

İnsan hayatının amacı mutlak gerçeği aramaktır.



BBT Aylık Bülteni · Mayıs/ Haziran 2022



Reenkarnasyon

Tekrar doğar mıyız?

**Daha Yüksek Mutluluğa
Uyanmak**

**Evrim ile
Mat üzerinde:
Sarvāṅgāsana**

**Mutfakta bu ay:
Köri Soslu
Kremalı Karnabahar**

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.

İNSAN HAYATININ AMACI MUTLAK GERÇEĞİ ARAMAKTIR

BENLİĞİN KEŞFİ

BBT Aylık Bülteni · MAYIS / HAZİRAN 2022

Sanskrit Telaffuz Rehberi

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

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

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

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

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

c – Türkçedeki ç harfi gibi okunur.

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

j – c olarak okunur.

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

ñ – İngiliz kelimesinde olduğu gibi n boğazdan söylenir.

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

ś, ṣ – ś sesi ile aynıdır.

İÇİNDEKİLER

- 06** Śrīla Prabhupāda Konuşuyor:
Ruhun Gizemli Yolculuğu
- 12** Daha Yüksek Mutluluğa Uyanmak
- 18** Evrim ile Mat Üzerinde:
Sarvāṅgāsana
- 22** Ayn Konuğu: Jitendriya Dāsa
- 26** Āyurveda ile Yeniden Doğmamak
- 32** Atmanın Varlığının Kanıtı
- 36** Tekrar doğar mıyız?
- 40** İdeal İnsan: Vedaları Öğrenmek
- 44** Bhakti Mutfağı:
Köri Soslu Kremalı Karnabahar
- 48** Yogī Takvimi
- 52** Goranga Yoga Mayıs/Haziran Faaliyetleri

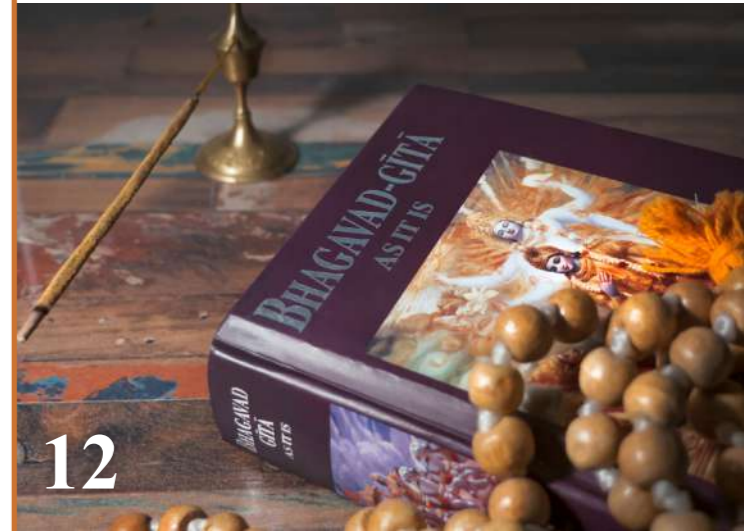


06



18

26



12



55

52



BENLİĞİN KEŞFİ
BBT Aylık Bülteni
Mayıs/Haziran 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



Sāttvika Dāsa, Editör

Namaste!

Yaşamın en önemli problemlerinden biri ölüm olsa gerek. Kimimiz öyle düşünmeyebiliriz ama pek çoğumuz için öyledir. Problemler ise çözülmek içindir. Peki bu problem çözülebilir mi? Kendi zekâmız ile üstesinden gelemeyebiliriz belki ama Vedik metinler bize pek çok mükemmel cevap sunar.

Ölümlle ilişkili olan cevaplardan biri de

reenkarnasyondur. Öylesine kilit bir role sahiptir ki, doğru bir şekilde kavranıldığında içinde bulunduğumuz bedeni anlamada bize çok yardımcı olacaktır. Bir diğer önemli tarafı ise sonraki yaşantılarımızı bugünden şekillendirmemize olanak sağlamasıdır.

Reenkarnasyon kavramını pek çok olası soruyu cevaplayacak kapıları

aralaması açısından değerlendirmemiz gerekiyor. Doğum, ölüm, içinde bulunduğumuz bedene dair sorular ancak onunla anlaşılabilir hale gelir.

Bu önemli kavramı bu sayı boyunca işlemeye karar verdik ve kavrama hem aşına olanlar hem de ilk defa duyanlar için faydalı bir perspektif sunmayı umuyoruz.

Keyifli okumalar dileğiyle.

Hare Kṛṣṇa!

Śrīla Prabhupāda Konuşuyor:

Ruhun Gizemli Yolculuğu



Merhaba!

Bu sayımızda, sizlerle Śrī Śrīmad A.C. Bhaktivedanta Svāmī Prabhupāda'nın *Reenkarnasyon Bilimi* kitabından bir bölümü paylaşmak istedik. Bu bölümde Śrīla Prabhupāda merak edilen birçok konuya açıklık getiriyor. Reenkarnasyon üzerine yazılmış bu çok değerli kitabı Türkçe olarak <https://www.btturkiye.com/> adresinden temin edebilirsiniz. Keyifli okumalar!

Yaşamımız Zaman İçinde Sadece Bir Andır

Hatırlanamayacak kadar eski zamanlardan beri, neredeyse sonsuz bir süredir canlı varlık yaşamın farklı türlerinde ve farklı gezegenlerde yolculuğunu sürdürmektedir. Bu süreç *Bhagavad-gītā*'da şöyle açıklanır: *Māyānın* etkisi altında herkes maddi enerjinin sunduğu beden denen arabanın içinde evrende dolanır durur. Materyalist yaşam bir dizi eylem ve

onların reaksiyonlarından oluşur. Bu, bir dizi eylem ve onların reaksiyonlarından oluşan uzun bir film şeridi gibidir ve bir yaşam süresi bu tür bir reaksiyonlar şovunda sadece anlık bir parlamadır. Bir bebek doğduğunda, belirlenmiş beden tipiyle başka bir faaliyetler dizisinin başladığı anlaşılmalıdır ve yaşlı bir adam öldüğünde, belli bir reaksiyonlar dizisinin sona erdiği anlaşılmalıdır.

Śrīmad Bhāgavatam (3.31.44)

Seçtiğiniz Bedeni Alırsınız

Yaşayan varlık kişisel arzularıyla kendi bedenini oluşturur ve Rabb'in dışsal enerjisi ona arzularını en iyi şekilde gerçekleştireceği kusursuz bedeni temin eder. Kaplan diğer

bir hayvanın kanından zevk almayı arzuladığı için, Rabb'in lütfu ile maddi enerji ona bir başka hayvanın kanından keyif almayı kolaylaştıran kaplanın bedenini verir.

Śrīmad Bhāgavatam (2.9.2)

Ölüm Bir Önceki Yaşamın Unutulmasıdır

Ölümden sonra kişi o anki bedensel ilişkileri unuttur; gece uyuduğumuzda da benzer bir deneyim yaşarız. Bu unutma sadece birkaç saatlik geçici bir durum da olsa, uyurken bu beden ve bedensel ilişkilerimizle ilgili her şeyi unuturuz. Ölüm, arzularımıza göre, doğa kanunları tarafından bize verilen bir bedensel hapsolme dönemini daha da geliştirmek için, birkaç ay uyumaktan başka bir şey değildir. Bu yüzden kişi arzularını şimdiki bedenine sahipken değiştirmelidir ve bunu yapmak için şimdiki insan yaşamı süresinde eğitime gereksinimi vardır. Bu eğitim yaşamın herhangi bir safhasında, hatta ölümden birkaç dakika önce bile başlayabilir; fakat olağan yöntem, kişinin bu eğitimi yaşamın erken dönemlerinden itibaren almasıdır.

Śrīmad Bhāgavatam (2.1.15)

Ruh Önce İnsan Sureti Alır

İlk başta canlı varlık spiritüel bir varlıktır, ama maddi âlemden zevk almayı arzuladığında, bu durumundan

aşağı düşer. Canlı varlığın önce insan suretinde bir beden aldığını kabul edebiliriz; ama zaman içinde küçültücü faaliyetlerinden dolayı, daha aşağı- hayvan, bitki ve su canlısı- yaşam suretlerine düşer. Evrimin kademeli doğal süreciyle, canlı varlıklar tekrar insan bedeni edinir ve ruh göçü sürecinden kurtulması için kendisine bir olanak daha tanınır. Eğer yine insan suretinde durumunu anlama şansını yitirirse, tekrar çeşitli bedenlerde doğum ve ölüm döngüsünün içine bırakılır.

Śrīmad-Bhāgavatam (4.29.4)

Reenkarnasyon Bilimi Modern Bilim Adamları İçin Bir Bilinmeyendir

Ruh göçü bilimi modern bilim adamlarının bilgisi dışındadır. Sözde bilim adamları bu tür şeylerle ilgilenmekten hoşlanmıyorlar; çünkü bu incelikli konuyu ve yaşamın sorunlarını ele alsalar, geleceklerinin ne kadar karanlık olduğunu görürler.

Śrīmad-Bhāgavatam (4.28.21)

Reenkarnasyon Konusunda Bilgisizlik Tehlikelidir

Çağdaş uygarlık, ailevi konfor ve hayatı zevkli hale getirecek şartlarda yüksek standart üzerine kurulu olduğu için, emeklilikten sonra herkes, böyle rahat bir evden ayrılmayı arzulamaksızın, hoş hanımlar ve çocuklarla bezeli iyi döşenmiş evlerde son derece

rahat bir yaşam sürdürmeyi bekler. Yüksek rütbeli devlet görevlileri ve bakanlar bir ödül olarak gördükleri memuriyetlerine ölüme kadar sarılır ve evin rahatlığından ayrılmayı ne hayal edebilir ne de arzularlar. Bu tür sanrılarla kuşatılmış halde, materyalist insan daha da rahat bir yaşam için çeşitli planlar hazırlar, ama aniden acımasız ölüm merhametsizce gelir ve büyük planlar yapan bu kişiyi, şu anki bedenini bir başkası için terk etmeye zorlayarak alır götürür. Bu tür planlar yapanlar çalışmalarının meyvelerine göre 8.400.000 yaşam türünden birinde beden kabul etmeye zorlanırlar.

Ailevi konfora fazlasıyla bağlı olan kişilere, uzun bir günahkâr yaşam süresince işledikleri günahlara atfen, genellikle bir sonraki yaşamlarında daha düşük türlerde yaşam verilir ve böylece insan yaşamının enerjisi heba edilmiş olur. İnsan suretini heba etme tehlikesinden kurtulmak için, kişi ölüm tehdidini, daha erken olmazsa, en azından elli yaşında algılamalıdır. Prensiptir ki, kişi, ölüm tehdidinin şimdiden var olduğunu kabul etmeli ve böylece yaşamın herhangi bir evresinde kendisini daha iyi olacak olan bir sonraki yaşama hazırlamalıdır.

Śrīmad-Bhāgavatam (2.1.16)

Doğa yasaları öylesine inceliklidir ki, bedenimizin her parçası belli yıldızların etkisi altındadır ve canlı varlık işleyen bedenini bu tür astronomik etkilerin yönetiminde hapis süresini tamamlamak üzere edinir.



“Ve Sen Toza Geri Döneceksin”

Öldüğümüzde toprak, su, hava, ateş ve eterden oluşan bu maddi beden parçalanarak bileşenlere ayrılır ve kaba maddeler elementlere döner. Veya Hıristiyanların İncilinin dediği şekliyle, “Tozsun ve toza döneceksin.” Bazı toplumlarda beden yakılır, bazılarında gömülür ve bazılarında hayvanlara atılır. Hindistan’da Hindular bedeni yakarlar ve böylece beden küle dönüşür. Kül sadece toprağın bir başka halidir. Hıristiyanlar bedeni gömerler ve mezarda bir süre kaldıktan sonra, beden nihayetinde toza dönüşür ki bu da kül gibi toprağın bir başka halidir. Bedeni ne yakan ne de gömen Hindistan’daki Parsi cemaati gibi diğer bazı topluluklar, onu akbabalara atarlar; akbabalar hemen bedeni yemeye gelir ve beden nihai olarak dışkıya dönüşür. Böylece her durumda sabunladığımız ve yakından

ilgilendiğimiz bu güzel beden sonuçta dışkı, kül veya toza dönüşecektir. Ölümde narin elementler (zihin, zekâ ve ego), kişinin yaptıklarının sonucunda acı çekmesi veya keyif alması için, küçük zerrecik ruh canı başka bir bedene taşırılır.

Kusursuzluk Yolu, s. 101

Astroloji ve Reenkarnasyon

Yıldızların canlı varlık üzerindeki etkisinin astronomik olarak hesaplanması, Śrimad-Bhāgavatam’da teyit edildiği üzere, varsayımsal değil, gerçektir. Bir vatandaş nasıl devletin gücünün kontrolü altında ise, her canlı varlık da her an doğa kurallarının kontrolü altındadır. Devletin yasalarına tümüyle uyulur, ama doğanın maddi kanunları bizim kaba anlayışımıza göre incelikli olduğu için kaba platformda deneyimlenemez.

Doğa yasaları öylesine inceliklidir ki, bedenimizin

her parçası belli yıldızların etkisi altındadır ve canlı varlık işleyen bedenini bu tür astronomik etkilerin yönetiminde hapis süresini tamamlamak üzere edinir. Bir insanın kaderi doğum anında yıldızların dağılımıyla araştırılır ve bilgili bir astrolog tarafından haritası çıkarılır. Bu büyük bir bilimdir ve bu bilimin yanlış kullanılması onu işe yaramaz kılmaz.

Bu astral etkileşimin uygun şekilde düzenlenmesi asla insan iradesinin bir ürünü değildir; Yüce Rabb’in yardımlarının üstün yönetiminde yapılan bir ayarlamadır. Elbette bu düzenlemeler canlı varlığın iyi veya kötü eylemlerine göre yapılmaktadır. Burada canlı varlık tarafından gerçekleştirilen dindar davranışların önemi ortaya çıkmaktadır. Sadece dindar davranışlarıyla kişiye iyi bir servete, iyi bir eğitime ve güzel bir yüze sahip olma izni verilebilir.

Düşünceleriniz Bir Sonraki Bedeninizi Yaratır

Eterde narin suretlerin olduğu, şekil veya fotoğrafların narin element aracılığıyla bir yerden bir başka yere yayınlanmasıyla, televizyon yayınlarıyla modern bilim tarafından ispatlanmıştır. Śrimad-Bhāgavatam büyük bilim araştırma çalışmalarına potansiyel temel oluşturmaktadır; çünkü narin suretlerin narin elementten nasıl yaratıldığını, karakteristiklerinin ve eylemlerinin ne olduğunu ve hava, ateş, su ve toprak gibi elle tutulabilir elementlerin narin suretten nasıl tezahür ettirildiğini açıklar. Düşünmek, hissetmek ve istemek gibi zihinsel ve psikolojik faaliyetler de narin varoluş platformunda faaliyetlerdir. *Bhagavad-gītā*’da, ölüm anındaki zihinsel durumun bir sonraki yaşamın temelini oluşturduğu ifadesi, *Bhāgavatam*’ın çeşitli yerlerinde teyit edilmektedir. Zihinsel varoluş fırsat bulduğu an elle tutulur hale gelir.

Śrimad-Bhāgavatam (3.26.34)

Neden Bazı İnsanlar Reenkarnasyonu Kabul Edemiyor?

Ölümden sonra yaşam vardır ve kişinin kendisini tekrarlayan doğum ve ölüm döngüsünden kurtarma ve ölümsüz bir yaşama kavuşma şansı da vardır. Fakat

hatırlanamayacak kadar uzun bir süreden beri, bir bedenin ardından bir diğerini kabul etmeye alışkın olduğumuz için, ebedi bir yaşamı kavramak bizler için oldukça zordur. Ve maddi varoluşta yaşam o kadar zorluklarla doludur ki, kişi ebedi bir yaşam olduğu takdirde, onun da aynı zorluklarla dolu olması gerektiğini düşünebilir. Örneğin, acı ilaçlar içen ve yatakta yatan, yatakta yiyen ve yatakta abdestini ve idrarını yapan, hareket edemeyen hasta bir adam, yaşamını o kadar çekilmez bulabilir ki, “İntihar etsem,” diye düşünebilir. Benzer şekilde materyalist yaşam o kadar mutsuzluk vericidir ki, umutsuzluk içindeki kişi bazen, kendi varlığını inkâr etmek ve her şeyi sıfırlamak için, hiçlik veya gayrı şahsiyetçilik felsefelerinden hoşlanabilir. Ne var ki aslen sıfırlanmak ne mümkün ne de gereklidir. Bizler maddi şartlarda sorunlara sahibiyiz, ama maddi şartlardan çıktığımızda gerçek yaşamı, ebedi yaşamı bulabiliriz.

Kraliçe Kuntī’nin Öğretileri (s. 107)

Sadece Birkaç Yıl Daha!

Karma, bu bedenini rahat ya da rahatsız ettirilmesi üzerine gerçekleştirilen sonuç yaratan eylemlerin toplamıdır. Gerçekten bir adamın ölmek üzereyken,

planlarını tamamlamak üzere, doktorundan, kendisine dört yıl daha yaşama şansı sağlanmasını istediğini gördük. Bu, ölümlük planlarını düşündüğü anlamına gelir. Bedeni yok edildikten sonra, şüphesiz zihin, zekâ ve egodan oluşan narin beden vasıtasıyla planlarını da beraberinde götürmüştür. Böylece daima kalbin içinde yer alan Süper Ruh’un, Yüce Rabb’in lütfu ile bir şans daha elde eder. Bir sonraki doğumunda, kişi hatırlama gücünü Süper Ruh’tan alır ve geçmiş yaşamda başladığı planları uygulamaya devam eder. Maddi doğa tarafından temin edilen aracın içinde ve kalbindeki Süper Ruh tarafından hatırlatılarak, yaşayan varlık planlarını gerçekleştirmek için evrenin her bir yerinde mücadelesini sürdürür.

Śrimad-Bhāgavatam (4.29.62)

Ameliyatsız Cinsiyet Değişimi

Bir adamın bir sonraki yaşamındaki doğumu ölüm anında ne düşündüğüyle bağlantılıdır. Eğer kişi karısına fazla bağlanmışsa, doğal olarak ölüm anında karısını düşünür ve bir sonraki yaşamında kadın vücudu alır. Benzer şekilde eğer bir kadın ölüm anında kocasını düşünürse, doğal olarak bir sonraki yaşamında erkek vücudu alır.

Bhagavad-gītā’da söylenileni daima

hatırlamalıyız: Kaba ve narin maddi bedenlerin her ikisi de giysidir; canlı varlığın gömleği ve ceketi gibidirler. Kadın ya da erkek olmak sadece kişinin bedensel giysisiyle ilgilidir.

Śrīmad-Bhāgavatam (3.31.41)

Rüyalar ve Geçmiş yaşamlar

Rüyalarımızda bazen mevcut bedenlerimizde asla deneyimlemediğimiz şeyleri görürüz. Hiç uçmamış olduğumuz halde, bazen rüyalarımızda gökyüzünde uçtuğumuzu görürüz. Bu, geçmiş yaşamlardan birinde, yarı tanrı veya astronot olarak gökte uçtuğumuz anlamına gelir. İzlenim zihnin kayıt stokunda bulunmakta ve aniden kendini ifade etmektedir. Bu, suyun derinliklerinde gerçekleşen mayalanma gibidir ve bazen kendisini suyun üzerine çıkan baloncuklarla belli eder. Bazen rüyamızda bu yaşamda hiç bilmediğimiz veya deneyimlemediğimiz bir yere geldiğimizi görürüz. Bu durum, bu olayı geçmiş bir yaşamda deneyimlediğimiz ispatıdır. İzlenim zihinde tutulur ve bazen rüyada ya da düşüncelerde ortaya çıkar. Sonuç zihnin, geçmiş yaşamlarımızda gerçekleşen çeşitli düşünce ve deneyimlerin deposu olduğudur. Böylece bir yaşamdan diğerine, geçmiş yaşamlardan bu yaşama ve bu yaşamdan gelecek yaşamlara bir devamlılık zinciri vardır.

Śrīmad-Bhāgavatam (4.29.64)

Koma ve Gelecek Yaşamlar

Maddi faaliyetlerle tamamen meşgul olan canlı varlık, maddi bedenine fazlasıyla bağımlı hale gelir. Ölüm anında bile, o anki bedenini ve ona bağlı olan akrabalarını düşünür. Böylece yaşamın bedensel kavramına tümüyle kapılır; hatta öylesine kapılır ki ölüm anında bile o anki bedenini terk etmekten nefret eder. Bazen ölümün kıyısındaki bir kişinin, bedenini terk etmeden önce, günlerce komada kaldığı görülür.

Bir kişi, bir başbakan veya başkanın bedeninden keyif almakta olabilir; ama bu kişi bir köpek veya domuzun bedenini kabul etmeye zorlanacağını anlayınca, o anki bedenini terk etmemeyi seçer. Bu nedenle kişi ölmeden önce günlerce komada kalır.

Śrīmad-Bhāgavatam (4.29.77)

Hayaletler ve İntihar

Hayaletler, bir önceki yaşamlarında intihar gibi büyük günah dolu faaliyetlerinden dolayı fiziksel bedenden mahrumdurlar. Hayaletsi karakterlerin insan toplumunda son çareleri maddi veya spiritüel intihara sığınmaktır. Maddi intihar fiziksel bedenin kaybına neden olur ve spiritüel intihar bireysel kimliğin kaybına neden olur.

Śrīmad-Bhāgavatam (3.14.24)

Beden Değişimi: Mayanın Yansımaları

Ay sabit ve tektir; fakat

suyun veya yağın üzerine yansıdığına, rüzgârın hareketinden dolayı, farklı şekiller alıyor gibi görünür. Benzer şekilde ruh, Tanrı'nın Yüce Şahsı, Kṛṣṇa'nın ebedi hizmetkârıdır; ama maddi doğanın halleri içine konulunca, bazen yarı tanrı, bazen insan, bazen köpek, bazen ağaç, vs. gibi farklı bedenler alır. Tanrı'nın Yüce Şahsı'nın yanıltıcı gücü *māyānın* etkisiyle, canlı varlık kendisini şu kişi, bu kişi, Amerikalı, Hintli, kedi, köpek, ağaç, vs. olarak düşünür. Buna *māyā* denir. Kişi, bu şaşkınlıktan kurtarıldığı ve ruhun bu maddi dünyadaki hiçbir surete ait olmadığını anladığı zaman, spiritüel platforma ulaşır. Canlı varlık özgün spiritüel suretine ve anlayışına kavuşur kavuşmaz, yüce surete, Tanrı'nın Yüce Şahsı'na teslim olur.

Śrīmad-Bhāgavatam (10.1.43)

Politikacılar Kendi Ülkelerinde Yeniden Doğarlar

Ölüm anında, her canlı varlık, eşine ve çocuklarına ne olacağı konusunda endişelenir. Benzer şekilde bir politikacı ülkesine veya siyasi partisine ne olacağı konusunda da endişelenir. Haddinden fazla doğduğu ülkeye bağlı olan bir politikacı ya da sözde milliyetçi, siyasi kariyeri bittikten sonra tabi ki tekrar aynı ülkede doğacaktır. Kişinin bir sonraki yaşamı

bu yaşamda yaptıklarından da etkilenecektir. Bazen politikacılar kendi keyifleri için son derece günahkârca davranmaktadır. Düşmanını öldürmek bir politikacı için sıra dışı bir davranış değildir. Bir politikacının aynı ülkede doğmasına izin verilse de yine de geçmiş yaşamındaki günahkâr faaliyetleri için acı çekmesi gerekir.

Śrīmad Bhāgavatam
(4.28.21)

Hayvanları Öldürmek Neden Yanlıştır?

Ahimsā (şiddetsizlik), yaşayan hiçbir canlının gelişmekte olan yaşamını engellemek anlamına gelir. Kişi, spiritüel kıvılcım, beden öldürüldükten sonra bile asla öldürülemediği için, duyu tatmini için hayvanları öldürmenin bir sorun yaratmayacağını düşünmemelidir. Zamanımızda bol miktarda tahıl, meyve ve süt bulunmasına rağmen, insanlar hayvan yemeye bağımlı. Hayvan öldürmek için hiçbir zorunluluk yoktur. Hayvanlar da bir grup hayvan yaşamından diğerine göç ederek evrimsel yaşamlarında ilerleme kaydediyorlar. Bir hayvan öldürüldüğünde, ilerlemesi durdurulur. Eğer bir hayvan belli bir bedende şu kadar yıl şu kadar gün kalıyorsa ve zamansız öldürülürse, yaşamın başka bir türüne ilerleyebilmek için, o yaşam suretinde tekrar

dünyaya gelip, kalan günlerini tamamlaması gerekir. Kişinin sadece damak zevkini tatmin etmek için, onların evrimsel ilerlemesini durdurulmaması gerekir.

Bhagavad-gītā (16.1–3.)

Evrım: Ruhun Türler Arasındaki Yolculuğu

Çok çeşitli yaşam suretleri olduğunu görüyoruz. Bu değişik yaşam suretleri nereden geliyor? Köpek sureti, kedi sureti, ağaç sureti, sürüngen sureti, böcek sureti, balık sureti?

Evrım var olabilir, ama aynı zamanda farklı türler varlıklarını sürdürüyorlar. Balıklar varlıklarını sürdürüyor; insanlar varlıklarını sürdürüyor, kaplanlar varlıklarını sürdürüyor; herkes varlığını sürdürüyor.

Tıpkı herhangi bir şehirdeki değişik tür evler gibi, kira ödeme gücünüze göre, bu evlerden birinde yaşayabilirsiniz, fakat her tür ev aynı anda varlığını sürdürür. Benzer şekilde *karmalarına* göre, canlı varlığa, bu bedensel suretlerden birinde yaşama olanağı tanınır. Ama bir de evrım vardır. Balıktan sonraki evrım aşaması bitki yaşamıdır. Canlı varlık bitki suretinden böcek bedenine geçebilir. Böcek bedeninden sonraki aşama kuştur, sonra hayvan ve sonunda ruh can insan suretindeki yaşama evrimleşebilir. Ve eğer kişi gerekli nitelikleri kazanırsa, insan suretinden

sonraki aşamaya evrimleşebilir. Aksi takdirde tekrar evrimsel döngüye girmelidir. Bu nedenle insan suretinde yaşam, canlı varlığın evrimsel gelişiminde önemli bir kavşaktır.

Bilinç: Kayıp Bağlantı

Māyānın Yanılsamaları
Māyānın yanılsaması tekrar denize karışan bir köpük gibidir.
Hiç kimse anne, baba veya akraba değildir;

Tıpkı deniz köpüğü gibi, hepsi sadece bir an kalır.

Ve denizin köpüğü nasıl denize karışırsa,

Beş elementten oluşan bu değerli beden yok olur.

Kim söyleyebilir kaç kısa ömürlü suret aldığını bu bedenlenmiş ruhun?

Śrī Śrīmad A.C. Bhaktivedanta Svāmī Prabhupāda tarafından yazılmış bir Bengal şiiri.



Daha Yüksek Mutluluğa Uyanmak

Nṛsimha Kṛṣṇa Dāsa



Maddi hayatın göreceli olan zevklerinin ve acılarının ötesinde daha yüksek bir mutluluk var mı? Uykudayken rüya görürüz. Bunların bazıları hoş rüyalar, bazıları da kâbus olur. Bazen kâbus görmemize ve rüyalarımızın nasıl gelişeceğini bilmememize rağmen yine de uyanmayı istemeyiz ve biri bizi uyandırmaya kalkarsa buna direniriz. Belki uyandıığımızda yapacak çok şeyimiz olacak ama rüyalarımız bizi şaşırttığı için “Neden beni rahatsız ediyor? Uyumaya devam edeyim” diye düşünürüz. Benzer şekilde bedenlenmiş yaşam uykudaki ruh can için bir rüya gibidir. Ebediyen ve doğal olarak mutlu olmamıza rağmen, «Ben bu bedenim» diye düşünürüz ve geçmişteki günahkâr faaliyetlerimiz nedeniyle hayatımız bazen bir kâbus gibi görünür. Bedenimizi kendimiz sandığımız sürece mükemmel, mutlu bir yaşam olasılığı yoktur. Ancak bize spiritüel ruh can olarak sonsuz yaşamımızın bilgisi sunulduğunda, direniriz çünkü eylemlerimizi bedensel güdülerden spiritüel güdülere dönüştürme zahmetini kabul etmek istemeyiz. Yine de spiritüel ilerleme yoluyla ebediyen

neşe dolu yaşama ulaşmak mümkün olabilir ve bu nedenle reenkarnasyon ve benlik idraki gibi fikirler bizim için yeni olsa bile, anlamaya çalışmaya değer.

Kendi bedenlerimiz ve çevremizdeki dünya hakkında biraz bilgimiz olabilir, ancak doğmadan önce var olup olmadığımızı veya ölümden sonra yaşamaya devam edip etmeyeceğimizi bilemeyiz. Bilim insanlarının bu konu hakkında teorileri var, ancak bunlar sadece olasılıklar ve asla daha fazlası olmayacak çünkü kimse bedenden önceki geçmiş hakkında veya ölümden sonraki geleceği araştıramaz. Materyalistler, canlı varlıkların kimyasal yığınlardan başka bir şey olmadığını, kendiliğinden canlandığını, kimyasallar bozulduğunda ve ölüm meydana geldiğinde her şeyin bittiğini düşünebilirler. Ama bu teori sadece bir “belki”dir. Ruh maddi olmadığı ve bilimin aletleri ile kayıt altına alınamayacağı için bilim insanları onu bulamazlar. Ama bu ruhun varlığını çürütür mü? Araba anahtarlarını bulamadığımızda, bu onların olmadığı anlamına mı gelir?

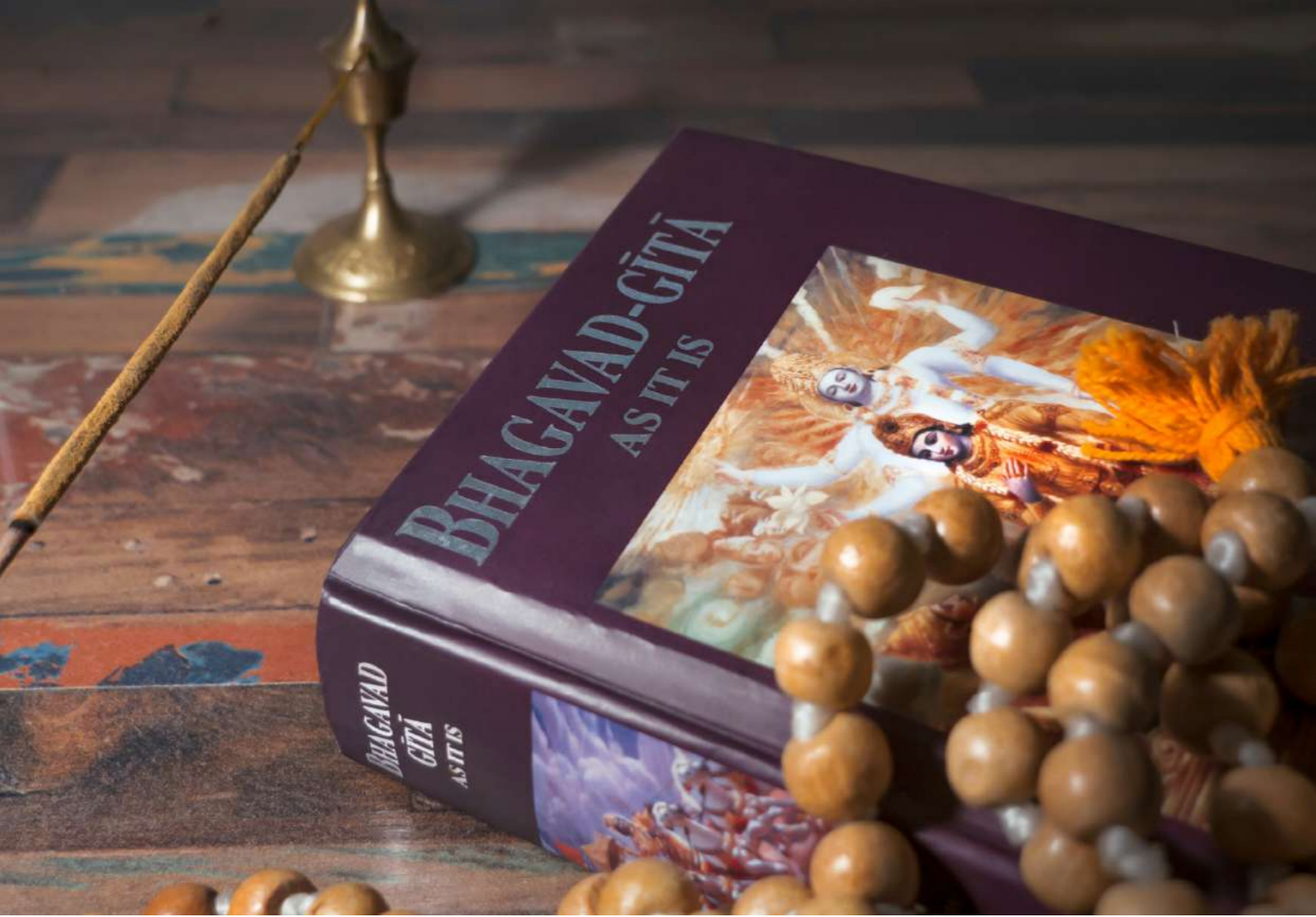
Ebediyen ve doğal olarak mutlu olmamıza rağmen,

«Ben bu bedenim» diye düşünürüz ve geçmişteki

günahkâr faaliyetlerimiz nedeniyle hayatımız bazen bir

kâbus gibi görünür. Bedenimizi kendimiz sandığımız

sürece mükemmel, mutlu bir yaşam olasılığı yoktur.



Yaşam yaşamdan gelir. Aslında ölü maddeden yaşamı oluşturmayı beklememeliyiz. Tıpkı bir keçinin boynundaki etli torbalardan meme ucu gibi görünseler de süt alamadığımız gibi, nasıl birleştiresek birleştirelim kimyasallardan yaşam ve bilinç elde edemeyiz. Bedensel kimyasallarla birleşerek onları hayata geçiren bilinçli bir unsur olmalıdır. Bu ögeye ruh can veya benlik adını verebiliriz. Yaşamın bir ruh canın varlığından kaynaklandığı ve ruhun bedenden ayrıldığında ölümün meydana geldiği fikri sadece mantıklı değil, aynı zamanda dünyadaki en felsefi yazı olan *Bhagavad-gītā*'nın da görüşüdür. Sadece

Yüce Ruh'un daha yüksek otoritesinden gelen böyle bir bilginin açığa çıkmasıyla yaşama neyin sebep olduğu ve ölümden sonra ne olduğu hakkında gerçek bilgiyi alabiliriz. *Bhagavad-gītā*'da Rab Kṛṣṇa şöyle diyor:

*dehino 'smin yathā dehe
kaumāraṁ yauvanaṁ jarā
tathā dehāntara-prāptir
dhīras tatra na muhyati*

“Bedenlenen ruhun, vücut içerisinde sürekli olarak çocukluktan gençliğe ve yaşlılığa geçmesi gibi, bireysel ruh ölümle birlikte başka bir bedene geçer. Ayık kişinin aklı böyle bir değişiklikten dolayı karışmaz.” (Bg. 2.13)

Burada Kṛṣṇa, bedenlerde yalnızca geçici olarak var olan ve bedensel değişikliklerden etkilenmeyen ebedi ruhlar olduğumuzu anlamamıza yardımcı olacak bir örnek sunar. Aynada gördüğüm kırk beş yaşındaki bedenim ben olduğumu düşünebilirim ama bir zamanlar altı yaşında bir bedenim olduğunu da hatırlıyorum. İlkokula gittiğimi, boya kalemleriyle yazıp çizdiğimi, kremalı bisküvileri süte banıp yediğimi vb. hatırlıyorum. Şu anda sahip olduğum bedenim o bedenden geliştiğini hayal bile edemem, çünkü aralarında neredeyse hiçbir benzerlik yok. O zamandan beri bilim insanlarının her hücrenin

değiştirdiği konusunda hem fikir olduklarını görüyoruz ama bunun yanında zihin de beden kadar değişir. Yine de o zaman da oradaydım ve aynı 'ben' ya da benlik duygusu şimdi burada. **Beden ve zihin değişirken aynı kalan kısım ruh candır ve böylece yaşlanmadığımı, ölmekte olanın beden olduğunu ve değişmeyen spiritüel bir varlık olduğumu anlayabilirim.** *Bhagavad-gītā* ölüm anında bile değişmeyeceğimizi, cesetleri geride bırakıp gelecekteki yaşam koşullarına ilerleyeceğimizi söyler. Hayatımız boyunca bedensel zevklere ve zihinsel oyalanmalara bağlıysak, bu bedenden ayrıldığımızda doğa yasaları bizi başka bir bedende doğmaya zorlar ve bu tür faaliyetlere devam edebiliriz. Böylece ebedi ruh, tıpkı bir insanın eski, yıpranmış bir paltoyu çıkarıp yenisini giydiği gibi beden değiştirir. Sonsuza kadar yaşadığımızı ve bedenden bedene göç ettiğimize inanmanın biraz zor olduğunu düşünebilirsiniz. Materyalist bir kimse, öldüğünde her şeyin bittiğine ve bu hayatta bazen başkalarına yaşattığı ıstıraplardan dolayı ölüm sonrası hiçbir ıstırapa katlanmak zorunda kalmayacağına inanmayı sever. Ama durum böyle değil. Kṛṣṇa bize sadece

ruhun göçü hakkında bilgi vermekle kalmaz, aynı zamanda söylediklerinin hiç de mantıksız olmadığını görürüz. **On altı, dokuz ve beş yaşlarında yaşadıklarımı hatırlıyorum ama iki yaşındayken ne yaptığımı hatırlayamıyorum. Bu benim iki yaşındayken var olmadığım anlamına mı geliyor? Hayır, sağ duyum ve ailem, o zaman da var olduğumu onaylayacaktır. Öyleyse, yüz yıl ve bir milyon yıl önce de var olduğumu, ancak son bebekliğimi unuttuğum gibi, basitçe unuttuğumu Yüce Ebeveyn'den öğrenmek neden bu kadar zor?**

Annenin rahminde kapana sıkışmış gibi kalmanın nasıl bir şey olduğunu hatırlayamıyoruz, ama doğmamış bebeğin özgür olma mücadelesinde tekmelemesinden, doğum kesesinin sıvısındaki karanlıkta sefil bir şekilde baş aşağı sıkışmanın çok acı olduğunu anlayabiliriz. Kas kasılmalarıyla dünyada sıkışmanın acısından sonra, çaresizlik ve çocukluğun gerçek ya da hayali korkularını yaşarız. Sonra bir önceki bedendeki eylemlerimizin tepkilerini kabul ederek bazen zevk bazen de ıstırap dolu bir hayat yaşarız. Her ne kadar genç, zinde ve sonsuza kadar hayattan zevk almaya hazır kalmaya arzumuz olsa da doğa kanunları buna

Beden ve zihin değişirken aynı kalan kısım ruh candır ve böylece yaşlanmadığımı, ölmekte olanın beden olduğunu ve değişmeyen spiritüel bir varlık olduğumu anlayabilirim.

”



izin vermez. Bunun yerine, yavaş yavaş yaşlanmalı ve yıpranmış hale gelmeli, sefil hastalıklardan acı çekmeli ve sonunda tamamen kayıp ve korkunç ölüm illüzyonundan geçmeliyiz. Bunu bir kez yaşamak yeterince kötü, ama tekrar tekrar aynı döngüden geçmek ruh can için gerçekten dayanılmaz olur. Bunun reenkarnasyon “teorisi” olduğunu düşünmemeliyiz. Bilim insanlarından belirsiz teoriler alıyoruz, ancak Yüce Olan’dan gerçekleri öğrenebiliyoruz. Reenkarnasyon böyle bir gerçektir ama biz sınırlı, küçük ruh canlar olduğumuz için aslında neler yaşadığımızı unutuyoruz.

Bazen bir kişinin hayattan zevk almaya uygun olarak doğmadığını görürüz. İnsanlar fakir, imtiyazsız, çok çirkin, hatta sakat ya da geri zekâlı olarak doğabilir. Bu sadece rastgele tesadüflerin veya “acımasız kaderin” sonucu değildir. Kṛṣṇa der ki *bhūta-bhāvodbhava-karo visargaḥ karma-samjñītaḥ*: “Bu maddi bedenleri geliştiren eyleme karma ya da meyve veren faaliyet denir.” (Bg. 8.3) Kader şansa bağlı değildir. Bazı sonuçlar elde etmek ve onlardan zevk almak için, dünyada yaptığımız daha önceki faaliyetlerimizin sonucudur. Hepimiz geçmişten gelen bir karmik tepkiler ağına yakalandık ve şimdi daha

verimli faaliyetlerle meşgulüz. Bu şekilde kendimizi gelecekte tekrarlayan doğum, yaşlılık, hastalık ve ölüme yönlendiriyoruz. Bu nedenle Kṛṣṇa bize kendimizi bu maddi esaretten kurtarabilmemiz ve ruhun doğasını öğretmek için *Bhagavad-gītā*’nın bilgisini sunar. Bu nedenle *dhīras tatra na muhyati*: “Ayık olan kişi bedenden bedene değişme süreciyle şaşkına dönmez” diyor. Eğer tam olarak benlik idrakine varabilirsek ebedi, mutlu doğamızın doğrudan deneyimini yaşar ve korkunç reenkarnasyon sürecini kalıcı olarak durdururuz. Artık karmik faaliyetlere bağlılığımız olmadan Kṛṣṇa bilinçli olarak, ebedi, spiritüel gökyüzüne girmeye ve Kṛṣṇa’nın yaşadığı yerde mükemmel yaşamı deneyimlemeye uygun hale geliriz. Kṛṣṇa şöyle der:

*na tad bhāsayate sūryo
na śaśānko na pāvakaḥ
yad gatvā na nivartante
tad dhāma paramam mama*

“Benim o yüce yurdum ne güneş ne ay ne de elektrikle aydınlanmıştır. Oraya ulaşanlar bu maddi dünyaya asla dönmezler.” (Bg. 15.6)

Orada her şey aydınlıktır ve biz orada orijinal, spiritüel suretimizi elde ettiğimiz için artık beden değiştirmeyi bırakırız. Yaşlılıktan, hastalıktan ve ölümden

etkilenmeden, Yüce Olan’ın birlikteliğinde sınırsız, mutlu yaşamımızın tadını çıkarabiliriz.

Bu nedenle benlik idraki yaşamın gerçek amacıdır ve bu yönde ilerleme yeteneği insan türünün ayırt edici özelliğidir. Bitkiler, balıklar, hayvanlar, insanlar vb. gibi sayısız canlı türü vardır ve bir vücutta yaşamı gördüğümüz her yerde, bilince neden olmak için bir ruh canın mevcut olduğunu bilebiliriz. *Bhagavad-gītā*’ya göre, çok alçalmış bir kişi, ölüm anında sahip olduğu insan vücudunu kaybedebilir ve hayvanlar aleminde doğumu kabul etmeye zorlanabilir (Bg. 14.15). Daha sonra, günahkâr faaliyetlerinin tüm tepkilerini ödeyene kadar bir alt türden diğerine göç etmek zorundadır. Sonra insan suretini geri kazanabilir. Hayvan yaşamında yeme, uyuma, çiftleşme ve savunma gibi bedensel eğilimler için her türlü kolaylık vardır. İnsanlar da bu faaliyetleri yapabilir. İnsan olarak dünyaya gelen ama benlik idrakiyle ilgilenmeyen ve hayvanların yaptığı gibi yalnızca bedenini korumak için çalışmaya devam eden bir ruh çok değerli bir şansı boşa harcamıştır.

Benlik idraki kültürüne *yoga* denir ve *Bhagavad-gītā*’da felsefi iç gözlem, mistik meditasyon ve aktif adanma yoluyla tanımlanan yogaya çeşitli yaklaşımlar olsa da

hepsinin nihai hedefi aynıdır. Kṛṣṇa şöyle der:

*bhoktāraṁ yajña-tapasām
sarva-loka-maheśvaram
suhṛdam sarva-bhūtānām
jñātvā mām śāntim rçchati*

“Benim tam bilincimde olan, beni tüm fedakarlıkların ve çilenin nihai amacı olarak bilen, beni tüm gezegenlerin ve yarı tanrıların Yüce Rabb’i ve tüm canlı varlıkların iyiliğini isteyen veli nimet olarak bilen bilgeler, maddi dertlerden kurtularak barışa ulaşırlar.” (Bg. 5.29)

Bazı insanların düşündüğünün aksine, yoganın amacı bir boşlukta ya da

spiritüel bir ışıkla birleşerek bir hiçlik haline gelmek değildir. Benlik asla boşlukta kalmayan veya hiçliğe karışmayan ebedi bir bireydir (Bg. 15.7).

Bireysel ruhun acıyı sona erdirmek ve yüce mutluluğun tadını çıkarmak için verdiği mücadelenin gerçek amacı burada açıklanmaktadır.

Bir kimse Kṛṣṇa’yı tanımalı ve O’nunla olan orijinal ilişkisini yeniden canlandırmalıdır. O zaman yaşamın mükemmelliğine ulaşacak ve artık tekrar bu maddi dünyada bedenlenmek zorunda kalmayacağı daha yüksek mutluluğa uyanacaktır.

Bazen bir kişinin hayattan zevk almaya uygun olarak doğmadığını görürüz. İnsanlar fakir, imtiyazsız, çok çirkin, hatta sakat ya da geri zekâlı olarak doğabilir. Bu sadece rastgele tesadüflerin veya “acımasız kaderin” sonucu değildir.



Evrim ile
Mat
Üzerinde

Sarvāṅgāsana

Omuz Duruşu:

Omuz duruşunda tüm beden omuzlar üzerinde dengede durur. *Yogada* ters duruşlar dediğimiz duruşlardan biridir. **Sarva** Sanskrit dilinde tamamı, **aṅga** vücudun parçası, **āsana** ise duruş anlamına gelmektedir. İsimden de anlaşıldığı üzere bu poz vücudun tüm parçalarının işleyişini etkiler.

Bu poza *yogada* pozların kraliçesi denmektedir.

Evrim Kaplan

Nasıl Yapılır:

Öncelikle eller kalçalarınızın yanında avuç içi yere bakacak şekilde uzanın.

Nefes verin, nefes alırken karnınızı kasılı hale getirin ve yavaşça her bacağınızı da yere 90 derece olacak şekilde kaldırın.

Nefes verirken belinizi ve kalçalarınızı yerden kaldırın ve bacaklarınızı kafanızın üzerinden geriye doğru itin.

Nefes alırken sırtınızı ve bacaklarınızı dikey olacak şekilde kaldırın.

Ellerinizi sırtınızın üst kısmına destek için koyun.

Çenenizi göğsünüze takın.

Gözlerinizi ayak parmaklarınıza dikin ve dengede durun.

Normal nefes almaya devam edin.

Pozun odak noktası bacakların, belin ve sırtın düz bir çizgide olmasıdır. Kollar dirseğe kadar yerde olup omuz genişliğinde açık olmalıdır.

Pozdan çıkarken:

Nefes alın, nefes verirken bacakları başın üzerine doğru indirin.

Ellerinizi sırtınızdan çekerek vücudunuzun yanında avuç içi yere bakacak şekilde yere koyun.

Nefes alırken yavaşça

sırtınızı yere indirin, bacaklar yer ile doksan derece olacak şekilde kalsın. Bunu yaparken sırtınızı yavaşça her bir omuru sırayla yere indirerek hareket edin.

Nefes verirken her iki bacağınızı yere koyun.

Bu pozu yaparken yapılmaması gerekenler:

Dizlerinizi kırmayın.

Boynunuzu çene kilit pozisyonundayken oynatmayın ya da zorlamayın.

Kafanızı yerden kaldırmayın. Kan akışını engelleyecek şekilde bacaklarınızı sıkmayın ya da ayaklarınızı yukarı doğru itmeyin.

Başlangıçta zorlanılabilir

ama zamanla yeteri kadar pratikle istenen faydayı almak için 3 dakikaya kadar pozda kalınabilir.

Not: Eğer tansiyon sorunu yaşıyorsanız, omurganız, kalp ya da beyin ile ilgili problemleriniz varsa bu pozu yapmaktan kaçının. Menstrüasyon döneminde ya da hamileyken yapılmamalıdır.

Sarvāṅgāsana'nın Faydaları:

Tiroit ve paratiroid bezlerini uyarır ve fonksiyonlarını normalleştirir.

Kolları ve omuzları güçlendirir ve omurgayı esnek tutar.



Beyni daha fazla kanla besler.

Kalbe daha fazla kirli kanı döndürerek kalp kaslarını esnetir.

Kabızlık, hazımsızlık ve varisli damarlardan kurtulmayı sağlar.

Saç dökülmesi ve saçların erken beyazlamasının durdurulmasına ve kontrol altına alınmasını sağlar.

Sarvāṅgāsana pratiği düzenli olarak yapıldığında vücut ağırlığını normalleştirmeye yardımcı olur.

Kadınlarda adet bozukluklarının giderilmesine yardımcı olur.

Böbrek rahatsızlıkları tedavi edilir ve mesanenin düzgün çalışması sağlanır.

Bu *yoga* pozunun düzenli olarak uygulanması, görüşü aydınlatır, işitmedeki bulanıklığı azaltır ve burundaki koku alma gücünü artırır.

Ciltte gözeneklerin küçülmesi, yüzdeki kırışıklıklar, yaşlı görünüm ve sertlik yeniden tazelenir ve cilt çiçek açmaya başlar.

Menopoz semptomlarını hafifletmeye yardımcı olur.

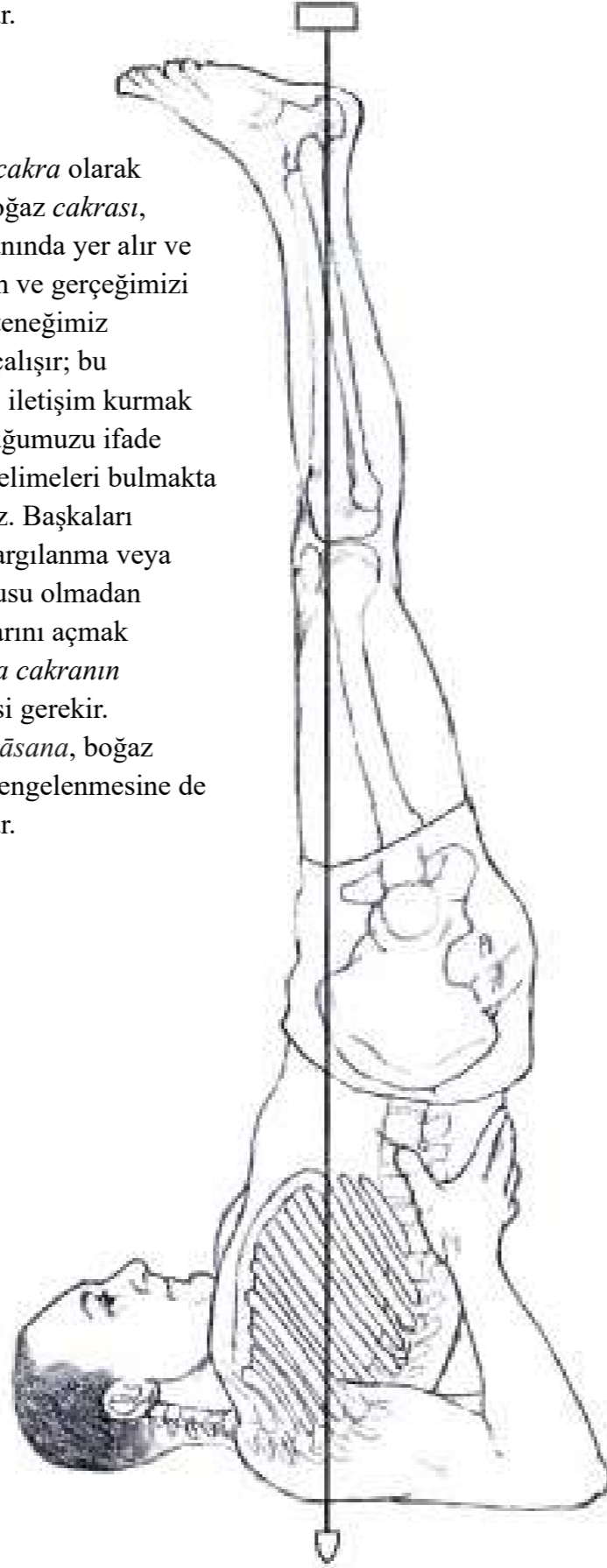
Yorgunluğu azaltır ve uykusuzluğu giderir.

Astım, kısırlık ve sinüziti iyileştirmeye yardımcı olur.

Sarvāṅgāsana fiziksel fayda dışında her *yoga* pozunda olduğu gibi, poz içinde optimum süre kalındığında ve düzenli yapıldığında psikolojik olarak da ciddi

fayda sağlamaktadır. Poz, beyni sakinleştirir ve stresi ve hafif depresyonu hafifletmeye yardımcı olur.

Viśuddha cakra olarak da bilinen boğaz *cakrası*, boğazın tabanında yer alır ve sözlü iletişim ve gerçeğimizi konuşma yeteneğimiz aracılığıyla çalışır; bu engellenirse, iletişim kurmak ve nasıl olduğumuzu ifade etmek için kelimeleri bulmakta zorlanabiliriz. Başkaları tarafından yargılanma veya eleştiri korkusu olmadan iletişim hatlarını açmak için *viśuddha cakranın* dengelenmesi gerekir. İşte *Sarvāṅgāsana*, boğaz *cakrasının* dengelenmesine de yardımcı olur.



G O R A N G A
Y O G A

GELİN VE MUTLU OLUN!

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

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



Adres: Büyükdere Caddesi, Naci Kasım Sokak No:6B

Mecidiyeköy İstanbul

Telefon: 0212 234 36 33

E-posta: info@gorangayoga.com

Web: www.gorangayoga.com



Ayın Konuğu: Jitendriya Dāsa

Hazırlayan: Bhaktin İpek

Kısaca kendinden bahseder misin? Örneğin ne işle meşgulsün?

Adım Jitendriya Dāsa. Türkiye’den beni tanıyanlar olabilir çünkü Nṛsiṁha Kṛṣṇa Prabhu’nun davetiyle Türkiye’yi, İstanbul’u ve Kabak Koyu’nu birkaç defa ziyaret ettim. Türkiye’ye ilk gelişim-doğru hatırlıyorsam-2015 veya 2014 yılındaydı. O yıl İstanbul yakınlarındaki büyük bir adada ilk kampımızı gerçekleştirmiştik. Şimdi ise Macaristan’da, Budapeşte’den 1 saat uzaktaki bir çiftlikte partnerim ile yaşıyorum. Şu an ne yapıyorum?

Şu anki işim birebir ve online olarak *kīrtana* ve *mṛdaṅga* öğretmek. Burada da kamplar organize ediyoruz çünkü burada *yoga*, *kīrtan* ve yemek pişirme kursları verilebilecek güzel bir *yoga* sahnesi kurmak istiyoruz. Bu kampları düzenleyerek insanlara ulaşmayı amaçlıyoruz.

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

Yoga hayatıma nasıl mı girdi? Yoga demek benim için *bhakti yoga*, Kṛṣṇa Bilinci demek. Bunun hayatıma girişi ise ilk kez

ben 8 yaşındayken gerçekleşti diyebilirim. Büyüdüğüm şehirde, Kecskemét’te Noel zamanıydı ve bir gün sokakta okul arkadaşlarımla birlikte yürüyordum. Herkes Noel alışverişi yapıyordu ve ben de o sırada bir stantta kitap satan adananları gördüm. Bir şekilde onları izlemeye başladım. Benim için çok enteresan bir atmosferdi. Hayatımda ilk kez alınlarına tilak süren adananları gördüm, giysilerini, etraftaki tütsüleri gördüm. Tüm bunlar bana çok enteresan geldi ve beni çok güçlü bir şekilde kendine çekti. Onları izlemeye başladım ve bu sırada aralarından biri yanına

gelmemi işaret etti. Bana bir kitap gösterdi ve “Bu kitaba bak, bu benim en sevdiğim kitap!” dedi. O kitapta Kṛṣṇa’nın Śiśupāla’nın başını kestiği bir resim gördüğümü hatırlıyorum ve bu resmi hiçbir zaman unutmadım. Bu benim adananlarla ilk deneyimimdi.

Daha sonraları, yaklaşık 12 yaşındayken sokakta kitap dağıtan başka bir adananla karşılaştım. Yanıma yaklaşıp bana “Hadi Goranga de!” dedi ve ben de ona “Goranga!” diye karşılık verdim. Bu benim ikinci izlenimimdi. Üçüncü seferinde ise 19 yaşındaydım. O sırada bazen partilerde DJ’lik yapıyor ve perküsyon çalıyordum ve genelde Bongo ve Djembe gibi Afrika davulları çalıyordum. Yine bir partideyken tanıştığım bir kişi beni evine davet etti ve onun evinde ilk kez *Bhagavad-gītā* ve *Śrīmad-Bhāgavatam*’ı gördüm. Bana bu kitapları gösterip *bhakti yogayı* anlatmaya başladı. Sonra beni tapınağa, pazar programına davet etti. Pazar programına gittim ve oradaki *kīrtanada* onlarla birlikte perküsyon çaldım. Orada *kīrtananın* olağanüstü bir şey olduğunu hemen hissettim. Ancak diyebilirim ki asıl hissettiğim şey gerçek bir dejavuydu. Belki de bu *kīrtana*, bu içinde bulunduğum durum daha önce de başımdan geçmişti. Sonra orada tapınakta oturdum ve Hare Kṛṣṇa *mantrasını* söylemeye başladım. Sonra oraya geri döndüm, her pazar günü oradaki programa düzenli olarak gitmeye başladım ve orada birlikte *kīrtana* yapmaya başladık. Zaman yavaş yavaş geçti ve bir süre sonra tapınakta yaşamaya başladım.

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

Bhakti yoga ve adananların birlikteliği tabi ki beni ve hayatımı tamamen değiştirdi. Öncesinde birçok kötü alışkanlığım vardı: Uyuşturucu kullanıyordum, alkol alıyordum, et yiyordum ve başka birçok aptalca şey yapıyordum... Sonra Hare Kṛṣṇa *mantrasını* söylemeye başladım

ve vejetaryen oldum. Yeme düzenimi değiştirdim, tabi ki alışkanlıklarım, arkadaşlarım değişti, her şey değişti. Kültürüm değişti. Kṛṣṇa bilinci kültürünü takip etmeye başladım. Tapınakta, tabi her sabah erken kalkıp Hare Kṛṣṇa mantrasını söylemeye başladım. Daha sonraları 8 yıl boyunca sokakta Śrīla Prabhupāda'nın kitaplarını dağıttım. Bu tabi ki hayatımı tamamen değiştirdi. Hayatım üzerinde güçlü ve çok büyük bir etkisi oldu.

Bhakti-yoga'yı doğru pratik etmeye çalışırken zorlandığın noktalar oluyor mu?

Evetse bunlarla nasıl başa çıkıyorsun?

Tahmin ediyorum ki herkes bu içinde bulunduğumuz Kali çağında bhakti yoga pratiğinde çeşitli zorluklarla karşı karşıya geliyordur. Ben de birçok zorluk yaşıyorum. Farklı insanlar için farklı ayrıntılar olabilir ama herkes zorluklarla karşı karşıya gelir. Ama önemli olan şu ki, devam etmek için kararlıysanız, buna inancınız varsa, bu aynı Kṛṣṇa'nın *Bhagavad-Gītā*'da söylediği gibidir: *api cet su-durācāro bhajate mām ananya-bhāk* (Adanma hizmeti ile meşgul olan kişi, en iğrenç hareketleri yapsa bile ona kutsal insan gözüyle bakılmalıdır. [BG 9.30]). Böyle biri hayatında çok kötü şeyler yapmış olsa bile, büyük bir günahkâr olsa



bile böyle bir kişiyi bir aziz olarak görmemiz gerekir. Bunun nedeni de şu ki, o kişi doğru çabayı gösteriyordur ve nihayetinde teslimiyet yoluna doğru gidiyordur. Benim karşılaştığım birçok zorluk oldu ama adananların ve manevi öğretmenim Śivarāma Svāmī'nin merhametiyle

bu yolda, bu spiritüel yolda ilerleyebildim. Yani evet, her türlü zorluk karşımıza çıkacaktır.

Şu an Goranga Yoga bünyesine bir Kīrtana kursu veriyorsun. Müziğin hayatındaki ve senin bhakti yoga pratiğindeki rolünden

Sonra Hare Kṛṣṇa mantrasını söylemeye başladım ve vejetaryen oldum. Yeme düzenimi değiştirdim, tabi ki alışkanlıklarım, arkadaşlarım değişti, her şey değişti. Kültürüm değişti. Kṛṣṇa bilinci kültürünü takip etmeye başladım. Tapınakta, tabi her sabah erken kalkıp Hare Kṛṣṇa mantrasını söylemeye başladım.



biraz bahsedebilir misin?

Müzik hep benim hayatımın içindeydi. Bu harekete katılmadan önce de müzikle ilgileniyordum. Mesela müzik okulunda okudum. Daha 6 yaşındaydım ve her gün şan dersi görüyorduk. Sonra okul korosuna katıldım ve koroda 81 kızla şarkı söylüyordum. 81 kız ve ben! Şarkı söylemeyi gerçekten seviyordum ve

enstrüman çalmayı da çok seviyordum. Gençlik çağımda ise arkadaşlarımla müzik yapmaya başladım. Ancak *kīrtana* bunlardan çok farklı. Harekete katıldığımda *kīrtana* yapmaya ve *mṛdaṅga* çalmaya başladım. *Mṛdaṅgayı* çalmayı tek başıma öğrendim: O sırada bir öğretmenim yoktu ama adananların *mṛdaṅga* çalan birine ihtiyaçları

vardı. İşte bu şekilde ben de *mṛdaṅga* çalmaya başladım... Diyebilirim ki hayatımda bana en çok yardım eden şey *kīrtana* ve müzik oldu. Şimdi ise Kṛṣṇa Bilinci'nde müziğin gerçek amacına ulaşmış olduğunu görüyorum çünkü bir enstrüman çalmanın gerçek amacı onu Kṛṣṇa için çalmaktır.

Āyurveda ile Yeniden Doğmamak

Kṛṣṇa-mālā Devī Dāsī

Namaste sevgili okurlarımız, Benliğin Keşfinde bu ay reenkarnasyon konusu üzerine yazıyoruz. Geçen sayımızda *karma* konusunu işlemiştik ve aslında bu iki konunun birbiriyle ne kadar yakın olduğunu ve nasıl birbirlerini tamamladıklarını görüyoruz. Birisi neden, diğeri sonuç gibi. Vedik anlayışa göre önceki yaşamdaki faaliyetlerimiz ve arzularımız sonraki doğumlarımızın nedeni oluyor ve bir bedende tekrar nasıl doğacağımızı belirliyor.

Ben de bu yazımda *āyurvedanın* ruh kavramının kökenine, göç halindeki ruhun *āyurvedada* nasıl incelendiğine ve bunun *Bhagavad-gītā*'nın kadim öğretileriyle nasıl bir paralellik içinde olduğuna bakacağım ve bu iki kadim öğretide yeniden doğumdan özgürleşmenin yollarını araştıracağım.

Āyurvedada Ruh kavramı – Ātma

Āyurvedaya göre yaşamın dört unsurundan birisi ruh ya da benlik dediğimiz *ātma* olarak kabul edilir. Diğer üç unsur ise; beden, zihin ve farklı yetilerdir. *Ātma* (*ātman*) kelime anlamıyla her zaman yolculuk eden anlamına gelir. “*Ātma*” kökünden türemiştir. “*Ātma*” ise her zaman hareket halinde olmak demektir. *Bhagavad-gītā*'da Kṛṣṇa Arjuna'ya ruhun bu yolculuğunu çok güzel bir şekilde anlatmaktadır. “Bedenlenmiş olan ruhun bu bedende çocukluktan gençliğe ve yaşlılığa geçmesi gibi ruh da benzer şekilde ölüm anında başka bir bedene geçer.” (*Bhagavad-gītā* 2.13)

Āyurvedaya göre ruh bir bedeni terk edip yeni bir bedene geçmeden önce ona “*ativāhika puruṣa*”

yani göç eden ruh deniyor. Bu dönemde ruh mikro bir bedene (*Sūkṣma śarīra*) bağlı durumda bulunuyor. Bu ince beden boyutu çok küçük ve gözle görülebilir değil. Kaba bir bedene bağlı olmadığı için bu göç halindeki ruh hiçbir şey tüketemiyor, yeni bir bedene geçtiğinde tekrar tüketmeye başlayabiliyor.

Bilginin Temeli – Ātmā

Bir resim ancak boş bir duvara, kâğıda ya da tuvale

çizilebilir. Resim yapabilmek için böyle bir zemine ihtiyaç vardır. Bir ağaç gölgesinin oluşabilmesi için gölgesini verecek bir ağacın bulunması şarttır. Ağaç bu anlamda gölgesinin temelidir.

Bilginin oluşabilmesi için de bir zemine ve bir temele ihtiyacı vardır. Ve *Tarkaśāstraya* göre bilginin zemini ve temeli *ātmādır*. Bu, bilginin, ruhun özelliği olduğu anlamına gelir. Ve bahsettiğimiz mikro beden bu bağlamda önemlidir.

Bu mikro ya da ince beden on sekiz unsurdan oluşur. Zekâ (*mahat* ya da *buddhi*), ego (*ahaṅkāra*), zihin (*manas*), on yeti (*indriyalar*) ve beş tane ilksel duyular (*tanmātra*). Tüm bu unsurlar ruhun bilgi edinmesinin araçlarıdır. *Nyāya-sūtra*'ya yaptığı açıklamasında Vātsyāyana şöyle der; “Ruh zihinle bağlantı kurar, zihin duyu yetileriyle, yetiler nesnelere ve bu şekilde bilgi oluşur.”

Göç Eden Ruhu Etkileyen Faktörler

İnce beden tüketemediği için önceki yaşamından gelen dürtülere (*vāsanā*) sahiptir. İnce bedeninde göç etmekte olan ruhu etkileyen sekiz faktör vardır ve *āyurveda* bu faktörleri şöyle sıralamaktadır: erdemler (*dharma*), erdemsiz hareketler (*adharmā*), bilgi (*jñāna*), Cehalet (*ajñāna*), bağlardan uzaklaşma (*vairagya*), bağlar (*avairagya*), egemenlik (*aiśvarya*) ve sahiplenmeme (*ānaiśvarya*). Bu etkilere bağlı olarak göç eden ruh, kaba bedeni oluşurken uygun bir bedene girecektir.

Caraka Samhitā'da göç etmekte olan bağımsız ruhun istemeden nasıl acı dolu bedenlere girmek zorunda kaldığı ayrıntılarıyla anlatılır. Burada bağımsız ruhun taşıdığı izlenimlere bağlı kalarak nasıl farklı bedenlere kendisini taşıdığı anlatılmaktadır.

Ruhun bir bedenden diğerine nasıl göç ettiğini *Bhagavad-gītā*'da Rab Kṛṣṇa çarpıcı bir benzetmeyle şöyle açıklar: “Bir kişinin eski kıyafetlerini çıkarıp üzerine yeni kıyafetler geçirmesi gibi, benzer şekilde ruh da eskimiş ve işe yaramaz hale gelmiş eski maddi bedenlerini bırakıp yenilerini kabul eder.”

(*Bhagavad-gītā* 2.22)

Yeniden Doğum ve Zihin

Āyurvedanın temel felsefelerine göre özgürleşene kadar zihin ruha bağlı kalır ve neredeyse ebedi olarak onların birlikte olduklarını söyleyebiliriz. Bu göç eden ruha da zihnin bağlı olduğu anlamına gelir. Ve ruhun belli türlerde yeniden doğmasına neden olan da zihindir.

Rab Kṛṣṇa da Arjuna'ya *Bhagavad-gītā*'da tüm bu göçlerin gerisindeki mekanizmanın zihin olduğunu açıklıyor: “Bir kişi bedenini terk ederken nasıl bir haldeyse, şaşmaz bir şekilde bir sonraki yaşamında kendini o halin içinde bulacaktır” (*Bhagavad-gītā* 8.6).

Āyurvedaya göre göç eden ruhun mikro bedeni, zihni ve eter dışındaki dört temel elementi içerir. Geçmiş yaşamın tüm izlenimleri burada korunur ve ruhun yeni bir bedendeki gelecek yaşamını belirlerler. Ruh tüm bedenin taşıyıcısı (*sarva-sarīra-bhṛt*), tüm faaliyetleri gerçekleştiren

(*viśva-karmā*) ve birçok forma sahip olandır (*viśva-rūpa*). O yetilerle algılanamayan duyarlı kısmımızdır (*cetana-dhātu*) ve maddi doğanın halleri olan *sattva*, *rajas* ve *tamas* ile devamlı birliktelik halinde olan (*nitya-yukta*) ve onlardan etkilenendir (*sānuśaya*).

Ruhun Bağlanması ve Özgürleşmesi

Ruh doğası gereği özgürdür ve bağımsızdır. Ama ruh bazı faktörlere bağlı kalır. Ruhun bu şekilde devamlı olarak bağlı bir halde bulunmasının esas nedeni onun *rajas* ve *tamas* tarafından kirlenen zihinle olan birlikteliğidir. Faaliyet (*karma*), zihin (*manas*), bilgi (*buddhi*), ego (*ahankāra*) ve etkiler (*vikāra*) ruhu bağlayan faktörlerdir. Ama esas olarak bunun kökünde yatan neden *rajas* ve *tamasın* etkisidir. Zihnin bu kirlenmiş durumundan dolayı ruh doğru bilgiye sahip olamaz ve devamlı yanlış yapar. Tekrar doğumun ve faaliyetlerin nedeni kirlenmiş olan zihin ve önceki faaliyetlerimizin güçlü etkisidir.

Ruh *rajas* ve *tamasın* etkisi altındaki zihinle bağlantı kurdukça sayısız beden alır. Zihni kirlenen şeyler reddedildiğinde ve erdem halinin yararlı etkisi arttığında ise zihin daha saf ve açık bir hale gelir, ruh da bu tür birlikteliklerden kendini çeker. Bu durumda onun özgürleştiği

söylenir. Buna tekrar doğmama (*apūrṇabahava*) ya da nihai özgürleşme denir.

Uykudan Uyanmak!

Suśruta-saṁhitā'da bilgi edinmenin araçları arızalı olduğu zaman ve *tamas* arttığında ruhun uyumuyor olsa da uykuda olduğu söylenir. Böyle bir uykudan bizi ancak transandantal bilgi uyandırabilir. *Bhagavad-gītā*'nın dördüncü bölümü bu aşkın bilgiyi bize vermektedir ve *Bhagavad-gītā* 4.9'da Rab Kṛṣṇa şöyle der:

Janma karma ca me divyam evam yo vetti tattvataḥ tyaktvā deham punar janma naiti mām eti so 'rjuna

“Ey Arjuna, Benim belirişimin ve faaliyetlerimin aşkın doğasını bilen kişi bu bedeni terk ettikten sonra bu maddi dünyada tekrar doğmaz.”

Āyurvedaya göre ruh ebedidir, bir başlangıcı yoktur ama doğan kişinin bir başlangıcı ve sonu vardır. Ve bu doğum, kafa karışıklığından (*moha*) arzularından (*icchā*) ve kaçınımlardan (*dveṣa*) kaynaklanır. Bunlardan nasıl kurtulabiliriz? Bunun cevabını ise bize Prahlāda Mahārāja verebilir:

Vedik literatüründeki on iki mahājanadan (büyük bilge) birisi olan Prahlāda Mahārāja babası ona okulda öğrendiği en iyi şeyin ne olduğunu sorduğunda ona şöyle cevap vermişti: “Ey iblislerin şahı, şeytanların



“Ey iblislerin şahı, şeytanların kralı, manevi öğretmenimden öğrendiğim kadarıyla geçici bir bedeni ve geçici ev hayatını kabul eden bir kişi mutlaka endişe içinde olacaktır çünkü o kişi içinde hiç su olmayan ama sadece acı bulunan kör bir kuyuya düşmüştür.

kralı, manevi öğretmenimden öğrendiğim kadarıyla geçici bir bedeni ve geçici ev hayatını kabul eden bir kişi mutlaka endişe içinde olacaktır çünkü o kişi içinde hiç su olmayan ama sadece acı bulunan kör bir kuyuya düşmüştür. Kişinin bu durumdan çıkması ve ormana

(*vana*) gitmesi gerekir. Daha açık söylemem gerekirse kişi sadece Kṛṣṇa bilinciyle dolu olan Vṛndāvana'ya gitmelidir ve böylece Tanrı'nın Yüce Şahsı Kṛṣṇa'ya sığınmalıdır.

Bu iki kadim öğretide de zihnimizi bulandıran, cehaletin ve ihtirasın etkisinden

kendimizi sıyırdığımızda onun saflaşmaya başlayacağını anlıyoruz. Saf bir zihinle Rab Kṛṣṇa'yı anlamaya başladığımızda ise bu maddi dünyaya tekrar doğmayacağız ve ruhumuz gerçek doğası olan ebediyeti yaşamaya başlayacak.

MUTLULUK YOLU SEMİNERLERİ

4 NİSAN - 23 MAYIS 2022



Mutlu bir birey olabilmek için buna ihtiyacımız var!

Her insan mutlu olmak ister fakat insanlığın içinde olduğu bunca sıkıntıyı düşündüğümüzde mutluluk sıradan bir bakış açısıyla ulaşılabilecek bir şey değil. Kendimize, yaşadıklarımıza, karşılaştığımız durumlara farklı bir bakış geliştirmek hayatımızı tamamen değiştirecek.

- Hayatımızı Etkileyen Temel Yaradılış Kanunları
- Öğrenci – Tüketici
- Çatışma Yönetimi
- Kader/Karma Nedir? Kaderimizi nasıl değiştirebiliriz?
- Geri bildirim
- Dinlemenin Gücü
- Aile Tipleri
- İnsanın Yapısı
- Kadın ve Erkeğin Farklı Doğası
- Kadın ve Erkeğin Varoluş Amacı ve Görevleri
- Doğru Meslek Seçimi
- Büyükler, küçükler ve yaşlılarımız ile ilişkiler
- Hayatımızdaki 3 Enerji
- Sonuç – Özeti Özeti



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.



Eğitmen: Okan Arslantürk

İletişim: GORANGA YOGA MERKEZİ

Telefon: 0212-2343633

E-Mail: info@gorangayoga.com

www.gorangayoga.com

Goranga Yoga Merkezi

Tel.: 0212 234 36 33

E-mail: info@gorangayoga.com

www.gorangayoga.com

www.gorangayoga.com



Atmanın Varlığının Kanıtı

Ādi-rasa Devī Dāsī

Atma (*Tarka śāstra*), Bilginin temelidir, “Bilgi” *atmanın* özelliğidir. Gözler ve deri, *manas* ile bağ kurar, *manas* da *atma* ile bağ kurar. *Sāṅkhya* felsefesinde *atma* yerine *puruṣa* kabul görür.

Ruh’un varlığının kanıtlanması tüm fakültelerin temelidir. Duyu ve motor araçlarını kullanan bir şey olmalıdır ve önce zihne sonra *atmaya* giden bir algı vardır. *Atma* olmadan

duyular ve zihin kullanılmaz. *Atma* olmasa bilgi olmaz, ölü bedende bilgi algılanamaz. Kişi sağır olsa, felç bile olsa hafızası vardır, *atma* var oldukça algı ve bilgi de var olur.

Atma – Ruh: *Atma* algılanamaz ama faaliyetleri algılanır. Diyelim bir balta var bir de onu kullanan kişi; baltayı kullanan kişi *atma puruṣa*, yani Ruh taşıyan canlı varlık ve faaliyetleri gerçekleştiren *atmadır*. Ok ve yay gibi, ok atılır ama o oku atanı görmeyebiliriz. *Atma*, bedende vardır, tüm hareket eden

faaliyetlerden sorumludur ve aynı zamanda yaşamın nedenidir.

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

Jīvātmā: Beden ve zihin ile var olan ruh candır.

Paramātmā: Her yere yayılan yerleşik formdur; mutlak olan ve her şeyi bilen ve Tek olandır, Rab’dir.

Yüce Ruh’un parçası olan bizler, birey olarak da ayrı ruha sahibiz.

Tek Yüce Ruh var, en yüce olan Paramātmā “Yüce Yaradan”, tek ve o her yerde.

Jīvātmā, bireysel ruh, yaşayan canlı kadar çoktur. Her canlıda mevcut ve kendine özgüdür. Her yerde değildir, her canlının kendi bedeninde ve tek yerdedir.

Vedik felsefeye göre ruh ebedidir.

Bhagavad-Gītā 2.12; “Tüm Ruhlar ebedi olarak var olur” der.

Bhagavad-Gītā 2.19; “Ruh için hiçbir zaman ne doğum vardır ne de ölüm, o var edilmemiştir, var edilmez ve var edilmeyecektir; o doğmamıştır, ebedidir, hep var olandır ve kadimdir. Beden öldüğü zaman ruh ölmez”.

“Canlı varlığın öldürdüğünü

ve öldürüldüğünü zanneden kişi gerçeği bilmemektedir, çünkü benlik ne öldürür ne de öldürülür”. Vücutlanmış canlı varlığın bedeni öldürücü bir yara aldığı zaman vücuttaki canlı varlığın öldürülemeyeceği bilinmelidir. Canlı varlık ruhsal yapısından dolayı öldürülemez. Öldürülen veya öldürülebilen sadece maddi bedendir.

Bazen, ruha sarsılmaz anlamına gelen “*Kūṭa-stha*” denir. Beden altı çeşit değişime hedef olur, ana rahminden doğar, belli bir süre bebek olarak kalır, büyür, bazı yan ürünler üretir, sonunda çöker ve bilinçsizlik içinde kaybolup gider. Bununla beraber ruh aynı değişimlerden geçmez. Ruh doğmamıştır, fakat o, maddi bir beden aldığı için doğan bedeni olur. Ruh doğmaz ve ölmez. Doğumu olan her şeyin ölümü de vardır. Ruhun doğumu olmadığı için ne geçmişi ne şimdisi ne de geleceği vardır. O ebedidir, hep var olandır ve kadimdir; tarihte ruhun doğduğuna dair hiçbir belirti yoktur. Bedenin doğum tarihinin etkisinde kalarak ruhun doğum tarihi, vs. gibi şeyler ararız. Ruh hiçbir zaman bedenin yaşlandığı gibi yaşlanmaz. Yaşlı bir insan kendisini çocukluğunda veya gençliğindeki canlılıkta hissedebilir. Bedendeki değişimler ruhu etkilemez. Ruh, bir ağaç veya maddi bir şey gibi çürüyüp bozulmaz.

Zihin canlı değildir

sadece faaliyete

geçebilir, algılayan ve

hisseden de değildir

ama faaliyete geçer

ve bunu sağlayan

da ruhtur. Ruhun

müdahalesi olmadan

zihin tek başına

faaliyete geçebilecek

durumda değildir,

“Yapan ruhtur”.





Ruhun herhangi bir yan ürünü de yoktur. Bedenin yan ürünleri olan çocuklar ise farklı bireysel ruhlardır ve kendilerini üreten bedenün özelliklerini taşıdıkları için ebeveynlerine benzerler. Beden, ruhun varlığından dolayı gelişir, fakat ruhun ne yan ürünleri vardır ne de o herhangi bir değişime uğrar. Bundan dolayı ruh, bedenün geçirdiği altı çeşit değişimden özgürdür.

Kaṭha Upaniṣad'da (1.2.18)

bu konuyla ilgili olarak şunlar yazılıdır: Bu dizelerin anlamı ve açıklaması, *Bhagavad-Gītā*'dakinin aynısıdır, fakat bu dizelerde bilgili veya tahsilli anlamına gelen *vipaścīt* sözcüğü kullanılmıştır. Ruh bilgi doludur, bir başka deyişle her zaman Bilinçlidir. Bu sebepten dolayı, Bilinç Ruhun belirtisidir. Eğer kişi, Ruhu yerleştiği yer olan kalpte bulamasa bile, Bilincin varlığından Ruhun varlığını anlayabilir. Bazen bulutlardan

veya başka nedenlerden dolayı gökyüzünde güneşi göremeyiz, fakat güneşin ışığı her zaman oradadır ve biz de gündüz olduğunun farkındayızdır. Sabah erkenden tan ağarmaya başladığı zaman güneşin orada olduğunu anlarız. Aynı şekilde, insan olsun hayvan olsun bütün bedenler bilinçli olduğu için ruhun varlığını anlayabiliriz.

Bhagavad-Gītā 2.22; "Kişinin eski giysilerini

çıkartarak yeni giysiler giyinmesi gibi, ruh da aynı şekilde eski ve işe yaramaz vücutları bırakarak yeni maddi vücutlar edinir". Atomik bireysel ruhun vücut değiştirmesi kabul edilen bir gerçektir. Hatta ruhun varlığına inanmadıkları halde kalbin enerjisinin nereden geldiğini açıklayamayan modern bilim adamları bile, çocukluktan ergenliğe, ergenlikten gençliğe ve gençlikten ihtiyarlığa olmak üzere vücutta meydana gelen sürekli değişimi kabul ederler. Bu değişim yaşlıktan sonra bir başka vücuda transfer olarak sürer. Atomik bireysel ruhun bir başka vücuda transferi Üstün Ruh'un lütfu ile mümkün olur. Bir arkadaşın diğer bir arkadaşının arzusunu yerine getirmesi gibi Üstün Ruh da atomik bireysel ruhun arzusunu yerine getirir. Vedalarda, yani *Śvetāśvatara Upaniṣad*'da olduğu kadar *Muṇḍaka Upaniṣad*'da ruh ve Üstün Ruh, aynı ağaçta oturan iki kuşa benzetilir. Kuşlardan biri (bireysel atomik ruh) ağacın meyvelerini yerken, diğer kuş (Kṛṣṇa) arkadaşını seyredir. Bu iki kuş nitelik bakımından aynı olmakla beraber, biri maddi ağacın meyveleri tarafından esir edilmişken diğeri sadece arkadaşının faaliyetlerine şahit olur. Kṛṣṇa, şahit kuş ve Arjuna meyveleri yemekle meşgul olan kuştur. Bunlar arkadaş olmalarına rağmen,

biri efendi diğeri uşaktır. Atomik ruhun bu ilişkiyi unutmaması, kişinin bir ağaçtan diğeri veya bir vücuttan diğeri göç etmesine sebep olur. *Jīvātma*, maddi vücut ağacında zorluklar çeker. Fakat Arjuna'nın eğitilmek amacıyla gönüllü olarak Kṛṣṇa'ya teslim olmayı kabul etmesi gibi acı çeken kuş, diğeri kuşu yüce manevi öğretmen olarak kabul etmeye razı olursa maddi yakınmalardan hemen kurtulur.

Kaba bedenimiz 5 elementten oluşur ve onun üzerinde ince bedenimiz vardır. İnce beden de 3 elementten oluşur ve bunları en kabadan en inceye doğru sıralarsak zihin, zekâ ve sahte egodur. Biz maddi dünyada olduğumuz sürece ruh bir bedenden bir diğeri ince beden aracılığıyla seyahat eder. Kaba bedeni ruha bağlayan, koşullandıran araç ince bedenimizdir.

Ruh ince beden aracılığı ile kaba bedene tutunur. Maddi dünyada maddi bedenlerimiz vardır. Kaba da olsa ince de olsa bu bedenler maddidir ve burada olduğumuz sürece bize her zaman eşlik ederler.

Bhagavad-Gītā 2.30; "Ey Bharata'nın torunu, vücutta yaşayan can asla öldürülemez. Bu bakımdan, hiçbir canlı varlık için üzülmene gerek yoktur". Rab, ölümsüz ruhu çeşitli yönleriyle betimlerken, ruhun ölümsüz ve vücudun geçici olduğu gerçeğini ortaya koymaktadır.

Ruh ince beden aracılığı ile kaba bedene tutunur. Maddi dünyada maddi bedenlerimiz vardır. Kaba da olsa ince de olsa bu bedenler maddidir ve burada olduğumuz sürece bize her zaman eşlik ederler.



Tekrar doğar mıyız?

Sattvika Dāsa

Ölüm, çoğu zaman o yokmuş gibi davransak da hepimiz için en zor deneyimdir. Hem yakınlarımızın artık bizimle olmadığını/olamayacağını hem de bunun bizim de başımıza geleceğini bilmek oldukça üzücüdür. Oysa bizler her zaman mutlu olmak isteriz. Tüm çabalarımız bunu elde etmek içindir. Bu doğrultuda sayısız çeşitte keyif alma yolları icat ediyoruz. Ve bunlara her geçen gün yenisini

ekleme konusunda çok yaratıcıyız. Bu kadar eğlenmek varken ölümü akla getirmek pek de eğlenceli olmuyor. Tadımızı tuzumuzu kaçırıyor. Nereden çıktı şimdi bu konu havasına giriyoruz. Sağlığımız yerindeyken daha keyfini sürebileceğimiz çok şey var nihayetinde.

Genel hissiyat bu şekildeyken inançların, düşünürlerin bir o kadar ölüme odaklandıklarını görüyoruz. Bu ölümü sevmek, bedenden kurtulmak vs. ile ilgili değil. Tersine ölüm, üzerine düşünülmesi gereken gerçeklerin en

başında gelenlerinden biridir. Özellikle engin Vedic düşüncede ne derece önemli olduğunu çok daha iyi görme şansına sahibiz.

Pandavaların en büyüğü Yudhiṣṭhira Mahārāja ile ölümden sorumlu yarı tanrı olan Yamarāja arasında geçen meşhur diyalogda ilginç cevaplara tanıklık ederiz. Yamarāja, Yudhiṣṭhira Mahārāja'ya beş soru sorar. Bunlardan biri de bu dünyada kendisini en çok şaşırtan şeyin ne olduğudur. Yudhiṣṭhira Mahārāja ise büyük bir bilgelikle herkesin her

gün ölüme şahit olmasına rağmen o yokmuş gibi yaşamlarına devam etmelerinin kendisini en çok şaşırtan şey olduğunu söyleyerek cevap verir. Bu cevap üzerine düşündüğümüzde Yudhiṣṭhira Mahārāja'nın söylemek istediği şeyi daha iyi anlayabiliriz.

Beden artık işlevsiz hale geldiğinde ne olur? Her şey sona mı erer yoksa onun ötesinde olan başka şeyler de var mı? Başka dünya, başka beden?

Vedic düşünce bu bağlamda taşı gediğine

oturtur. Kayıp halka bulunmuş olur. Reenkarnasyon ölümle ilgili düğümü çözen kilit kavram haline gelir. Neden beden içindeyiz, neden dünyaya geldim, ölüncü ne olacak gibi sorular odasının kapısını bu anahtar sayesinde kolayca açabiliriz. Fakat önce bir konuda anlaşmamız lazım; ben özsel olarak bir ruhum ve ebediyim. Yani ben geçmişte vardım, şimdi buradayım ve gelecekte de var olmaya devam edeceğim. *Bhagavad-Gītā*'da Yüce Rab Kṛṣṇa, Arjuna'ya şunları söyler:

*na jāyate mriyate vā kadācin
nāyaṁ bhūtva bhavitā vā na
bhūyaḥ
ajo nityaḥ śāśvato 'yaṁ
purāṇo*

na hanyate hanyamāne śarīre
Özgün Bhagavad-Gītā 2.20
“Ruh için hiçbir zaman ne doğum vardır ne de ölüm. O var edilmemiştir, var edilmez ve var edilmeyecektir. O doğmamıştır, ebedidir, hep var olandır ve kadimdir. Vücut öldüğü zaman ruh ölmez.

*Dehino 'smin yathā dehe
kaumāraṁ yauvanaṁ jarā
tathā dehāntara-prāptir
dhīras tatra na muhyati*
Özgün Bhagavad-Gītā 2.13
“Vücutlanmış ruhun, vücut içerisinde sürekli olarak çocukluktan gençliğe ve yaşlılığa geçmesi gibi, bireysel ruh da ölüm ile bir başka vücuda geçer. Ayık kişinin aklı

böyle bir değişiklikten dolayı karışmaz.”

Yalnızca bir yaşam ya da bir bedene mahkûm olmadığımızı bilmek oldukça ufuk açıcı olsa gerek. Yaygın inanışa göre ise durum tam tersi. Tanrı katından direk insan bedenine giriyoruz, sonra buradaki eylemlerimize göre cehennem ya da cennete gidiyoruz. Böyle düşününce akla sorular geliyor. Peki diğer canlılar? Onlar nereden geliyorlar ya da neden o beden içine giriyorlar? İnsan ne zaman Tanrı katından düşüyor, rahme girmeden hemen önce mi? Ruh neden maddi olarak keyif almak ya da azap çekmek zorunda? Maddi, iyi ya da kötünün ötesinde saf spiritüel varoluş mümkün değil mi?

Neden bedenlendiğimizi ve nasıl beden değiştirdiğimizi anladığımızda işimizin kolaylaştığını söyleyebiliriz. Vedik yazıtlar geçmişini bilmediğimiz bir zamandan beri maddi dünyalarda seyahat ettiğimizi söyler. Ve bizi bir bedenden diğer bedene koyan bilincimiz ve eylemlerimizdir. Bilinç saflaştıkça daha yüksek bedenler alırız. İnsan formu ise tam spiritüelleşme için en ideal form olarak kabul edilir. Yani bir evrim söz konusudur. Formun evriminin aksine bilincin evrimi. Ya da popüler tabiriyle tekâmül.

Fakat gördüğümüz üzere reenkarnasyon olgusu ibrahimi gelenekler tarafından katı bir

**Vücutlanmış ruhun,
vücut içerisinde sürekli
olarak çocukluktan
gençliğe ve yaşlılığa
geçmesi gibi, bireysel
ruh da ölüm ile bir
başka vücuda geçer.
Ayık kişinin aklı böyle
bir değişiklikten dolayı
karışmaz.**

”

şekilde reddedilmektedir. Her bir ibrahimi gelenek mutlak hakikati daha iyi bildiğini iddia ettiğinden, bu geleneklere ait kutsal kitaplarda örtülü geçen ya da geçmeyen kavramlar hemencecik bir kenara konur. Halbuki dikkatli bir düşünce bizi doğal olarak reenkarnasyon kavramını anlamaya götürecektir. Ortodoks düşüncenin dışında yer alan geleneklerin bu kavramı oldukça içselleştirdiklerini görüyoruz. Yahudi geleneğinde Kabala yazıtlarında açık bir şekilde yer alır. Gene aynı kültür içindeki Hasidik ve Aşkenazi gelenekler de bu kavramı benimser. İslam geleneğinde ise sufi ve şia düşüncesinde yer aldığını görüyoruz. Bu



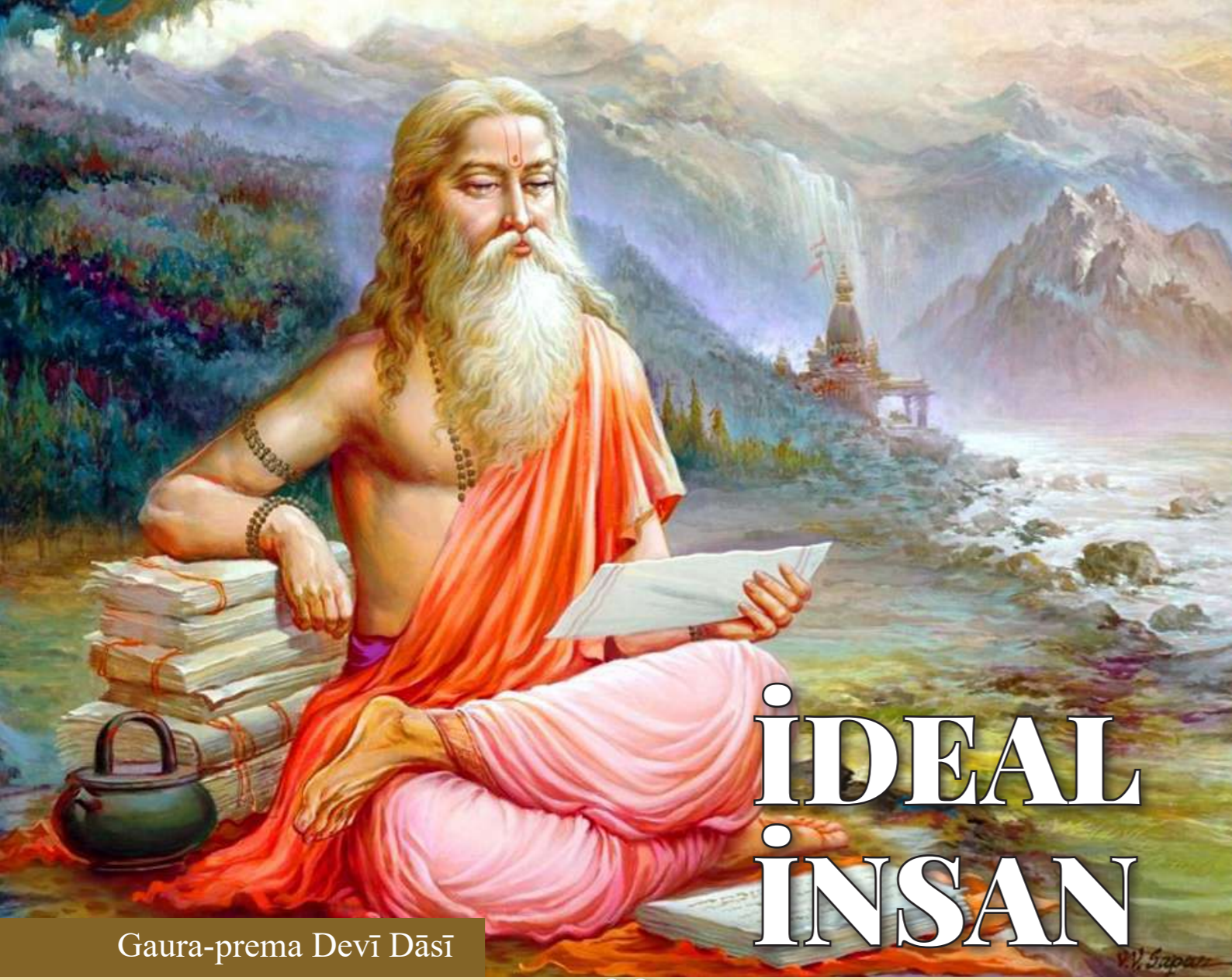
bâtını yorumlar doğrudan Bakara suresi 2.28'i referans alırlar. Benzer durum Hristiyan geleneğinde de mevcuttur.

Görüldüğü üzere genel görüş reenkarnasyon denen bir olgunun olmadığı yönündedir. Bu durumda sıradan bir kişinin aklına birkaç soru gelir. Örneğin insanın bu dünyada olmasının sebebi nedir, ölüm neden var, neden farklı farklı canlı formları var, neden kadın ya da erkek bedeniyle doğarız gibi pek çok soru gelebilir aklı. Basitçe ruhun ebedi yolculuğunda bedenlerin giyinin çıkarılan kıyafetler olduğunu düşündüğümüzde yaşamımız biraz daha anlamlı hale gelir. Reenkarnasyon olmadığı takdirde sorular cevapsız kalmaya devam eder.

Reenkarnasyon bizim isteklerimizin gerçekleşmesi için varoluştaki kurulu olan sistemin adıdır. Ölüm ise bir bedeni diğer bir bedene bağlayan kapının adı. Bilinçli varlıklar olarak en belirgin niteliğimiz isteklerimizin olmasıdır. İstek olmadan bir an bile geçiremeyiz. Ve isteklerimiz bilincimizi şekillendirir. Bilincimiz ise ölüm anında bizi bir bedenden diğer bir bedene taşır. Ne arzuluysak ona göre bedene gireriz. Arzuların sayısız olması gibi sayısız canlı formu olduğunu görmekteyiz. En düşüğünden en görkemlisine tüm varoluştaki pek çok beden vardır.

Varoluş sistemattiktir ve kusursuz çalışır. Tüm yasalar, kurallar net bir şekilde

belirlenmiştir. Özgür bir varlık olan ruh, yasa ve kurallardan bağımsız hareket edemez. Onlara tabi olmak zorundadır. Bu nedenle özgür irade ve bilincimizle bu doğum ve ölüm döngüsünden, *samsāradan* özgür olmaya çalışmak insan yaşamının amacı olmalıdır. Vedik metinler bize doğum, ölüm, hastalık ve yaşlılığın ötesinde olanı vermeye çalışır. Reenkarnasyon kavramı, içinde bulunduğumuz koşulları anlamamıza ve bu koşulları değiştirmemize fırsat vermesi açısından da çok değerlidir. Ebedi doğamıza ulaşma konusunda yardımcı olan bir işlev üstlenir.



Gaura-prema Devī Dāsī

İDEAL İNSAN

Vedaları Öğrenmek

Bültenimizin “İdeal İnsan” bölümünde kutsal mizaca sahip olan tanrısal insanlara mahsus olan 26 özellikten bahsettiğimizi hatırlatmak istedim ve sırada “Vedaların öğrenimini yapmak” var.

Peki *Veda* nedir? Neden insanların *Vedaları* öğrenmesi gereklidir? *Vedalar*, birçok insanın düşündüğü gibi bir kitap veya el yazması koleksiyonu değildir. Genelde *Vedalara* Hindistan’da yaşamış olan *yogiler* ve bilgeler tarafından yazılmış kutsal metinler gibi bakılıyor. Lakin bu böyle değildir. Çünkü *Vedalar* insan aklının eseri değildir. *Vedalar* Tanrı’dan yani spiritüel dünyadan gelmiştir.

Onlar tamamen insan aklının kapasitesini aşan spiritüel bilgilerdir. *Vedalar* Yaratıcı’yı, kim olduğumuzu ve hayatın anlamının ne olduğunu, dünyanın, insanın, Tanrı’nın doğasını ayrıntılı olarak tanımlayan, ilahi olarak söylenmiş kutsal metinlerdir. Bunun yanı sıra kişinin mutlu olması için nasıl yaşaması gerektiğini, nelerin yapıp nelerin yapılmayacağını anlatır. Yani *Vedalar* maddi dünya için eksiksiz bir yaşam kılavuzudur. *Veda* “bilgi” demektir ve burada yer alan bilgiler ebedidir. Bu demektir ki, *Vedalar* da Tanrı ve spiritüel enerji gibi ebedî olanlar kategorisine aittir. *Vedalara* aynı zamanda Sanskrit dilinde “insan tarafından yaratılmamış”

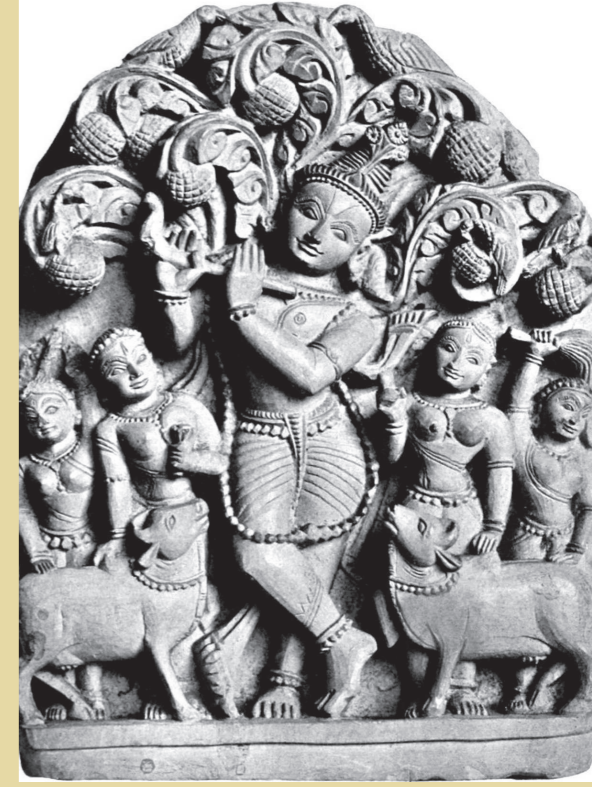
anlamına gelen “*apauruṣeyā*” denir.

5.000 yıl önce yazılmış olan *Vedaların* amacı insanlığa gerçek kimliğini hatırlatmak ve gerçek evine geri dönüş yoluna ışık tutmaktır. O zamana kadar *Vedalar* *śabda-brahma* yani konuşulup anlatma şeklinde kişiden kişiye aktarılmıştır. Lakin bu bilgilere hâkim olan bilgiler, artık insanların gittikçe her konuda olduğu gibi zekâ seviyesinde de düşüşe uğradıklarını gördüklerinde bu bilgileri korumak adına onları kitap şeklinde yazıya dökmeye karar vermişler. Bu, Tanrı’nın literatür enkarnasyonu olarak bilinen *Vyāsadeva* tarafından yapılmıştır. O, önce tek bir bölüm halinde olan ve çok geniş bilgi yelpazesine sahip *Vedaları* insanların öğrenme kolaylığı açısından 4 ayrı bölüme ayırmaya karar vermiştir. Yani dört *Veda* vardır; *Sāma Veda*, *Yajur Veda*, *Rg Veda* ve *Atharva Veda*. Bu *Vedalardan* üçü- *Rg*, *Yajur* ve *Sāma Veda* içerik olarak birbirine yakın oldukları için *Atharva Veda*’dan farklıdır. O yüzden bu üçü *Vedaların* temeli olarak kabul edilir. Üç temel *Veda*, Tanrı’nın kişisel ve evrensel suretine yönelik olan dualar ve *mantralardan* ibaret olduğu halde, *Atharva Veda* daha çok mimari, tıp ve diğer konuları içerir.

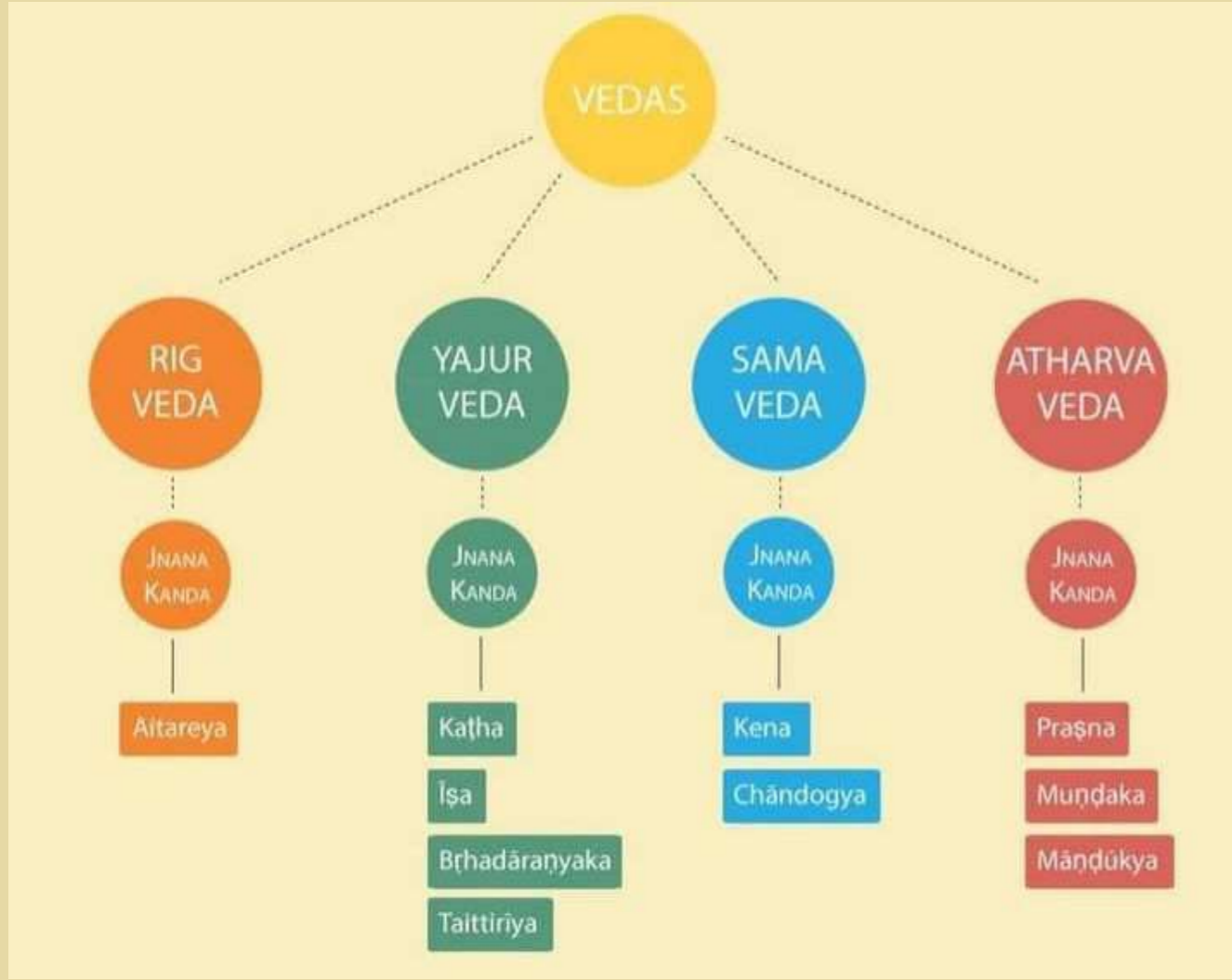
Vedaların sesi özel bir enerji taşır. Bu yüzden bu sesleri orijinal hallerinde tutmak çok

önemlidir. Şu anda maalesef *Vedalar* yüzde %95 oranında kaybolmuş durumdadır, günümüze ulaşan ise onların sadece %5’i dir. Vedik kültür *Vedaları* hiçbir değişime uğramadan, bozulmamış bir halde iletmek için bir yöntem geliştirmiştir. *Vedalar* en eski dil olan Sanskrit dilinde söylenmiştir. *Vedalara* başka bir deyişle *śrutiler* de denir, yani duyma yoluyla aktarılan bilgi. O zamanlar yukarıda söylediğimiz gibi bilgiyi yazıya dökmeye ihtiyaç yoktu, çünkü insanlar mükemmel hafıza yapısına ve duyduklarını olduğu gibi hatırlama yeteneğine sahiptiler. Yani onlar yüz binlerce kütadan oluşan bu bilgileri duyarak, olduğu gibi başkasına aktarabiliyorlardı.

“Sanskrit” sözünün anlamı “mükemmel, ideal bir yapıya sahip” demektir. Çünkü Sanskrit dili benzersiz bir grameri ve fonetiği olan bir dildir ve şu an dünyada konuşulan birçok dil ondan türemiştir. Özellikle Latince, eski Yunanca ve tüm batı Avrupa dilleri. Bilimsel olarak bakıldığında Sanskrit fonetiğinin benzeri olmadığı görülmüştür. Sanskrit dilinde yirmi beş ünsüz vardır ve bunlar ses üretim yöntemine göre her satır için beş harf olmak üzere beş sıraya ayrılır. Bu beş sıra dünyanın inşa edildiği beş orijinal elementle ilişkilidir. İlk sıra eteri, ikincisi



***Vedaların* sesi özel bir enerji taşır. Bu yüzden bu sesleri orijinal hallerinde tutmak çok önemlidir. Şu anda maalesef *Vedalar* yüzde %95 oranında kaybolmuş durumdadır, günümüze ulaşan ise onların sadece %5’i dir. Vedik kültür *Vedaları* hiçbir değişime uğramadan, bozulmamış bir halde iletmek için bir yöntem geliştirmiştir. *Vedalar* en eski dil olan Sanskrit dilinde söylenmiştir.**



havayı, üçüncüsü ateşi, dördüncüsü suyu, beşincisi toprağı işaret eder. *Vedaların* kendileri Sanskrit alfabesinin her sesinin belirli bir ince bir enerji taşıdığını ve bütün Vedik kültürün de bu enerjiye dayandığını söylüyor. O yüzden bu seslerden oluşan *mantraların* doğru telaffuzu çok önemlidir.

Dediğimiz gibi 4 *Veda* var ve bu 4 *Veda*'nın her biri de aynı zamanda *Samhitālar*, *Brāhmaṇalar*, *Āraṇyakalar* ve *Upaniṣadlar* olmak üzere 4 bölüme ayrılmıştır. *Samhitālar mantralar*dan oluşur.

Brāhmaṇalar bu *mantraların* hangi törenlerde ne zaman

ve ne şekilde okunması gerektiğinin talimatını verir. Bununla beraber *Brāhmaṇalar* kişinin bu dünyada mutlu yaşayabilmesi için uyması gereken kanunları da içerir. *Āraṇyakalar* ise daha çok metafizik yapıya sahip bir bölümdür. Çünkü burada yapılan ritüellerin gizli anlamı ve onlardan elde edilen en yüksek amaç açıklanır. *Upaniṣadlar* ise Tanrı'nın doğasını, bireysel ruhu ve onların birbiriyle olan ilişkisini ve aynı zamanda Tanrı ve ebedi ruh canın ebedi meskeni olan spiritüel dünyayı ve ruhun oraya nasıl dönebileceğini anlatır. Bunlarla beraber

Vedalarda āyurveda, astroloji, astronomi, müzik, dövüş sanatları, ekonomi, politika, psikoloji, resim, inşaat, mimari ve birçok başka bilgi dalı da yer alır. Bu bilgilere sahip olmak kişinin hayatını daha kolay ve başarılı kılar. Ancak *Vedaların*, asıl, en yüce ve nihai amacının ne olduğunu anlamadan bütün bunlar aslında bir işe yaramazlar. *Vedalar*, Kali Yuga çağında tüm insanların düşük zekâya sahip olacaklarını ve o yüzden onların *Vedaları* ilk yazıldığı şekilde anlayamayacaklarını ve uygulayamayacaklarını söyler. Bunları göz önünde bulunduran Vyāsadeva,

Vedalarda olan en önemli bilgileri o zamanların hayatından ilginç hikayeler şeklinde yazmış ve bunları *Purāṇalarda* derlemiştir. *Mahābhārata* (onun bir parçası olan *Bhagavad-Gītā*) ve *Rāmāyaṇa* destanları, *Śrī Īsopaniṣad* ve *Bhāgavata Purāṇa* (*Śrīmad-Bhāgavatam*) *Vedaların* özünü içeren, okunması, öğrenilmesi ve hayatına uyguladığı zaman her insanı Tanrı'ya, sonsuzluk, bilgi ve mutluluk dolu olan spiritüel dünyaya götürecek kitaplardır. Ancak her zaman söylendiği gibi bu bilgiyi anlayabilmemiz için bir manevi öğretmenin merhametine ihtiyacımız vardır. Bu manevi güç olmadan bu kitapları yüzlerce kez okusak bile bizim belleğimizde onlar sadece bir bilgi olarak kalacak, çünkü biz onları kullanamayacağız. Bu yüzden Kṛṣṇa, *Bhagavad-Gītā* 4.34'de şöyle der:

*tad viddhi praṇipātena
paripraśnena sevayā
upadekṣyanti te jñānam
jñāninas tattva-darśinaḥ*

'Bir manevi öğretmene yaklaşıp hakikati öğrenmeye çalış. Ona itaat ederek soruştur ve ona hizmet et. Benlik idrakine varmış ruhlar sana bilgi verebilirler, çünkü onlar hakikati görmüşlerdir.' Çünkü insan bedeni formu almış her bir ruhun amacı, bir manevi öğretmenin eşliğinde hayatın anlamını soruşturmak olmalıdır. Sadece bu yolla

kişi gerçeği bularak hayatını değiştirebilir, yani o bu şekilde ruhi acıdan yükselebilir. Bu yüzden, eğer bir insan vücuduna girdiysek o zaman biz onu en iyi şekilde değerlendirmeliyiz.

Vedaları, *Veda* öğretilerini, burada yer alan eşsiz bilgileri, onların kurallarına göre yaşamının insanlığa sağladığı yararları, bu söylemeye çalıştığımız birkaç cümleyle anlatmak tabii ki çok zor. Ancak, diyebiliriz ki:

Vedalar bütün yaratılışın sahibi olan Tanrı tarafından söylenmiştir ve Śrīla Prabhupāda, Vyāsadeva tarafından yazıya dökülmüş olan ve tüm *Vedaların* özü olarak kabul edilen *Bhagavad-Gītā*, *Śrīmad-Bhāgavatam*, *Śrī Īsopaniṣad* gibi en önemli eserlerini Sanskrit dilinden İngilizceye çevirerek tüm insanlığın yararına sunmuştur. Yani bugün biz *Vedaların* bu yüce mesajına Śrīla Prabhupāda'nın gece gündüz çalışarak verdiği yoğun çabası sayesinde ulaşmış durumdayız. O, bu eşsiz bilgileri hem tercüme ederek hem de onlara açıklamalarda bulunarak insanlara erişebilir hale getirmiştir. O'nun bizden istediği ise gerçek mutluluğu bulmak için bir manevi öğretmenin yardımıyla bu bilgileri okumak, öğrenmek ve en önemlisi hayatımıza uygulamaktan ibaret olmuştur sadece.

***Vedalar*, Kali**

Yuga çağında tüm

insanların düşük

zekâya sahip

olacaklarını ve o

yüzden onların

***Vedaları* ilk**

yazıldığı şekilde

anlayamayacaklarını

ve uygulayamayacak-

larını söyler.

Bunları göz önünde

bulunduran

Vyāsadeva, *Vedalarda*

olan en önemli

bilgileri o zamanların

hayatından ilginç

hikayeler şeklinde

yazmış ve bunları

Purāṇalarda

derlemiştir.



Köri Soslu Kremalı Karnabahar

Hare Kṛṣṇa!

Mutlaka denemeniz gereken bir karnabahar tarifi ile bu ay sizlerle. Karnabahar, haksızlığa uğrayan sebzelerin başında geliyor ki, bu da genel olarak Türkiye’de karnabaharı çok da iyi değerlendiremediğimizi gösteriyor.

Bu yemeğe lezzetini veren esas unsurlar; baharatların uyumu ve domates sosunun krema ile birleşimi! Malzeme listesi ilk bakışta size çok görünebilir ama bu baharatlar mutfağınızda olması gereken temel baharatlar.

Baharatlar doğru oranlarda kullanıldığında yemeklerinize hem sağlık hem de lezzet verir. Özellikle de bu tarifte karnabaharın istenmeyen kokusunu da minimize eder. Karnabahara karşı mesafeli olsanız bile, bu tarife bir şans vermenizi tavsiye ederim.

Malzemeler

4 yemek kaşığı zeytinyağı veya *ghī*

1/4 tatlı kaşığı kimyon tohumu

1/4 tatlı kaşığı çemen otu tohumu

1/4 tatlı kaşığı öğütülmüş karabiber

1/4 tatlı kaşığı zerdeçal

1/8 tatlı kaşığı hing (opsiyonel)

1 havuç

1 tatlı kaşığı rendelenmiş ya da minik

doğranmış taze zencefil

250 ml domates konservesi (taze domates

kullanacaksanız biraz salça ilave edebilir ya da

400 ml domates rendesi kullanabilirsiniz)

1/2 tatlı kaşığı köri karışımı (“Bağdat”
markasını kullanıyorum)

1/4 tatlı kaşığı acı veya tatlı paprika

1 tatlı kaşığı tuz

1 tatlı kaşığı şeker

1 küçük boy karnabahar

1 orta boy patates

250 ml sıcak su

2 tatlı kaşığı limon suyu

1 tatlı kaşığı kimyon-kışniş masala

100 ml krema



Yapılışı

Öncelikle karnabaharları çiçeklerine zarar vermeden ayıklamaya çalışın. Saplarını ufak ufak doğrayın. Havucu soyup boydan önce ikiye, sonra o iki parçayı da ikiye bölüp doğrayın. Patatesi de orta boy küpler şeklinde doğrayın. Bu sırada kullanacağınız suyu kaynatmaya başlayın.

Wok tavada veya derin olmayan geniş bir tencerede yağı ısıtın. Yağın yeterince ısınıp ısınmadığını bir tane kimyon tohumu atıp kontrol edebilirsiniz.

Isınan yağa kimyon tohumu, öğütülmüş karabiber, zerdeçal ve hingi ekleyip karıştırın. Ardından çemen otu tohumu ve havucu ekleyip tavada 1 dakika karıştırarak soteleyin.

Zencefili ekleyin ve karıştırın hemen ardından domatesi, köriyi, paprikayı, tuz ve şekeri ekleyin. Taze domates rendesi kullanıyorsanız domates suyunu çekene kadar pişirin.

Karnabaharı ve patatesi ekleyin, karıştırın. Suyu kontrollü bir şekilde ekleyin, karnabahar hem çabuk pişen hem de suyu çok çekmeyen bir sebze olduğu için fazla su eklemeyin. Limon suyunu ekleyin, karıştırın ve kapağını kapatın. Ara ara, dikkatli bir şekilde karıştırarak (karnabaharlar kolay dağılıbilir) 15 dakika kadar orta ateşte pişirin.

Karnabaharlar ve patatesler yumuşadıktan sonra kimyon-kışniş masalayı ve kremayı ekleyin yavaş ve dikkatlice karıştırın. Pilav veya çapatiyle servis edebilirsiniz.

Sevgiyle sunun!

Not: Kimyon-kışniş masalanın tarifini “Şubat-Mart- Nisan 2021” sayımızda, Çapati ekmeğinin tarifini “Mayıs-Haziran 2021” sayımızda bulabilirsiniz.



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





12

Perşembe

Mohinī Ekādaśī

3

Salı

Akşaya Trītyā

13 Mayıs Cuma

Dvādaśī

Oruç Açma Zamanı: 05:48- 10:36

15 Mayıs Pazar

Narasimhā Caturdaśī:

Rab Nṛsimhadeva'nın Belirîş Günü
- Alacakaranlığa kadar oruç

27 Mayıs Cuma

Dvādaśī

Oruç Açma Zamanı: 05:37- 09:19

26

Perşembe

Aparā Ekādaśī

15

Pazar

Narasimhā Caturdaśī

11

Cumartesi

*Pāṇḍava Nirjalā
Ekādaśī*

25

Cumartesi

Yoginī Ekādaśī

12 Haziran Pazar

Oruç Açma Zamanı: 05:31- 10:33

26 Haziran Pazar

Oruç Açma Zamanı: 08:31- 10:52

Modern Sorunlara Kadim Çözümler

Bhagavad-Gītā

Bhagavad-Gītā 18.11

*na hi deha-bhṛtā śakyam
tyaktuṁ karmāṇy aśeṣataḥ
yas tu karma-pala-tyāgī
sa tyāgīty abhidhīyate*

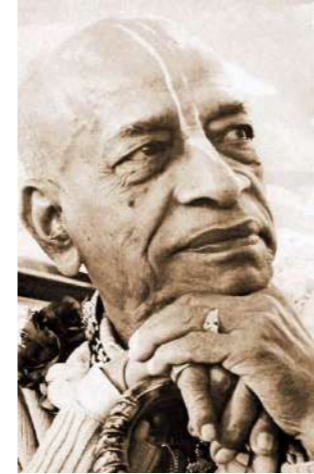
na — asla; *hi* — kesinlikle; *deha-bhṛtā* — Vücutlanmış ruh tarafından; *śakyam* — mümkün; *tyaktuṁ* — feragat etmiş olmak; *karmāṇi* — faaliyetler; *aśeṣataḥ* — hep beraber; *yaḥ* — her kim; *tu* — fakat; *karma* — çalışmanın; *pala* — sonucun; *tyāgī* — vazgeçen; *saḥ* — o; *t* *yāgī* — vazgeçen; *iti* — böylece; *abhidhīyate* — denir.

ÇEVİRİ: Vücutlanmış varlığın bütün faaliyetlerinden vazgeçmesi doğal olarak imkansızdır. Fakat, hareketinin meyvelerinden vazgeçen kişi gerçekten feragat etmiş olur.

Hazırlayan: Meghāmarī Devī Dāsī



BBT TÜRKİYE Çağdaş Vedik Kütüphane Serisi



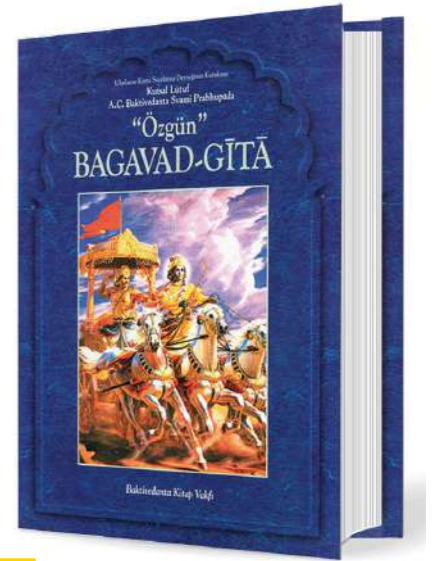
BHAKTIVEDANTA BOOK TRUST TÜRKİYE

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

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

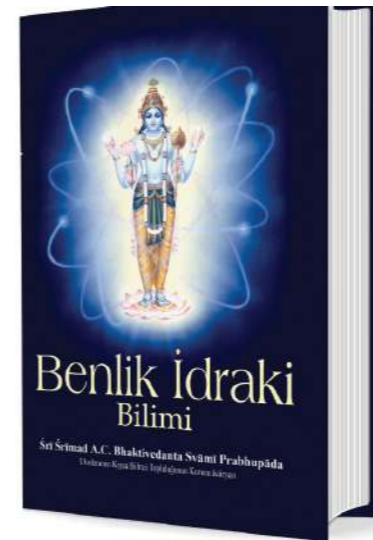
Özgün Bhagavad Gita

Tarihi 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 Prabhupada şairane bir netlik ve güçle konuşuyor. Benlik idraki biliminin günümüz dünyası ve kendi yaşamınızla ne kadar alakalı olduğunu kanıtıyor.



BHAGAVAD-GĪTĀ GİRİŞ KURSU 1
1 - 29 MART 2022

Giriş kursundaki ilk serimiz 5 hafta sürecek ve *Īṣāra, Jīva, Prakṛti, Karma* ve *Kāla* olarak bilinen *Bhagavad Gītā*'nın 5 temel konusunu kapsayacaktır.

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

SĀTTVĪKA DĀSA
Benliğin Keşfi Editörü, Bhakti Yogi

www.gorangayoga.com

1 | Bhagavad-Gītā Giriş Kursu 1
Goranga Yoga'nın eğitmenlerinden olan Sattvika dāsın (Bilgin Özer) rehberliğinde 'Bhagavad-Gītā Giriş Kursu Seminerleri' devam ediyor. Giriş kursundaki ilk serimiz 5 hafta sürecek ve *Īṣāra, Jīva, Prakṛti, Kāla* ve *Karma* olarak bilinen *Bhagavad-Gītā*'nın 5 temel konusunu kapsayacaktır. *Bhagavad-Gītā*, günümüz toplumundaki kaos, acı, tatminsizlik ve mutsuzluk gibi çözüm bulamadığımız pek çok soruna çözüm bulur. Soru ve cevaplar yoluyla, spiritüel yaşamda ilerlememize pratik çözüm ve bilgece yaklaşımlarla destek ve yardımcı olur.

2 | Kīrtana Yoga Uygulama ve İlerleme Programı
Jitendriya dāsa ve Goranga Yoga ekibinin online platformda gerçekleştirdiği programda katılımcılar *kīrtananın* tarihçesi ve geleneği konusunda bilgilendirilmektedir. *Kīrtana Yoga* pratiği ses ve enstrümanlar üzerinde gerçekleştirilmektedir. Eğitimde kullanılan enstrümanlar harmonyum, *mṛdaṅga* ve *karatāladır*.

Macaristan Bhaktivedanta College mezunu Jitendriya dāsa programın baş eğitmeni olarak İngilizce eğitim verirken eş zamanlı olarak Türkçe çeviri yapılmaktadır. 9 hafta sonu Zoom üzerinden gerçekleşecek programın toplam süresi 50 saattir.

3 | Bhakti Yoga Öğrenci Kursu
Uluslararası alanda verilen ve ülkemizde de her yıl tekrarlanan Bhakti Yoga Öğrenci Kursu eğitimi devam ediyor. Bu kursta katılımcılar; öğrenci nedir, *guru* nedir, *guru* ve öğrenci ilişkisi nasıl olmalıdır gibi konularda bilgilendirilmektedir. Dersler Eğitmen Nṛsiṅha Kṛṣṇa Dāsa rehberliğinde Zoom üzerinden haftada 2 gün olarak devam etmektedir.

AYURVEDA GELİŞİM PROGRAMI
Ocak - Temmuz 2022

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

www.gorangayoga.com

4 | Āyurveda Gelişim Programı
Āyurveda (yaşam bilimi) kadim bir doğal şifa yöntemidir. Goranga Yoga ve Arya Vaidya Pharmacy Research Foundation iş birliğindeki Gelişim Programının bu yıl yedincisi tekrarlanmaktadır. Eğitimler AVP'nin uzman akademisyenleri tarafından verilmektedir. Ayurveda alanında uzman olmak isteyenlere inanılmaz fırsatlar tanıyan program 6 ay sürmektedir. Katılımcılara uluslararası alanda geçerliliği olan AVP 'Āyurveda Gelişim Programı' katılımcı sertifikası verilecektir. Gelişim Programını başarıyla bitirenler Ağustos 2022 de Hindistan' da düzenlenecek olan 240 saatlik yoğun eğitime katılabileceklerdir. Program dili İngilizce'dir ve Türkçe ardıl çeviri yapılmaktadır.

goranga 
jyotiş okulu

Online VEDİK ASTROLOJİ
Temel kurs
*ayda sadece 400 TL

İlk ders
16 Şubat saat 10:00

5 | Vedik Astroloji (Jyotish) Kursu
Ocak ayında Navīna Kumārī Devī Dāsī rehberliğinde başlatılan Vedik Astroloji (Jyotish) kursu devam etmektedir.
Gezegenler, burçlar, doğum haritasının genel gücünü hesaplama, kaderi düzeltme yolları, burçlar için olumlu ve olumsuz gezegenler...gibi pek çok spiritüel konuyu içeren kursumuz 4 ay sürmektedir.

6 | GBC ile aylık görüşmelerimiz
Macaristan'da basit yaşam yüksek düşünme prensibine göre 26 yıl önce kurulan Kṛṣṇa Vadisi'ni temsil eden Rādhā Kṛṣṇa Prabhu ve Caitanya Candra Prabhu ile her ayın ilk cuma günü gerçekleştirdiğimiz buluşmalarımız devam ediyor. Online platformda gerçekleşen toplantılarımızda kadim Vedik bilgiler ışığında pek çok konuda aydınlanıyor, merak ettiğimiz soruları sorabiliyoruz.

7 | Mutluluk Yolu Seminerleri
Nisan ayında başlayacak ve 2 ay sürecek olan Mutluluk Yolu Seminerlerinde sizleri de aramızda görmekten mutlu olacağız. Her hafta pazartesi günü saat 20:00'da gerçekleşecek olan derslere tam katılanlara Goranga Yoga Katılım Sertifikası verilecektir. 8 hafta sürecek olan seminerler dizisini, mimar olarak çalışması yanında Yaşam Koçluğu, Aile Danışmanlığı ve Sosyoloji eğitimi de almış olan ve bu mesleklerini de özveriyle yapan Okan Arslantürk verecektir.

MUTLULUK YOLU SEMİNERLERİ
4 NİSAN - 23 MAYIS 2022

Mutlu bir birey olabilmek için buna ihtiyacımız var!

Her insan mutlu olmak ister fakat insanlığın içinde olduğu bunca sıkıntıyı düşündüğümüzde mutluluk sıradan bir bakış açısıyla ulaşılabilecek bir şey değil. Kendimize, yaşadıklarımıza, karşılaştığımız durumlara farklı bir bakış geliştirmek hayatımızı tamamen değiştirecek.

www.gorangayoga.com



www.bbturkiye.com