parıldayan uzuvlarının güzelliğinin bir inci sütununa yansıdığını görünce, Rādhā gibi Kendisini özledi. "Herkes neşe veririm" diyor, "ama kim Bana neşe verebilir?" Aşkın gücü neşe aşılabilir ve Rādhā bu aşkın özüdür. **Kṛṣṇa'nın bedeni, güzelliğin kendisidir. Mavi bulutların rengiyle renklendirilmiştir. Ellerinin ve ayaklarının altları pembedir. Gövdesi çıplak, ama boynunda ay şeklinde bir madalyonla süslenmiş çiçeklerden bir kolye vardır. Belinden göz kamaştırıcı altından bir kumaş kıvrımlar halinde sarkar. Dökülen siyah saçları omuzlarına ulaşır. Tavus kuşu tüyü ile süslenmiş altın mücevherli bir taç takar. Gözleri açmış**





**Rab Caitanya, Kṛṣṇa'nın güzelliğini şu şekilde över: "O'nun güzelliği, dalgaları ruhun çorak tepelerini dolduran bir nektar okyanusudur. Sözleri kulağa hoş gelir. Kolları ve bacakları bin ayın serinliğini aşar. Ah, güzelliği duyularımı öyle büyülüyor ki! Dudaklarının kokusu ne kadar tatlı! Beş duyum, zihnimi bir at gibi sürüyor ve zihnimi aynı anda beş farklı yöne yönlendiriyor. ..."**

**bir lotusun taç yaprakları kadar büyüktür ve elleri ve dudakları bir flüt üzerinde hafifçe oynar. Yüce Mutlak Güzellik'in vücut bulmuş hali olan O, her bakımdan mükemmel olan nihai heybet ve güzelliğidir. Ebedi formu eşsizdir ve yaratılış boyunca ona ibadet edilir. İsmi Kṛṣṇa, herkesi kendine çeken anlamına gelir.**

Rab Caitanya, Kṛṣṇa'nın güzelliğini şu şekilde över: "O'nun güzelliği, dalgaları ruhun çorak tepelerini dolduran bir nektar okyanusudur. Sözleri kulağa hoş gelir. Kolları ve bacakları bin ayın serinliğini aşar. Ah, güzelliği duyularımı öyle büyülüyor ki! Dudaklarının kokusu ne kadar tatlı! Beş duyum, zihnimi bir at gibi sürüyor ve zihnimi aynı anda beş farklı yöne yönlendiriyor. Ve O zihnimde dans ediyor

ve zihnim çok mutlu, O'na, konuşmasına, dokunuşuna yanıt veriyor ve zihnim deliliğe, ölüme sürükleniyor. Yine de duyularımı suçlayamam, çünkü Rab onları böyle cezbeder. Ah, O'nun güzelliğinin dalgaları, hasret dolu ruhumun dağlarını kaplıyor! O'nun sözü kulaklarımı fesatla büyüler ve O'nun dokunuşu serindir ve O'nun uzuvları çok güzel kokulu, yumuşak, güçlü, sarhoş edicidir, mavi lotusun rengini aşar. Gülümsemesinin tatlı kafuruyla karışan dudakları daha da tatlılaşıyor. O'nun rengi yağmur bulutlarından daha tatlıdır ve O'nun giydiği giysiler şimşekten daha parlaktır. Hangi sonbahar ayı, saç tutamlarıyla kaplı yüzüne benzer? Tavus kuşu tüyünden gökkuşakları başını taçlandırıyor ve yıldızlar inci gibi boynunda duruyor. Ah, Tanrı, *gopileri* aşkıyla öldürür. Göğsü geniş ve yüksektir ve küçük tüyler O'nu süslüyor. Bu tüyler, her zaman O'nun göğsünde yaşamak için kendini dönüştüren Tanrıça Lakṣmī'dir. Ah, parıldayan yanakları, kulaklarından sarkan timsah biçimli küpeleri ve keskin yan bakışları gülücüklerle süsleyerek *gopileri* mest eder. Evet, O akıllı bir avcıdır ve *gopiler* O'nun dilediği zaman öldürdüğü avlarıdır. Ve kolları yumuşak ama güçlü ve mavi kobralar kadar öldürücüdür,

çünkü ruhun kapılarını açarlar ve aşkın acı veren zehrini enjekte ederler. Aşk tanrısı bile artık O'nun için can atıyor."

Arjuna Kṛṣṇa'ya şöyle der: "Sen doğmamış ve her yeri kaplayan güzelliğisin." (*Bhagavad-gītā* 10.12) Bu nedenle, maddi dünyada görülen tüm güzellikler Kṛṣṇa'da var olan o mutlak güzelliğin bir yansımasından başka bir şey değildir.

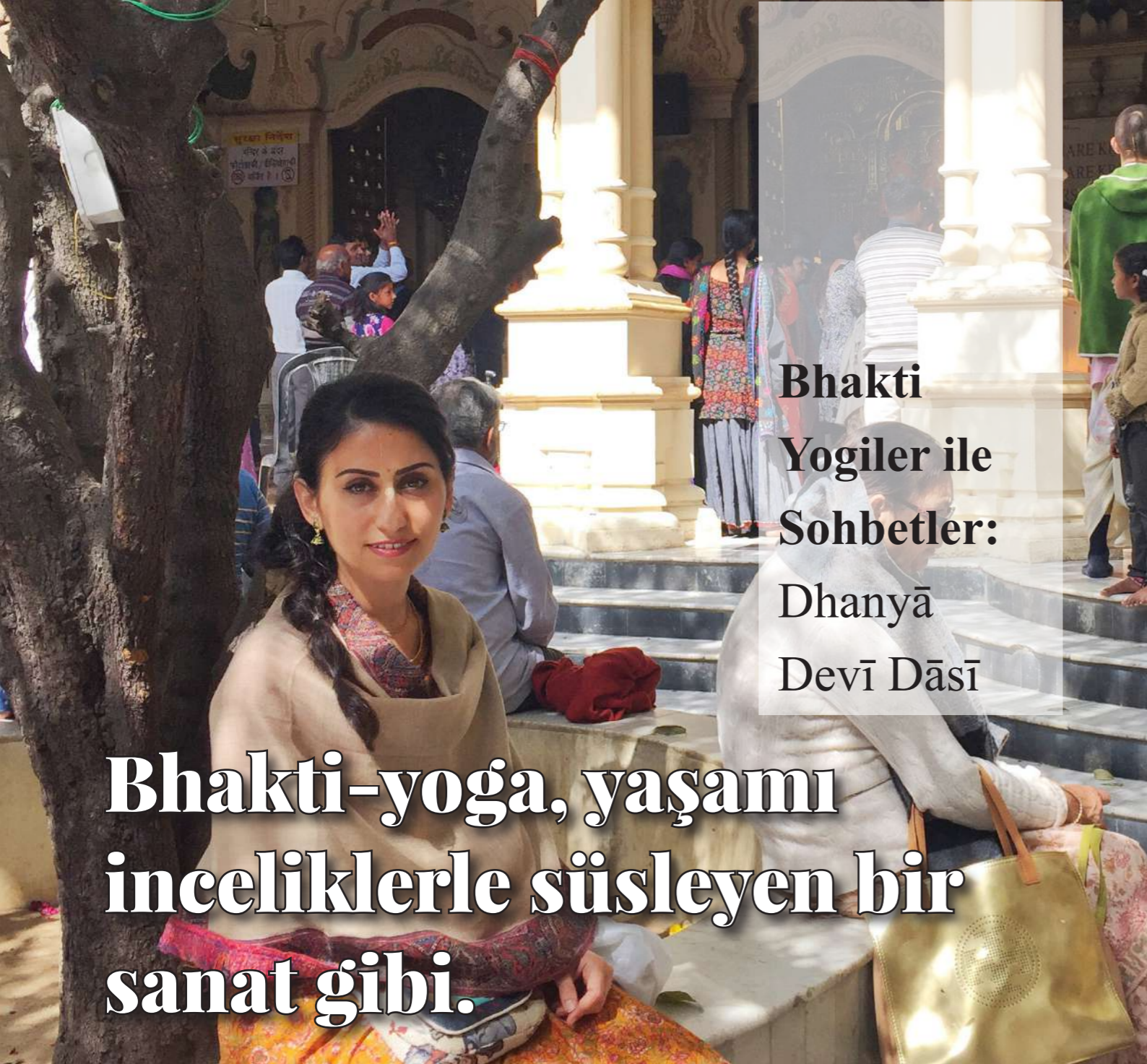
*Bhagavad-gītā*'nın onuncu bölümünde Arjuna, "Ey Rabb'im ne tanrılar ne de iblisler, Senin şahsiyetini anlayamazlar. Doğrusu tek başına Sen dahili kudretinle kendini bilersin." der.

(*Bhagavad-gītā* 10.14-15) Daha sonra Kṛṣṇa'dan kendisine tüm dünyaları kapladığı ve onlarda ikamet ettiği ilahi güçlerini ayrıntılı olarak anlatmasını ister. Rab Kṛṣṇa, "Evet, ihtişamlı tezahürlerimi sana açıklayacağım fakat benim zenginliğim sınırsız olduğundan sadece önemli olanları anlatacağım." (*Bhagavad-gītā* 10.19) Rab Kṛṣṇa daha sonra, O'nun herkesin kalbinde oturan Yüce Ruh olduğunu ve tüm canlı varlıkların başlangıcı, ortası ve sonu olduğunu ilan eder. Bunları anlattıktan sonra, belirli enkarnasyonlarını ve fenomenleri sıralamaya başlar. Yarı tanrılardan, hayvanlardan ve Himalaya Dağları ve Gañj gibi doğa harikalarından

bahseder. Dünyadaki tüm canlılar arasında en büyüğü O'dur. O rüzgardır, ölümdür, ateştir, tükenmez zaman, benliğin spiritüel bilimi, çiçek veren bahar, ihtişam, zafer ve macera, tüm varlıkların tohumunu oluşturan, sükût, bilgelik, kutsal incir ağacı, okyanus, yıldırım, insanlar arasında hükümdar, filler ve yılanlar ve diğer hayvanlar arasında en büyüğü vb.

O'nun zenginliklerinden bazılarının bu kısa açıklamasının sonunda şöyle der: "Ey şanlı fatih, Benim ilahi tezahürlerimin sonu yoktur. Sana bu anlattıklarım, sonsuz zenginliklerimin sadece bir göstergesidir. Bil ki, bütün güzel, şanlı ve kudretli yaratımlar Benim ihtişamımın bir kıvılcımından başka bir şey değildir." (*Bhagavad-gītā* 10.40-41)





## Bhakti Yogiler ile Sohbetler: Dhanyā Devī Dāsī

# Bhakti-yoga, yaşamı inceliklerle süsleyen bir sanat gibi.

Hazırlayan: Bhaktin İpek

Bu sayımızda sosyal medya tasarımcımız ve Bhakti Mutfağı köşemizin yazarı sevgili Dhanyā Devī dāsī ile sohbet ettik.

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

Bhakti-yoga ile 2012 yılının başında tanıştım. 2015 yılından beri de gönüllü olarak Goranga Yoga Merkezi'nin faaliyetlerine yardımcı olmaya çalışıyorum. Benliğin Keşfi dergisinde *Bhakti Mutfağı* ve *Yogī* Takvimi köşesini yazıyorum ve derginin tasarımına yardımcı oluyorum.

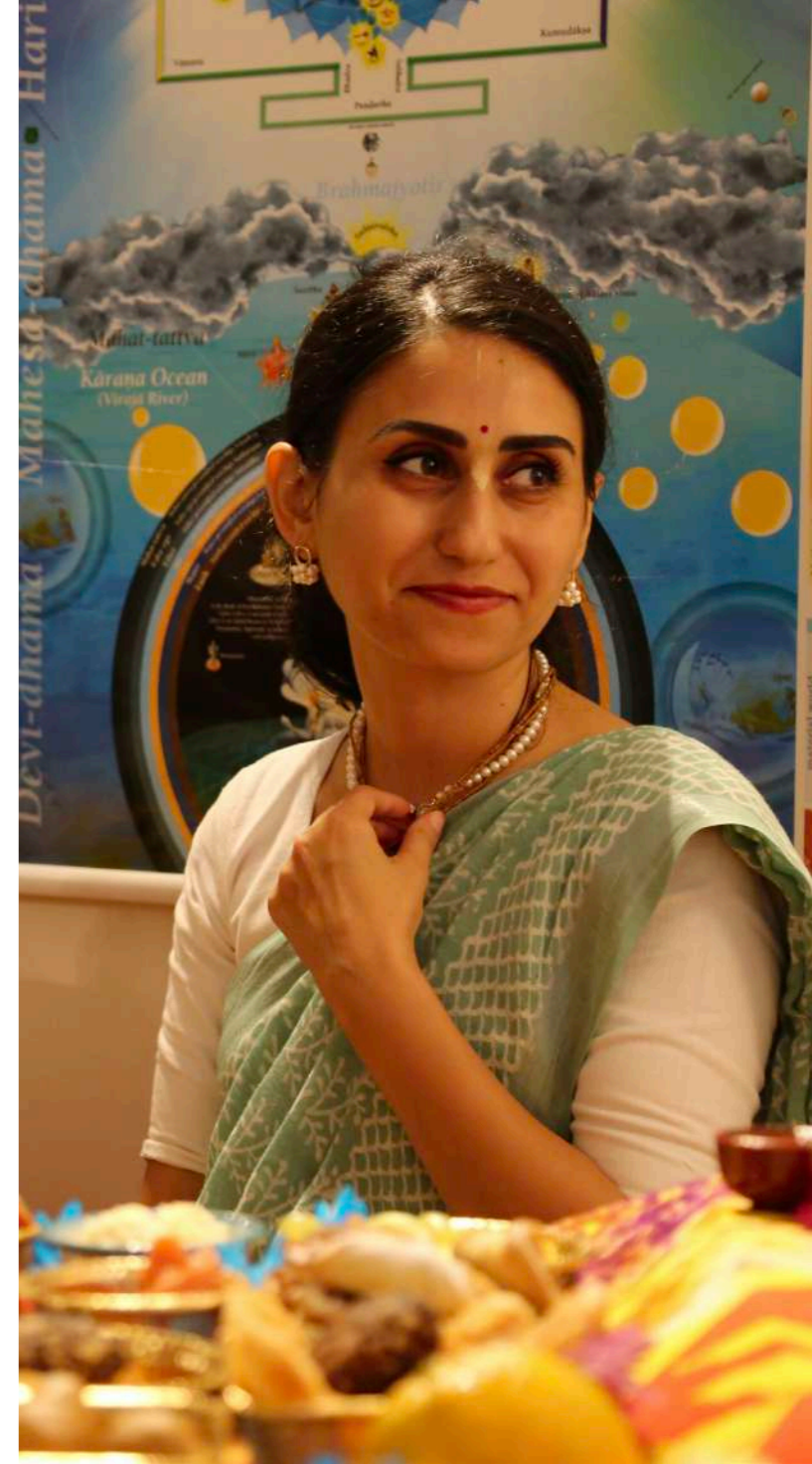
Bunun dışında Goranga Yoga Merkezi'nin sosyal medya ve tasarım sorumlusuyum. Pazar günleri gerçekleştirdiğimiz *Bhakti-yoga* programlarımızda çeşitli gönüllü hizmetlerde bulunuyorum. Yakında *bhakti-yogayı* pratik eden, istekli olan veya sağlıklı beslenmek isteyenlere yardımcı olacağını düşündüğüm bir yemek kanalını hayata geçirmeyi planlıyorum.

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

Bunun bir anda olmadığını düşünüyorum. 15-16 yaşlarımdayken, lise döneminde

herkes gibi ben de hayata dair sorgulamalar içerisindeydim ama daha çok Tanrı'yı merak ediyordum ve O'nun yarattığı bu sistemi anlamaya çalışıyordum. Babamın en küçük erkek kardeşi engelli olarak dünya gelmişti, ben de onun çektiği sıkıntılara yakından şahit oluyordum. Yine o dönemlerde Amerika'nın Irak'ı işgali gündemdedi ve bu olaylar benim Tanrı'yı ve kader kavramını sorgulamama neden oldu. Okuldaki bazı öğretmenlerime kader ile ilgili düşüncelerini soruyordum, anlamaya çalışıyordum ama açıkçası duyduklarım beni pek tatmin etmiyordu. Örneğin, bir bebeğin neden engelli olarak doğduğunu ya da savaşın ortasındaki masum çocukların neden öldürüldüğünü, acı çektiğini anlayamıyordum. Burada bir adaletsizlik olduğunu hatta Tanrı'nın da adil olmadığını düşünmeye başlamıştım. Bu durum benim için bir süre böyle devam etti. 2010 yılında, bildiğimiz popüler kitapçılardan popüler bir manevi öğretmenin spiritüel olarak tanımlanan bazı kitaplarını okumaya başladım. İlk başta güzel sözler, özgürlükçü yaklaşımları beni biraz etkilese de bir şeylerin eksik ve bir şeylerin de benim için fazla olduğu kanaatine vardım. Örneğin, kadın erkek ilişkilerine dair yaklaşımları bazen çok uç noktalarda olabiliyordu. Eksik olan ise "nasıl?" sorusunun cevabıydı. İnsanın içinde bulunduğu duruma yönelik bazı tespitler yapılıyor, bu da insanı kısmen rahatlatıyor ama bunların üstesinden nasıl gelinebileceği konusunda net yanıtları -en azından ben- bulamamıştım. Daha pratik, somut ve net cevaplar aradığımı ve aradığımı bu kitaplarda bulamayacağımı fark ettim.

Hayatımın bu dönemi benim için gerçekten sıkıntılıydı. Dışardan bakınca pek sorun edilecek dertlere sahip olmasam da içimde bir yerlerde mutlu olmadığımla yüz yüze geliyordum çoğu zaman. Her şey öyle geçiciydi ki nasıl mutlu olurum diye düşünüyordum. Sevdiklerinle, arkadaşlarıyla birliktesen her şey yolunda gidiyor, mutlusunuz ama bir an geliyor aynı insanlar senin mutsuzluğunun da sebebi oluyor.



**Okuldaki bazı öğretmenlerime  
kader ile ilgili düşüncelerini  
soruyordum, anlamaya  
çalışıyordum ama açıkçası  
duyduklarım beni pek tatmin  
etmiyordu.**



Mutluluk yakalanması imkânsız bir şeymiş hissediyordum. Çünkü sebebi hep dışsal unsurlara bağlıydı. Aileye, arkadaşlara, eğitime, işe vs. ama bir yandan böyle olmaması gerektiğini hissediyordum ve buna gerçekten ihtiyaç duyuyordum. Daha sonraki süreçte meditasyon yapmak istediğimi hatırlıyorum, bununla da ilgili bir şeyler okumaya başladım ama o zamanlar benim için bir yerde oturup hiçbir şey yapmadan dakikalarca oturmak neredeyse imkansızdı :) Sonrasında nihayet yolum *yoga* ile kesişti ve daha ilk dersimizde *Bhagavad-gītā*'dan duymaya başladım. *Karma* ve reenkarnasyon hakkında

konuşulduğunda kafamdaki taşlar nihayet yerine oturmuştu. **Şimdiye dek bu kadar net, yalın, akla yatkın bir felsefe ile karşılaşmamıştım.** *Karma*, sebep ve sonucun özgür irade ile bize bağlı olduğunu açıklıyor. Basit bir dille anlatmam gerekirse, söylendiği gibi “iyi ve masum insanların başına kötü şeyler” gelmiyordu aslında. Hepimiz özgür irademizle maddi dünyada iyi veya kötü eylemlerde bulunuyoruz. Bu eylemlerimizin sonucunu, bu yaşamımızda veya sonraki yaşamlarımızda alıyoruz. Böylelikle bu maddi evrende, yaptığımız faaliyetlere uygun olarak, bir beden alıyoruz. İşte bu bizim hikayemiz ancak

göründüğü kadar saf ve temiz değil :)

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

Hayatımı *Bhakti-yoga*'dan önce ve sonra olarak ikiye ayırabilirim. Hayatımı her açıdan pozitif olarak etkiledi. Ben *yogaya* başlarken bedensel ve zihinsel olarak biraz rahatlamak ve benim için çok zor olsa da meditasyon yapmayı öğrenmek için başlamıştım. Fakat *Bhagavad-gītā* öğretisi ile karşılaşınca arka planında çok daha derin bir felsefe olduğunu anladım. İlk okuduğum kitap şimdilerde BBT Yayınevi tarafından

**Hepimiz özgür irademizle maddi dünyada iyi veya kötü eylemlerde bulunuyoruz. Bu eylemlerimizin sonucunu, bu yaşamımızda veya sonraki yaşamlarımızda alıyoruz.**



basılan A.C. Bhaktivedanta Svāmī Prabhupāda'nın yazdığı Benlik İdraki Bilimi oldu. **Kitapta çok cesur bir dil kullanıldığı dikkatimi çeken ilk şey olmuştu ve bu da bana cesaret vermişti. İlk kez Tanrı'ya, ruha ve ruh ile Tanrı arasındaki ilişkiye dair detaylı bilgi bulabilmiştim.** Neden acı çekiyoruz, yaşamın gerçek amacı ne, insan olmak ne demek, ruh, zihin, zekâ, sahte ego, beden faaliyetleri, maddi doğanın işleyişi, spiritüel doğayı ve bunun gibi farkında dahi olmadığım pek çok konuyu Śrīla Prabhupāda'nın kitaplarını okudukça anlamaya çalıştım ve hâlâ da devam ediyorum.

Sanırım *Bhakti-yoga*'nın benim için en cezbedici yanı,

yaşamın her konusuna ve unsuruna dahil olarak bir kültür sunarken aynı zamanda hiçbir şeye bağlı olmaması diyebilirim. Yaşamınızı her açıdan düzenliyor; yeme-içme, uyuma, giyinme, okuma, duyma, konuşma yani yaşamınızı oluşturan günlük ritüellerimizin hepsi, aslında *Bhakti-yoga*'nın belirlenmiş ilkeleriyle uyumlanıyor. Bunun nedeni de merkezden kendimizi alıp merkeze Tanrı'yı yani Kṛṣṇa'yı koymak. Bu bizi sahte egomuzdan yavaş yavaş uzaklaştırıp gerçek egomuzu deneyimlememize vesile oluyor.

Aynı zamanda pratikler bizim alçak gönüllü olmamıza da yardımcı oluyor. *Bhakti-yoga*'da her pratiğin bize ince boyutta kazandırdığı bir nitelik var. Örneğin, biz saf vejetaryen besleniyoruz, bu bizdeki merhamet duygusunu güçlendiriyor. Pek çok insan merhametli olduğunu düşünüyor, ben de öyle olduğumu zannediyordum ama bir yandan masum canlıları yerken diğer yandan nasıl merhametli olabiliriz ki.

***Bhakti-yoga*, yaşamı inceliklerle süsleyen bir sanat gibi. İlmek ilmek bizi işliyor, süslüyor ve güzelleştiriyor aslında.** Bunu da kalbimizi arındırarak, zihnimizi saflaştırarak, iyi nitelikler kazandırarak yapıyor. Ebetteki çabamıza bağlı olarak bu biraz zaman alıyor ama

kaybedecek neyimiz var ki. Śrīla Prabhupāda bu yaşamınızı Kṛṣṇa'ya verin diyor, milyonlarca yaşamdan sadece bir tanesini. Ne kaybederiz ki! Yaşamımızın sonunda nazik, alçak gönüllü, yaşadığı dünyaya, tüm canlılara, doğaya saygı duyan, sevgi dolu, inançlı bir insan olmaktan kime ne zarar gelir. Kaybedeceğimiz bir şey yok ama kazanacağımız nitelikler sadece bizim değil herkesin hayrına olacaktır.

Śrī Caitanya Mahāprabhu bu çağda en güçlü ibadet ve meditasyonun Kṛṣṇa'nın kutsal isimlerini zikretmek olduğunu söyledi. **Bu aslında herkesin her koşulda kolaylıkla yapacağı bir yöntem.** Bu meditasyonu tek başımıza sessiz bir ortamda da yapabiliriz, kalabalık bir grup ile enstrümanlar eşliğinde dans ederek de yapabiliriz. İçinde bulunduğumuz Kali çağında insanın zihni çok karışık ve rahatsız edici dolayısıyla sessizlik içinde meditasyon yapmak pek çok kişi için çok zor ve sürdürülmesi zor bir yöntem. **Neye ve kime meditasyon yaptığını bilmek zihne, karmaşasından çekip doğru bir sığınak vermek için çok etkili.**

Manevi öğretmenim bir dersinde Kali-yuga'da kutsal isimleri zikretmenin öneminden bahsederken, pandemi döneminde insanların evlerine kapanmak zorunda kaldıklarından, tarihte ilk kez

tapınakların, ibadethanelerin kapandığından bahsetmişti. Bundan önceki çağ olan Dvāpara-yuga'da insanlara tapınak ibadeti tavsiye edilmişti. Görüyoruz ki, insanlar Kali-yuga'da pek çok zorlukla karşı karşıya geliyorlar. Bu yüzden nerede ve neyle karşı karşıya olursak olalım, kim olursak olalım herkes Rabb'in kutsal isimlerini hiçbir koşul, şart, kural olmadan söyleyebilir. Tıpkı *Bhagavad-gītā* 18.66'da Kṛṣṇa'nın Arjuna'ya söylediği gibi; "Dinin bütün teferruatlarını bırak ve sadece Bana teslim ol. Seni bütün günahsal tepkilerden kurtaracağım. Sakın korkma."

**4) Bhakti-yoga'yı doğru pratik etmeye çalışırken zorlandığın noktalar oluyor**

**mu? Evetse bunlarla nasıl başa çıkıyorsun?**

*Bhakti-yoga*'nın her aşamasında bazı zorluklarla karşılaşabiliriz tabii ki. Bu kişilerin yaşantılarına, bilinçlerine, alışkanlıklarına, yetiştiği kültüre göre değişkenlik gösterebilir.

Genel olarak alışkanlıklarımıza bağımlılık duyduğumuz için, değişikliklere karşı direnç gösterebiliriz ya da bazıları için tam tersi de olabilir. *Bhakti-yoga*'nın düzenleyici ilkelerinden biri de et yememek, alkol tüketmemektir. İçinde bulunduğumuz dünyayı düşününce bu alışkanlığı bırakmak ilk başta çok zor gözükabilir. Böyle yaşanır mı diyenler de olabilir. Ama

eğer siz felsefeyi doğru bir şekilde ve doğru bir kaynaktan alabilirseniz bunları doğal olarak bırakmak istersiniz. Çünkü bizim alışkanlıklarımızı oluşturan şeyler aslında hiç sorgulamadan, çoğu zaman özgür irademizi kullanmadan edindiğimiz şeylerden oluşuyor. Bunların gerçekliğini, doğruluğunu sorgulamak, bizim gerçek sorumluluklarımızdan biri olmalı diye düşünüyorum.

Ben *sattvik* beslenmeye geçtiğim ilk hafta aç kalmıştım :) O dönem çalışıyordum, yemekleri annem pişiriyordu ve ilk tepkisi "kızım soğansız, sarımsaksız yemek mi olur?!" olmuştu. Sanırım bu durumu sürdüreceğime inanmadığı için pek müdahale etmedi :) Ben de makarna, patates ve salata

gibi şeyler yemiştim tüm hafta. Sonrasında yemekleri nasıl yapacağımı öğrendim; baharat kullanmayı, farklı pişirme tekniklerini. Yani sadece bilgiyi almak yeterli olmuyor, bunu pratik edenlerle birliktelik kurarak ve onların rehberliğinde ilerlemeye çalışarak pek çok şeyi acı çekmeden öğrenebiliriz.

*Bhakti-yoga*'nın ilerleyen aşamalarında kendimizden (sahte egomuzdan), alışkanlıklarımızdan kaynaklanan pek çok zorlukla karşılaşabiliyoruz ki bunlarla yüzleşmek hiç kolay değil. Bunlar gündelik yaşantımıza dair şeyler olabilir, yanlış öğrenilmiş davranışlar olabilir; öfke, doyumsuzluk, kibir, ben merkezci olma, kıskançlık gibi. Bunların üstesinden ancak

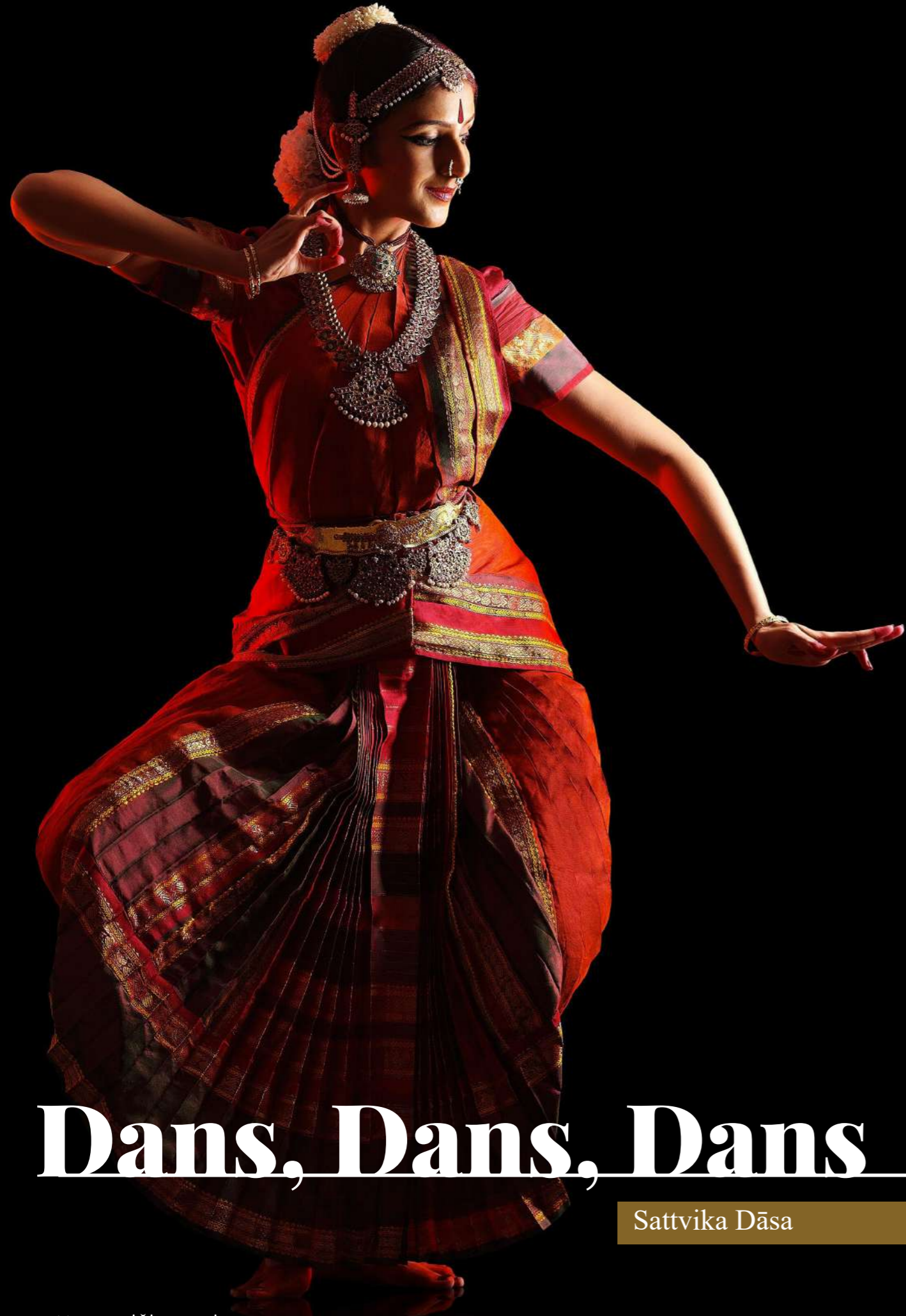
gerçek bir manevi öğretmenden aldığımız bilginin ışığıyla ve bu pratiği doğru bir şekilde hayatlarında uygulayan kişilerin birliktelikleriyle gelebiliriz. **O yüzden pratiklerimizde kararlılığımızı arttıracak, destekleyecek alışkanlıklarla; bizi ikileme düşüren ve odaklanmamızı zorlaştıran eski alışkanlıklarımızın yerini değiştirmek faydalı olacaktır.** Śrīla Prabhupada'nın dediği gibi, bir çocuğun elinde tehlikeli ya da istenmeyen bir şey gördüğünüzde ona ilgisini çeken bir oyuncak verirsiniz o doğal olarak elindekini bırakacaktır. Yani bizim yeni ve iyi bir şey alabilmemiz için önce sıkı sıkıya tuttuğumuz tüm bu değersiz duygulardan ve alışkanlıklardan vazgeçmeye hazır olmamız gerekiyor.

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

Birkaç gün önce Avrupa'nın en büyük çevre dostu çiftliği olan Kṛṣṇa Vadisi'ni ziyaret etme şansını buldum. Bu eko köy manevi öğretmenim Śrīla Śivarāma Svāmī tarafından kuruldu. Burada *Bhakti-yoga*'yı pratik eden insanlar "basit yaşa, yüksek düşün" felsefesi temelinde, kendi kendine yetebilen, neredeyse dışarıya bağımlı olmayan, doğaya ve doğalarına uyumlu bir şekilde yaşam süren, kendi okulları ve eğitim sistemi olan,

spiritüel, *sattvik* bir ortamın nasıl mümkün olacağını en mükemmel örneklerinden birini gösteriyorlar. Ben de 10 yıl sonrası için bu modeli kendi ülkemizde inşa edebilmemizi diliyorum. Bunun sadece benim ve diğer arkadaşlarım için değil tüm insanların bilinçlenmesi için faydalı olacağına yürekten inanıyorum. **Çünkü yaşadığımız zamanda herkese tek bir paket dayatılıyor ve yaşamımız hep bir sistemin etrafında olmak zorunda hissiyatına kapılıyor.** Çoğu zaman kendi doğamızla, isteklerimizle var olamıyoruz ki bunu keşfetmek için imkân bulabildiğimiz de söylenemez. Bu da insanlara acı veriyor aslında. Çok fazla fedakârlık yapıyoruz ve sonunda mutlu olmak istiyoruz ama bir zaman sonra daha fazla sıkıntımızın olmayışı bizim tek mutluluğumuz olabiliyor ya da bu sebepten mutlu olmamız bekleniyor. Bu nihayetinde insan da hayal kırıklığına, depresyona, yalnızlığa sebep oluyor. Bu yüzden bu merkezler mutlu olabilmek için daha fazla şeye değil, daha yüksek bir bilince sahip olmamız gerektiğini öğretiyor. Bunun örneğini insanlara gösterebileceğimiz bir alan olabilirse, eminim çok fazla insan bundan etkilenecek ve bu bilinci yaşayabilecekleri bir ortam olduğu için kolaylıkla hayatlarına adapte edebileceklerdir.





# Dans, Dans, Dans

Sattvika Dāsa

Güzelliği tatmak, deneyimlemek ruhsal doğamızın ayrılmaz bir parçasıdır. O olmaksızın hayat çok yavan kalırdı. Bu nedenle insan, gündelik hayatı sanatsal olarak yorumlamaya çok meyillidir. Özellikle geleneksel toplumlarda bunun örneğini fazlasıyla görürüz. Kimi toplumda çay içmek bir ritüele dönüşürken, kimisinde duvar süslemek, bir başkasında ise şiir ön plana çıkarken, diğerinde tiyatro. Güzel olan duyguları deneyimlemek bizlere mutluluk verir. Hayatın esas amacı da mutluluk olduğuna göre güzel olanın peşinde koşar dururuz. Bu durum yadırganacak bir olgu değildir. Yeter ki en güzel olanın ne olduğunu bilelim. Çünkü madem peşindeyiz o zaman en iyisini bulalım.

Bu konu bağlamında vedik sanat konseptine değinmek bize çok daha farklı bir bakış açısı kazandırabilir. Vedik toplumdan bahsettiğimiz zaman öncelikle şunu söylemeliyiz; bu toplum, Tanrı merkezli ve bunu son derece ciddiye alan bir toplumdur. Öyle ki gündelik hayatta Tanrı'nın olmadığı küçücük bir alan bile yoktur. Güneş, Ay, su, toprak, hava, ateş, beden, tüm tabiat her yer O'nun meskeni, her eylem bir ritüeldir. Özellikle *Bhakti* geleneği bu türden bir kültürden oluşur.

*Bhakti*, sevgi ve aşk ile Tanrı'ya, Kṛṣṇa'ya adanmayı

niteler. İnsan yaşamının amacı kendini bilmektir, kendini bilmek kaynağı bilmektir, kaynağı bilmek onunla arandaki ilişkiyi bilmektir. *Bhakti* de bu ilişkinin kendisidir. Ruh, yalnızca Kṛṣṇa'ya adanma ile sevgi ve aşk geliştirebilirse özgün doğasına kavuşabilir, kesintisiz tam mutluluğu deneyimleyebilir. İster cennetin ortasında olsun ister cehennemin dibinde Kṛṣṇa'nın ayrılmaz parçası olan ruhun yegâne amacı bu olmalıdır. Çünkü ruh, *sac-cid-ānandadır*, yani ebedi bir şekilde bilgi ve mutluluk doludur. Ebediyet ise Kṛṣṇa'nın yanındır. Her aşık gibi *bhakta* (*bhakti* pratik eden) da her an Kṛṣṇa'yı düşünür, O'nu anar, O'na şarkı söyler, O'na meditasyon yapar, O'nun hakkında duymak ister, bedeni ve ruhuyla O'na hizmet etmek ister. Aşığın en doğal davranışı Maşuk'u memnun etmektir, O'na tüm varlığıyla hizmet etmektir. Bu, ruhun özgün pozisyonudur.

Bu düşünce vedik kültürün her alanını derinlemesine etkiler. Felsefe, edebiyat, şiir, resim, tiyatro, müzik, dans Kṛṣṇa'nın meşgalelerini, güzelliğini sunmanın birer aracı haline gelirler. Bu yönüyle sanat yalnızca estetik bir olgu değil, kişiyi spiritüel bir dünyanın ortasına yerleştiren muhteşem derecede güzel bir araca dönüşür. Mutlak Hakikat ile ilintili olduğunda ne olduğu

fark etmeksizin o şey O'nun niteliklerini kazanır, mutlak olur. Hangi formu olursa olsun sanat bu haliyle kişiye gerçek anlamda estetik bir deneyim sunabilir. En önemli kısmı ise bu türden bir deneyimin geçici değil, ebedi bir etkisinin olmasıdır. Çünkü bir kez bile deneyimlendiğinde bilinçte hiç unutulmayacak izlenimler bırakır.

Edebi olarak bu nitelikleri taşıyan en önemli eser *Śrīmad-Bhāgavatam*'dir. *Śrīmad-Bhāgavatam*, *Puranalar* olarak adlandırılan vedik yazıtların bir parçasıdır. *Vedaların* özü olarak kabul edilir ve koca bir felsefeyi öyküler aracılığıyla okuyucusuna sunar. Öyküler ise Kṛṣṇa ve O'nun adananları arasındaki sevgi ilişkilerini anlatır yalnızca. Her bir öykü farklı bir mekân ve çağda geçse de özü değişmez. Bu bakımdan ciltler boyunca anlatılmaya çalışılan bilgileri okuyucuya en yoğun ve yalın bir şekilde sunar. Bu niteliğiyle lekesiz *purana* olarak adlandırılır. Yani kusursuzdur. Geçmişten günümüze *Śrīmad-Bhāgavatam* vedik kültürü derinlemesine etkilemeye devam etmektedir. Müzik, resim, dans, şiir, tiyatro *Śrīmad-Bhāgavatam*'in konularıyla örülüdür. Kṛṣṇa veya Kṛṣṇa'nın enkarnasyonları, hangi çağda belirip, ne türden meşgaleler sergiledikleri, eserleri süsleyen temalardır. Bu eserleri görmek, izlemek, duymak, okumak bizi

**Dansın tarihi modern araştırmaların söylediğine göre 3.000 yıl geriye gitse de kadim bir dans formu olduğunu kutsal metinlerden okumaktayız. Bildiğimiz gibi sahne sanatı formunda, kalabalıklar için icra edilmez. Tam tersine yalnızca tapınaklarda Kŗřna için devadāsiler\* tarafından yapılan bir dans, ibadet, ritüeldir.**



bu meşgalelerin ortasına adeta ışınlar. Orada bu meşgalelere tanıklık ediyor olmanın verdiği mutluluk bir sanat eserinin verebileceğinden çok daha fazlasını sunar bize.

Konu ile ilişkili bir örnek de dans ile ilişkili olarak verilebilir. Dans, Hindistan'da eski, ünlü bir kültürel gelenektir. Ülkenin her yerinde halk dansları boldur ve festivallerde ve düğünlerde dans eden çok sayıda insan bulunabilir. Dans ve şarkı, Hint sinemasında da ("Bollywood" filmleri olarak adlandırılan) yoğun bir şekilde yer alır. Peki Hint dansı köklerini nereden alıyor?

Vedik toplumun en önemli klasik dans formlarından altısı *Bhāratanaātyam*, *Ođisī*, *Kuchipudi*, *maņipri*, *Kathak* ve *Kathakali*'dir. Ama hepsinin *Bhāratanaātyam*'dan tredięđi kabul edilir. Bu dansın nasıl icra edileceği *Nātya řāstra* isimli kutsal metinlerde betimlenir. Dans tamamen bu kutsal metinlerin tasvirlerine göre icra edilir. *Nātyam* dans anlamına gelir. *Bhārata*'nın *bhā*'sı *bhāva* - duygudan, *ra rāga* - melodiden, *ta* ise *tāla* - ritimden türemiştir. Dolayısıyla bu dans duyguyu, ritim ve melodinin ahenk içinde harmanlanmasıyla sunmayı amaç edinir. Dansın tarihi, modern araştırmaların söylediğine göre 3.000 yıl geriye gitse de kadim bir dans formu olduğunu kutsal

metinlerden okumaktayız. Bildiğimiz gibi sahne sanatı formunda, kalabalıklar için icra edilmez. Tam tersine yalnızca tapınaklarda Kŗřna için *devadāsiler*\* tarafından yapılan bir dans, ibadet, ritüeldir. Dans temel olarak mimik, *mudrālar*\* ve *āsana*ların\* melodi ve ritimle bir araya gelmesinden oluşur. Mimik, *mudrā* ve *āsana*ların her biri Kŗřna ve O'nun adananları arasındaki aşk dolu farklı farklı sevgi alışverişlerini anlatır. Bu yanıyla aynı zamanda teatral bir danstır. Günümüzde řrī Jagannātha gibi kimi tapınaklarda hala Kŗřna için icra ediliyor olsa da kitleleşmiş ve sahne sanatı haline gelmiştir. Bu şekilde dans kişisel bir haz değil tam tersine spiritüel bir pratiğe dönüşür ve de muazzam bir estetik kazanır. Sanatsal açıdan bu ve bunun gibi pek çok örnek vedik kültürü estetize eden, gündelik hayatın merkezinde yer alan başlıca unsurlardır.

Konuyu kısaca özetlemek gerekirse; güzelliğe olan yaklaşımımız spiritüel olduğu ölçüde gerçek anlamda bize fayda sağlayacaktır. Tıpkı yukarıdaki örneklerde gördüğümüz gibi. Kŗřna altı temel niteliğe mutlak anlamda sahip olmandır. Bu altı nitelikten biri de O'nun güzelliğidir. Bu yüzden O'nun sonsuz sayıdaki isimlerinden biri de řyāmasundara'dır. Güzel olanı arzuluyorsak

eğer, bu arzu nihai olarak Kŗřna'da son bulacaktır. O'nun güzelliği dillere destan, ebedi parçaları olan adananlarının tek mutluluğudur. Bu konu hakkında derinlemesine düşünmek hepimiz için fayda sağlayacaktır. Tanrı son derece güzel bir kişidir ve O, kalbimizin, güzelliğine cezp olduğu tatlı řyāmasundara'dır.

řyāmasundara, ebedi parçaları olan bizlerin, O'na bu ruh haliyle yaklaşmasından çok mutlu olmakta ve cehalet okyanusunda boğulanların elinden tutup kurtarmak için tüm fırsatları sunmakta. Kalbimiz, zihnimiz řyāmasundara'nın güzelliğiyle sarhoş olsun, O'nun aşkıyla bedenimizi dans ettirsin. Böylece hizmet ederek O'nu memnun etsin.

\**Devadāsī*; tapınakta yalnızca Kŗřna için dans eden kadın dansçılara verilen isimdir.

\**Mudrālar*; *Hint Klasik Dansı*, *Yoga* ve görsel sanatlarının içsel bir parçasını oluşturan etkileyici el hareketleridir. *Mudrālar* doğal gleri kanalize ederler ve vücuttaki enerji akışını arttırarak ruhsal ve zihinsel esenliğe yardımcı olurlar.

\**Āsana*, orijinal olarak oturma meditasyonu pozu için genel bir terim olan bir vücut duruşudur. Sonrasında *Haşha-yoga* ve modern *yogada* her tür pozisyona verilen isimdir. Pataņjali'nin *Yoga Straları āsanayı* sabit ve konforlu duruş olarak tanımlar.

**Felsefe, edebiyat, şiir, resim, tiyatro, müzik, dans Kŗřna'nın meşgalelerini, güzelliğini sunmanın birer aracı haline gelirler. Bu yönüyle sanat yalnızca estetik bir olgu değil, kişiyi spiritüel bir dünyanın ortasına yerleştiren muhteşem derecede güzel bir araca dönüşür.**





# Güzelliği Ruhun Gözü ile Görmek



## Ādi-rasa Devī Dāsī

Bu satırları okurken bedenine ve zihnine nasılsın diye sor bugün ve gözlemler...

Onlar bir ömür sana eşlik etmeye devam edecekler.

Dinle; zihnini ve bedenini anlamaya çalış, sana ne söylüyorlar?

İçeriye gözlemlerle, dışarıya gözlemlerle, bir hâl hatır sor kendine?

İyilik, kötülük, alçaklık, yükseklik, büyüklük, küçüklük; bunların hepsi izafi ve tanımları farklı. Hepsi bir form ve tanımları bakış açılarımıza göre

farklı. Hiçbir şey boş, çirkin, güzel, abes, gerekli, gereksiz, yararlı, yararsız değil; yargısız alanda olanın canlı ya da cansız varlıklar için bu tanımları ve tarifleri yok. Zira kendini ve başkalarını yargılamayan bilir ki, her hal düzenin parçasıdır, yargısı olmayan da her varlığı olduğu hali ile kabul eder, değiştirmeye çalışmaz, yargılamaz, eleştirmez. Her şeyin bir manası vardır elbet. Her ne oluyor ise karma yasaları ve arzularımız ile tezahür eder.

Düşünce algı ile rezonans olur ve frekansı "olanı" yaratır. Algı ve bakış açılarımız ile düşünce boyutunda oluşanlar, duygu ile hal olur ve o senin gerçekliğin olur. Düşünce sisteminde olan, bakış açılarının maddesel halidir, bir nevi kendi düşüncelerin bedenlenir, bir hal olarak karşına çıkar. Seninle aynı frekansa sahip olanları etkiler ve buluşturur. Dünyadaki savaşlar; içimizdeki savaşın bitmeyişiinden. Dünyadaki açlıklar; bitmeyen arzuların

**İnsan iç dünyasıyla var  
olmalı ve kalbinden  
gelen güzellikleri  
yaratılış özelliklerine  
uygun bir şekilde  
yansıtmalıdır.**

istekleri bitmiyor.

Korkularımızı maddesel kaygılarımız besliyor, hiçbir şeyin sahibi değiliz ama kaybetmekten korkuyoruz. Hepimiz istek ve ihtiyaçlarımızın karşılığını alıyoruz, saadet sanarak isteklerimizin ve sahip olmak istediklerimizin peşinden koşuyoruz. Bir de tanımsal karşılıklarını yaratıyoruz; güzellik, çirkinlik, gençlik, ihtiyarlık, iyilik, kötülük... daha niceleri.

Şimdi arkana yaslan, gözlerini kapat, üç tane derin, sakın ve uzun nefes al ve ver.

Spiritüel dünyada sonsuz enerji, kaynak, neşe, bolluk var. Orayı düşün. Yargılamadığın ve yargılanmadığın, kendini ve başkalarını yanlış ya da doğru yapmadığın bir alandır. Evrende her şeyin bir sebebi var ve maddi doğa, hayvanlar, bitkiler, her şey ama her şey evrenle dans ritminde. Evrendeki her şey ile de yüce birlik enerjisini paylaştığında, kendine ve etrafındakilere hediye verirsin. Güzelliği Ruhun gözü ile görmeye başlarsın.

*Bhagavad-Gītā*'da sınırsız zenginliğe sahip olan Yaradan'ın 6 niteliğinden bahsedilir, bunlar: zenginlik, güç, şöhret, güzellik, bilgi ve fedakarlıktır. Canlı varlıklar bu altı niteliğe çekim duyarlar. Bu niteliklere sahip olmayı isteriz. Ama bu nitelikler

tam olarak sadece Krsna'da mevcuttur. Biz *sādhana bhakti* pratiğini düzenli bir şekilde mükemmelen uyguladığımızda ve saflaştığımızda bu niteliklerin sadece %78'lik kısmına sahip olabiliriz.

İnsan iç dünyasıyla var olmalı ve kalbinden gelen güzellikleri yaratılış özelliklerine uygun bir şekilde yansıtmalıdır. Kalbî hayatı en güzel biçimde sergileyen kimse ise Rabb'in adanana ve *bhakti-yogīdir*. *Bhakti-yogī*; birçok yönüyle sıradan insanlardan ayrıldığı gibi kalbî özellikleriyle de farklı bir konumdadır. O'nun kalbi yalnızca Kṛṣṇa'nın rızasına uygun olabilmek ve onu memnun etmek için vardır. Bunun için de önce kalbi şehvet, öfke, şiddet ve yargıdan arındırmak gerekir. Maddî dünyanın geçici arzu ve heveslerinden uzaklaşarak ebedi olanı elde etmeye başlayınca Rabb'in yarattığı her şeyi kalp gözü ile görür her şeyde O'nun güzelliğini görmeye başlarsın. Kṛṣṇa'ya hizmet ederek onu memnun etmeye çalışarak kalbini kötü duygulardan temizleyebilirsin. Bu verdiğin çabaları Kṛṣṇa takdir eder. Kalbin gözü açılır. Mutlak Hakikat'in sır perdesi aralanmaya başlar ve en önemlisi Güzelliği, Ruhun Gözü ile Görmeye başlarsın.

# Modern Sorunlara Kadim Çözümler

## Bhagavad-Gītā

Bhagavad-Gītā. 10.41

*yad yad vibhūtimat sattvaṁ  
śrīmad ūrjītam eva vā  
tat tad evāvagaccha tvam  
mama tejo-’mśa-sambhavam*

*yat yat* – her ne; *vibhūti* – zenginlikler; *mat* – sahip olmak;  
*sattvam* – varoluş; *śrī-mat* – güzel; *ūrjītam* – görkemli;  
*eva* – kesinlikle; *vā* – veya; *tat tat* – onların hepsi; *eva* – kesinlikle;  
*avagaccha* – bilmeli; *tvam* – sen; *mama* – Benim; *tejah* – ihtişamın;  
*mśa* – bir parçası; *sambhavam* – doğmuş.

### ÇEVİRİ

Bil ki, tüm zengin, güzel ve görkemli yaratımlar Benim ihtişamımın bir kıvılcımıdır.

### AÇIKLAMA

Herhangi bir görkemli veya güzel varoluş ister spiritüel ister maddi dünyada olsun, Kṛṣṇa'nın zenginliğinin parçalı bir tezahürü olarak anlaşılmalıdır. Olağanüstü derecede zengin olan her şeyin Kṛṣṇa'nın zenginliğini temsil ettiği düşünülmelidir.

Hazırlayan: Meghāmarī Devī Dāsī



## 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



# Seitan

Bu ay sizlerle çok özel bir sırrımızı paylaşıyoruz: Govinda Kafe'mizin meşhur Seitan tarifi!

Bu tarif Āyurveda köşemizden de tanıdığımız, Govinda'nın şefi Kṛṣṇa-mālā Devī Dāsī'ye ait.

Gelen yoğun ısrarlara dayanamayıp tarifini bizimle paylaşma nezaketi gösterdiği için burdan kendisine teşekkür ediyoruz.

Seitan, ülkemizde vegan beslenmenin yaygınlaşması ile artık daha çok bilinir bir hale geldi. Buğday ununun nişastasından

ayrıştırılmasıyla ana proteini olan glüten elde ediliyor. Dolayısıyla protein açısından oldukça zengin bir besin. Seitan ile hiçbir canlıya zarar vermeden sucuk, sosis, kebab, burger köftesi, döner, şnitzel, gibi pek çok yiyecek hazırlayabilirsiniz. Baharatları ve seitanın formunu değiştirmeniz yeterli.

Bu tarifin en önemli özelliği āyurvedik baharatlarla hazırlanıyor olması. Bildiğiniz gibi protein ağırlıklı gıdaların sindirimi zordur fakat bu tarifte kullanılan baharatlar seitanı daha kolay ve iyi bir şekilde sindirmemizi sağlıyor. Bu da sağlığımız için çok önemli bir husus.

Bu tarifi denedikten sonra damak zevkinize göre farklı baharatlar ekleyebilirsiniz.

1 kap = 250 ml

### Malzemeler

- 1 kap haşlanmış süzölmüş nohut
- 4 yemek kaşığı soya sosu
- 2 yemek kaşığı domates salçası
- 2 yemek kaşığı biber salçası
- 200 ml maden suyu (1 şişe)
- 1,5 kap vital buğday glütenu
- 6 yemek kaşığı zeytinyağı
- 3 tatlı kaşığı rezene tohumu
- 3 tatlı kaşığı kimyon tohumu
- 4 tatlı kaşığı kekik
- 1 tatlı kaşığı hing (opsiyonel)
- 1,5 tatlı kaşığı tuz (salçanızın ve soya sosunuz tuz oranına göre değişiklik gösterebilir)

### Yapılısı:

Küçük bir sos tavaına zeytinyağını ekleyip orta ateşte ısıtın. Yeterince ısınıp ısınmadığını kontrol etmek için yağa bir tane kimyon tohumu atabilirsiniz. Yağ ısındıktan sonra kimyon ve rezene tohumunu ekleyin. Eğer top kekik kullanıyorsanız onu da bu aşamada koyabilirsiniz, normal yaprak kekik kullanıyorsanız bekleyin. Tohumlar kavrulup, kokusu çıktıktan sonra yağın altını kapatın hiç beklemeden yaprak kekiği ve hingi ekleyin ve karıştırın.

Bir mutfak robotuna nohutu, soya sosunu, salçaları, maden suyunu, zeytinyağında hazırladığınız baharat karışımını ve tuzu ilave edin, robotu çalıştırın. Kısa bir sürede homojen bir kıvam alacaktır. Bu karışımın içine glütenu ilave edin ve robotu 1 dakika kadar tekrar çalıştırarak karışımı karıştırın. Yumuşak ama şekil alabilen bir hamur elde edeceksiniz. Seitan hamurunu tezgâha alın bir iki dakika elinizle yoğurun ve şekil verin. Dilerseniz iki veya üç parçaya ayırabilirsiniz. Seitan hamurunu, alüminyum folyonun etkisinden korumak için önce bir yağlı kâğıda, sonrasında alüminyum folyoya sarın.





Buharda 45 dk. kadar pişirin. Piştikten sonra mutlaka soğumasını bekleyin, kendi yağlı kâğıdı ile buzdolabı poşeti veya kapalı bir kap içerisinde buzdolabında muhafaza edebilirsiniz.

Seitanı, piştikten sonra tercihen bir gece buzdolabında dinlendirebilirsiniz.

**Seitandan döner yapmak için;** bir tavada biraz *ghī* veya zeytinyağını ısıtın içerisine kekik, karabiber, hing ve dilediğiniz baharatı ekleyin. Uzun ince dilimlenmiş seitan dilimlerini ekleyerek kavurun. Döner dürüm olarak, pilavın üstüne ya da iskender yapmak için kullanabilirsiniz.

*Sevgiyle sunun!*

# GOVINDA İSTANBUL

"Bizimkisi bir AŞK hikayesi"



Dünya genelinde vejetaryen restaurant ve kafe olarak tanınan Govinda's zincirinin Türkiye'deki tek şubesi Govinda İstanbul Mecidiyeköy'de hizmet veriyor.

## SAF VEJETARYEN HİNT MUTFAĞI

Yeni yerimiz Goranga Yoga Merkezi'nin içinde sıcak bir ortamda sizlerle Hint Mutfağı'ndan seçme saf vejetaryen ve vegan lezzetlerle birlikteyiz. Govinda İstanbul Türkiye'deki ilk ve tek saf Vejetaryen Hint Mutfağı'dır.

Büyükdere Caddesi, Naci Kasım Sokak No:6B

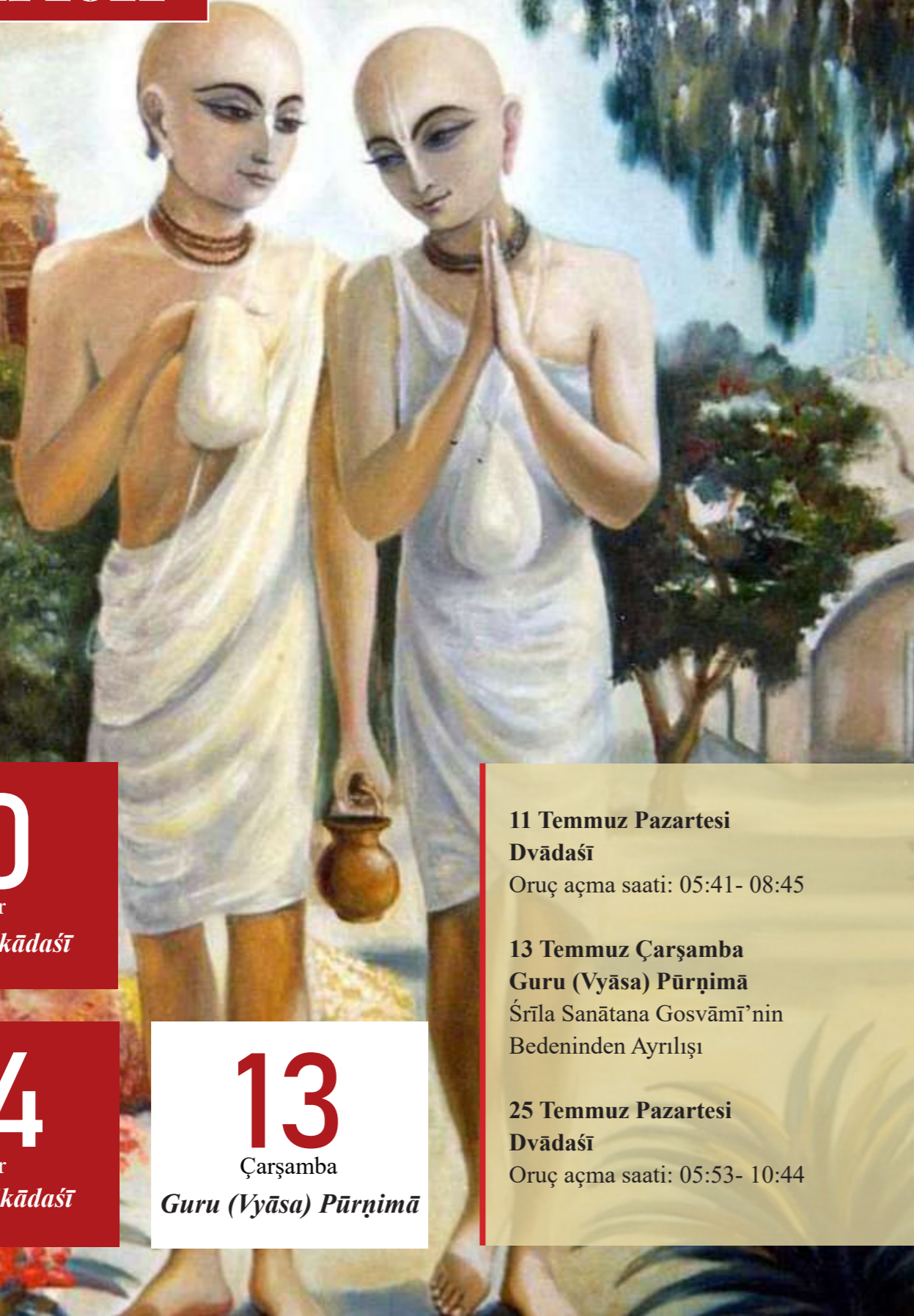
Mecidiyeköy, İstanbul

0212 234 36 33

info@gorangayoga.com

www.govindaistanbul.net

**govinda**   
vedik hint mutfagi



10

Pazar

Śayana Ekādaśī

24

Pazar

Kāmikā Ekādaśī

13

Çarşamba

Guru (Vyāsa) Pūrṇimā

11 Temmuz Pazartesi

Dvādaśī

Oruç açma saati: 05:41- 08:45

13 Temmuz Çarşamba

Guru (Vyāsa) Pūrṇimā

Śrīla Sanātana Gosvāmī'nin

Bedeninden Ayrılışı

25 Temmuz Pazartesi

Dvādaśī

Oruç açma saati: 05:53- 10:44



8

Pazartesi

Pavitropānā Ekādaśī

19

Cuma

Śrī Kṛṣṇa Janmāṣṭamī

22

Pazartesi

Annadā Ekādaśī

20

Cumartesi

Śrīla Prabhupāda'nın  
Belirş Günü

9 Ağustos Salı

Dvādaśī

Oruç açma saati: 06:07- 10:48

Śrīla Rūpa Gosvāmī'nin

Bedeninden Ayrılışı

2 Ağustos Cuma

Balarāma Jayantī- Rab

Balarāma'nın Belirş Günü-

Öğlene kadar oruç

Śrīla Prabhupāda'nın ABD'ye

Gidişi

19 Ağustos Cuma

Śrī Kṛṣṇa Janmāṣṭamī- Śrī

Kṛṣṇa'nın Belirş Günü - Gece

yarısı 12'ye kadar oruç

20 Ağustos Cumartesi

Nandotsava

Śrīla Prabhupāda'nın Belirş

Günü - Öğlene kadar oruç

23 Ağustos Salı

Dvādaśī

Oruç açma saati: 10:14- 10:51



1

Goranga Yoga’da pazar günleri yapılan *Kīrtana-yoga* uygulamalarına ek olarak artık her Perşembe 19:00’da *kīrtana* yapıyoruz! *Kīrtana*, kökeni kadim zamanlara dayanan adanma ruhu ile *mantra* söyleme şeklidir. *Mantralar* müzik eşliğinde söylenir ve katılımcılar el çırpma ve dans etmeye teşvik edilir. *Kīrtana*, müziktir, sevgidir, adanmadır, aşktır. Katılımlar ücretsizdir, isteyenler bağış yapabilirler.



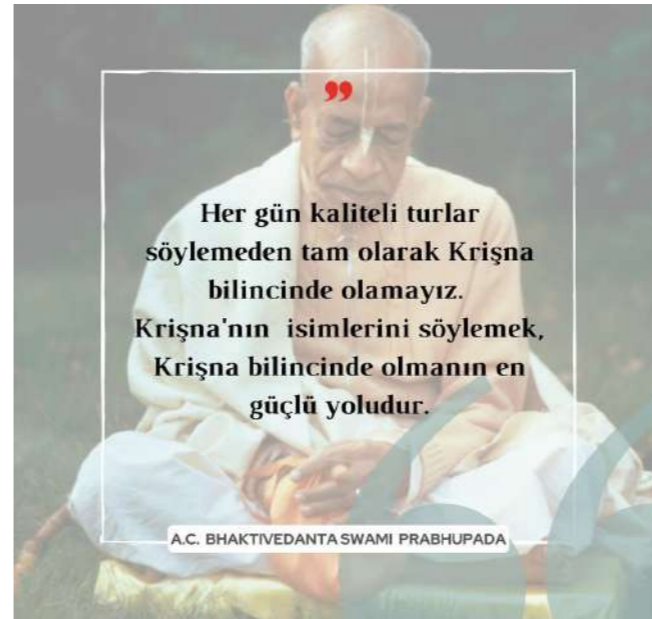
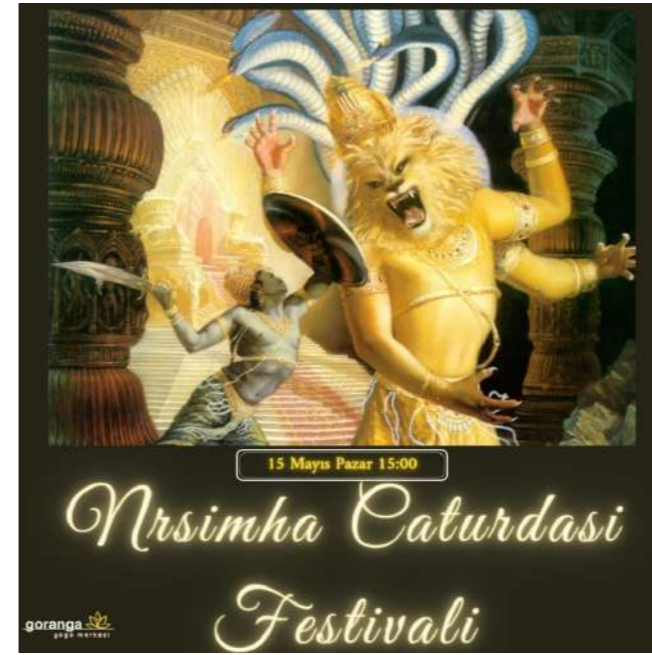
2

Vedik geleneğinde festivaller hiç bitmez! Rāma Navamī Festivali İstanbul Goranga Yoga Merkezi’nde yaklaşık 80 kişinin katılımıyla 10 Nisan Pazar günü büyük bir coşkuyla kutlandı. Rāmāyaṇa, günümüzden iki milyon yıl öncesine denk gelen Treta Yuga çağında geçtiği bilinen bir destandır. Vedik kültüründe çok önemli festivallerden biri olan Rāma Navamī Festivali’nde Rab Rāmācandra’nın dünya üzerindeki beliriş günü kutlanır.



3

12-16 Mayıs tarihleri arasında Türk Yatması’ndan 13 kişilik bir grup Nṛsimha Caturdaśī Festivali’ne katılmak üzere Kṛṣṇa Vadisi’ne gitti. Bu bayram, adananlarını koruyan ve Kendisine bağlılık yolundaki tüm engelleri ve zorlukları ortadan kaldıran Rabb’i anma bayramıdır. Lord Kṛṣṇa’nın bir enkarnasyonu olan Rab Nṛsimhadeva, küçük bir çocuk olan Prahlāda’yı kurtarmak için



4

yeryüzüne iner. Rab Nṛsimhadeva’ya tüm ISKCON tapınaklarında her gün dua edilir. Bu dua bir koruma *mantrası* olarak görülür. Anma gününde adananlar alacakaranlığa kadar oruç tutarlar, ardından O’nun onuruna ziyafet verilir.

26 Nisan tarihinde Zoom üzerinden oluşturulan *Japa saṅga*, her sabah 05:00’da başlayıp 06:45’e kadar devam etmektedir. Online birliktelikte atılan bu yeni adımla günlük *sādhana*mızın önemli bir kısmı olan *Japa saṅga*, adananları birliktelik ruhuyla bir araya getirdi. Aynı amaçla uyanarak, aynı saatte bir araya gelmek adananlarda motivasyon duygusunu yükseltti. Tapınaklarda yapılan toplu *Japa saṅgaların* hizmet ve kararlılığı nasıl yoğunlaştırdığı ve ne kadar değerli olduğunu bir kez daha anlamış olduk.

5

Goranga Yoga Ankara adananları, her pazar günü *Kīrtana*, *Bhagavad-Gītā* dersi ve sonrasında *prasādam* onurlandırmak için bir araya geliyor. Goranga Yoga İstanbul’un pazar günü uyguladığı programa paralel olarak hazırlanan çalışma, adananların katılımıyla düzenli bir şekilde devam ediyor. Birliktelik kurmanın önemini idrak etmiş olan adananlar, hazırladıkları eşsiz lezzetteki *prasādamları* onurlandırarak ve *Kīrtana-yoga* yaparak Benlik İdraki’ni özümsemeye çalışıyorlar. Saat 15:00’da *Kīrtana* yaparak başlayan birliktelik 17:30’da hep birlikte onurlandırılan *prasādam* ile son buluyor.



# BBT TÜRKİYE

## Çağdaş Vedik Kütüphane Serisi



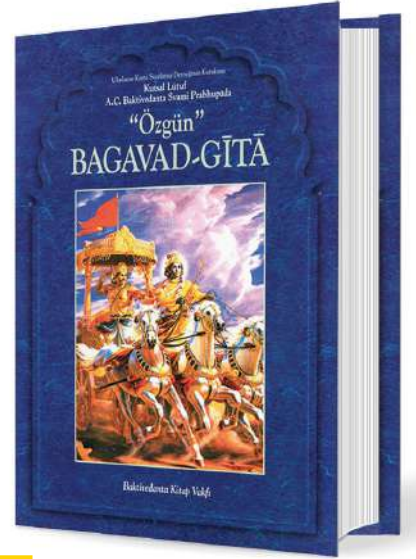
### BHAKTIVEDANTA BOOK TRUST TÜRKİYE

Bhaktivedanta Book Trust (BBT), Uluslararası Krişna Bilinci Topluluğu Kurucu Açıyası (manevi öğretmen) Şri Şrīmad 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 tercümelere ve yorumları aracılığıyla dünyanın en derin felsefe geleneği kısa zamanda geniş Batı izleyici kitlesi üzerinde ciddi bir etki göstermeye başladı.

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

### Özgün Bhagavad Gita

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



### Benlik İdraki Bilimi

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

