

İnsan hayatının amacı mutlak gerçeği aramaktır.

BENLİĞİN KEŞFİ

BBT Aylık Bülteni · Eylül / Ekim 2021



İdeal İnsan!

**Kṛṣṇa'nın
Görkemli Doğasına
Hoşgeldiniz**

Gerçek Nedir?

**Evrim ile Mat
üzerinde:
Ardha
Matsyendrāsana**

**Mutfakta bu ay:
Kabak Pakora**

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



Śrī Śrīmad
A.C. Bhaktivedanta Svāmī
Prabhupāda

Uluslararası Kṛṣṇa Bilinci Topluluğu
Kurucu Ācārya'sı

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

İNSAN HAYATININ AMACI MUTLAK GERÇEĞİ ARAMAKTIR

BENLİĞİN KEŞFİ

BBT Aylık Bülteni · EYLÜL / EKİM 2021

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** Kṛṣṇa'nın Görkemli Doğasına Hoş geldiniz!
- 12** Vedik Metinlere Göre Tanrı Farkındalığı
- 20** Ayın Konuğu: Nanditā Devī Dāsī
- 26** Evrim ile Mat Üzerinde: Ardha Matsyendrāsana
- 30** Mutlak Hakikat'e, Kṛṣṇa'ya Giden Yollar
- 34** Gerçek Nedir?
- 38** Rasāyana
- 44** İdeal İnsan!
- 48** Bhakti Mutfağı: Kabak Pakora/ Kışniş Çatni
- 54** Yogī Takvimi
- 56** Goranga Yoga Eylül/Ekim Faaliyetleri



06

12

26

48

30

54



BENLİĞİN KEŞFİ
BBT Aylık Bülteni
Eylül/Ekim 2021
© BBT Türkiye

Editör:
Nṛsimha Kṛṣṇa Dāsa /
Sāttvika Dāsa

Yazı İşleri:
Bhaktin Aslı Sabancı

Koordinatör:
Candramālā Devī Dāsī

Tasarım:
Navīna-kumārī Devī Dāsī

Tasarım Asistanı:
Dhanyā Devī Dāsī

Tashih: Ādi-rasa Devī Dāsī /
Meghāambarī Devī Dāsī /
Bhaktin Aslı Sabancı /
Dīna-bandhu Dāsa

Etkinlikler:
Gandhavatī Devī Dāsī

Takvim: Dhanyā Devī Dāsī

Namaste!

Sāttvika Dāsa, Editör

Hare Kṛṣṇa!

İnsanlık, başlangıcını tam olarak bilmediğimiz bir zamandan beri yeryüzünde yaşamını sürdürmekte. Tüm bu süre boyunca insanın pek çok sorusu oldu. Bu soruların en başında geleni ise varlığın kaynağının ne olduğudur.

İnsanlar yaklaşımlarına göre pek çok cevap bulmaya çalıştılar. Bu cevapların içinde en ağır basanın Tanrı kavramı olduğunu hem kadim kutsal kitaplardan, hem de tarihsel, arkeolojik çalışmalardan görmekteyiz.

Söz konusu Tanrı olunca farklı zaman ve koşullarda insanların Tanrı'ya yaklaşımlarının farklılık gösterdiğini de biliyoruz. Bunu doğal karşılanması gereken bir durum olarak görmeliyiz.

Fakat öyle engin bir kaynak var ki, biz o kaynağa başvurduğumuzda Tanrı'ya dair çok daha derin bir bilgiye ulaşma şansına sahip oluyoruz; Kutsal Vedik Yazıtlar:

Veda bilgi, anta son anlamına gelir sanskrit dilinde. Vedanta ise bilginin sonu. Pek çok farklı kategoriye ayrılan Vedik metinler günümüze kadar büyük oranda kaybolmuş olsa da, özünü barındıran kaynaklar hala sağlıklı bir şekilde ulaşılabilir durumdadır. Bu kaynakların en başında gelenleri ise *Bhagavad-gītā* ve *Śrīmad-Bhāgavatam* gibi başlıca eserlerdir.

Özellikle bu iki kaynak temel başvuru kitabı olarak kabul edilmektedir. Ve biz varlığın kaynağına dair sorgulamalarımızda bu iki kaynağa başvurduğumuzda varoluşa dair çok daha zengin bir bilgi ile karşılaşırız.

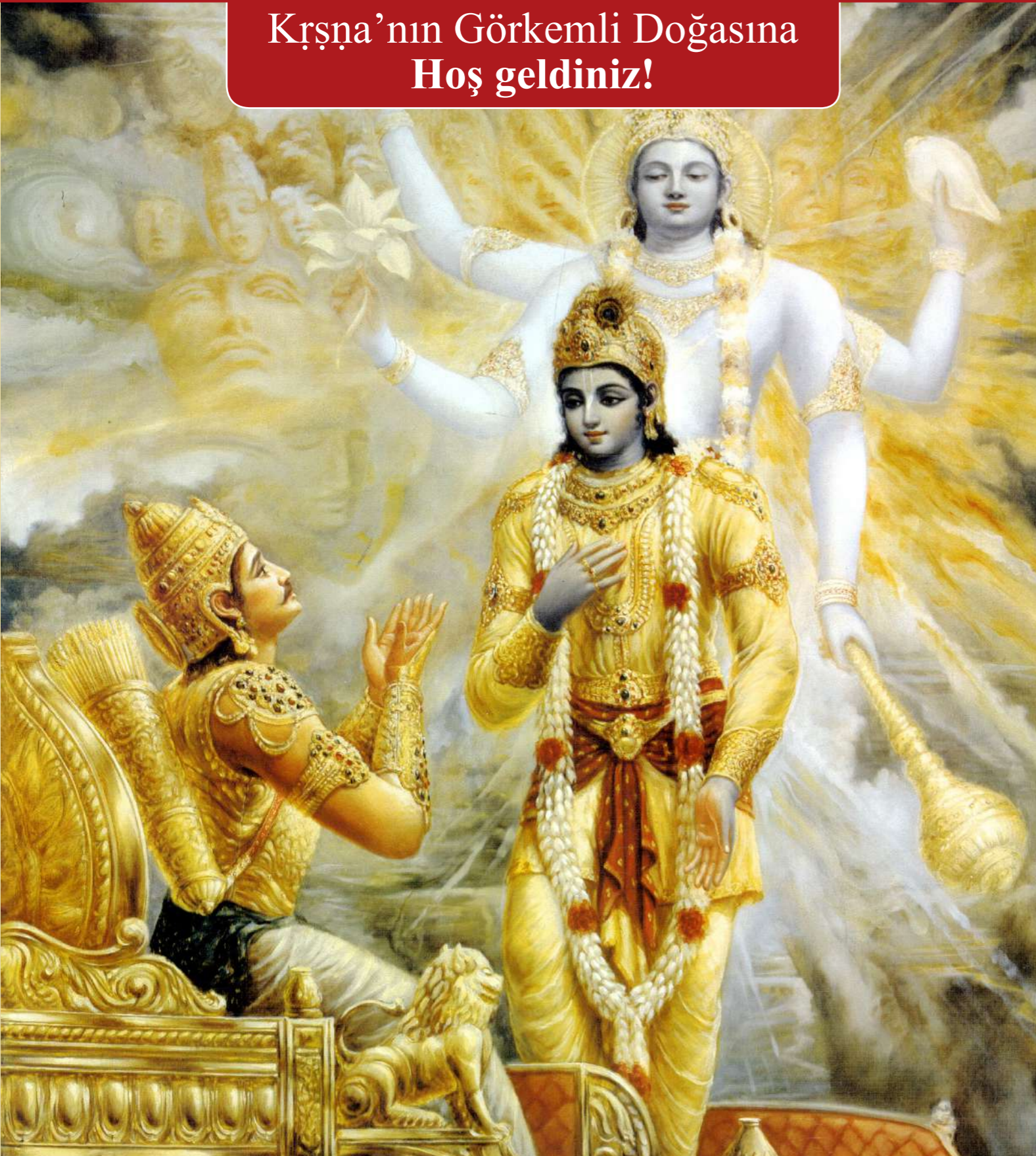
Bu sayıda yukarıda bahsi geçen iki esere göre Tanrı olgusunu inceliyor olacağız. Spiritüel konulara dair samimi ve ciddi okuyucular bu sayıdan büyük keyif alacak diye düşünüyoruz.

Keyifli okumalar dileriz

Hare Kṛṣṇa!

Śrīla Prabhupāda Konuşuyor:

Kṛṣṇa'nın Görkemli Doğasına
Hoş geldiniz!



A.C. Bhaktivedanta Svāmī Prabhupāda Çeviri: Candramālā Devī Dāsī:

Prabhupāda:

*vadanti tat tattva-vidas
tattvaṁ yaj jñānam advayam
brahmeti paramātmēti
bhagavān iti śabdyate*
[SB 1.2.11]

Mutlak Gerçek, kişinin kavrayış kapasitesine göre üç farklı özellikte idrak edilir. Mutlak Gerçek'e duyularını kullanarak yaklaştırmaya çalışanlar, gayri şahsi Brahman noktasına ulaşabilirler. Mutlak Gerçek'i meditasyonla, mistik yogik uygulamalarla arayanlar, Mutlak Gerçek'in *Paramātmā* özelliğini fark edebilirler. Ve adanma hizmetiyle meşgul olanlar, Mutlak Gerçek'i Tanrı'nın Yüce Şahsi olarak idrak ederler.

Aslında, Tanrı'nın şahıs olduğu noktasına ulaşmamız gerekiyor. Ondan önceki *Brahman* farkındalığı ve *Paramātmā* farkındalığı Mutlak Gerçek'in kısmi farkındalığıdır, çünkü Kṛṣṇa *Bhagavad-gītā*'da şöyle der: *brahmaṇaḥ ahaṁ pratiṣṭhā* [Bg. 14.27].

*brahmaṇo hi pratiṣṭhāham
amṛtasyāvyaśasya ca
śāśvatasya ca dharmasya
sukhasyaikāntikasya ca*

*Ve Ben, ölümsüz, bozulmaz,
ebedi, ve meşru konumu nihai
mutluluk olan gayrişahsi
Brahman'ın aslıyım.*

Gayri şahsi *Brahman* Kṛṣṇa'ya bağlıdır. Tıpkı güneş ışığı gibi.

Güneş ışığı çok kapsamlıdır, geniştir, tüm evrene yayılmıştır. Ama güneş ışığı güneş küresine bağlıdır. Güneş küresini lokalize olarak görüyoruz. Bu evrensel gökyüzünün bir köşesinde yüzüyor. Ama güneş ışığı tüm evreni kaplıyor. Bu, güneş ışığının güneş küresinden daha önemli olduğu anlamına gelmez....

Yani burada Mutlak Gerçek'in *Brahman*, *Paramātmā* ve *Bhagavān* olarak idrak edildiğini görüyoruz. *Bhagavān*, Mutlak Gerçek'in anlaşılmasında nihai, son sözdür. *Bhagavān*, orijinal *Bhagavān*'ın Kṛṣṇa olduğu anlamına gelir. *Kṛṣṇas tu bhagavān svayam* [SB 1.3.28].

*ete cāmśa-kalāḥ puṁsaḥ
kṛṣṇas tu bhagavān svayam
indrāri-vyākulaṁ lokam
mṛḍayanti yuge yuge*

“Yukarıda bahsedilen enkarnasyonların tümü ya Rabb'in tam yayılımları ya da yayılımlarının yayılımlarıdır, ancak Rab Śrī Kṛṣṇa, Tanrı'nın orijinal Şahsiyetidir. İnançsız kişilerin yarattığı bir rahatsızlık olduğunda hepsi farklı gezegenlerde belirir. Rab, inançlı olanları korumak için bedenlenir.”

Diğer tüm *Bhagavān*'lar, Onlar yayılımdır, *Bhagavān*,

”

Mutlak Gerçeği

bilen bilgili

transandantalistler

bu tekil öze

Brahman,

Paramātmā veya

Bhagavān derler.



Brahman anlayışı kesinlikle transandantaldır, ancak Brahman Mutlak Gerçeğin yalnızca kısmi idraki olan ebediyeti temsil eder.

Krşna'nın tam yayılımı veya tam yayılımın bir parçasıdır. *Krşnas tu bhagavān svayam*. Dolayısıyla spirüel dünyada da kişi Krşna noktasına ulaşana kadar devam etmelidir. Bu nihai ilerlemedir.

Bu nedenle *Bhagavad-gītā*'da şöyle denir,

*bahūnām janmanām ante
jñānavān mām prapadyate
vāsudevaḥ sarvaṁ iti
sa mahātmā sudurlabhāḥ*
[Bg. 7.19]

Birçok doğum ve ölümlerden sonra gerçek bilgiye ulaşan kişi, Beni bütün sebeplerin sebebi ve herşey olarak görür ve Bana teslim olur. Böylesine büyük bir ruha çok nadir rastlanır.

Brahman anlayışı kesinlikle transandantaldır, ancak *Brahman* Mutlak Gerçek'in yalnızca kısmi idraki olan ebediyeti temsil eder. Mutlak Gerçek ebedidir, saadet ve bilgi doludur, bilinçlidir. Yani *Brahman* farkındalığı, ebediyet kısmının idraki anlamına gelir. *Paramātmā* farkındalığı bilgi doludur. *Paramātmā* her şeyi bilir. *Paramātmā* herkesin kalbinde mevcuttur ve O herkesin faaliyetlerini bilir. Ama gerçek idrak, tam idrak, *ānanda*, *sac-cid-ānanda* demektir. *Ānanda* farkındalığı Krşna farkındalığıdır. *Ānandamayo 'bhyāsāt [Vedānta-sūtra 1.1.12]*. Krşna doğası gereği neşelidir, her zaman mutlulukla doludur. Krşna'nın resmini gördüğünüzde, O her zaman, *tri-bhaṅga-murāri*, iki eliyle flüt çalıyor, *gopīlerle* çevrili, keyif alıyor. Mutlulukla dolu olmak budur. Yani *brahmeti paramātmēti bhagavān iti śabdyate* [SB 1.2.11], adım adım.

*adanti tat tattva-vidas
tattvaṁ yaj jñānam advayam
brahmeti paramātmēti
bhagavān iti śabdyate*

Mutlak Gerçek'in bilen bilgili transandantalistler bu tekil öze Brahman, Paramātmā veya Bhagavān derler.

Ama eğer Krşna'ya yaklaşırsanız ve O'nu adanma hizmeti yoluyla anlamaya çalışırsanız, o zaman otomatik olarak *Brahman* ve *Paramātmā*'yı anlarsınız. *Brahman* ve *Paramātmā*'yı anlamak için ayrı bir çabaya gerek yoktur. Krşna *Bhagavad-gītā*'da şöyle der,

*manuṣyāṅām sahasreṣu
kaścid yatati siddhaye
yatatām api siddhānām
kaścin vetti mām tattvataḥ*
[Bg. 7.3]

Binlerce kişinin içinde bir kişi mükemmelliğe ulaşmak için gayret gösterir ve mükemmelliğe ulaşanların içinde Beni hakikaten bilen birisi zor çıkar.

Bu yüzden kişi Krşna'yı *tattvataḥ* içinde, olduğu haliyle bilmelidir.

Dolayısıyla *tattvataḥ*, adanma hizmeti sürecini kabul etmek anlamına gelir. *Tattvataḥ*, Krşna, diğer yöntemlerle, yani zihinsel spekülasyonlarla veya mistik yoga egzersizleriyle olduğu haliyle anlaşılabilir. Krşna bu şekilde anlaşılabilir. Krşna'yı anlamak istiyorsak, o zaman Krşna yöntemini, *bhakti* yöntemini kabul etmeliyiz.

Bu açıkça Krşna tarafından söylenmektedir,

*bhaktiyā mām abhijānāti
yāvān yaś cāsmi tattvataḥ
tato mām tattvato jñātvā
viśate tad-anantaram*
[Bg. 18.55]

Kişi, sadece adanmış hizmet yoluyla Beni olduğum gibi, yani Tanrı'nın Yüce Sahsi olarak anlayabilir. Ve böyle bir adanmışlıkla. Benim tam şuuruma ulaşan kişi Tanrının krallığına girebilir.

Krşna, O'nu zihinsel uygulamalar veya yoga pratikleri ile tanıyabileceğinizi söylemez. *Yogī* bilebilir...

*Tad-gata manasā
paśyanti yaṁ yoginaḥ.
Dhyānāvasthita-tad-gatena
manasā paśyanti yaṁ yoginaḥ*
[SB 12.13.1].

Yogīler ayrıca meditasyon yaparak Krşna'yı görürler. Gerçek *yoga* budur. *Bhagavad-gītā*'da açıklandığı gibi, birinci sınıf *yogī* her zaman Krşna'yı kendi içinde düşünendir.

*yoginām api sarveṣām
mad-gatenāntar-ātmanā
śraddhāvān bhajate yo mām
sa me yuktatamo mataḥ*
[Bg. 6.47]

Ve büyük bir imanla daima Bende kalan, kendi içinde daima Beni düşünen ve aşkın bir sevgi ile Bana hizmet eden kişi, bütün *yogīler* içinde *yogada* Benimle en çok birleşmiş olandır ve

hepsinden üstündür. Benim görüşüm budur.

Bu birinci sınıf *yogī* olmaktır. Yani Hare Krşna'yı zikrederek Krşna'yı düşünüyorsunuz çünkü ne kadar çok pratik yaparsanız, zikriniz ile hemen isim, form, nitelik, keyif dolu meşgaleler, her şey ortaya çıkacaktır. Hare Krşna (*Mahā-mantra*) *mantrasını* zikrederek kirli kalbimizi temizlemeye devam ederken ve biz hatasız, kabahatsiz *harer nāma*'yı zikrederken, Krşna ortaya çıkar. *Sevonmukhe merhaba jihvādau svayam eva shuraty adah* [Brs. 1.2.234]. Hizmet tavrıyla, eğer Hare Krşna *mantrasını* herhangi bir kabahat olmadan söylerseniz, o zaman Krşna Kendisini ortaya çıkaracaktır.

Krşna'yı kendi spekülasyonunuz veya *yogik* pratiğinizle görmeye çalışamazsınız. Eğer sadece itaat ederek, kendinizi teslim ederek, O'nun kutsal adını zikrederseniz...

Krşna'nın ismi ile Krşna arasında hiçbir fark yoktur. *Abhinnatvān nāma-nāminoḥ* [Cc. Madya 17.133]. İnsanlar genellikle Hare Krşna *mantrasını* söylemenin ne anlama geldiğini sorarlar. Biliyorsunuz, Hare Krşna *mantrasının* zikredilmesinin hemen, doğrudan Krşna ile ilişki kurmak anlamına geldiğini açıklıyoruz...



Sahip olduğumuz eğilimler ne olursa olsun, Kṛṣṇa'da da var. Ama biz sınırlı bir orana sahibiz; Kṛṣṇa'nın sınırsız bir oranı vardır...

”

Yani *Bhagavān*. *Brahmeti paramātmēti*. Biz, *brahmā-jñāna*'yı sunmuyoruz. *Brahmā-jñāna*, kişi Kṛṣṇa'nın bilgisine aşınaysa otomatik olarak gelir. O zaman bu *Brahman* parıltısının Kṛṣṇa'nın bedensel ışınları olduğunu anlayabilir.

yasya prabhā prabhavato jagad-aṅḡa-koṭi-koṭiṣv aśeṣa-vasudhādi-vibhūti-bhinnam tad brahma niṣkalam anantam aśeṣa-bhūtam govindam ādi-puruṣam tam aham bhajāmi [Bs. 5.40]

Dolayısıyla bu *brahma-jyotir*'in, *brahma-jyotir*'in gayri şahsi ışıltısının Kṛṣṇa'nın bedeninin ışınları olduğunu hemen anlıyoruz. *Yasya prabhā*. Kṛṣṇa ayrıca *Bhagavad-gītā*'da

bunu doğrular = *brahmaṇo 'ham pratiṣṭhā*'da bunu doğrular. *Aham sarvasya prabhavaḥ* [Bg. 10.8]. Kṛṣṇa her şeyin O'ndan yayıldığını söylüyor. *Brahman* da O'ndan yayılmıştır. *Paramātmā* da Kṛṣṇa'nın yayılımıdır.

Bu nedenle, eğer Kṛṣṇa *tattvataḥ*'ı anlarsanız, *yo mām vetti tattvataḥ*... Yani *tattva*, Kṛṣṇa'nın, Mutlak Gerçek'in aslında bir şahıs olduğudur. *Nityo nityānām cetanaś cetanānām* [Kaṭha Upaniṣad 2.2.13]. O yüce sonsuz, *nitya*. O en üstün canlı varlıktır. Biz canlı varlıklar olduğumuz için Kṛṣṇa da canlı varlıktır.

Dolayısıyla, herhangi bir gayri şahsiyetçilik meselesi olamaz. Örnek canlı varlığı inceleyerek, orijinal canlı varlığı anlayabilirsiniz. Kṛṣṇa orijinal canlı varlıktır, en yüce canlı

varlıktır. Yani biz örneğiz. Sahip olduğumuz eğilimler ne olursa olsun, Kṛṣṇa'da da var. Ama biz sınırlı bir orana sahibiz; Kṛṣṇa'nın sınırsız bir oranı vardır...

Örneğin sevgi eğilimi, *yupat...*, *yuvatīnām yathā yuna*, bu doğaldır. Sapkın olduğu için zaman ve mekân içinde bu sevgi eğilimlerini bitirebiliriz. Ama Kṛṣṇa'nın sevgi eğilimi zaman ve mekân içinde bitmez. Bu sonsuzdur. Kṛṣṇa ve bizim aramızdaki fark budur.

Kṛṣṇa'nın çok az dikkatini çekebilirseniz, *yat kārūnya-katākṣa-vaibhavavatām* [Caitanya-candrāmṛta 5]. Prabodhānanda Sarasvatī, *katākṣa-vaibhavavatām* der. Eğer bir şekilde Kṛṣṇa'nın çok az dikkatini çekebilirseniz, hayatınız başarılıdır.

Peki dikkatini nasıl çekebilirsiniz? *Bhaktiyā mām abhijānāti* [Bg. 18.55] = sadece Kṛṣṇa'ya hizmet ederek. Manevi öğretmen tarafından talimat edildiği gibi hizmet alın, Kṛṣṇa'nın hizmetine girin. Çünkü manevi öğretmen Kṛṣṇa'nın temsilcisidir. Kṛṣṇa'ya doğrudan yaklaşamayız. *Yasya prasādād bhagavat-prasādah*.

Kṛṣṇa'nın temsilcisi olan hakiki bir manevi öğretmenin varsa da bu çok zor değildir. Herkes Kṛṣṇa'nın temsilcisi olabilir. Nasıl?

Kṛṣṇa'nın mesajının saflığını herhangi bir şekilde bozmadan taşırsanız. İşte bu kadar. Tıpkı

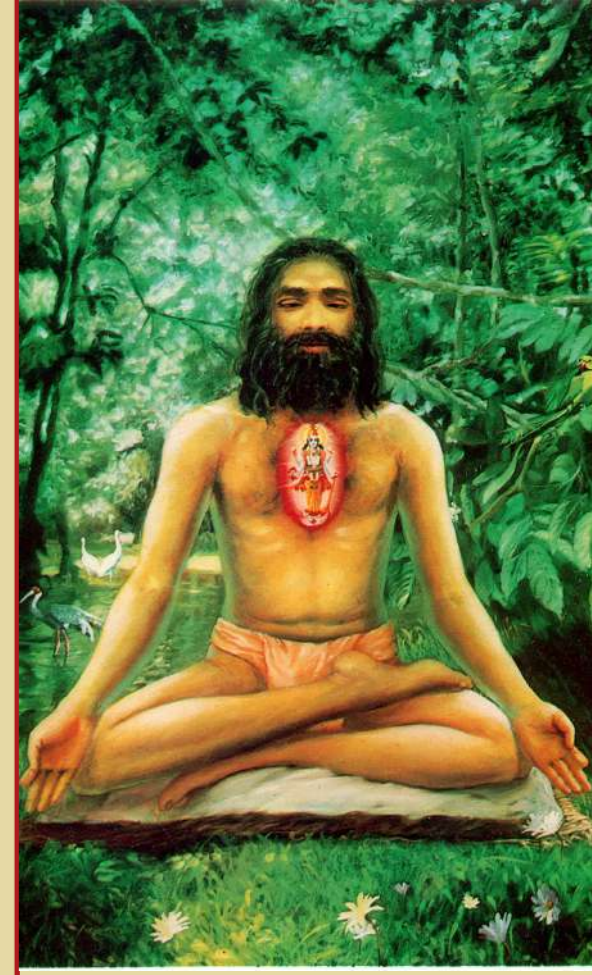
Caitanya Mahāprabhu'nun dediği gibi, *āmāra ājñāya guru hañā* [Cc. Madhya 7.128], “Benim talimatım ile manevi öğretmen olursunuz.” Yani Caitanya Mahāprabhu'nun, Kṛṣṇa'nın talimatını yerine getirirseniz, o zaman guru olursunuz. *Āmāra ājñāya guru hañā*...

Viśvanātha Cakravartī Ṭhākura, manevi öğretmenin sözleri üzerinde çok durur. *Vyavasāyātmikā buddhir ekeha kuru-nandana* [Bg. 2.41]. Manevi öğretmenin emrine bağlı kalırsanız, o zaman kendi uygunluk veya uygunsuzluğunuzla ilgilenmeden mükemmel olursunuz.

yasya deve parā bhaktir yathā deve tathā gurau tasyaite kathitā hy arthāḥ prakāśante mahātmanah [Śvetāśvatara Upaniṣad 6.23]

Bu, tüm otoritelerin onayıdır. Kṛṣṇa'nın hakiki temsilcisinin talimatını büyük bir inançla yerine getirmeliyiz. O zaman hayatımız başarılı olur. O zaman Kṛṣṇa'yı gerçekte anlayabiliriz. *Vadanti tattva-vidas tattvam* [SB 1.2.11]. Söзде alimlerden ve politikacılardan değil, *tattva-vit*'ten duymalıyız. Gerçeği bilen birinden duymalıyız. Ve bu ilkeye bağlı kalırsanız, her şeyi çok net bir şekilde anlarsınız.

Çok teşekkür ederim.



Manevi öğretmenin emrine bağlı kalırsanız, o zaman kendi uygunluk veya uygunsuzluğunuzla ilgilenmeden mükemmel olursunuz.

”

Vedik Metinlere Göre Tanrı Farkındalığı

Nṛsīṃha Kṛṣṇa Dāsa

Yetkin spiritüel bilginin değerini takdir edebilen zeki ve aydınlanmış insanlar tarafından incelenmek üzere mevcut birçok kutsal yazı vardır. Yetkin bilgiyi takdir edebilen bu şanslı ruhlar arasında hangi kutsal metin üzerinde çalışılacağı sorusu ortaya çıkar. Önce koşullu sınırlamaların sebebini ortadan kaldırmalı ve göreceli terimlerden uzaklaşmalıyız. Çünkü tanımı gereği Tanrı sonsuz ve sınırsız Mutlak Gerçek'tir. Tüm bilgi arayışlarında gerçeğin, apaçık olan daha yüksek ve daha düşük ilkeleri vardır. Bu yüzden kendimizi Yüce Mutlak Gerçek'in tam bilgisine çevirmeliyiz. Mutlak Gerçek'i kavramaya yönelik bir bakış açısıyla, mevcut bilgi türlerini incelememiz gerekir.

Çeşitli kutsal metinlerde, Tanrı'nın en güçlü, en üstün yaratıcı, en akıllı vb. olduğuna dair çeşitli işaretler vardır. Sonuç, Tanrı'nın Yüce Varlık olduğudur. Bu nedenle Sanskrit dilinde O, tüm zenginliğin tam sahibi anlamına gelen *Bhagavān* olarak adlandırılır. Yani, sınırsız güç, sınırsız zekâ ve sınırsız güzellik, zenginlik, şöhret ve feragate sahip olan kişi. Böyle tam bir zenginlik olmadan "Tanrı" terminolojisinin bir anlamı yoktur. Eksiksiz olanın tam olarak anlaşılmasını sağlamak amacıyla, bu bilgiyi sağlayan yetkin bilgilere bir göz atalım.

Śrīmad Bhāgavatam'ın kutsal metin olarak standartları; en talepkâr ve en zeki araştırmacıların bile tüm ihtiyaçlarını karşılar, çünkü bu metin aslında teistik arayışta edebiyatın zirvesidir. Bu

literatür, benlik idraki arayışında rehberlik ihtiyacına yanıt olarak sunulmuştur. Benlik idraki çabası, kutsal kaynaklardan uygun şekilde türetilen eksiksiz bir ontolojiyi gerektirir. *Bhāgavatam* tüm kutsal yazıların özü ve burada bilinen çeşitli görevlerin özet olarak açıklanması gibidir. *Śrīmad-Bhāgavatam* sadece tüm kutsal yazıların özü olmakla kalmaz, aynı zamanda tam bilgide olan en mükemmel kuğu benzeri, transandantal kişiler olan *paramahंसalar* tarafından da konuşulur.

Bhāgavatam'ın son derece mükemmel nitelikleri, transandantal çalışma için bu rakipsiz standardın hemen başında ortaya çıkar:

dharmah projjhita-kaitavo

"Maddi motivasyona sahip sözde din sistemleri burada tamamen reddedilir." (S.B.1.1.2)

Meyve veren faaliyetler; *mokṣa* (özgürlük), *kāma* (duyu tatmini), *artha* (ekonomik gelişme) ve *dharma* (dindarlık veya görevler) şeklini alır ve bunlar gerçek din girişimini bozar. Hepsinin nedeni kendini yüceltmektir. *Dharma*, dünyevi dindarlık anlamında, *artha* veya ekonomik gelişmeyi arzuların tarafından kabul edilir. Akıllı bir kişi kendisinin bağımsız kaynak olmadığını kabul ederek, arzularını yerine getirmek için daha yüksek bir kaynağa ibadet etmenin gerekliliğini anlar. Buna karşılık, maddi enerjinin etkisinde olan tüm canlı varlıklar için nihai hedef olan

Çeşitli kutsal metinlerde, Tanrı'nın en güçlü, en üstün yaratıcı, en akıllı vb. olduğuna dair çeşitli işaretler vardır. Sonuç, Tanrı'nın Yüce Varlık olduğudur. Bu nedenle Sanskrit dilinde O, tüm zenginliğin tam sahibi anlamına gelen *Bhagavān* olarak adlandırılır. Yani, sınırsız güç, sınırsız zekâ ve sınırsız güzellik, zenginlik, şöhret ve feragate sahip olan kişi.

Mutlak Gerçek, her şeyin kendisinden kaynaklandığı, onunla her şeyin sürdürüldüğü ve her şeyin tezahür etmemiş haliyle muhafaza edildiği şeydir.

(Vedānta Sūtra, 1.1.2)



kāma (duyu tatmini) için ekonomik kalkınma yolu izlenir. Duyu tatmini, hayvanların yeme, savunma, uyuma ve cinsel yaşam eğilimlerinde ve daha ince olarak zihinsel spekülasyonlarda bir döngüdür. Dünyevi işlerin hiçbiri, ruhun doğası gereği talep ettiği tam vecd nektarını fiilen sağlamaz. Böylece zamanla canlı varlık dindarlık, maddi kazanım ve duyu tatmini ile hüsrana uğrar ve *mokşayı*, yani onlardan kurtulmayı arzular.

Birlikte ele alındığında, dindarlık, ekonomik gelişme, duyu tatmini ve özgürleşme bir kimsenin dünyevi hedeflerini özetler. Ancak bunlardan; *Bhagavata-dharmayı* veya ruhun temel işlevini kapsayan kirlilik olarak vaz geçilmelidir. Genel olarak, bu dünyanın varlıkları yalnızca bu verimli niyetlerle meşguldür ve bu nedenle en yüksek gerçeği kavrama

yeterliliğine sahip değildir. Bu nedenle *Bhāgavatam* bu güdülerini değersiz bularak tamamen reddeder.

Bhāgavatam, sıradan değerleri bir kenara bırakmanın ötesinde, bizi en yüksek hedefe yönlendirir.

paramo nirmatsarāṇām satām vedyam vāstavam atra

“Kalpleri tamamen saf olanların anlayabileceği en yüksek gerçek burada açıklanmıştır.” (S.B.1.1.2)

Aynı yazar Vedavyāsa tarafından yazılan *Vedānta Sūtralar*, engin Vedik metinleri Mutlak Gerçek'in doğası hakkında özlü ifadelerle damıtır.

Bu *sūtralar*, aforizma ile daha başlangıcından itibaren transandantallığı etkiler:

athāto brahma jijñāsā

“Şimdi, kişi engin bir anlayışla donatıldığında ve yeterli zekaya sahip nadir insan yapısının olanaklarıyla donatıldığında, Mutlak Gerçek'in doğasını sorgulamak için zamanı vardır.” (*Vedānta Sūtra*, 1.1.1)

İnsan hayatı, en küçük böceklere kadar canlıların tüm yönlerinde mevcut olan yeme, uyuma, savunma ve çiftleşme gibi kaygıları bir kenara bırakarak, Mutlak Hakikat hakkında aydınlanma fırsatı sunduğu için eşsiz bir değere sahiptir. *Sūtralar* şu şekilde devam eder:

janmādy asya yataḥ

“Mutlak Gerçek, her şeyin kendisinden kaynaklandığı, onunla her şeyin sürdürüldüğü ve her

şeyin tezahür etmemiş haliyle muhafaza edildiği şeydir.” (*Vedānta Sūtra*, 1.1.2)

Aynı özdeyiş, *janmādy asya yataḥ*, Vedavyāsa'nın *Śrīmad Bhāgavatam*'da büyük anlamlarla dolu kodlar biçimindeki Vedanta metinlerinin kendi gerçek anlatımında yankılanır. Kodlarla uğraşırken, bir kişinin anlamak için bir erişim veya anahtar ihtiyacı vardır, çünkü yoğun bir şekilde yoğunlaştırılmış ifadeler, görünen basit anlamlarından çok daha fazlasını ima eder. İnceleme üzerine, *Vedānta Sūtralar* ciltler dolusu transandantal belirti ortaya çıkarır ve bu bilginin tam kristalleşmesi için yazarın *Śrīmad Bhāgavatam*'ını okumak yeterlidir. Bu çalışmada Vedavyāsa, Mutlak Gerçek'in tüm yönleriyle, özellikle de Tanrının Yüce Şahsiyeti olarak

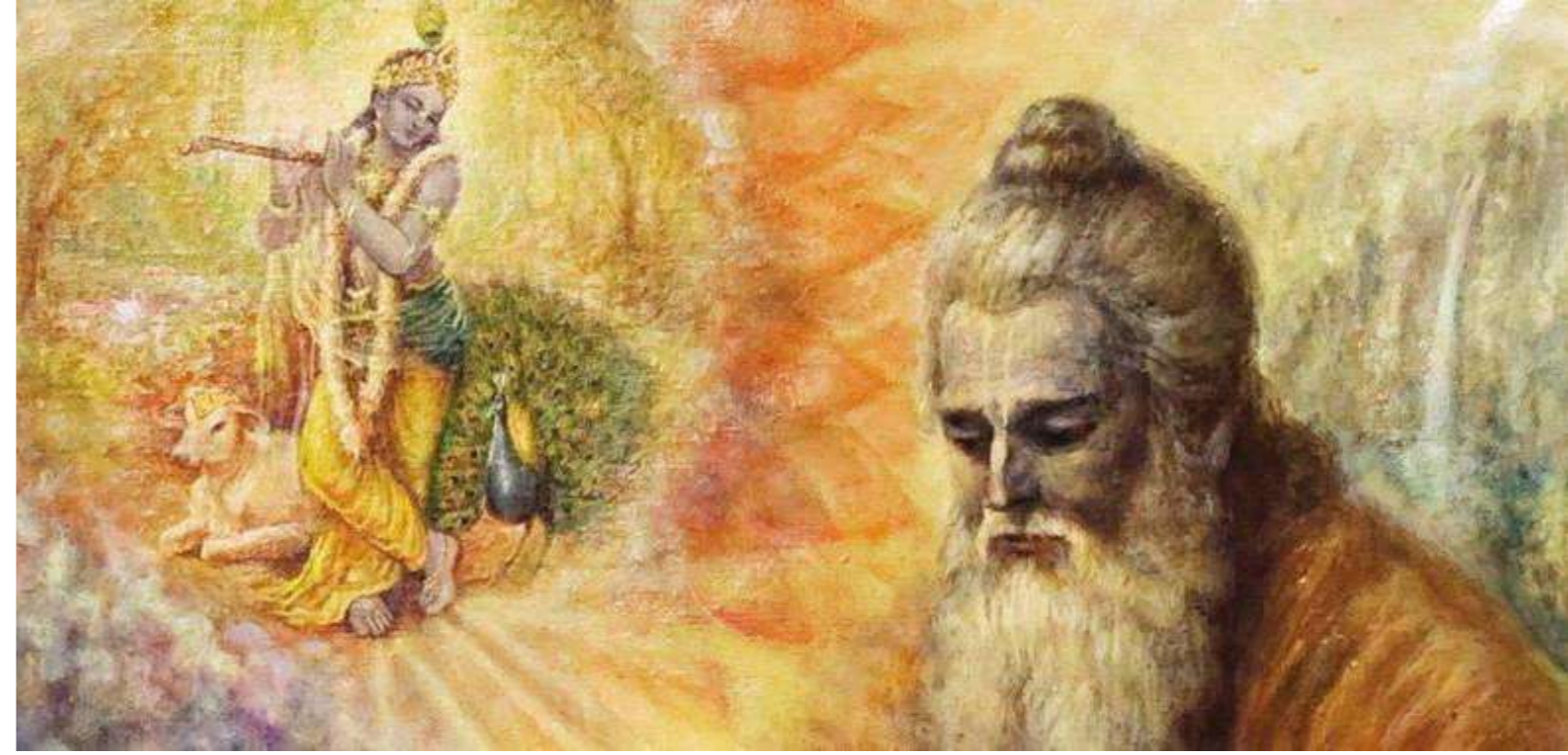
diğer tüm özellikleri ve enerjileri destekleyen Bhagavān Śrī Kṛṣṇa'nın orijinal temel özelliğiyle ilgili bir bakış açısıyla bizi kutsamaktadır.

Tamamen teistik olmasına rağmen, bu konu tamamen mezhep dışıdır. Mutlak Hakikat sınır tanımaz, çünkü her şeyin kendisinden türediği ve bütün sebeplerin sebebi ve sonsuz zenginlik ve enerjilerin sahibi O'dur. Hiç kimse Mutlak Gerçek Śrī Kṛṣṇa'yı anlama arayışından ayrı bir çıkar iddia edemez, çünkü tüm varlıklar ve varoluş durumlarının kaynağı O'ndadır. Bu nedenle, akıllı araştırmacı Mutlak Gerçek'in araştırılmasının yaşamın ana işlevi olduğunu anlayacaktır.

Vedavyāsa, *Bhāgavatam*'ın başlangıcında Mutlak Gerçek'in üç özellikte bilindiğini açıkça belirtir: *brahmeti paramātmēti bhagavān*

iti. (S.B. 1.2.11) *Bhagavān* veya Kṛṣṇa'nın özelliği, Tanrı'nın Şahsiyeti, olmasıdır. Diğer iki özellik olan Brahman (kişisel olmayan parlaklık) ve Paramātmā (her yeri kaplayan Üstün Ruh) tıpkı ışık ve ısının akkor bir elektrik ampulünün filamanı tarafından ayrılmaz bir şekilde desteklenmesi gibi, O'nun tarafından desteklenir. Bhagavān Śrī Kṛṣṇa, bu nedenle Mutlak Hakikat arayışındaki en yüksek ödüdür.

Tüm varoluş kategorilerinin kaynağı ve desteği olmasına rağmen, Śrī Kṛṣṇa hala uzaktaymış gibidir. *Śrīmad Bhāgavatam*'ın ilk dörtlüğünde Kṛṣṇa, *svarāt* veya tamamen bağımsız olarak tanımlanır. Kṛṣṇa'nın bu konudaki konumunun anlaşılması, Kendi mükemmel adanmışlığına Śrī Caitanya Mahāprabhu enkarnasyonunda Kṛṣṇa'nın



Vyāsadeva'nın transandantal açıklamaları, maddeyi *Śrīmad Bhāgavatam*'da teslim etmedeki sayısız kategori ve doruk noktasıyla ilgilenir. Vedānta Sūtra gibi büyük katkılarla geniş yazılarını derledikten sonra bile, ta ki spiritüel öğretmenin emriyle doğrudan Yüce'nin ihtişamıyla ilgilenen *Śrīmad Bhāgavatam*'ı yazma görevini yerine getirene kadar tatmin olmamıştı. Bu nedenle, *Śrīmad Bhāgavatam*'ın Vedik bilgeliğin ağacının (S.B. 1.1.3) tamamen olgunlaşmış meyvesi olduğu söylenir ve aslında Tanrının Kendisinin enkarnasyonu tarafından verilmiş olan edebi enkarnasyonudur. (S.B. 1.3.40)

Kendisi tarafından bahşedilmişti. Śrī Kṛṣṇa Caitanya, *acintya-bhedābheda-tattva*'nın yüce doktrinini veya Rabb'in akıl almaz, eş zamanlı birliğini ve farklılığını ortaya koydu. Ampul örneğinde olduğu gibi enerji, enerji kaynağından ayrılmaz. (Işığın ışımaya enerjisi olmadan bir anlamı yoktur.) Yine de enerji kaynağı aynı zamanda farklı kalır. Benzer şekilde, Kṛṣṇa tüm enerji çeşitlerini tezahür ettirir, ancak O yine de Yüce Transandantal Varlık olarak kalır.

Bu nedenle akıllı ruh, öz amacı olarak Mutlak Gerçek ile ilişkisini aramalıdır. Nasıl var olursak olalım, her zaman ilişkiler ve işlevler vardır. Maddenin kaba ve ince biçimleriyle, özellikle de beden, zihin ve zekayla kuşatılmış durumdayız. Dikkatli bir incelemeyle beden olmadığımızı anlıyoruz. Doğru bir şekilde "Bana ait ve "ben" ile "benim" olan arasında bir ayrım vardır. Sıradan faaliyetlerin yürütülmesi için Vedik yazıtlarda ve başka yerlerde tavsiye edilen birçok kod olmasına rağmen, bunlar Mutlak Gerçek ile ilgili olarak uygun şekilde yürütülmelidir. Benzer şekilde, dünyevi bilgi de aynı ışıktadır değerlendirilmelidir.

Tüm görevler veya temel performanslar, *dharma* veya canlıların destekleyicileri olarak bilinir. Canlılar nitya yani ebedi olarak tanımlanır (B.G. 2.17-20) ve bu nedenle *sanātana-dharma*, ebedi bir işleve sahiptir. Mutlak Gerçek'in bir parçası olarak, (B.G. 4.35) tüm ruhlar Śrī Kṛṣṇa'ya hizmet eder (B.G. 4.11), ancak

bazıları gerçek doğalarını unutarak, O'na yalnızca O'nun dış gücü aracılığıyla derecelerine göre hizmet eder.

Yogiler ve gayri şahsi Brahman parıltısına ibadet edenler de Kṛṣṇa'nın bir kısmını takdir ederler, ancak Kṛṣṇa'nın Kendisine *param brahma* (Yüce Ruh), paramātmā (her yeri kaplayan Süper Ruh) ve Bhagavān (Tanrı'nın Yüce Şahsiyeti) denir. *Sanātana-dharma* ayrıca *bhagavata-dharma* veya kişinin Yüce Kişi olan *Bhagavān*'a göre işlevi olarak da bilinir. Böylece, ruhsal farkındalığın tüm aşamaları, *bhagavata-dharma*'nın edinilmesiyle doruğa ulaşır. Bhagavān Śrī Kṛṣṇa, dünyevi ve aşkın tüm kategorilerin ayrık varoluşunun özüdür; bu nedenle her koşulda tüm dışsal tezahürlerin ve değişikliklerin altında yatan nihai gerçeklik, yüklem gerçek öznesi olan *bhagavata-dharma*'dır.

Tüm ruhlar, yalnızca Tanrı'nın mesajını duyma ve transandantal anlayışta ilerleme olanağıyla donatıldığından, aydınlanmanın temeli *bhakti-yoga* yolunun ilk süreci olarak kabul edilen *śravaṇam* veya yetkin bir şekilde duymak olarak adlandırılır. Adanmışlık hizmetinin uygulamasını bilgi ve feragat takip eder. (S.B. 1.3.8) Nihai hedef Mutlak Gerçek'e teslim olmak olmalıdır ve kişi zorunlu olarak *bhakti*, bağlılık ve bunun doğal sonuçları, *jñāna*, bilgi (sıradan ve transandantal doğalar) ve *vairagya* ile donatılmalıdır. Tüm gereklilikler, *Śrīmad*

Bhāgavatam'ın büyük literatürünün yetkili bir şekilde dinlenmesi ile bahşedilebilmektedir.

Śrīmad Bhāgavatam hem transandantal hem de dünyevi bilginin tüm yelpazesini kapsayan tüm Vedik literatürün yazarı olan en önde gelen spiritüel otorite Śrī Vyāsadeva tarafından verilen otantik transandantal bilimdir. Bilginin daha yüksek bölümü, genellikle spiritüel veya *sac-cid-ānanda* olarak adlandırılan varoluşun daha yüksek yönü ile ilgilidir. Yani, gerçek ve sonsuzlukla dolu varoluş, katıksız bilinç, saf bilgi ve tam, kesintisiz mutluluk. Vyāsadeva'nın transandantal açıklamaları, maddeyi *Śrīmad Bhāgavatam*'da teslim etmedeki sayısız kategori ve doruk noktasıyla ilgilenir. Vedānta Sūtra gibi büyük katkılarla geniş yazılarını derledikten sonra bile, ta ki spiritüel öğretmenin emriyle doğrudan Yüce'nin ihtişamıyla ilgilenen *Śrīmad Bhāgavatam*'ı yazma görevini yerine getirene kadar tatmin olmamıştı. Bu

nedenle, *Śrīmad Bhāgavatam*'ın Vedik bilgeliğin ağacının (S.B. 1.1.3) tamamen olgunlaşmış meyvesi olduğu söylenir ve aslında Tanrı'nın Kendisinin enkarnasyonu tarafından verilmiş olan edebi enkarnasyonudur. (S.B. 1.3.40) Vyāsadeva'nın *Bhāgavatam*'ı, Mutlak Gerçek üzerine, onun diğer söylemlerinin belirti ve önerilerinin ötesinde tam bir incelemedir ve bu nedenle, tamamen olgun ve araştırmacıya yöneliktir.

Sadece *Bhāgavatam*'ın hevesli işitsel alımıyla, transandantal bilgiyi alma aday Mutlak Gerçek'i tam kapasiteyle anlamaya hak kazanır. Biri Mutlak Hakikat'e boyun eğerse Mutlak Gerçek'i bilebilir. Tanrı'nın mesajlarının iletimi, Yüce Olan'ın mutlak her şeye kadirliği ile tam transandantal gücünü içerir ve bu mesajlarla uygun ilişkilendirme ile adayın yolu temizlenir. Kṛṣṇa, adanın iyiliğini ister ve içindeki tüm uğursuzlukları ve kusurları yok eder. Meydan okuma havası, meydan okuyan ruhu gerçeğe

yaklaşımdan ayırır, çünkü hakikat; meydan okuma veya şüpheden uzak durur. Başarının yüce ve karmaşık olmayan yolu, benliği gerçeğin birlikteliğiyle doldurmak, böylece inançsız zihnin ıstıraplı kıvrınmalarıyla dolu olan cehaletin karanlığını yok etmektir. Birincil nitelik, alçakgönüllü bir şekilde duymaktır.

İşitme yöntemi direk olsa da basit değildir; kesinlikle yetkilendirilmiş bir şekilde gelmelidir. Spiritüel otoritelere göre, adayın eğitimini, kendisi uygun işitme ile yetkin olan ve Mutlak Gerçek'in Kendisinden kaynaklanan talimata göre konumlanmış bir guru veya manevi öğretmenden alması gerekir. İlkeler öğretmen tarafından etkinleştirilir. Kişi *Bhāgavatam* literatürünü şahıs *Bhāgavatam*'dan veya *gurular* zincirinin temsilcisinden almalıdır. Anlayış başka hiçbir şekilde erişilebilir değildir. Transandantal yöntem tüm dünyevi girişimlerin üzerinde kullanılmalıdır. Sıradan insanlar genellikle bu büyük

edebiyatı kendi hatalı yorumlarına göre anlamaya veya sunmaya çalışırlar, ancak aktarım yöntemi ve edebiyatın kendisi Tanrı ile aynı niteliktedir. *Pūrṇam* yani mükemmel ve eksiksizdir.

Ruh, Rabb'in adananların lütfuyla saflık standardını kazanarak, Mutlak Gerçek'in doğasını kavramaya ve o doğaya girmeye hak kazanır. Kişi artık dünyevi kiplerin kombinasyonuna yönelik herhangi bir birliktelik tarafından yönlendirilmediğinde, zihnini Mutlak Gerçek'in Tanrı'nın Yüce Şahsiyeti, Śrī Kṛṣṇa'nın en üstün özelliği üzerinde şaşmaz bir şekilde odaklayabilir. Kṛṣṇa, bireyin teslimiyetine göre bilindiğini beyan eder (B.G. 4.11),

ancak teslim olma yeteneği hizmet yoluyla kazanılan aydınlanmayı gerektirir. Daha önce belirtildiği gibi, en yüksek gerçeğin, tüm dünyevi kirliliklerden arınmış, kalbi tamamen saf olanlar tarafından anlaşılabilir olduğu söylenir. (S.B. 1.1.2) Arınma süreci benimsenmelidir çünkü amaç yücedir.

Herkes duyarak, yücelterek, sorgulayarak, arzularak veya diğer bedensel faaliyetlerle bazı hizmetlerde bulunur, çünkü hizmet sınırlı canlı varlıkların doğuştan gelen işlevidir. Bununla birlikte, ebedi canlı varlıklar geçici maddi beden ve zihin ve bunların ilişkileri hizmetine girmiştir. Bununla birlikte, *vaidhī-bhakti yoga*

(düzenlenmiş adanma hizmeti) uygulamasıyla, bireyin hizmet işlevi ebedi Yüce Rabb'i sevmeyi tamamen vecd faaliyetlerine dönüştürülür. Bütün varlıklar yücelik tarafından cezbedilirler ve bu nedenle takdirlerine göre yüceliklere hizmet ederler. Ama Bhagavān Śrī Kṛṣṇa sonsuz büyüklüğün şahsıdır ve birey, Kṛṣṇa'nın üstünlüğünü kavrayabildiğinde orijinal yani saf hizmetine girer. Bu nedenle süreç sıkıcı değil, tüm koşullu varlıklarda uykuda olan Tanrı'ya yönelik çekiciliğin bir uyanışıdır. Aynı anda basit ve yücedir. Araçlar amaç ile aynıdır, çünkü Kṛṣṇa'ya hizmet ve aynı zamanda doruk noktasıdır. (B.G. 10.7-9)



7 - 11 Ekim 2021

Gelin ve müzlu olun!



Bhakti Yoga Kampı

Saf aşkın titreşimleri Çatalca'dan yayılacak!

www.gorangayoga.com

Rezervasyon için:

Goranga Yoga Merkezi 0212 234 36 33

Meryem Özörnek 0532 251 07 45

Serhat Şen 0530 545 17 23

E-mail:

info@gorangayoga.com

gorangayoga@gmail.com



**Ayın
Konuğu:
Nanditā
Devī Dāsī**

“Ne kadar şanslı olduğumuzu bilmeli ve daima kendimize ve diğerlerine şans vermeliyiz.”

Hazırlayan: Gandhavatī Devī Dāsī

Bu sayımızda, BBT Türkiye
Yayınevi aracılığıyla dilimize
kazandırdığı kitaplarla
Vedik felsefesi alanına katkı
sağlayan bhakti-yogi Nanditā
Devī Dāsī ile sohbet ettik.

Kısacası kendinden bahseder misin? Örneğin ne işle meşgulsün?

Hare Kṛṣṇa. Ben şu ana gelmeden önce, Vedik bakış açısıyla insan yaşamında bir yolculuğa çıkmak istiyorum.

Geçmiş yaşamlardaki faaliyetlerimizin meyvelerine göre bu maddi aleme doğuyoruz. Ölümünden sonra taşınan narin bedenle arzularımız, arzularımızın tohumları bizimle geliyor. Bedenimizin şekli, ailemiz, yaşamımız, her tür detay

geçmiş faaliyetlerin sonuçlarına göre şekilleniyor. Yani rastgele hiçbir şey yok.

Vedik literatürde “Ben bu beden değilim, ben bir ruhum” kavramı çok önemlidir.

Beden bu maddi boyuta aittir. Onunla ilgili her şey de madde boyutuna aittir. Yani memleket, şehir, mahalle, ebeveynler, aile, eğitim, iş gücü, kardeşler, eş ve çocuklar ve elbette akla gelebilecek her tür detay.

Ruh... Ruh başkadır. Eğer Rabb’i ateş olarak düşünürsek, alev alev yanan koskocaman

bir ateş, canlı varlığın ruhu Rabb’den kopmuş, sıçramış bir kıvılcımdır. Yani canlı varlığın ruhu Rabb’den gelmez. Canlı varlığın ruhu Rabb’in ayrılmaz parçasıdır.

Böylece bir parçamızın buraya, madde boyutuna ait olduğunu ve diğer parçamızın da Rabb’a ait olduğunu söylüyoruz.

Pratikte bu dünyada bugüne kadar bize öğretilen bilgiler hep madde boyutu ile bağlantılı. Biz madde boyutunun kurallarına göre yaşamak, inanmak ve mücadele etmek üzere yetiştirildik.

Oysa bizim özümüzün, ruhumuzun madde boyutuyla bir ilgisi yok. Bu nedenle ne ebeveynlerimiz gerçek ebeveynlerimiz ne ailelerimiz gerçek ailelerimiz ne çocuğumuz gerçek çocuğumuz.

Vedik kültür okyanusuna

dalmadan önce bizim için yalnızca madde boyutu ve onun kuralları vardı. Yani ruhumuzdan kopmuş halde yaşıyorduk.

Bedenin sağlıklı olması için bedeni beslemek, temizlemek, dinlendirmek, kısacası onunla her şekilde ilgilenmek gerekir. Bunu hep yaptık. Peki ya ruhumuz için ne yaptık?

Ruhumuz için ne yapabileceğimiz bize öğretildi mi? Ruhumuz için ne yapabileceğimizi bildik mi?

Ben kimim? Tanrı kim? Peki, O ve ben, biz... Bizim bir ilişkimiz olabilir mi? Olabilirse eğer, bu nasıl bir ilişki olmalıdır?

Benim doğum ismim Nilüfer.

Vedik kültürün bana tanıttığı Rab, Rab Kṛṣṇa, Tanrı’nın Yüce Şahsı, her şeyin kaynağı Yüce Kṛṣṇa.

Tüm diğer canlı varlıklar

gibi ben de Onun ayrılmaz bir parçasıyım.

Peki bu durumda ilişkimiz nedir?

Ben Kṛṣṇa’nın hizmetkarıyım. Biz Kṛṣṇa’nın hizmetkarlarıyız. Onun ayrılmaz parçaları olarak görevimiz ona hizmet etmek.

Onca zaman önce O’ndan kopmuşuz, onca zaman önce O’nu unutmuşuz, şimdi bu kavramlara nasıl alışacağız? Şimdi O’nunla ilişkimizi tekrar nasıl canlandıracağız?

Elbette *paramparā* sisteminden bir Guru kabul ederek. Guru kabul ettikten bir süre sonra inisiyasyon alıyoruz. Benim inisiyasyon ismim Nanditā Devī Dāsī.

Bu yolda olan diğer adananlar, bizden önce bu yola girmiş olan adananlar, gurularımız ve Kṛṣṇa bir bütün. Diğer adananlar bize örnek olarak, bizi eğiterek, bize

Ben Kṛṣṇa’nın

hizmetkarıyım.

Biz Kṛṣṇa’nın

hizmetkarlarıyız.

Onun ayrılmaz

parçaları olarak

görevimiz ona hizmet etmek.



**Nasıl madde
boyutundaki anamıza
göbek bağıyla
bağlıysak, Rab
Kṛṣṇa'ya da ruh
bağıyla bağlıyız.**

”

yolu gösteriyorlar. Gurularımız talimatlarıyla, örnekleriyle ve eğitimle bizi unuttuğumuz o ilişkiye yeniden hazırlıyorlar.

Zaten bu yolla ilgili karşımıza çıkan her şey adananların, guruların ve Kṛṣṇa'nın kutsamasından ve merhametinden kaynaklanıyor. Sistem tamamıyla yukarıdan inme, yukarıdan şekillenme, tündengelim bir sistem; bizler Kṛṣṇa'nın ayrılmaz parçaları olduğumuza göre, bunun farklı olması mümkün mü? Nasıl madde boyutundaki anamıza göbek bağıyla bağlıysak, Rab Kṛṣṇa'ya da ruh bağıyla bağlıyız. Ancak bu şekilde bu yola girebiliyoruz ve bu şekilde bu yolda ilerleyebiliyoruz.

Yani bu yola bizi iten olaylar ya bu yaşamda daha önce karşılaştığımız adananlar ya da daha önceki yaşamlarımızda karşılaştığımız adananlarla bağlantılı. Onların merhameti ve kutsaması sayesinde bu yoldayız.

Şimdi tüm canlı varlıkların konumunu açığa çıkardığımız göre, kendi hakkımda konuşabilirim.

Ben emekliyim. Zamanında bankacılık ve finansla meşguldüm. 1990'lı yılların başlarında bir yandan yaşamımın benden gizli kalmış yönlerini anlama çabasındaydım, resmen bir dedektif gibi benden gizlenenleri takip ediyordum, bir yandan da sürdürdüğüm yaşamın bana hiçbir şey kazandırmadığının

farkındaydım.

Garip bir çaresizlik içindeydim. Böyle devam edemeyeceğimi biliyordum, ama ne yapabileceğim konusunda bir fikrim yoktu. Birkaç iş daha denedim ve sonunda 1990'ların ikinci yarısında iş yaşamını bırakmaya karar verdim. Durum biraz zordu çünkü henüz emekli olmamıştım. Bu durumda mali sıkıntıyla karşılaşacağım kesindi.

**Yoga hayatına nasıl girdi?
O dönemdeki hissiyatını
kısaca anlatır mısın?**

İş hayatını terk ettikten sonra bol bol okudum. Zaten hep çok okuyan bir insandım. Bir yandan da 2000'li yılların başında *Haṭha-yoga*'ya başladım.

Haṭha-yoga çok aşındı. Bedenen çok rahatlatıcıydı. Ruhlen hala eksiklik hissediyordum.

Okumalarım *Bhakti-yoga*'nın da bahsi geçiyordu.

Şimdi, herhalde Kṛṣṇa öyle planlamıştı, diye düşünüyorum. 2007 yılında onca zaman sonra nihayet *Bhakti-yoga* uygulamasıyla karşılaştım. Önce *mūrti*ler ve *kīrtana* çok cazip geldi.

Sonra Mayapur, Jagannatha Puri ve Vṛndāvana'ya gittim. Bu seyahat Kṛṣṇa'ya çok bağlanmama neden oldu. Bir yerde Kṛṣṇa kalbimi ele geçiriverdi.

O seyahatin dönüşünde Śrīmad-Bhāgavatam'ı aldım ve okumaya başladım. Śrīmad-

Bhāgavatam benim âşık olduğum kitap. Beni gerçekten çok etkiledi. Büyüledim. Śrīmad-Bhāgavatam okuma sürecinde Śrīla Prabhupāda'ya bağlandım.

Böylesine insanları düşünen, böylesine sevgi dolu, böylesine fedakâr, böylesine her türlü iyilik içeren biri olabilir mi? Saymakla bitmez.

Aklımda kendi yaşamımla ilgili, yaşamla ilgili çok soru vardı. Bu boyutta ebeveynlerin ebeveyn olmadığı, ailelerin aile olmadığı vs. söylenir. Ve bu unsur bir miktar hepimizin yaşamında vardır. Benim yaşamımda fazlasıyla vardı.

Ayrıca sürekli yaşamın değişik alanlarında, sana burada bir şey yok, yoluna devam et, gibi bir tavır vardı. Bir anlamda kendimi cezalı çocuk gibi hissediyordum ve o güne kadar tüm bunları bana açıklayacak ister kitap olsun ister insan olsun bir kaynakla karşılaşmamıştım.

Śrīmad-Bhāgavatam tüm sorularımı ve hatta çok daha fazlasını açıklıyordu. Ben yapı olarak bilmek, yüzleşmek isteyen biriyim. Beni paramparça etse de ben olanı biteni bileyim. Bana göre kaçmak, ertelemek zaman kaybı.

**Yoganın hayatındaki etkisini nasıl açıklarsın?
Bhakti-yoganın en cezbedici tarafları senin için neler?**

Yoga, *Bhakti-yoga* beni içinde bulunduğum boşluktan ve anlamsızlıktan çekti çıkardı.



Her şey gizliydi. Kimi gerçekleri ailem benden saklamıştı, kimi mayanın örtüleri altında sisler içinde kalmış, saklanmıştı. Olanı biteni pek anlamlandıramıyordum. Śrīmad-Bhāgavatam ve Śrīla Prabhupāda beni o sislerin içinden alıp çıkardı. Nihayet neyin ne olduğunu net olarak gördüğüm bir platformdaydım.

Adananlar, *gurular*, ācāryamız ve Kṛṣṇa bana inanılmaz bir armağan sunmuşlardı. İrdelediğinizde bu boyuttaki pek çok şey pek de anlamlı olmasa da yine de neyin ne olduğunu görebilmek son derece rahatlatıcı.

Bhakti-yoganın beni en cezbeden yanı nihayet gerçek ailemi bulmuş olmam.

Mayapur... Mayapur'a inanılmaz bir bağım var. Yuvam. Ruhum hep orada sanki. Oradan ayrılamıyorum.

Yuva benim için Mayapur ve ācāryamın ve *gurularımın* lotus ayakları demek. Bunlar ebedi ilişkiler ve o ilişkilerin ebediyet unsuru çok farklı özellikler getiriyor. Bunları tam olarak tanımlayamayabilirim ama beni alıp sarmalıyorlar.

Śrīla Prabhupāda'nın her birimizle tek tek ilgilendiğini çok net biliyorum. *Gurularımızın*, Kṛṣṇa gibi bizlerle oyun oynadığını, sürekli bizi kolladıklarını, çok çok toleranslı olduklarını, inanılmaz boyutları olduğunu biliyor ve hepsine sonsuz minnet duyuyorum.

Onlar olmasa bir çocuk gibi anında ayağımız kayıverir ve yolu unuttur gideriz. Onlar bizi ite kaka hizada tutuyor.

Bu arada elbet bir *dīkṣā* bir de śikṣā gurumuz var. Bunun yanı sıra ben pek çok adananı śikṣā gurum olarak görüyorum. Ya gönül bağım var. Ya seviyorum. Ya bağ hissediyorum. Ya üzerimde emeği var. Kendisine bakarken kalbimin arındığını hissettiğim adanan bile oldu. Hepsine minnettarım.

Doğru bhakti-yoga pratiği sence nedir? Bhakti-yogayı doğru pratik etmeye çalışırken zorlandığınız noktalar oluyor mu? Evetse bunlarla nasıl başa çıkıyorsunuz?

Bhakti-yoganın doğru yolu Kṛṣṇa'yı daima merkezde tutmak. Merkezde yalnız ve yalnız Kṛṣṇa olmalı. Her şeyi Kṛṣṇa kanalıyla görmeli ve herkesle ilişkimizi Kṛṣṇa'yla ilişkimiz çerçevesinde anlamlandırmalıyız. Kṛṣṇa Bilincinde her şey Kṛṣṇa'dan geçiyor.

Ācāryamız Śrīla Prabhupāda, *dīkṣā* gurumuz ve śikṣā gurumuz ve diğer gurularımız veya guru olarak gördüğümüz adananlar ve diğer adananlar... Onların hepsi ailemiz. Onların hepsi yakınımız. Üstelik bu ilişkiler ebedi. Yani bedenimizi terk ettiğimizde sonlanmayacak ilişkiler.

Bizim *yātrāmıza* bakarsanız, belki küçük bir *yātrāyız* ama

gurular zincirinin bir parçası ve bu her şekilde hissediliyor. Nṛsimha Kṛṣṇa Prabhu ve Kṛṣṇa Mālā Mataji adeta baba ve anne. Onların sabahtan akşama kadar bizler için fedakârca koşturduklarını ve bu faaliyetleri sevgi ve içtenlikle yaptıklarını görüyorum.

Şanslıyız ki Kṛṣṇa adananlar ağını buralara kadar yaymış. Bizlere bir şans veriyor. Hepimiz son derece şanslıyız. Ne kadar şanslı olduğumuzu bilmeli ve daima kendimize ve diğerlerine şans vermeliyiz. Daima sevgiyle ve toleransla yaklaşmalıyız. Affedici olmalıyız.

Bhakti-yogayı doğru pratik etmeye çabalarken zorlandığım elbette oluyor. Bu uzun soluklu bir yol. Başlıyorsunuz ve ondan sonrası bu yoldan ibaret.

Hem sürekli Kṛṣṇa'yı, yalnızca Kṛṣṇa'yı merkezde tutmak zorlayıcı olabiliyor. Hem ilişkiler ve ortamlar zorlayıcı olabiliyor. Benim çözümlüm düzenlenmiş ve sürekli hizmet, *japa*, dinleme ve okumadan oluşan bir yaşam. Sabah çok erken kalkıyorum. Yaşım ve yaptığım hizmet itibarıyla zihnim taze ve dinlenmişken tercüme veya *editing* yapmayı tercih ediyorum. Sonra *japaya* başlıyorum ve ara ara *japa* yapmaya devam ediyorum.

Ve 10 yıldır neredeyse her gün śikṣā gurum Bhaktividyā Pūrṇa Svāmī Mahārāja'nın derslerini dinliyorum. Pazarları

dīkṣā gurum Śivarāma Svāmī Mahārāja'nın derslerini dinliyorum. İkisini de çok seviyorum ve onların yamacında kendimi korunmuş ve kollanmış hissediyorum. Varlıkları bana huzur veriyor.

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

Benim kendi adıma adananlar, *gurularım* ve Gaurāṅga'ya hizmet dışında bir şey istediğim yok.

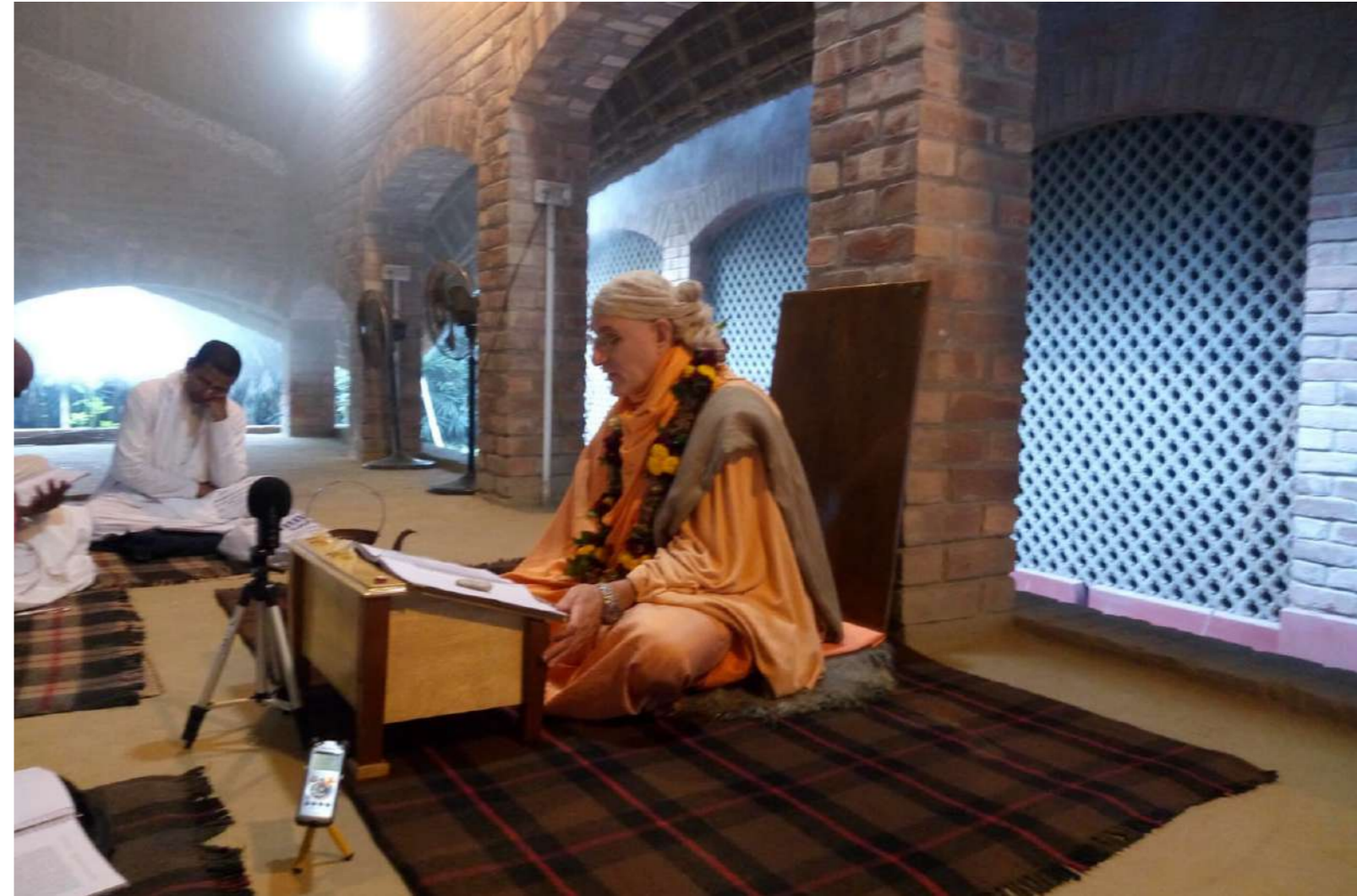
Ama diğer adananlar için Türkiye'deki grubun büyümesini, burada tüm

dünyadan adananların geleceği eğitim merkezlerinin olmasını, örnek bir çiftlik projesi oluşmasını, bunun eğitimden tapınağa her şeyi kapsamasını, tüm dünyadan adananların buraya gelip değişik projelerde yer almasını, buranın dünyada uluslararası merkezlerden birisi olmasını istiyorum.

Ben elbette mini minnacık bir varlığım. Elbette benim isteklerim *guru* ve Gaurāṅga'nın isteklerine bağlı. Ama gönlümde yatan buranın hızla gelişmesi. Belki de bu Gaurāṅga'ya, Kṛṣṇa'ya bir çağrı, bilmiyorum.

Hare Kṛṣṇa.

Hepimiz son derece şanslıyız. Ne kadar şanslı olduğumuzu bilmeli ve daima kendimize ve diğerlerine şans vermeliyiz.



Evrim ile
Mat
Üzerinde

Ardha Matsyendrāsana Yarım Balık Kralı Pozu

Yarım Balık Kralı Pozu
Haṭha-yogada ana āsanalardan
bir tanesidir. Hem fiziksel
hem de ruhsal anlamda birçok
faydası bulunmaktadır.

Yarım Balık Kralı Pozunun Fiziksel Faydaları:

Fiziksel olarak büküm pozları sindirim organlarını baskılar. Ayrıca atıkların atılmasında ve bağışıklığın güçlendirilmesinde rol oynayan temel organlarımıza giden kan akışını öncelikle kısıtlar sonrasında yenilerler.

Ardha Matsyendrāsana omurga esnekliği için en iyi pozdur. Pozu ne kadar derine yaparsanız omurganız o kadar esnek olacaktır. Omurganın kaslarına ve sinirlerine mükemmel bir uzama ve sıkıştırma sağladığı için tüm omurga sağlığı sorunları için en iyi pozlardan biri olarak kabul edilir. Günümüzde çok sayıda insan sırt problemleri yaşıyor. Bu pozu günlük düzenli olarak uygulamak sırt problemlerinden kurtulmanıza yarayacaktır.

Bu pozun düzenli olarak yapılması diyabet sorunlarının ortadan kalkmasına da yardımcı olacaktır. Derin esneme ve yoğun nefes alma, pankreasa masaj yaparak ve uyararak onu harekete geçirmek için çalışır. *Ardha Matsyendrāsana* kalçalar da dahil olmak üzere üst bedeninizi germenize yardımcı olur. Üst vücut esnemesi göğsü açar ve ayrıca akciğerlere oksijen beslemesini artırır. Ayrıca sertliği gidererek kalça eklemlerini de gevşetir.

Bu poz idrar, sindirim, üreme sistemini güçlendirir.

Ayrıca eklemlerdeki stresi giderir. Poz sırasında eğilmekten kaçınmaya çalışın çünkü bu duruş uygun bir şekilde yapıldığı takdirde sırt, omuz, boyun ve eklemlerdeki stres ve gerginlikleri gidermeye yardımcı olur.

Yarım Balık Kralı Pozunun Ruhsal Olarak Faydaları:

Svādhiṣṭhāna cakra (Sakral cakra) veya enerji merkezi, göbek deliğinin hemen altında, bükülmelerin kaynaklanması gereken yerle aynı yerde bulunur. Burası duygunun, yaratıcılığın ve akışa devam etme yeteneğinin merkezidir.

Ardha

Matsyendrāsana

omurga esnekliği

için en iyi pozdur.

Pozu ne kadar derine

yaparsanız omurganız

o kadar esnek

olacaktır.



Svādhiṣṭhāna cakrasını aktive etmek vücudun bu bölümünü daha da iyileştirir ve artık bize hizmet etmeyen eski statik enerjii serbest bırakmamıza ve gururlu, kendinden emin ve güçlü hissetmemize izin verir.

Nasıl Yapılır:

Oturun ve bacaklarınızı öne doğru uzatın. Ayaklar birlikte ve sırtınız dik olsun. Sol bacağınızı bükün ve sol ayağınızı uzatılmış sağ bacağın üzerine getirin ve dış sağ kalçaya bitişik yere yerleştirin.

Sağ topuğu kendinize doğru getirin ve sol kalçanızın yanına yerleştirin.

Belden vücudunuzu sola doğru çevirin. Sol elinizi yere arkanıza koyun. İsterseniz sol bileğinizi tutmak için sol elinizi arkanıza kaydırabilirsiniz. Sağ elinizi sol bacağınızın üzerine getirin ve avucunuzu sağ dizinize yerleştirin.

Sol omzunuzun üzerinden bakmak için başınızı çevirin. Sırtınızın dik omuzlarınızın aynı hizada olduğundan emin olun. Bu pozisyonda kalırken

uzun ve nazik nefes alıp vermeye çalışın. 30 saniye ile bir dakika arasında pozda kalın.

Nefes verirken öncelikle sol elinizi sonra belinizi ardından göğsünüz son olarak rahatlatıp başlangıç konumuna getirin. Diğer tarafta aynı adımları tekrarlayın.

Not: Şiddetli sırt ve boyun ağrısı çekenler dikkatli ve bir uzman gözetimi altında uygulama yapmalıdır. Kayma ve disk problemi olanlar bu pozdan kaçınmalıdırlar.



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



Mutlak Hakikat'e, Kṛṣṇa'ya Giden Yollar

Sāttvika Dāsa

Tam olarak geçmişini bilemediğimiz zamandan beri insanlar soyut kavramlar üzerine sorgulamalar yapmaktalar. Bu sorgulamalar insan doğasını bize açık bir şekilde göstermekte. İnsan bu dünyada diğer canlıların aksine soyut sorgulamalar yapabilen yegâne varlıktır. Ve bu aynı zamanda onun kaçınılmaz bir görevidir.

Soyut konuların en başında geleni ise varlığın kaynağı sorusudur. Geleneksel olsun, modern olsun tüm düşünürler mutlaka bu konu üzerine eğilmişlerdir. Biz kimiz, nereden geliyoruz, tüm bu maddi varoluşun kaynağı ne, sorgulamaları doğal bir şekilde ortaya çıkmakta.

Zaman mekân ve koşullara göre insanlar bu sorulara farklı cevaplar vermişlerdir. Kimisi bunu hiçlikle açıklamaya çalışırken, kimisi kozmik enerji olarak açıklamakta, kimisi Yüce bir Yaratıcının eseri olduğunu söylerken, kimisi de tüm var oluşun bir yanılsamadan ibaret olduğunu

ileri sürmekte. Modern bilim insanları ise bu günlerde atom altı parçacıkları çarpıştırarak “Tanrı” parçacığını bulmaya çalışmaktalar.

Görüldüğü üzere bu sorgulama ve hakikate ulaşma isteği son bulmayacak. Bu sayımızın konusu ise Mutlak Hakikat 'in doğası üzerine. Hakikat'in doğası nedir? Kendini nasıl var eder? Varlığın O'nunla ilişkisi nedir? Geleneksel Vedik perspektiften açıklamalar sunmaya çalışacağız:

*vadanti tat tattva-vidas
tattvaṁ yaj jñānam advayam
brahmeti paramātmēti
bhagavān iti śabdyate*
[Śrīmad-Bhāgavatam 1.2.11]

“Mutlak Gerçek'i bilen bilgili transandantalistler bu tekil öze Brahman, Paramātmā veya Bhagavān derler.”

Mutlak Hakikat denildiğinde bu gerçekliğe dair ilk farkındalığın *Brahman* farkındalığı olduğunu görmekteyiz. *Brahman*, Mutlak

Hakikat'in “sat” yani ebediyet yönünü temsil etmektedir. Çevremize baktığımızda her şeyin geçici olduğunu görmekteyiz. Medeniyetler, tabiat, canlı yaşamı, sahip olduğumuz ve çevremizde gördüğümüz her şeyin geçici olduğunu basit bir gözlemlerle kavrayabiliyoruz.

Fakat öte yandan da ebedi olana dair bir arayışımız var ve bunun üzerine sorgulamalar yapıp duruyoruz. Bu sorgulamalar bizi ebedi ve her yere yayılan bir Ruh olduğu noktasına çıkardığında bu farkındalık haline *Brahman* farkındalığı denmekte. *Brahman* her yeri kaplayan Ruh'tur. Tüm varoluş, bu ruhani tabiatın yayılımıdır.

Upaniṣad'larda kullanılan “*Brahman*” kelimesi, “genişlemek” veya “büyüme” anlamına gelen *brh* kökünden türetilmiştir ve bu itibarla, kavranabilen her şeyi içeren sınırsızlığa işaret eder.

Kimileri *Brahman* denilince, bu varoluşun amacının sadece

“Mutlak Gerçeği bilen bilgili transandantalistler bu tekil öze Brahman, Paramātmā veya Bhagavān derler.”

var olmak olduğu, yalın varoluş anlayışını düşünürler. Tüm bu maddi dünyayı bir illüzyon olarak görürler ve kişi onu aştığında ve brahman idrakine ulaştığında, mükemmelliğe ulaşacağını varsayar. Bu, faaliyetin olmadığı, faaliyet için enerjinin gerekli olmadığı ve pasif varoluşun olduğu *Brahman* farkındalığını gerçekleştirme anlayışıdır.

Spiritüel yolda bu mertebeye ulaştığında kişi Mutlak Hakikat 'in “sat” niteliğinin farkına varmış olur.

Fakat Mutlak Hakikat çok daha kapsayıcı bir olgu olduğundan yalnızca “sat” ile sınırlandırılmaz. Bundan da öte niteliklere sahip olmalıdır.

Mutlak hakikate dair bir sonraki farkındalık aşaması ise *Paramātmā* farkındalığıdır.

Paramātmā Mutlak' Hakikat'in “cid” yani Bilgi Dolu niteliğidir.

Aşamalı bir şekilde ilerleyip bu dünyada bir düzen olduğunun farkına varıp, bunun





**Tanrı yalnızca yaratan,
devam ettiren, kontrol
eden, her yere yayılan
değil, bunların yanında
eş zamanlı olarak
“bhagavān”dır. Kendi
ebedi aşkın yurdunda
sayısız ruhcanla
birlikte sayısız keyif
dolu sevgi alış verişi
meşgalesi içinde
bulunur.**

her şeyi gözeten ve bu düzeni koruyan şuurulu bir varlık tarafından kontrol edildiğini anlayınca “cid” düzeyine gelir. Burada üstün ve kontrol eden bir varlığın olduğu anlaşılır. Bu seviyede, kişinin odak noktası maddi dünyanın kontrolörü olarak Tanrı'dır ve bu Paramātmā idrakidir.

Brahmā Samhitā 5.35'te şöyle geçer: “Bütün kâinatlar O'ndadır ve kâinata dağılmış atomların her birinde, bir ve aynı anda O, tamlığıyla mevcuttur.”

Dolayısıyla, onun kalbimizde mevcut olduğu, maddede mevcut olduğu ve bu şekilde bir Üstün Ruh olarak yayıldığı anlayışı Paramātmā idrakidir.

Her an her yerde olduğundan var olan her şeyin bilgisine sahiptir. Kalpte yerleşik olduğu için canlıların tüm eylem ve isteklerinin şahididir. Atomların içerisinde varlığa niteliklerini verendir. Her an her yerde vardır. Tüm varoluş onun kontrolü altındadır.

Bu seviyedeki bilgi aynı zamanda bir önceki farkındalık olan *Brahman* kavramını da kapsar. Yani Tanrı olgusu belirginleşmiş olup O'nun ebedi ve bilgi dolu olduğu anlaşılır.

Bir sonraki farkındalık haline ise *Bhagavān* farkındalığı denir. Her yere yayılan bir Yüce Ruh'u kavradıktan sonra, O'nun her şeyin bilgisine ve

kontrolüne sahip olduğunu öğrendik. Fakat bu nitelikler de kendi başına Tanrı olgusunu anlama konusunda yetersiz kalmakta. Henüz tamamına ermiş bir farkındalık hali değildir. Evet Tanrı Yüce ve her yerdedir. Tüm bilgiye sahiptir. Kontrol eder. Peki Onu Tanrı yapan nitelikler yalnızca bunlardan ibaret olabilir mi?

Bhagavān ānanda farkındalığıdır. *Ānanda* mutluluk anlamına gelir.

Bhagavān kavramının anlaşılabilmesi için ilk başta Tanrı'nın bir şahıs olduğu düşüncesini anlamamız gerekmektedir. Tüm güzelliğe, güce, üne, zenginliğe, bilgiye ve feragate sahip olan bir şahıs.

Her bir niteliğiyle O'nun birer parçası olan ruhları cezbeden, kendisine sevgi dolu bir adanmışlık ve bağlılık vaat eden bir şahıs. Ve bu bağlılık ve adanma, ruhun yegâne ikametgahı, huzurudur. Bu sevgi dolu ilişki canlı varlığın nihai amacıdır. Yalnızca bu sevgi ilişkisinde özgür olabilir, yalnızca bu sevgi ilişkisinde gerçek benliğini bulabilir. Ve tüm arayışlar son bulur. Kalp huzura kavuşur.

Tanrı bir kişi olarak “*ātmārāma*”dır yani kendi başına sonsuz mutludur. Hiçbir şeye, kimseye ihtiyacı yoktur. Kendi arzusu ile, kendisi ile aynı niteliğe sahip sayısız ruhu yaratır. Ruh her ne kadar

onunla aynı doğaya sahip olsa da O'nun yalnızca çok çok çok küçük bir parçasıdır. Yani niteliksel olarak aynı fakat niceliksel olarak çok ufaktır. Ruh *Brahmandır*. Onun her yere yayılan enerjisinin bir tezahürüdür.

Tanrı yalnızca yaratan, devam ettiren, kontrol eden, her yere yayılan değil, bunların yanında eş zamanlı olarak “*bhagavān*”dır. Kendi ebedi aşkın yurdunda sayısız ruhcanla birlikte sayısız keyif dolu sevgi alış verişi meşgalesi içinde bulunur. Onun bu “*ānanda*” niteliği anlaşılmadan tam olarak Tanrı kavramı yerine oturmaz. Basit bir canlının bile bir kişiliği varsa Tanrı'nın buna sahip olmaması düşünülemez.

Bu kişiliğinde nasıl bir doğaya sahip olduğu, neler yaptığı ise spiritüel bilgide ilerlemiş kişilerin yegâne meditasyonudur. Öyle ki kişi O'nun bu meşgalelerine kusursuz bir şekilde meditasyon yaptığına artık maddi bedende olması söz konusu değildir. Ona dair olan her şey sonsuz bir kudrete sahiptir. Ve O bu nitelikleriyle manevi yolda ilerleyen samimi bir ruhun kalbini çalar.

Ve kendini koşulsuzca O'na veren bu ruhun adanmışlığına cezp olan *Kṛṣṇa* kendini onu düşünmekten alıkoyamaz. Burada seven ve sevilen büyük bir sevgiyle bir birine bağlanmış olur.

Spiritüel ilerlemenin nihai noktası bu farkındalık seviyesinde başlar. *Bhagavān*'ı bilen *Brahman* ve *Paramātmā*'yı otomatik olarak kavramış olur.

Bu seviyede Tanrı kavramı yalnızca maddi soyutlamalar, konularla sınırlı kalmaz fakat tüm bunların ötesine geçen transandantal doğanın alanına girmiş olur. Transandantal doğa ise farkındalığın ortaya çıkabileceği yegâne alandır. *Bhagavān* transandantaldır. Tüm ikilemlerin, sınırlamaların, koşullamaların ötesindedir. Onun sayısız ismi vardır fakat transandantal ismi olan *Kṛṣṇa* ile kâh bu dünyada, kâh başka bir dünyada ya da spiritüel dünyalarda sayısız meşgalelerde bulunur.

Kendisiyle ilgili olan hiçbir şey maddi gözlerle algılanamaz. Onun gerçek doğasını görebilmek için bhakti yani sevgi ile adanmaya ihtiyaç vardır. *Kṛṣṇa* kendini ancak bu şekilde açığa çıkarır.

Bhagavān farkındalığı ile Tanrı kavramı tam yerini bulmuş olur. Bu farkındalığa erişilmediğinde spiritüel ilerleme eksik kalmış olacaktır.

Nihai olanın idraki nihai mutluluktur. *Bhagavān* nihai farkındalık seviyesidir. *Kṛṣṇa Bhagavān-svayam*'dır. Tüm sebeplerin sebebi, en güzel-yüce sevginin öznesidir. Kalp bu sevginin tarlasıdır, tarlanın sahibi ise *Kṛṣṇa*'dır.

Ādi-Rasa Devī Dāsī:

spírít

soul

mínd

body

Gerçek Nedir?

Ātmā – Ruh

Atma algılanamaz ama faaliyetleri algılanır. Diyelim bir balta var bir de onu kullanan kişi; baltayı kullanan kişi *Ātmā Puruṣa*'dır. Diğer bir tabirle, faaliyetleri gerçekleştiren Ātmā, yani canlı varlıktaki Ruh'tur. Ok ve yay gibi, ok atılır ama o oku atanı görmeyebiliriz. Ātmā, bedende vardır, tüm hareket eden faaliyetlerden sorumludur ve aynı zamanda yaşamın nedenidir.

“Yapan Ruh'tur”; Zihin canlı değildir sadece faaliyete geçebilir, algılayan ve hisseden de değildir, ama faaliyete geçer ve bunu sağlayan da Ruh'tur. Ruh'un müdahalesi olmadan zihin tek başına faaliyete geçebilecek durumda değildir, “Yapan Ruh'tur”.

Jīvātmā: Beden ve zihin ile var olan Ruh candır.

Paramātmā: Evrensel Ruh 'tur; mutlak olan ve her şeyi bilen ve Tek olandır, Rabb'dir.

Yüce Olan Ruh'un parçası olan bizler, birey olarak da ayrı Ruh'a sahibiz. Tek Yüce Ruh vardır, en yüce olan *Paramātmā* “Yüce Yaradan”, tektir ve o her yerededir.

Jīvātmā; yani bireysel Ruh, yaşayan canlı kadar çoktur. Empirik Ruh her canlıda mevcut ve kendine özgüdür. Her yerde değildir, her canlının kendi bedeninde ve tek yerededir.

Vedik felsefeye göre Ruh ebedidir.

Üstün Ruh (*Paramātmā*) ve atomik ruhun her ikisi de aynı vücut ağacında, aynı canlı varlığın kalbinde yerleşmişlerdir ve sadece bütün yakınmalardan olduğu kadar bütün maddi isteklerden de Tanrı'nın lütfuyla arınmış kişi Ruhun yüceliğini anlayabilir. Kṛṣṇa Üstün Ruh'un kaynağıdır ve Arjuna da gerçek doğasını unutmaya yönelik olan atomik Ruhtur, dolayısı ile Kṛṣṇa veya Kṛṣṇa'nın temsilcisi (manevi öğretmen) tarafından aydınlatılmaya ihtiyacı vardır.

Paramātmā bilgiyi ve unutkanlığı bize verir. Biz ona bakarsak o da bize döner ve *Jīvātmā*'ya güzel meyveler vermeye başlar. Bizler bu maddi bedenler değiliz, Ruh Canız.

Rabb'i üç şekilde anlarız, *Brahman* farkındalığı her yere yayılmıştır ve her yerededir, O canlı varlıkların kalbindedir, meditatif halde iken O'nu orada ararız, ya da her şeyin kaynağıdır, her şey O'ndan yayılır. Güneş, güneşin ışığı ve güneşin aydınlığı gibidir.

Her yere yayılmış *Brahman* formu, her canlı varlığın kalbine ve her atomun içine oturur. Tanrı'nın şahsiyeti sınırsızdır, ebedi bilgi ve coşku doludur. *Brahman*, formsuzdur ve değişmez. Peki değişme özelliği olmayan Yüce *Brahman* nasıl olur da sürekli değişen maddi dünyanın yaratıcısı olur?

***Paramātmā* bilgiyi ve unutkanlığı bize verir. Biz ona bakarsak o da bize döner ve *Jīvātmā*'ya güzel meyveler vermeye başlar. Bizler bu maddi bedenler değiliz, Ruh Canız.**

”



Yoksa bu maddi dünya, gerçekten bir illüzyon olabilir mi?

Sınırsız ve mutlak potansiyelin yaratıcısıdır *Bhagavan*; maddi dünya vardır, tamdır, yaratılmıştır ama geçicidir, bu anlamı ile illüzyondur.

Bhagavat; *Bhagavan*'dan gelir, *Gītā* ezgidir, *Bhagavad-Gītā* "Tanrı'nın Ezgisidir" ve 5000 yıldır popülerdir.

Altı özellik insanlık için çok çekicidir ve insanlar bunların tümüne sahip olmak isterler; ama bunların hepsine aynı anda sahip olan insan yoktur.

Zenginlik

Güç

Şöhret, Ün

Güzellik

Bilgi

Feragat ile Fedakârlık

Bu altı özelliğe sınırsız sahip olan Yüce'dir, ona *Bhagavan* denir. Tüm sebeplerin sebebidir ona eş olan yoktur. O her şeyi bir arada tutar, bağlayıcı güçtür. Boyundaki inci kolyenin görünmeyen ipi gibidir, incileri bir arada tutandır. Her şeye gücü yeter.

O her şeyi her zaman görür, karanlık gecede siyah kaya üzerinde duran siyah karıncayı o görür. Ama kavradığın kadar ve zekân kadar Yüce'yi algıyorsun.

Evrenin işleyişi en Yüce tarafından yönetilir ve Yarı

Tanrılar onun hizmetindedir. Yarı Tanrılar maddi evren içerisinde milyonlarca yıl yaşarlar, dünyanın zaman kavramına tabi olmazlar. Yarı Tanrılar gerekirse Yüce'nin katına çıkarlar, sıkıntının sona ermesi gereken bir durumda Rab aşağı iner ve ona *Avatāra* denir. Sıradan biri gibi dolaşır. Genç biri olarak görünür, tüm *Guṇalardan* aşkındır. Daha az zeki olanlar Yarı tanrılara ibadet ederler, onların sundukları da geçicidir. Okunmuş pirinç geçici hizmet eder, ama Yüce'ye olan inancın ve ibadetin meyvesi ebedidir. Adanma da zekice olmalıdır. Adanmışlık, hayat ile olan ilişkide koşulların olmamasıdır.

İyi ve kötü, güzel ve çirkin, mutluluk veren ve arzu tetikleyen; seçimler sonsuz, tercihler senin....

Manevi dünyada mutlak gerçek var;

Orada *Bhagavan* ve formsuz olan *Brahman* var,

O mutlak gerçek, okyanus, evrenin öğretmeni,

Sen bireysel Ruh ve ufacık damlasın, sonsuz olasılıklardan sonsuz seçimler için buradasın.....

Ama hatırla, okyanusun parçasısın, sonsuz varlıksın, sonsuz Ruh'sun,

Mutlak ve ebedi olanın parçasısın,

İraden ve ayırt etme yetin var, Kontrol eden, hükmeden ya

da eğlenen olabilirsin, sen seç. *Ādhidaivika* enerjisi ile karma yasalarını kontrol eden Devalardan mısın, yoksa asıl amacını hatırlayan ve maddi dünyanın bağımlılıklarından özgürleşip *Mokşaya** varmak için bilince erişmeyi mi seçenlerdensin...

**Mokşa* farklı felsefe ekollerine göre farklı anlamlar taşımaktadır. Yaygın bilinen anlamı olan maddi beden ve dünyadan özgürleşip brahman enerjisine karışmak olan *Mokşa*, *Bhakti* geleneğinde her nerede ve koşulda olursa olsun kişinin kesintisiz bir şekilde *Kṛṣṇa*'ya odaklı bir bilinçle hareket etmesi anlamını taşır. İçinde bulunulan şartlar ne olursa olsun, kişi transandantal bilinç içinde olduğundan o koşullardan etkilenmez, zihni sabit bir şekilde *Kṛṣṇa*'ya odaklandığından her an O'nun enerjisi içinde hareket eder. Bu durumda ister aşağı dünyalarda olmak kişiyi sınırlandırmaz. Kişi her koşuldan özgürleşmiş olur.

Bhakti Yoga açısından *Mokşa*'nın bir diğer anlamı ise maddi dünyalardan *Vaikuṅṭha* ya da *Goloka Dhāma* gibi spiritüel dünyalara yükselmektir.

Altı özellik insanlık için çok çekicidir ve insanlar bunların tümüne sahip olmak isterler; ama bunların hepsine aynı anda sahip olan insan yoktur.

Zenginlik

Güç

Şöhret, Ün

Güzellik

Bilgi

Feragat ile

Fedakârlık

Bu altı özelliğe

sınırsız sahip olan

Yüce'dir, ona

***Bhagavan* denir.**

Rasāyana

Kṛṣṇa-mālā Devī Dāsi

Namaste sevgili okurlar,

Bu ay Benliğin Keşfi bizi tüm vedaların özüne doğru bir yolculuğa çıkarıyor. Veda kelime anlamıyla bilgi demek. Dünya üzerindeki en eski yazın olan *Vedalar*da dünyadaki ve dünyanın ötesindeki her şeyle ilgili bilgiler var. Örneğin *Vedalar*da pilavın üstüne neden karabiber serpmek gerektiği de yazıyor, Tanrının kim olduğu ve nerede oturduğu da yazıyor.

*Vedalar*da olan tüm bu bilginin sadece özüyle ilgilenen kişilere ise *paramahmsalar* deniyor.

Haṃsa kelime anlamıyla kuğu demek.

Kuğuların çok özel bir niteliği var.

Kendilerine suyla seyreltilmiş süt verildiğinde onlar sadece süt olan kısmı alıp, suyu içmeyebiliyorlar. Kuğu gibi olan kişiler de vedaların özünü alıyorlar ve gerisini bırakıyorlar. Bu yüzden onlara *paramahmsalar* deniyor.

Biz ise bu yazımızda sizi vedaların sağlıkla ilgili bilgiler içeren kısmının yani *āyurvedanın* özüne ve bu özü almaya doğru bir yolculuğa davet ediyoruz. *Āyurveda*; yaşam bilgisi demek ve bu bilgi bize yaşamın ne olduğunu, onun özünün nasıl elde edildiğini ve nasıl korunduğunu da açıklıyor.

“Yaşlanmak nasıl bir şey dedeciğim?”

Gençlikte yaşam gücümüzün çok olduğunu hissediyoruz ve yaşlılıkta ise bu gücün azalmaya başladığını hissediyoruz, değil mi? Ben bir keresinde yaşlılığın nasıl bir duygu olduğunu merak etmişim ve Nuh dedeme “Yaşlanmak nasıl bir şey dedeciğim?” diye sormuştum. O da bana “Bilmiyorum” demişti. Ben de şaşırılmışım bu cevabına. Sonra şunu eklemişti: “Aynı şeyleri istiyorsun ama yapamıyorsun artık.” O zaman ne demek istediğini anladım, o hem yaşlanmıştı hem de yaşlanmanın ne olduğunu bilmiyordu çünkü bedeni yaşlanmasına rağmen ruhu hiç yaşlanmıyordu. Yaşlanmanın nasıl bir şey olduğu daha güzel bir şekilde anlatılamazdı sanırım.

Āyurvedanın sekiz ana dalı var ve bu dallardan birisi de “Jara Chikitsa” yani yaşlılığın tedavisi. Bu dal bizim güzel ve yavaş bir şekilde yaşlanmamızı sağlamayı amaçlıyor ve bunun için de bizi gençleştirecek farklı kavramlar ve araçlar sunuyor. Bu kavramlardan birisi de *Rasāyana* ve biz de bu sayımızı *Rasāyana* konusuna ayırdık. *Rasāyana* gençleştirici, canlandırıcı terapilere verilen genel bir isim.

“*Rasāyana*”nın anlamı

1. “*Rasa*” öz demek ve “*ayana*” da ona doğru ilerlemek demek. Yani *rasāyana* en iyi olana, öze doğru

giden yol anlamına geliyor. *Rasāyana* dediğimizde aslında bu kavramın bedenimizi, zihnimizi ve ruhumuzu canlandıran her şeyle ilgili olduğunu söyleyebiliriz. Sağlıklı yiyecekler yemek, *rasāyana* özelliği olan özel takviyeler almak kadar mutlu hissetmemizi sağlayacak şekilde ilişkiler kurmak ve spiritüel bir pratiğimizin olması gibi birçok farklı konu da *rasāyana* terapilerinin bir parçası.

2. “*Rasa*” aynı zamanda sindirim sonrası yiyecekten elde edilen en iyi kısım, yiyeceğin özü anlamına da geliyor.

Lābhopyohi sastānām

rasadīnām rasāyanam”

Ca.Chi 1/8 & A.H.U 39/39/2

“Bir kişinin *rasasının* mükemmel olmasını sağlayan araçlara *rasāyana* denir.”

Rasāyana dediğimiz canlandırıcı terapiler sayesinde aslında yediğimiz gıdalardan en iyi şekilde faydalanmış oluyoruz çünkü bu terapiler sayesinde yiyeceklerin özünü mükemmel bir şekilde çıkarabiliyoruz. Bunun sonucunda ortaya çıkan üç temel etkiden bahsedebiliriz.

Rasāyanalar’ın üç temel etkisi:

1. *Rasāyanalar* gençliğimizi korumamıza yardımcı oluyor ve yaşlanmamızı önüyor.
2. Yaşam süremizin uzamasını, zekamızın ve

Rasāyana

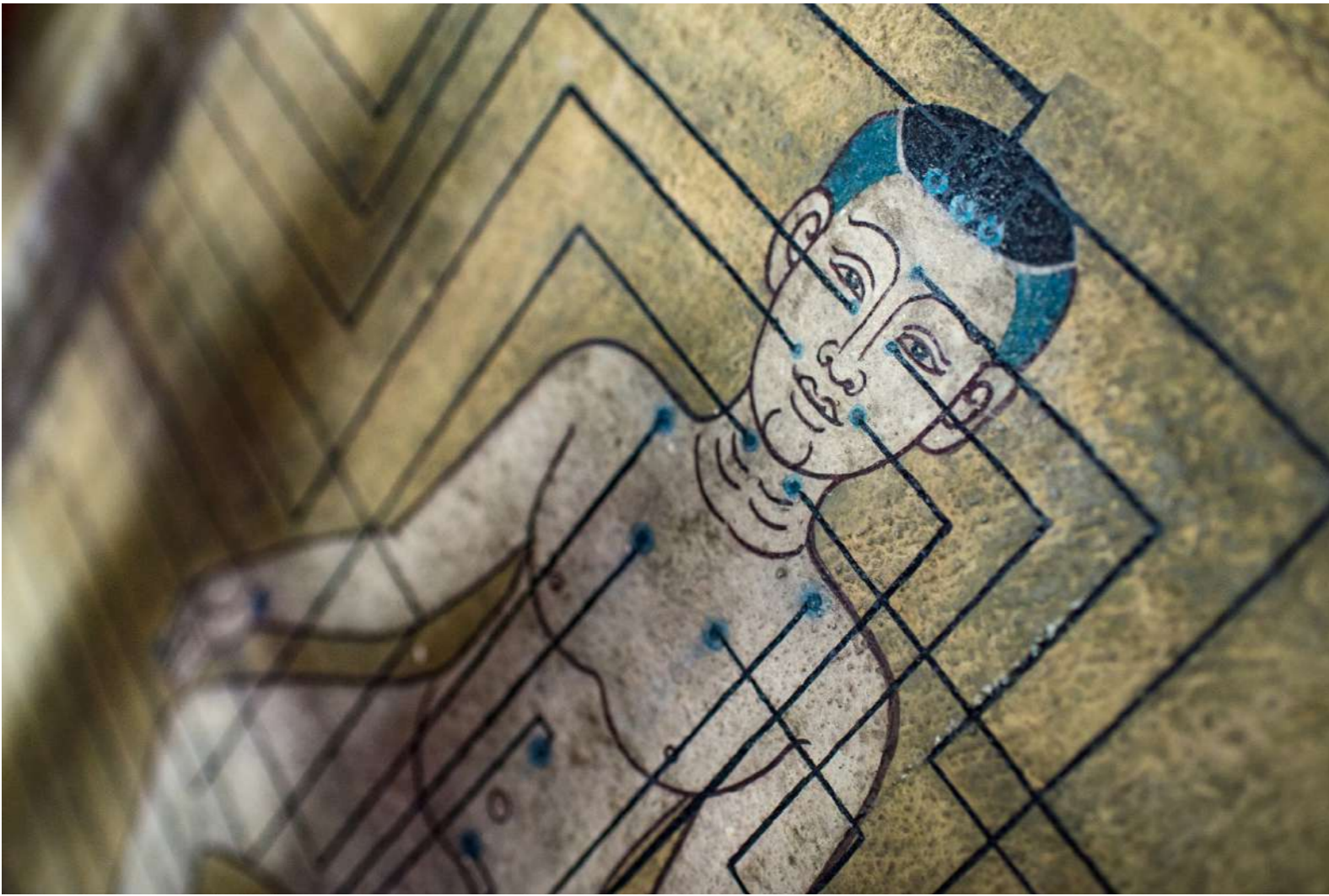
gençleştirici,

canlandırıcı

terapilere verilen

genel bir isim.

”



İdeal bir insanın özelliklerini anladığımızda ise aslında nasıl davrandığımızda gerçekten mutlu ve tam anlamıyla sağlıklı olabileceğimizi anlamış oluyoruz.

gücümüzün artmasını sağlıyor. 3.Hastalıkları ve yaşlanmanın etkilerini hafifletiyor, gençliğin devam etmesini sağlıyor.

Rasāyana terapisinin bu farklı etkileriyle ilişkili farklı türleri olduğunu söyleyebiliriz.

Rasāyananın Türleri:

Ajasrika Rasāyana sağlığımızı korumamıza yardımcı olan ve yaşam kalitemizi sağlıklı bir yaşam biçimi, beslenme ve egzersiz ile arttırmayı amaçlayan *rasāyanalardır*. Bu süt, sade yağ, bal gibi gıdaları kullanılması, iyi bir uykunun ve cinsel orucun önemi gibi konuları kapsar.

Belli bir arzuya yönelik olan *rasāyana* türüne **Kāmya Rasāyana** denir. **Kāma** arzu anlamına gelir.

Örneğin bedenimizdeki *prāṇa*nın niteliğini arttırmayı amaçlıyorsak buna **Prāṇa Kāmya Rasāyana** adı verilir. Ya da hafızamızı ve zekamızı arttırmak istiyorsak buna da **Medhā Kāmya Rasāyana** denir. Cildimizin daha güzel görünmesini amaçlıyorsak o zaman da **Śrīkāmya Rasāyanalara** ihtiyacımız vardır.

Bir hastalığa yönelik olan *rasāyana* ise **Naimittika Rasāyanadır**. “*Nimitt*” Sanskrit dilinde neden anlamına gelir ve bedende belli bir hastalığa neden olan bir sebebi ortadan kaldıran *rasāyanalar naimittika rasāyanalardır*. Ama bu sağlıklı olmak için yeterli midir?

Āyurvedaya göre sağlığın tanımı:

Ācārya Suśruta sağlıklı bir

kişinin *doşaları* dengede olan, *agnisi* normal bir şekilde çalışan, yedi *dhātusu* da iyi durumda olan ve bunun yanısıra ruhu, duyu organları ve zihni de mutlu ve neşeli olan bir kişi olduğunu söyler. Yani sadece hastalığın ortadan kaldırılmasıyla bir kişinin sağlıklı olduğunu söyleyemeyiz. *Rasāyanalar* gerçek anlamda sağlıklı olmamıza ve bu hali pozitif bir şekilde korumamıza yardımcı olurlar. Farklı özelliklere sahip *rasāyanalar* farklı şekillerde bu aynı amaca hizmet ederler. Bu özelliklere sahip *rasāyana* örneklerine ve onların sağlığımızı nasıl desteklediğine birlikte bakalım mı?

Rasāyana örnekleri:

Madhura, guru, snigdha ve *śīta* özelliği olan *Rasāyana* ilaçları *rasanın* besinsel değerini arttırarak *dhātularımızın* en iyi niteliğe sahip olmasını sağlar. Bunlar *Śatāvarī, Madhuyashtī, Bala, Ghṛta* gibi besinlerdir. *Uşna, laghu, rūkṣa* ve *katu, tikta, kaşāya* rasa özelliğine sahip *rasāyanalar* ise *agnimizi* güçlendirirler. Metabolizmamızın canlanmasıyla *dhātuların* hem yapısı güçlenir hem de daha iyi çalışır hale gelirler. *Pippalī, guggulu, rasona, bhallātaka* ve *rudantī* gibi *rasāyana dravyaları* (ilaçları) temelde

agni düzeyinde etkilidirler ve sindirimi iyileştirerek yedi dokunun mükemmel bir şekilde oluşmasını sağlarlar. *Āmalakī, Amṛta, Kumārī* gibi *rasāyanalar* ise *ojası* etkileyerek gücümüzün ve bağışıklığımızın artmasını sağlarlar.

Rasāyanaların yukarıda sıraladığımız örneklerinde olduğu gibi farklı özellikleri ve farklı faydaları olabiliyor. Bunlar hakkında sonraki sayılarımızda konuşmaya devam edeceğiz. Ben özellikle bu sayımızdaki konumuzla da ilişkili olan bir faydasından bahsetmek istiyorum. Vedik metinlerde *rasāyanaların* bizi ölüm ve doğum döngüsünden



özgürleştireceği söyleniyor ve sadece bu yaşamda değil bir sonraki yaşamımızda da yaşamın tadını çıkarmamızı sağlayacağı yazıyor. Peki bunu sağlayacak *rasāyana* nedir?

Ācāra Rasāyana:

Ācārya Caraka; psikolojik ve spiritüel olarak sağlıklı olmamızı sağlayacak olan bir *rasāyana* türünden bahsetti; *Ācāra Rasāyana*; yaşlı kimselere hizmet etmek, gerçeği söylemek, öfkeye kapılmamak, alkol kullanmamak ve cinsel oruç tutmak, şiddetsizlik ilkesini takip etmek, tatlı bir şekilde

konuşmak, temiz olmak, japa meditasyonu pratiği yapmak ve Tanrı'ya, ineklere, brāhmaṇalara, atalarımıza ve yaşlı kişilere düzenli olarak dua etmek gibi iyi davranışlarda bulunarak günlük hayatımızda dengeyi bulabileceğimizi söylüyor. Ve *ācāra rasāyana* doğru şekilde uygulandığında bir yandan bize sağlık ve zenginlik getirirken bir yandan toplumun hastalıklardan kurtulmasını da sağlıyor. Belki de pandeminin gerçek ilacı budur: Davranışlarımızı değiştirmek ve *ācāra rasāyanan*ın ilkelerini takip etmek.

Bu sayımızda Tanrı'nın üç farklı farkındalığından ve ideal insandan bahsediyor olacağız. Tanrıyla ebedi ve kişisel bir ilişkimiz var ve bunu anladıkça da dualarımız daha güçlü bir hale geliyor. İdeal bir insanın özelliklerini anladığımızda ise aslında nasıl davrandığımızda gerçekten mutlu ve tam anlamıyla sağlıklı olabileceğimizi anlamış oluyoruz. Bu bilgiler bizi yaşamın özüne doğru yaklaştırıyor ve aynı zamanda da ebediyen gençleştiriyor.

Herkesi iyi okumalar,
Namaste.

Ayurveda Gelişim Kursu

NİSAN - TEMMUZ 2021

TAM PROGRAM SONUNDA ELDE EDİLECEKLER:

- 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



Dr. Somit Kumar

Program süresi: 120 saat - 4 aya yayılacaktır.

Eğitim Kurumu: Arya Vaidya Pharmacy - AVP

Program Baş Eğitmeni: Dr. Somit Kumar

Diğer Eğitmenler: Dr. Dinil Paul, Dr. Govinrag Narayanan

Asistan: Gizem Şen

Program dili: İngilizcedir ve ardıl Türkçe çeviri olacaktır.

Programın Amacı: Ayurveda'da profesyonel gelişim programının amacı katılımcılara teorik bilgi yanında kadim bir tıp sistemi olarak Ayurveda'ya kapsamlı bir bakış açısı kazandırmaktır.

Program konuları: Ayurveda'nın tarihi ve felsefesi, Psikolojiye Ayurvedik bakış, patoloji ve farmakoloji,

Ayurveda terapi sisteminin Pratik çalışmaları.

Öğretim metodları: Dersler, Pratik uygulamalar, seminerler, tartışmalar, yazılı kaynakların analizleri.



İdeal İnsan!

Gaura-prema Devī Dāsī:

Günümüzde insanlarda, insana has olan davranışları, hususiyetleri gördüğümüz zaman şaşırır olduk. Özellikle yaşadığımız *Kali (Satya Yuga, Tretā Yuga, Dvāpara Yuga ve Kali Yuga* olmak üzere dört çağ vardır) çağında Tanrıya teslim olmak, onun kurallarını uygulamak, bu kurallara göre yaşamak git gide insanlar için daha da zorlaşıyor. *Kali Yuga*'nın etkisiyle de çoğu insan, kutsal kitapların söylediği ve kutsal insanlar tarafından uygulanan temel yasaları tamamen göz ardı ederek, bazen hayvanlardan daha kötü davranmaktalar. Yani, insanlar onlara has olan gerçek doğalarından,

kendi kutsal niteliklerinden uzaklaşıp, gururun, kibrin, öfkenin, kendini beğenmişliğin, cehaletin rağbet gördüğü bir hayat tarzını tercih etmeye başladılar. O yüzden zamanımızda insanlar daha çok karışık doğaya, aynı zamanda hem iyi hem de kötü özelliklere sahipler. Lakin Vedik zamanlarda *Purāṇalarda* (kutsal metinler) yazıldığına göre bu böyle değildi. İnsanların nitelikleri şimdiki gibi karışık değildi.

İyiler iyi, kötülerse kötüydü. Vedik metinler, *Satya Yuga*'da; kutsal niteliklere sahip insanlarla, kötü nitelikli insanların ayrı ayrı gezegenlerde yaşadıklarını

yazar. Yeryüzünde yaşayan insanların hemen hemen hepsinin kutsal niteliklere sahip olduğu yazılıdır. Bir sonraki, *Treta Yuga*'da bu iki zıt nitelikli insanların aynı gezegenin farklı bölgelerinde-bölümlerinde yaşamaya başladıkları belirtilir. Daha sonraki *Dvāpara Yuga*'da bu insanlar artık aynı ailede doğmağa başlamışlardır ve *Kali Yuga*'da ise insanlar hem kutsal hem de kötü niteliklerle doğuyorlar. Yani bir insanın içinde hem kutsal hem de kötü nitelikler var.

Vedalarda deniliyor ki, canlı varlık daha bu dünyaya gelmeden, anne rahmindeyken bile onu doğum korkusu sarar.

O ölmekten daha çok doğmaktan korkar. İçinde yaşadığımız dünya bize görüldüğü kadar basit değil. Hayata bakıyoruz ve her biri benzersiz olan, kendi vücut yapısına, kendi hislerine, kendi zihnine ve kendi karakterine sahip milyonlarca canlı görüyoruz. Her canlı belirli bir süre yaşıyor.

Mesela bir ağaç birkaç yüzyıl yaşayabilir ama aynı ağacın kabuğunda yaşayan bir böcek bir hafta bile yaşamıyor. Herkesin yapacak bir işi var, herkes yiyecek bulabiliyor, herkes aile kuruyor ve bu kısa ya da uzun ömürleri için planlar yapıyor ve hiç kimse ölmek istemiyor. Maddi dünyadaki her şeyin bir başlangıcı ve bir sonu olduğunu düşünmüyor bile. Bir gün neden başlar neden biter ya da yaşam neden başlar ve biter? Özellikle bu maddi yaşam; yanılısamadan kurtulmanın anahtarıdır. Biz kendi başımıza hayatımızdaki bir problemi çözmeye çalışırken, iki tanesini daha yaratıyoruz. Bütün hayatımızı bir şeyler yapmaya adıyoruz ve sonra da onu korumaya çalışıyoruz. Ama ne kadar çalışırsak çalışalım, her şey kaybolup gidiyor ve bu nesiller boyu bir döngü halinde böyle devam edip gidiyor. Ta ki, biz bu labirentten çıkmanın bir yolunun olduğunu öğrenene kadar, ta ki, kendimize: “Neden her şey başlıyor



***Kali Yuga*'nın etkisiyle de çoğu insan, kutsal kitapların söylediği ve kutsal insanlar tarafından uygulanan temel yasaları tamamen göz ardı ederek, bazen hayvanlardan daha kötü davranmaktalar. Yani, insanlar onlara has olan gerçek doğalarından, kendi kutsal niteliklerinden uzaklaşıp, gururun, kibrin, öfkenin, kendini beğenmişliğin, cehaletin rağbet gördüğü bir hayat tarzını tercih etmeye başladılar.**

Korkusuzluk, kişinin yaşamını arıtması, manevi bilgi edinmek, hayırseverlik, benlik kontrolü, fedakarlıkta bulunmak, Vedaların öğrenimini yapmak, çileye girmek, sadelik, şiddetsizlik, hakikat ehli olmak, öfkeden kurtulmuş olmak, feragat, sakinlik, hata bulmaktan hoşlanmamak, bütün canlıları sevmek, tok gözlülük, nezaket, tevazu, sarsılmaz kararlılık, ağırbaşlılık, affedicilik, metanet, temizlik, hasetten ve onurlandırılmayı beklemekten kurtulmuş olmak – Ey Bhārata'nın oğlu, bu aşkın nitelikler kutsal bir mizaca sahip olan tanrısal insanlara mahsustur.

ve bitiyor?”, “Her şeyin sonsuz olması mümkün değil mi?” diye sorana kadar. Ve cevap şu oluyor; elbette mümkün, ancak şu anda sahip olduğumuz duygularımızla, düşüncelerimizle, arzularımızla değil. Çünkü onların hepsi maddi. Ama duygularımızı, düşüncelerimizi, arzularımızı, faaliyetlerimizi Ebedi olana odaklarsak, Ona yönelirsek o zaman ebediyet alemine geçiş yapabiliriz ve bunu da kendimizde maddi değil de aşkın nitelikler geliştirerek yapabiliriz.

śrī-bhagavān uvāca

*abhayaṁ sattva-saṁsuddhir
jñāna-yoga-vyavasthitih
dānaṁ damaś ca yajñaś ca
svādhyāyas tapa ārjavam*

*ahiṁsā satyam akrodhas
tyāgaḥ śāntir apaiśunam
dayā bhūteṣv aloluptvaṁ
mārdavaṁ hrīr acāpalam*

*tejaḥ kṣamā dhṛtiḥ śaucam
adroho nāti-mānitā
bhavanti sampadaṁ daivīm
abhijātasya bhārata
BG. 16.1-3*

“Korkusuzluk, kişinin yaşamını arıtması, manevi bilgi edinmek, hayırseverlik, benlik kontrolü, fedakarlıkta bulunmak, Vedaların öğrenimini yapmak, çileye girmek, sadelik, şiddetsizlik, hakikat ehli olmak, öfkeden

kurtulmuş olmak, feragat, sakinlik, hata bulmaktan hoşlanmamak, bütün canlıları sevmek, tok gözlülük, nezaket, tevazu, sarsılmaz kararlılık, ağırbaşlılık, affedicilik, metanet, temizlik, hasetten ve onurlandırılmayı beklemekten kurtulmuş olmak – Ey Bhārata'nın oğlu, bu aşkın nitelikler kutsal bir mizaca sahip olan tanrısal insanlara mahsustur.”

Bu sözler Tanrı'nın Yüce Şahsı Śrī Kṛṣṇa'ya ait ve Özgün *Bhagavad Gītā*'nın (Meşhur “*Mahābhārata*” destanının bir bölümüdür) 16. bölüm 1. kıtasında geçer. Kṛṣṇa, *Bhagavad Gītā*'yı tüm insanlığa yarar sağlamak için yakın dostu ve adanmış olan Arjuna'ya 5150 yıl (tahmini) önce anlatmıştır.

Burada (16. bölüm 1. kıta) bahsi geçen bu nitelikler insanların manevi anlayışta ilerleyip, maddi dünyanın doğum ve ölüm döngüsünden kurtularak asıl yeri olan spiritüel dünyaya, Tanrı'nın krallığına dönebilmesini sağlayacak olan aşkın niteliklerdir. Bizde bültenimizin önümüzdeki her sayısında bu kutsal niteliklerden biri üzerine konuşarak, sizinle paylaşmaya çalışacağız.

Tanrı canlı varlıklara karşı olan sebepsiz merhametinden dolayı, onların barış içinde yaşaması ve arınıp tekrardan kendine dönebilmeleri için

varṇāśrama dharma sistemini kurmuştur. Bu sisteme göre toplum dört sosyal ve dört mesleki bölüme ayrılır. (Varna – *brahman, kṣatriya, vaiśya, śūdra*; *Āśrama- Brahmācārī, grhastha, vānaprastha ve sannyāsīn*) Bu da insanların eğilimlerine göre belirlenir. Buna göre *sannyāsīn*, yani feragat halinde yaşayan kişi sistemin en üst seviyesinde yer alıyor. *Sannyāsīn*de aranan ilk özellik olan korkusuzluk ise bu aşkın niteliklerden ilkidir.

Korku, gerçek bilgi eksikliğinden kaynaklanır. Çünkü gerçek bilgi, ruhsal doğamızla temasa geçme fırsatından başka bir şey değildir. İnsanın korkusu sadece Tanrı'dan uzak kalma korkusu olmalıdır. Normalde insan korktuğundan kaçır, uzaklaşır ama Tanrı'dan uzak kalmak korkusu ise gerçek bir insanı O'na yaklaştırır. Peki *Sannyāsīn*, feragat yaşam tarzını kabul etmiş insan, neden korkusuzdur? Çünkü o, Tanrı'nın Paramātmā olarak daima onun kalbinde olduğuna, onun her şeyi gördüğüne ve Onun merhametine tamamiyle inanarak, ona güvenerek bu yaşam tarzını kabul ediyor. Tanrı'nın, onun kendisi gibi Tanrı'ya teslim olmuş ruhların, en zor şartlarında bile her zaman yanında olacağını ve onu koruyacağını biliyor. O yaşadığı olumsuzlukları alçakgönüllü bir şekilde kabul ederek ve Tanrı'nın sonsuz



merhametine güvenerek biliyor ki, burada Tanrı ona sadece bir şeyler öğretmek istediği için bu olumsuzlukları karşısına çıkarıyor. Yani o Tanrı'ya olan sonsuz güveninden dolayı hiçbir korkuya kapılmaksızın problemlerini kolaylıkla atlatabiliyor. O yüzden o şüphesiz ve korkusuzdur ve onun spiritüel aleme girişi garantidir.

Korku, gerçek bilgi eksikliğinden kaynaklanır.

”

Kabak Pakora

Bu sayımızda; sizlerle yapımı çok basit ama lezzetiyle herkesi hayran bırakan, Hint Mutfağı'nın en sevilen lezzetlerinden biri olan Pakora tarifi paylaşmak istiyorum.

Pakora, sebzelerin nohut unu ve baharatlarla yapılan bir karışıma batırılıp derin yağda kızartılmasıyla yapılıyor. Mevsimine göre; patlıcan, kabak, karnabahar, kereviz, ıspanak, lahana gibi pek çok sebze ile hazırlayabilirsiniz.

Hint Mutfağı'nda Pakora, yanında çeşitli Çatni'ler ile servis edilir. Çatni (Chutney), lezzetli, içinde pek çok tadı

barındıran, iştah açıcı soslardır. Ağustos sayımızda oldukça güzel bir domates Çatni'si tarifi paylaşmıştım. Bu sayıda ise, Türk Mutfağı'na biraz yabancı ama Hint Mutfağı'nın klasiklerinden olan taze kişnişten yapılan bir Çatni tarifi var. Kişniş artık İstanbul'da pazarlarda, manavlarda kolayca bulunabiliyor. Yapısal olarak maydanoza benzese

de kendine özgü çok güzel, güçlü bir aroması var. Kişnişi ilk kez duyuyor olabilirsiniz ya da şöyle bir dal koparıp hiç sevmemiş olabilirsiniz ya da hali hazırda zaten severek tüketiyor olabilirsiniz. Her koşulda bu tarifi mutlaka denemenizi tavsiye ederim. İçinde barındırdığı zengin aromalar sayesinde herkesin seveceğinden şüphem yok.



Malzemeler

- 500 gr kabak
- 250 ml nohut unu
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1/4 kap pirinç unu ya da mısır nişastası (2 dolu yemek kaşığı)
- 1/2 tatlı kaşığı kimyon tohumu
- 2 tatlı kaşığı öğütülmüş kişniş
- 1/4 tatlı kaşığı toz biber (paprika)
- 1/2 tatlı kaşığı zerdeçal
- 1 tatlı kaşığı mango tozu ya da 1 tatlı kaşığı limon suyu
- 1/2 tatlı kaşığı köri karışımı ('Bağdat' markasını alabilirsiniz)
- 1/4 tatlı kaşığı hing (opsiyonel)
- 1/4 tatlı kaşığı karbonat (opsiyonel)
- 225 ml su (ihtiyaca göre bir miktar değişebilir)
- Kızartmak için zeytinyağı ya da ghi

1 kap: 250 ml

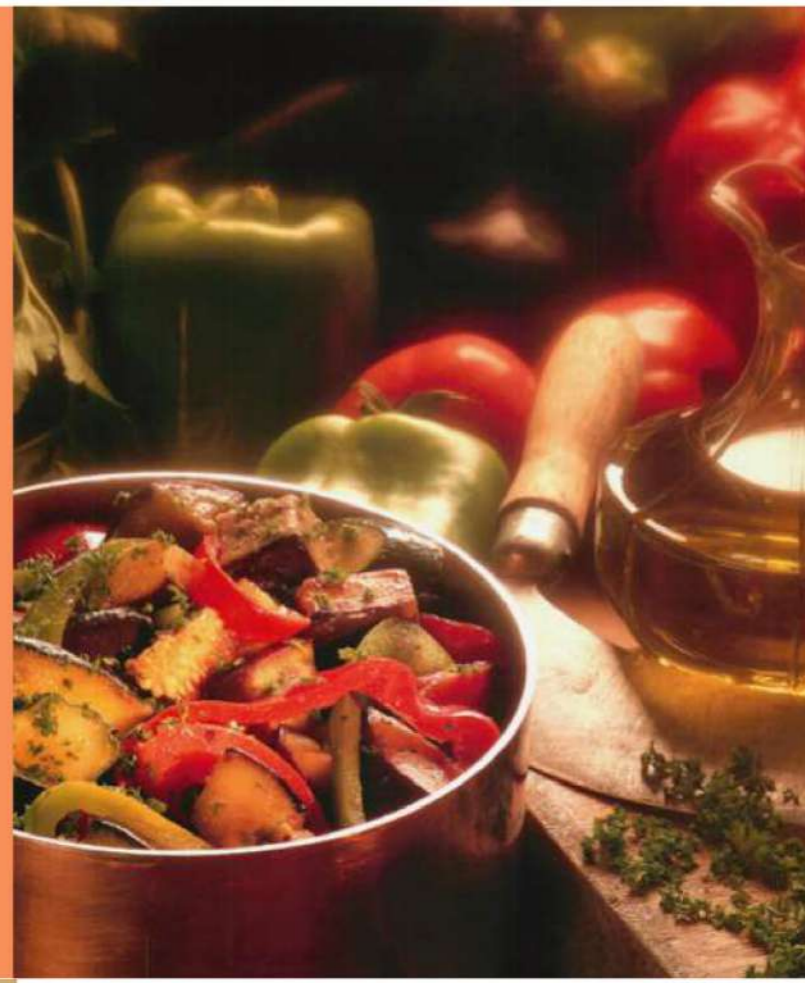
Yapılışı

Nohut ununu, pirinç ununu ve diğer tüm baharatları bir karıştırma kabına alıp karıştırın. Suyun öncelikle yarısını ekleyin ve topaklanmaması için güzelce karıştırın. Suyu azar azar ekleyerek homojen bir karışım elde edin. Harcın kıvamı akışkan bir kek hamuru gibi olmalı, bu yüzden suyu kontrollü eklemek önemli. Harç sıvı olursa biraz daha nohut unu ekleyebilirsiniz ya da çok kalın olursa biraz daha su ekleyebilirsiniz. Kabakları, kalınlığı en fazla yarım cm. olacak şekilde dilimleyin. Derin bir kızartma tavasında zeytinyağını ısıtın. Derin yağda kızartacağımız için yağ miktarını tencerenize göre ayarlayın. Yağın yeterince ısınıp ısınmadığını kontrol etmek için hazırladığınız karışımdan bir damla içine atın hamur anında yağın yüzüne çıkıp kızarıyorsa, kızartma zamanı gelmiş demektir.

Kabakları harca batırarak her yerini bulayın ve kızartın. Kızartırken tek seferde çok fazla kabak koymaya çalışmayın, pakoralar birbirinin üstüne gelmemeli. Arkalı önlü altın rengi aldıktan sonra çıkarın.

Mutlaka sıcak servis edin ve hepsinden önemlisi SEVGİYLE SUNUN!

Kişniş Çatni



Malzemeler

- 1 tatlı kaşığı kimyon tohumu
- 3 yemek kaşığı susam
- 3 dolu yemek kaşığı Hindistan cevizi tozu, 40 gr
- 1 demet taze kişniş
- 3 adet küçük, acı biber
- 1 dilim 1,5 cm kalınlığında taze zencefil, doğranmış
- 3 yemek kaşığı yoğurt, 60 ml
- 50 ml su (ihtiyaca göre bir miktar değişebilir)
- 1 yemek kaşığı şeker
- 1 tatlı kaşığı silme tuz

1 kap: 250 ml

Yapılışı

Kimyon tohumunu, susamı ve Hindistan cevizi tozunu bir tavaya alın ve kısık ateşte karıştırarak kavurun. Renkleri değişince ocaktan alın. Bu aşamada mutfağınızı karşı konulmaz bir koku saracak, sabredin. Bir mutfak robotuna, kavurduğunuz karışımı ve kalan tüm malzemeleri ekleyin ve pürüzsüz bir kıvam alana kadar çekin. Gerekirse 1-2 yemek kaşığı daha su ekleyebilirsiniz fakat Çatni'yi çok fazla sulandırmamaya dikkat edin.

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



Modern Sorunlara Kadim Çözümler

Bhagavad-Gītā

B.g. 7.19

*bahūnām janmanām ante
jñānavān mām prapadyate
vāsudevaḥ sarvam iti
sa mahātmā su-durlabhaḥ*

bahūnām — birçok; *janmanām* — süregelen doğum ve ölümler;
ante — sonra; *jñāna-vān* — tam bilgide olan kişi; *mām* — Bana;
prapadyate — teslim olur; *vāsudevaḥ* — Tanrının Şahsı Krişna;
sarvam — herşey; *iti* — böylece; *saḥ* — o; *mahā-ātmā* — büyük ruh;
su-durlabhaḥ — çok nadir görülür.

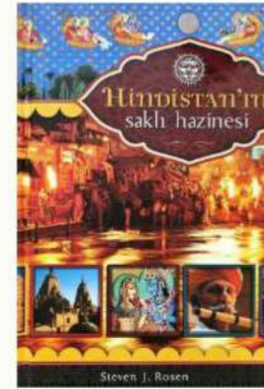
ÇEVİRİ

Birçok doğum ve ölümlerden sonra gerçek bilgiye ulaşan kişi,
Beni bütün sebeplerin sebebi ve herşey olarak görür ve Bana
teslim olur. Böylesine büyük bir ruha çok nadir rastlanır.



BBT TÜRKİYE ÇAĞDAŞ VEDİK KÜTÜPHANE SERİSİ

Hindistan'ın Saklı Hazinesi



Krişna, Şiva, Ganeşa ve Brahma isimlerine aşina olanlar, her birine yönelik bütün kültürel bağlamı ve kutsal metinlerdeki yerlerini bu kitapta bulabilecekler. Otuz yıllık araştırmasının ardından Steven J. Rosen (Satyaraja Dasa), manevi yolun temel prensiplerinden maha-mantra'nın tekrarlanmasıyla yapılan ileri seviye tekniklere kadar Gaudiya Vaişnavizm'in gizemini çözüyor.

Kitapta; Krişna ile enkarnasyonları, Radha ile *gopi*'ler, *om*'un önemi, *mantra*'ların manası, yarı tanrıların doğası, Krişna bilincinin kadınlara, müziğe, dansa ve sanata bakışı ve tüm bunların günümüz Hinduizm'i ile ilişkisi gibi konular üzerine kolay okunur bölümler yer alıyor.

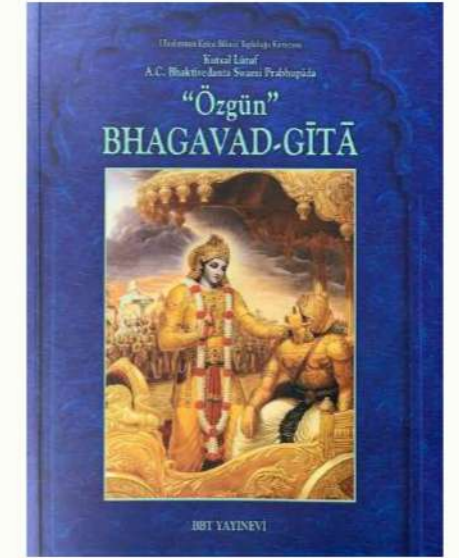
Fiyat: 65 TL

Doğa Yasaları



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

Fiyat: 15 TL



"ÖZGÜN" BHAGAVAD GĪTA

Tarihi Kurukşetra Savaşı tam başlayacakken savaşı Arjuna cesaretini kaybeder. Hayatından vazgeçmeye hazır, tamamen perişan bir halde, akıl danışmak için savaşı 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: Kendisi, Tanrı'nın Yüce Şahsı'ndan başkası değildir ve dünyada yeni bir manevi anlayış çağını başlatmak için belirmiştir.

"Özgün" *Bhagavad-gītā*, yapılan *Gītā* açıklamaları arasında benzersiz bir yere sahiptir; kitabın yazarı Śrīla Prabhupāda, Krişna'nın kendisinden başlayan öğretmen-öğrenci zincirinden gelen öğretmenleri temsil eder. Prabhupāda'nın açıklığı, ince zekası ve orijinal Sanskrit metne sadakati, *Gītā*'nın öğretilerinin Batılı okuyucuya kolayca erişmesini sağlıyor.

Fiyat: 50 TL

Tüm kitaplar için BBT Türkiye websitesini ziyaret edin: www.bbturkiye.com

3 Eylül Cuma

Dvādaśī

Oruç açma saati: 11:26'dan sonra

14 Eylül Salı

Rādhāṣṭamī: Śrīmatī

Rādhārānī'nin Beliriş Günü

Öğlene kadar oruç

17 Eylül Cuma

Śrī Vāmana Dvādaśī: Lord Vāmanadeva'nın Beliriş Günü-

Öğlene kadar oruç

Śrīla Jīva Gosvāmī'nin Belirişi

18 Eylül Cumartesi

Dvādaśī

Oruç açma saati: 06:47- 10:54

Śrīla Bhaktivinoda

Ṭhākura'nın Belirişi (Ekādaśī

günü öğlene kadar oruç)

02

Perşembe

Annadā Ekādaśī

14

Salı

Rādhāṣṭamī

17

Cuma

Pārśva Ekādaśī

02

Cumartesi

Indirā Ekādaśī

16

Cumartesi

Pāsāṅkuṣā Ekādaśī

20

Çarşamba

Kārttika Ayı Başlangıcı

3 Ekim Pazar

Dvādaśī

Oruç açma saati: 07:02- 10:56

17 Ekim Pazar

Dvādaśī

Oruç açma saati: 07:17- 10:58



1

Macaristan’da basit yaşam, yüksek düşünme prensibine göre 30 yıl önce kurulmuş bir ekolojik köy olan Kışna Vadisi’ni temsilen **Rādha Kṛṣṇa** ve **Caitanya Candra** ile aylık olağan buluşmamızı online olarak gerçekleştirmeye devam ediyoruz.



2

Hindistan İstanbul Konsolosluğu’nun 21 Haziran Dünya Yoga Günü için düzenlediği, İstanbul Büyükşehir Belediye Başkanı Sn. Ekrem İmamoğlu’nun da teşrif ettiği **Yoga by the Bosphorus** etkinliğinde Hindistan topraklarından dünyanın her yerine yayılan yogayı kutladık.



3

Goranga Yoga ve Arya Vaidya Pharmacy Research Foundation işbirliği ile Türkiye’de 2017 yılında başlattığımız programın altıncısını tekrarlıyoruz. Nisan ayında başlayan 4 aylık **Āyurveda** Temel Eğitimi temmuz ayında sonlandı. Bir sonraki eğitime katılmak isterseniz bizimle iletişime geçmeyi unutmayın.

4

Beşiktaş Belediyesi’nin temmuz ayında düzenlediği **Matını Al Gel** ücretsiz etkinliğinde ilçenin yeşil parklarında yapılan **yoga** derslerine Goranga Yoga olarak verdiğimiz asana derslerinin yanı sıra **kīrtana-yoga** derslerimizle Beşiktaşlılar’la buluştuk.



5

Goranga Yoga’nın tecrübeli öğretmenleriyle **yoga derslerimiz** online platformda devam ediyor. Haftalık programımıza web sitemizden veya sosyal medya hesaplarımızdan ulaşabilirsiniz.

6

Doğada toplanmaya devam ediyoruz! Yeşilin değerini daha iyi anladığımız şu günlerde hem **Anadolu** hem de **Avrupa Yakası**’nda farklı parklarda **yoga, kīrtana, piknik** üçlüsünden oluşan programımızla bir araya geliyoruz. Minik katılımcılarımızın da çok sevdiği açık hava etkinliklerimizden haberdar olmak için bizimle iletişime geçebilirsiniz.



7

Saf aşkın titreşimleri **7-11 Ekim** tarihleri arasında Çatalca’dan yayılıyor olacak. Goranga Yoga olarak Türkiye’de yedincisini organize ettiğimiz **Bhakti Yoga Kampımızda** Hindistan’daki aşram hayatını deneyimleyebilirsiniz. Bilgi ve rezervasyon için bizimle iletişime geçmeyi unutmayın.



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

