

İnsan hayatının amacı mutlak gerçeği aramaktır.



BBT Aylık Bülteni · Mayıs /Haziran 2023 #20



Vedik Metinlere Göre Acı Kavramı

Āyurveda:

İlkbahar Aylarında
Āyurvedik Yaşam

Yoga ve Sağlık:

Panik Atak ve Yoga

Mat Üzerinde:

Kurmāsana

Mutfakta bu ay:

İncir Uytması

**Bu Binada
Kim Oturuyor?**

**Modern insanın
acı ve sıkıntıyla
imtihanı**

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 Ācāryası

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 yansıtması nedeniyle tüm dünyada büyük bir ilgiyle karşılanmaktadır.

İNSAN HAYATININ AMACI MUTLAK GERÇEĞİ ARAMAKTIR

BENLİĞİN KEŞFİ

BBT Aylık Bülteni · MAYIS / HAZİRAN 2023 / #20

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.

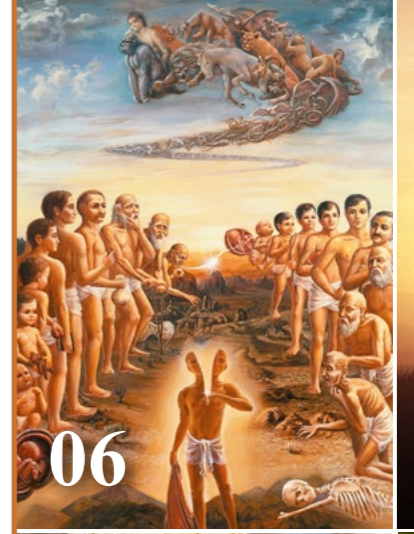
ñ – İngiliz kelimesinde olduğu gibi n boğazdan söylenir.

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

ś, ṣ – ś sesi ile aynıdır.

İÇİNDEKİLER

- 06** Śrīla Prabhupāda Konuşuyor: Acıyı mutluluk olarak kabul ediyoruz.
- 10** Vedik Metinlere Göre Acı Kavramı
- 18** Bu Binada Kim Oturuyor?
- 22** İlkbahar Aylarında Āyurvedik Yaşam
- 28** Yoga ve Sağlık: Panik Atak ve Yoga
- 32** İdeal İnsan: Krodha - Öfke
- 36** Bhakti Yogiler ile Sohbetler: Dīna-bandhu Dāsa
- 40** Modern insanın acı ve sıkıntıyla imtihanı
- 42** Mat Üzerinde: Kurmāsana
- 48** Bhakti Mutfağı: İncir Uyutması
- 52** Yogī Takvimi
- 54** Goranga Yoga Etkinlikleri





BENLİĞİN KEŞFİ
BBT Aylık Bülteni
Mayıs/Haziran 2022
© BBT Türkiye

Editör:

Nṛsimha Kṛṣṇa Dāsa /
Sāttvika Dāsa

Koordinatör:

Candramālā Devī Dāsī

Tasarım:

Navīna-kumārī Devī Dāsī

Tasarım Asistanı:

Dhanyā Devī Dāsī

Tashih:

Meghāambarī Devī Dāsī /
Dīna-bandhu Dāsa

Etkinlikler:

Nāvika-Kṛṣṇa devī dāsī

Takvim: Dhanyā Devī Dāsī

Namaste!

Sāttvika Dāsa, Editör

Hare Kṛṣṇa!
İçinde bulunduğumuz bu zorlu dönem yediden yetmişe hepimizi etkiliyor. Son derece güçlü iki depremin ardından on binlerce insanın yaşamını yitirip bir o kadarının isimsiz şekilde toprağa gömülmesi, koskoca şehirlerin hayalet kentlere dönmesi, geride kalanların evsiz, yurtsuz, yardıma muhtaç bir şekilde hayatına devam etmeye çalışması korkunç bir trajediye sebep oldu maalesef. Hemen sonrasında onca ıstırap yetmemiş gibi üstüne bir de sel yaşanması “bu yıl acı hiç bitmeyecek” dedirtti. Deprem bölgesinde olmamasına rağmen milyonlarca kişi acıyı kalbinin derinlerinde hissetti ve yardım seferberliğine katıldı. Hemen hemen hiçbir konuda uzlaşa sağlayamayan koca nüfuslar söz konusu böyle bir yıkım olunca acıda adeta ortaklaştı.

Klesa kelimesi sanskrit olarak acı, sıkıntı, stres gibi durumları ifade etmek için kullanılır. Vedic metinlerde bu kelime ile oldukça sık karşılaşırız. Maddi dünyanın nitelikleri tanımlanırken onun sıkıntılarla dolu olduğu

çokça vurgulanır. *Śrīmad Bhāgavatam* 5.5.4 "yata ātmano 'yam asann api kleśa-da āsa deha" şeklinde biter. Mealen maddi beden olduğu müddetçe acı olacaktır anlamına gelir. Bu nedenle *Bhagavad-Gīta* ya da *Śrīmad Bhāgavatam* isimli kadim metinler hemen hemen her bölümünde beden ve ruh arasındaki ayrımı yapar ve insanı ruhsal doğanın tabiatına sokmaya çalışır.

Tabiatta pek çok farklı sıkıntı (doğal afetler, diğer canlılar, virüsler) varken kişinin mutlu olması ne derece mümkün olabilir? Benzer şekilde kendi bedenimizde kimi zaman fiziksel (hastalık, yaşlılık, sakatlık) kimi zamanda içsel (stres,

tatminiyetsizlik, huzursuzluk, zihinsel problemler vs.) sıkıntılar varken nasıl mutlu olabiliriz?

Daha sağlam binalar inşa edebiliriz ve böylece depremin sıkıntısını aza indirebiliriz belki peki ya diğerleri? Teknik anlamda ilerlese de görüyoruz ki sıkıntılar bitmiyor. Türü değişiyor, şekli değişiyor ama her zaman orada.

En gerçekçi yöntem bu sıkıntıların her zaman orada olduğunu, olacağını peşinen kabullenmektir. Dünya böyle bir yer, *dukkhalayam aśhasvatam*.

Bu türden bir vizyon için spiritüel bir bakış açısına ihtiyacımızın olduğu kesin. İçinde olduğumuz gerçekliği tüm yanlarıyla görüp onun

ötesine ancak bu şekilde geçebiliriz. Burada acının olmayacağını istemek ya da hayal etmek romantizm olabilir ancak, yaşamda hastalık, yaşlılık ve ölüm varken acı kaçınılmazdır.

Acı ve sıkıntı, hayatımızın gerçeği olmakla birlikte bizi bu kısırdöngünün ötesine taşıyan bir vizyon işlevini de görür. Bu kusursuz yaratılışa kusur gibi gördüğümüz kısımlar, ebedî, mutluluk ve bilgi dolu dünyamıza açılan bir kapı olarak da düşünülmelidir. Spiritüel bir vizyon ile acı ve ıstırap yerini ruhun dingin, olgun dünyasına bırakabilir. Nihayetinde arzumuz da bu değil mi?

Hare Kṛṣṇa!

Śrīla Prabhupāda Konuşuyor:

Acıyı mutluluk olarak kabul ediyoruz.

Śrīmad-Bhāgavatam 5.5.1
dersinden alınmıştır.

Çeviri: Candramālā Devī Dāsī

Tarih: 10 Nisan 1975
Yer: Hyderabad

...nūnaṁ pramattaḥ kurute
vikarma
yad indriya-prītaya āpr̥ṇoti
na sādhu manye yata ātmano
'yam
asann api kleśa-da āsa dehaḥ
[SB 5.5.4]

Bu tür bir çalışma, başka bir beden yaratıyor olduğum anlamına gelir. Bunu bilmiyoruz. Modern uygar insan bu bilimi bilmiyor. Başka bir bedeni nasıl yarattığımızı, nasıl bu kadar çok farklı beden türü olduğunu bilmiyor. Bu konuda uyarılırız: *yata ātmano 'yam asann api kleśa-da āsa deha*. Bu beden kalıcı değil ama beden orada olduğu sürece acı çekmeniz gerekir. Üçlü ızdırabı yaşamamız gerekir. Bu aklımıza gelmiyor. Acıyı mutluluk olarak kabul ediyoruz.

asatyere satya kori mani
nitāi-pada pāsariyā
ahaṅkāre matta hoiyā
[Maṅḡ-sīkṣā 3, Prārthanā]

Asatyere satya kori mani: Siz gerçek olmayanı gerçek olarak kabul ediyorsunuz. Bu bizim modern hastalığımız. Yeni değil ve binlerce yıl önce... Śrīmad-Bhāgavatam beş bin yıl önce yazıldı ve Rṣabhadeva'nın bu talimatını orada bulabiliriz, yani bu Bhāgavata yazılmadan çok, çok, çok yıllar önce de olmuş olmalı.

Gelişmiş insan hayatı,

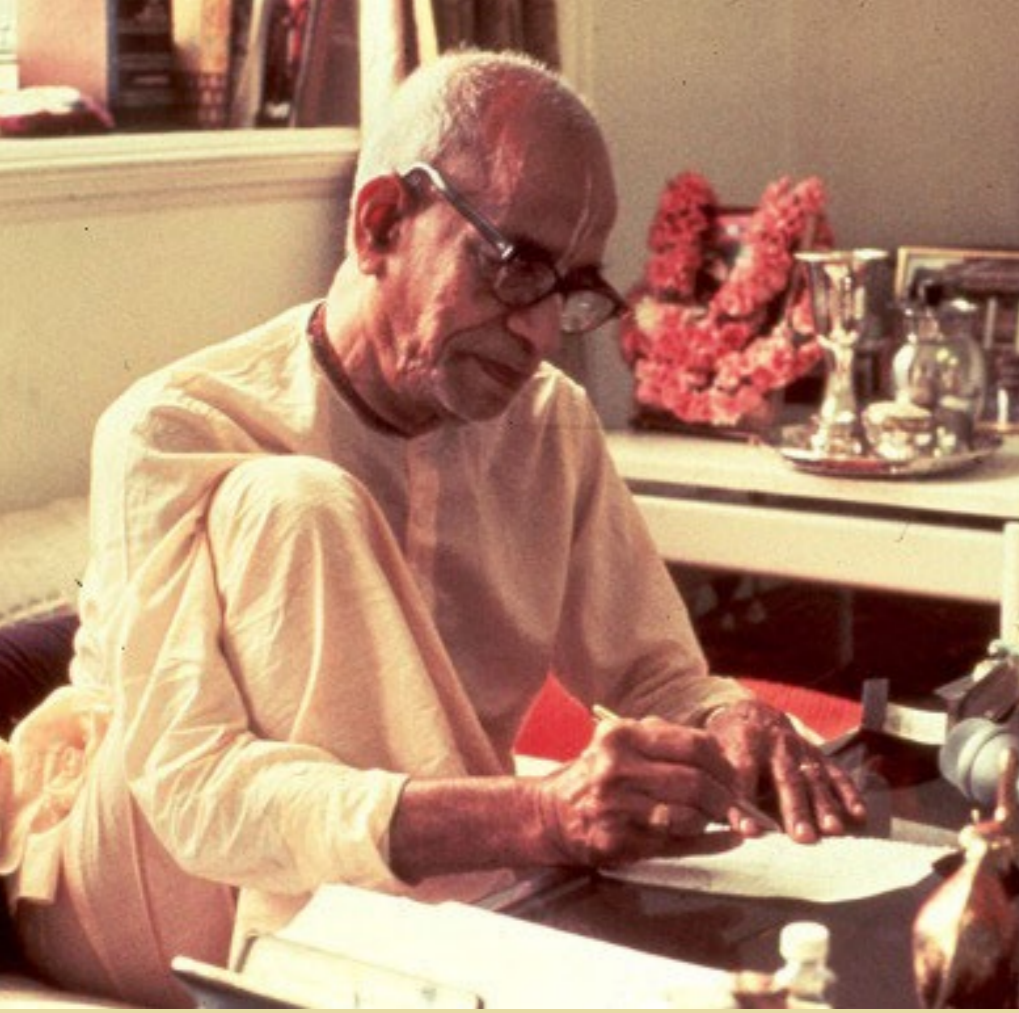
karma yoluyla elde edilir. *Karmaṇā daiva-netreṇa jantur dehopapattaye* [SB 3.31.1]. Maddi doğanın kontrolü altında çalışıyoruz ve maddi doğanın farklı hallerinden etkileniyor ve onlar tarafından kirletiliyoruz. Tıpkı çiçek hastalığı bulaşan bir kişinin çiçek hastalığından muzdarip olması gibi. Tıp bilimi budur. Benzer şekilde, *kāraṇaṁ guṇa-saṅgo 'sya* [Bg. 13.22]. Doğanın üç maddi hali vardır: erdem, ihtiras ve cehalet. Dolayısıyla, eğer erdemle ilişki kurarsanız, o zaman bir sonraki bedeniniz, tıpkı son derece zeki insan sınıfı yani brāhmaṇa sınıfı gibi, erdem hallerinde tezahür eder. Size ihtiras hali bulaşmışsa, o zaman ihtiraslı olursun; ihtiraslı bir beden elde edersiniz. Ve cehalet için de bu şekilde.

Bu tür kontamine hastalıkların, doğumların ve bedeninin çok sayıdaki doğumundan sonra, kişi bilgi kültürü, çileler, kefaretlere, brahminik kültür yoluyla çok, çok bilgili ve bilge biri haline geldiğinde, o zaman Tanrı'nın ne olduğunu anlayabilir, daha önce değil. *Bahūnām janmanām ante jñānavān* [Bg. 7.19]. Sahtekârlar ve aptallar Tanrı'nın ne olduğunu anlayamaz. Sadece *jñānavān*. Yaşamın daha yüksek bir durumu için *jñānavān* olmaya çalışmanız gibi, benzer şekilde, Tanrı'yı anlamak için de *jñānavān* olursanız, o zaman



Bu tür kontamine hastalıkların, doğumların ve bedeninin çok sayıdaki doğumundan sonra, kişi bilgi kültürü, çileler, kefaretlere, brahminik kültür yoluyla çok, çok bilgili ve bilge biri haline geldiğinde, o zaman Tanrı'nın ne olduğunu anlayabilir, daha önce değil.





Tanrı bilinci ortaya çıkacaktır. Bu o kadar kolay bir şey değil.

*manuṣyāṇām sahasreṣu
kaścid yatati siddhaye
yatatām api siddhānām
kaścin etti mām vtattvataḥ*
[Bg. 7.3]

...Manuṣyāṇām sahasreṣu
kaścid yatati siddhaye.
Yaşamın mükemmelliği nedir? Kişi bunu bilmelidir. Yaşamın mükemmelliği bunu anlamaktır: “Ben bu beden değilim; ben ruh canım.” *Ahaṁ brahmāsmi.* Kişi anlayabildiği zaman, bu hayatın mükemmelliğidir.

*brahma-bhūtaḥ prasannātmā
na śocati na kāṅkṣati
samaḥ sarveṣu bhūteṣu
mad-bhaktim labhate parām*
[Bg. 18.54]

Bu yüzden, Brahman idrakine varmış bir ruh haline geldikten sonra, maddi kirlilikten, erdem, tutku ve cehaletten, tamamen özgürleştiğinde, *prasannātmā, na śocati na kāṅkṣati*, kişi ne maddi özlem duyar ne de herhangi bir maddi kayıp için üzüldür, *samaḥ sarveṣu bhūteṣu*, tüm canlı varlıkları ruh can olarak gördüğünde, *mad-bhaktim labhate parām*, o zaman *bhaktinin* ne olduğunu anlamaya hak kazanır. *Bhaktiyā mām abhijānāti yāvān yaś cāsmi tattvataḥ* [Bg. 18.55]; eğer *bhakta* olursanız, o platforma gelme fırsatını elde ederseniz, o zaman Tanrı’yı anlayabilirsiniz. Aksi takdirde, Tanrı’yı anlamak o kadar kolay değildir.

Doğanın üç maddi hali vardır: erdem, ihtiras ve cehalet. Dolayısıyla, eğer erdemle ilişki kurarsanız, o zaman bir sonraki bedeniniz, tıpkı son derece zeki insan sınıfı yani brāhmaṇa sınıfı gibi, erdem hallerinde tezahür eder. Size ihtiras hali bulaşmışsa, o zaman ihtirashlı olursun; ihtirashlı bir beden elde edersiniz. Ve cehalet için de bu şekilde.

”



Vedik Metinlere Göre Acı Kavramı

Nṛsīṃha Kṛṣṇa Dāsa

*āhāra-nidrā-bhaya-maithunam ca
sāmānyam etat paśubhir narāṇām
dharmo hi teṣām adhiko viśeṣo
dharmaṇa hīnāḥ paśubhiḥ samānāḥ*

Mahabharata, Shantiparva, 294.29

Bu ayki yazıma *Mahabharata*'dan bir dörtlülle başladım. Vedik metinlerde acıya bakış açısından bahsederken acılara kalıcı bir çözüm sunmaya da çalışacağız.

Āhāra: Yemek.
Nidrā: Uyumak.
Maithunam: Üremek
Bhaya: Kendini savunmak.

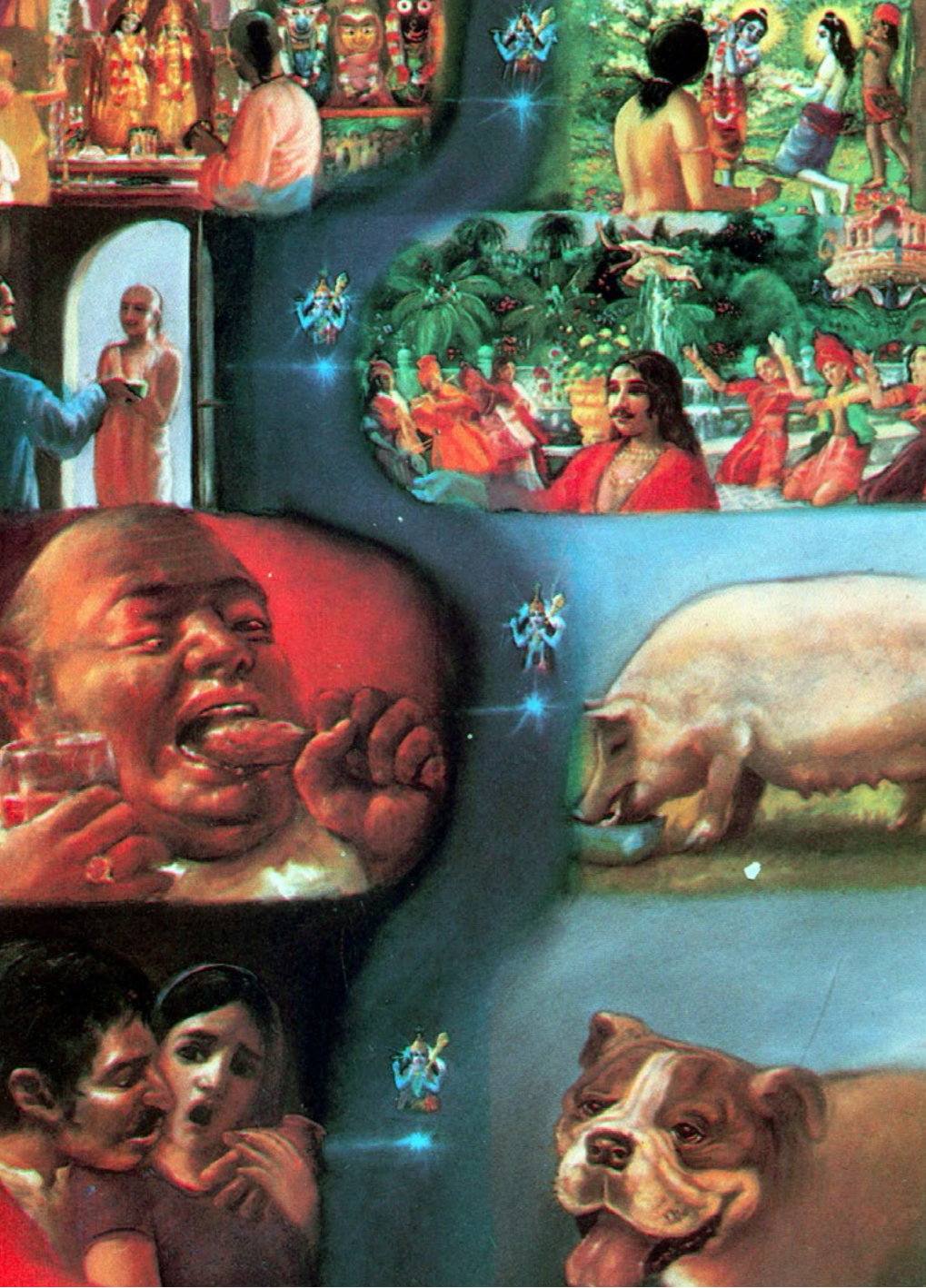
Bu dört şey her canlı varlıkta ortak olan doğal biyolojik özelliklerdir. İnsan yaşamında da hayvan yaşamında da bu faaliyetlerin olduğunu görüyoruz. Hayvanlarla bu kadar ortak özelliğimiz varken, bizi onlardan ayıran bir özellik de olmalı. Vedik metinler bunu daha yüksek bir zekâ olarak açıklıyor. **Burada zekâdan bahsederken ayırım yapma gücü tanımına göre ilerleyeceğiz. Değerli olan nedir, değersiz olan nedir, faydalı olan nedir, faydasız olan nedir, geçici olan nedir, ebedi olan nedir? Bu ayırım yapma gücü insanların sahip olduğu eşsiz bir hediyedir. Bizi her şeyin kaynağına, tüm sebeplerin sebebine yaklaştıracak soruları sorarak ayırım yapma gücüne sahip olmak.** Baktığımızda tüm hayvanlar yemek yiyor,

uyuyor, ürüyor ve kendilerini savunuyorlar. Bütün hayatları boyunca bunu yapıyorlar ve yaşamları bunun etrafında şekilleniyor. Belki belgesel kanallarında da seyrediyorsunuzdur. Bazı insanlar bu doğal döngüyü filme alabilmek adına tüm hayatlarını adıyorlar. Belgesellerde hayvan yaşamı ile ilgili bize bu dört şeyi gösteriyorlar. Hayvanlar nasıl yiyor, uyuyor çiftleşiyor ve diğer canlı varlıklardan veya doğanın elementlerinden nasıl kendilerini koruyorlar. Bunlar ortak faaliyetler. Bizlerin hayatı da sadece bu faaliyetlerden ibaretse o zaman bizde bir tür hayvanız demektir. Belki biz bütün bunları daha büyük ölçekte veya daha sofistike yapıyoruz ama baktığımızda eğilimin aynı olduğunu görüyoruz. Gerçek zekâ daha fazla düşünmek, daha yüksek bir

şekilde düşünmeyi gerektiriyor. Nasıl mı? Acının kaynağı hakkında ve hayatın nihai varış noktası hakkında sorgulamak. Kimse acı çekmek veya mutsuz olmayı istemez ki. Yaşamlarımızdaki tüm ayarlamalar daha konforlu ve mutlu bir yaşam için yapılıyor ki bu da tüm canlı varlıkların doğal eğilimidir. Fakat insan da bu bakış açısı ile yaşıyorsa o zaman sofistike hayvandan başka bir şey değildir. Vedik metinlerdeki tanım bu şekilde yapılıyor. Tanım biraz direk ve sert gelebilir ama insan hayatı başka bir şey için olmalı der metinler. *Bhagavad-Gītā*'da Arjuna kendisi için çok ilginç bir kelime kullanıyor: *Kṛpaṇā*. *Kṛpaṇā* sefil, dar görüşlü demektir. *Kṛpaṇānīn* zıttı ise açık fikirli kimse yani *brāhmaṇadır*. *Brāhmaṇa* demek dünyayı olduğu gibi bilen kişi demektir.

Değerli olan nedir, değersiz olan nedir, faydalı olan nedir, faydasız olan nedir, geçici olan nedir, ebedi olan nedir? Bu ayırım yapma gücü insanların sahip olduğu eşsiz bir hediyedir. Bizi her şeyin kaynağına, tüm sebeplerin sebebine yaklaştıracak soruları sorarak ayırım yapma gücüne sahip olmak.

”



Hayvanlar nasıl yiyor, uyuyor çiftleşiyor ve diğer canlı varlıklardan veya doğanın elementlerinden nasıl kendilerini koruyorlar.

Bunlar ortak faaliyetler.

Bizlerin hayatı da sadece

bu faaliyetlerden ibaretse

o zaman bizde bir tür

hayvanız demektir.

Gerçek zekâ daha fazla

düşünmek, daha yüksek

bir şekilde düşünmeyi

gerektiriyor.

Kim sefildir? Bir kimseye ne zaman sefil dersiniz? O kimse çok büyük zenginliğe sahipse ama sokaktaki bir dilenci gibi yiyorsa bu kimse sefildir. Çünkü onun zenginliğe bağlantısı vardır ama kullanmaz. Benzer olarak insan yaşamı muazzam bir şekilde zekâ zenginliği ile donatılmıştır. İnsanlık tarihindeki tüm teknolojik ilerleme zekâ sebebiyledir. İnanılmaz bir zenginlik. Ama bu zekâ uygun bir

şekilde kullanılmaz ve sadece hayvanların yaptığını yaparak yaşarsa o zaman bu zekâyâ bağlantısı yoktur. *Kṛpañā*. Bunun farkına varan kimse zekâsını daha yüksek bir varoluşa erişmek için kullanır. Nedir bu uygun kullanım? Bu varoluştaki tüm acılardan kalıcı olarak kurtulmak ve hayatı mümkün olduğunca mutlu bir hale getirmek. Mantıklı değil mi? Tüm bilimsel teknolojik gelişimlerin bununla ilgili

olduğunu görüyoruz. Hayatı nasıl konforlu yaparak tüm acıları, rahatsızlıkları ortadan kaldırırız? İletişim alanında, ulaşım alanında, sağlık alanında vs. vs. Acıları azaltarak konfor ve mutluluk getirmek için. **Benzer olarak insan hayatındaki gerçek zekâ iki şey için kullanılmalıdır.**

1- Acının sebebini bulmak ve bundan nasıl kurtulurum sorusunu sormak ve kalıcı olarak yok etmek.

2- Hayatın nihai amacını bulmak.

Burada başka sorular ortaya çıkacaktır. Peki acı neden ortaya çıkar? Hayatın gerçek problemi nedir? Günümüzde problemler çok görecelidir Hani şöyle bir söz vardır “bir kimsenin yiyeceği diğeri için zehirdir.” Yağmur yağarken şemsiye satanlar yağmurun hiç dinmemesi için dua ederler. Ama sokakta yaşayan evsizler için ise yağmur büyük sıkıntı verir. Bu dünyanın doğası bu şekilde. Bazıları için çok iyi olan şeyler bazıları için en kötü şey olabilir. Problemler görecelidir. O zaman gerçekten herkes için ortak olan problem var mı? Hayatın gerçek problemleri nelerdir? Bazen insanlar rüşvetin en büyük problem olduğunu söylüyorlar. Ama rüşvet alanlar öyle demiyorlar. Araba ile giderken bir kaza yaparsanız çok sıkıntıya girersiniz. Ama diğer tarafta tamirciler daha çok araç gelsin diye beklerler. İçinde bulunduğumuz bu dünya göreceli bir yer. **Bir problemin gerçek bir problem olabilmesi için 3 kritere sahip olması gerekir derler.**

1- Herkes için ortak olmalı. Kim olursak olalım herkes için geçerli olmalı: Siyah, beyaz, kadın, erkek, şişman, zayıf, zengin, fakir.

2- Kimse sahip olmak istememeli.

3- İsteyelim ya da istemeyelim kaçışı mümkün

olmayan şeyler.

Herhangi bir problem bu 3 kritere uyumlu ise o zaman hayatın gerçek problemidir diyebiliriz. Peki bunlar nelerdir? Doğum ile başlayan yaşlılık, hastalık ve ölüm ile sonlanan dört şey. Kim olursanız olun bu dört aşamadan mutlaka geçersiniz. Kimse hastalanmak, yaşlanmak ve ölmek istemez ama bunlar herkes için ortak olan problemlerdir. Bunlar gerçek. Gerçeklerle başa çıkmayı öğrenmeliyiz ve insan yaşamı da tamamıyla bununla ilgilidir. Hayvanlar için durum böyle değildir. Onlar sadece hayatlarını yaşarlar ama insan soru sorabilir. Ben bunu istemiyorum, bu acıyı yaşamak istemiyorum, neden bunlar bana dayatılıyor? Neden acı var? **Vedik metinlere göre 3 çeşit acı vardır:**

Ādhyātmika kleśa: Kişinin kendi bedeni ve zihninden kaynaklanan acılardır. Bedensel acılar zihinden kaynaklanan acılar kadar ağır değildir. Günümüzün en büyük hastalığı ne COVID ne Hepatit ne AIDS ne de kanserdir. Dünya genelindeki en yaygın hastalık zihinsel rahatsızlıktır. Psikologlar her zaman çok yoğunlar. Dünyanın neresine giderseniz gidin her yerde insanların zihinlerinin çok rahatsız olduğunu göreceksiniz. Stres içinde yaşıyoruz. İntihar edenlerin çoğu

toplumun yoksul kesimindeki insanlardan oluşmuyor. İntihar edenler genelde ne yapacağını bilen insanlar ama zihinleri onları inanılmaz bir hale getiriyor. Zihnin fonksiyonu çok güçlü. Hayatınızı çok iyi bir noktaya da getirebilir, ya da çekilmez bir hayata sahip olmanızı da sağlayabilir.

Adhibhautika kleśa: Diğer canlı varlıklardan kaynaklanan acılar. Herhangi bir canlı varlık sizin hayatınızı mahvedebilir. Bu kişi en yakın akrabanız olabilir, ailenizden birisi olabilir, evdeki hizmetli olabilir, komşunuz olabilir ya da komşunun köpeği veya ofisteki müdürünüz olabilir. Şöyle düşünebiliriz bu kişi hayatımdan çıkarsa yaşamım mükemmel olacak. İnanın bu hiçbir zaman olmayacak. Hayatınızdan bu kişi gitse bile yerine iki farklı kişi gelecek. O da şanslıysanız, sadece iki yeni kişi olacak. Yaşamınızda size acı verecek kişinin sadece insan olmasına gerek yok vedik metinlere göre 8.400.000 canlı türü var ve bunlardan birisi size sıkıntı verebilir. Gece odanızda misafir olan bir sivrisinek, bahçenizdeki zehirli bir yılan, ormanda karşılaştığınız vahşi bir hayvan türü vs.

Adhidhaivika kleśa: Son olarak doğal olaylardan kaynaklanan problemler

ki bunun çok yıkıcı bir örneğini yakın bir geçmişte maalesef ülkemizde yaşadık. Yaşadığımız iki büyük deprem ve artçı sarsıntıları on bir ilimizde büyük bir yıkımla binlerce kişinin hayatını kaybetmesine ve daha fazla kişinin evsiz kalmasına sebep oldu. Arkasından gelen sel felaketi de bu tür bir acıya örnek oluyor. Hava çok sıcak olduğunda problem yaşıyoruz, hava çok soğuk olduğunda da problem yaşıyoruz. Çok yağmur yağınca sel felaketi oluyor, yağmur yağmazsa da kuraklık bir felaket olarak karşımıza çıkıyor. Hortumlar, tsunamiler, heyelanlar vs. Doğada benzer şekilde birbiri ardına karşı koyamadığımız bir sürü sıkıntı veren olaylar zinciri gerçekleşiyor.

Son yüz yılda insanlık özellikle teknoloji alanında çok fazla gelişme kaydetti. Ama hayatın gerçek problemlerine dönün bakın. Yaşlanmak durdu mu? Çok güzel olanaklar var, aynı zamanda hastanelerin ve doktorların sayısı da arttı. Teknoloji o kadar ilerledi ki bir ülke bir ülkeyi bir füze ile yok edebilir hale geldi. Acılardan kurtulmak için sahip olduğumuz olanaklar yeterli değil. Zihin de önemli. Zihnimizin huzurlu olması gerekiyor. İntihar oranları yüksek, diğer taraftan ilişkiler çok sığlaşmış durumda.

İnsanlar evleniyor güzel ve kulağa çok romantik geliyor ama istatistiklere göre evlilik ortalaması üç yıl ve birçok insan hemen boşanıyor. Size en yakın olanlar aslında size en çok zarar verme gücüne sahip olan kimselerdir. Size en çok yardımcı olabilecek kişi aynı zamanda en çok zarar verebilecek kimsedir. Değil mi? Bazı insanlar bunun üstesinden hayatları boyunca gelemiyorlar. Problemlerin köküne gitmedikten sonra hayattaki sorunları çözemeyiz.

Hayatımızın temeline en yüce kişiyi, Tanrı'nın Yüce Şahsı'nı yerleştirmemiz gerekiyor. Yaşamlarımız bu transandantal bilgiyi öğrenmek ve uygulamaya temellenmemişse doğanın bize verdiği bu muhteşem hediye kullanmayı da bilemeyiz. Kendimizle uyum içinde değilsek, etrafımızdaki dünya ile uyum içinde değilsek sahip olduğunuz hiçbir şey işe yaramayacaktır. Teknolojiyi insanların yaşam amacını yükseltmek için kullanabiliriz. Bunda problem yok. Aslında, hayatın gerçek problemleri hakkında konuştuğumuzda modern gelişimin bize geçici çözümler sunduğunu görebiliriz. Çünkü problemler artmaya devam ediyor. Ozon deliği büyüyor, küresel ısınma git gide daha büyük bir problem haline geliyor, toprak ananın kimyasını bozduk. Haberlerde Hindistan'da

birçok çiftçinin intihar ettiğini okumuşsunuzdur. Nedenini biliyor musunuz? Zeki tahminler 3. Dünya savaşının sebebinin su problemi olacağını söylüyor. Çünkü ormanları yok ediyoruz, ağır bir endüstriyelleşme var ve bundan çok uzakta değiliz. Problemler ve acılar teknolojiye ilerleme ile doğru orantılı olarak devam ediyor. Eğer bunu göremiyorsak bir yerde terslik var demektir.

Ne yazık ki şu anda her devlette ve her toplumda insanlar Tanrı'nın Yüce Şahsı'nı unutmaya çalışıyor. Bazı insanlar alenen Tanrı'nın var olmadığını söylüyor; diğerleri, eğer bir Tanrı varsa da O'nun ölü olduğuna benzer söylemlerde bulunuyorlar. İnsanlık tarihindeki bütün ilerlemenin Kırışna'ya bağlı olduğunu unutuyoruz. Bu da insan toplumu için çok tehlikeli bir durum.

Tanrı'nın Yüce Şahsı'nı unutan bir toplumun başına gelenleri anlatan çok güzel bir hikâye var:

Bir keresinde bir fare, bir kedi tarafından kovalanıyordu. Bunun üzerine fare, mistik güçleri olan bir azizin yanına gider ve şöyle der: "Sevgili bilge kişi, çok dertliyim." "Nedir sıkıntın?" "Bir kedi beni hep kovalıyor, bu yüzden hiç rahat değilim" "Öyleyse ne istiyorsun?" "Lütfen beni bir kediye dönüştür."

İnsan toplumu da aynı şekilde ilerliyor. Kaplandan fareye dönüyoruz ya da dönüşeceğiz. Bu olacak. Bu kaçınılmaz çünkü bu doğanın yasaasıdır.

”



“Pekâlâ, kedi ol.” Birkaç gün sonra kedi aziz kişinin yanına gelir ve şöyle der: “Aziz efendim yine başım belaya girdi” “Sorun nedir?” “Köpekler beni kovalıyor.” “Öyleyse ne istiyorsun?” “Beni bir köpek yap.” “Tamam, köpek ol.” Birkaç gün sonra köpek gelir ve “Efendim yine başım belaya girdi” der. “Sorun nedir?” “Tilkiler beni kovalıyor.” “Öyleyse ne istiyorsun?” “Tilki olmak.” “Pekâlâ, tilki ol.” Sonra tilki gelir ve “Ah, bu sefer de kaplanlar beni

kovalıyor efendim” der. “Öyleyse ne istiyorsun?” “Kaplan olmak istiyorum.” “Tamam, kaplan ol.” Sonra kaplan bir anda aziz kişiye bakmaya başlar. “Seni yiyeceğim,” diye kükrer. Beni yiyecek misin? Seni bir kaplan yaptım ve sen şimdi beni yemek istiyorsun, ha!” “Evet, ben bir kaplanım ve şimdi seni yiyeceğim.” Bunun üzerine aziz şöyle dedi: “O zaman yine bir fare ol!” Ve kaplan fare olur. İnsan toplumu da aynı şekilde ilerliyor. Kaplandan fareye dönüyoruz ya da dönüşeceğiz. Bu olacak. Bu kaçınılmaz çünkü bu doğanın yasaasıdır.

Nasıl ki ülke yasalarına meydan okursanız, zor durumda kalırsanız benzer şekilde, Yüce Tanrı'nın otoritesine meydan okumaya devam edersek, acı çekeriz. Yine fare olacağız. **Tanrısız bir medeniyet mutlu olamaz. Bu bir gerçek. Sadece Tanrı'yı sevmeye çalışmalıyız.** İçimizde sevgi var ve birini sevmek eğilimine sahibiz. Genç bir erkek, genç bir kızı sevmeye çalışır; genç bir kız genç bir erkeği sevmeye çalışır. Bu doğaldır, çünkü sevmeye eğilimi herkesin içindedir. Ama aşkımızın hüsrana uğradığı durumlar var. Herkes hüsrana uğruyor.

Her yerde hüsrân var, çünkü sevme eğilimimizi doğru bir şekilde kullanmıyoruz. Neden? Çünkü En Yüce Olan Kişi'yi sevmeyi unuttuk. Bu bizim hastalığımız.

Dolayısıyla dinin amacı, insanlara Tanrı'yı nasıl seveceklerini öğretmektir. Bütün dinlerin amacı budur. Dininiz ister Hristiyanlık ister Hinduizm ister Müslümanlık olsun, dininizin amacı size Tanrı'yı nasıl seveceğinizi öğretmektir. Çünkü bu bizim yapısal konumuzdur.

Śrīmad-Bhāgavatam 1.2.6'da "sa vai puṁsāṁ paro dharmo yato bhaktir adhokṣaje" denir. Sözlüklerde *dharmā* kelimesi genellikle bir tür inanç olan "din" olarak çevrilir, ancak *dharmā*nın asıl anlamı "temel olan yapısal özellik"tir. Örneğin, şekerin *dharması* veya doğası tatlılıktır. Size beyaz bir toz verilir ve bunun tatlı olmadığını fark ederseniz, hemen, "bu şeker değil; o başka bir şey" dersiniz. Yani tatlılık, şekerin *dharmasıdır*. Benzer şekilde, tuzlu bir tat tuzun *dharmasıdır* ve acı tat biberin *dharmasıdır*.

Peki bizim doğamız nedir? Biz canlı bir varlığımız ve doğamızı da anlamak zorundayız. Doğamız birini sevmek ve bu nedenle de ona hizmet etmek isteğimizdir. Ailemizi seviyoruz, toplumumuzu seviyoruz, ülkemizi seviyoruz. Onları

sevdiğimiz için hizmet etmek istiyoruz. Sevgi dolu hizmetle meşgul olma eğilimi bizim temel özelliğimizdir yani *dharmamızdır*. İster Hristiyan ister Müslüman ister Hindu olun, bu özellik kalacaktır.

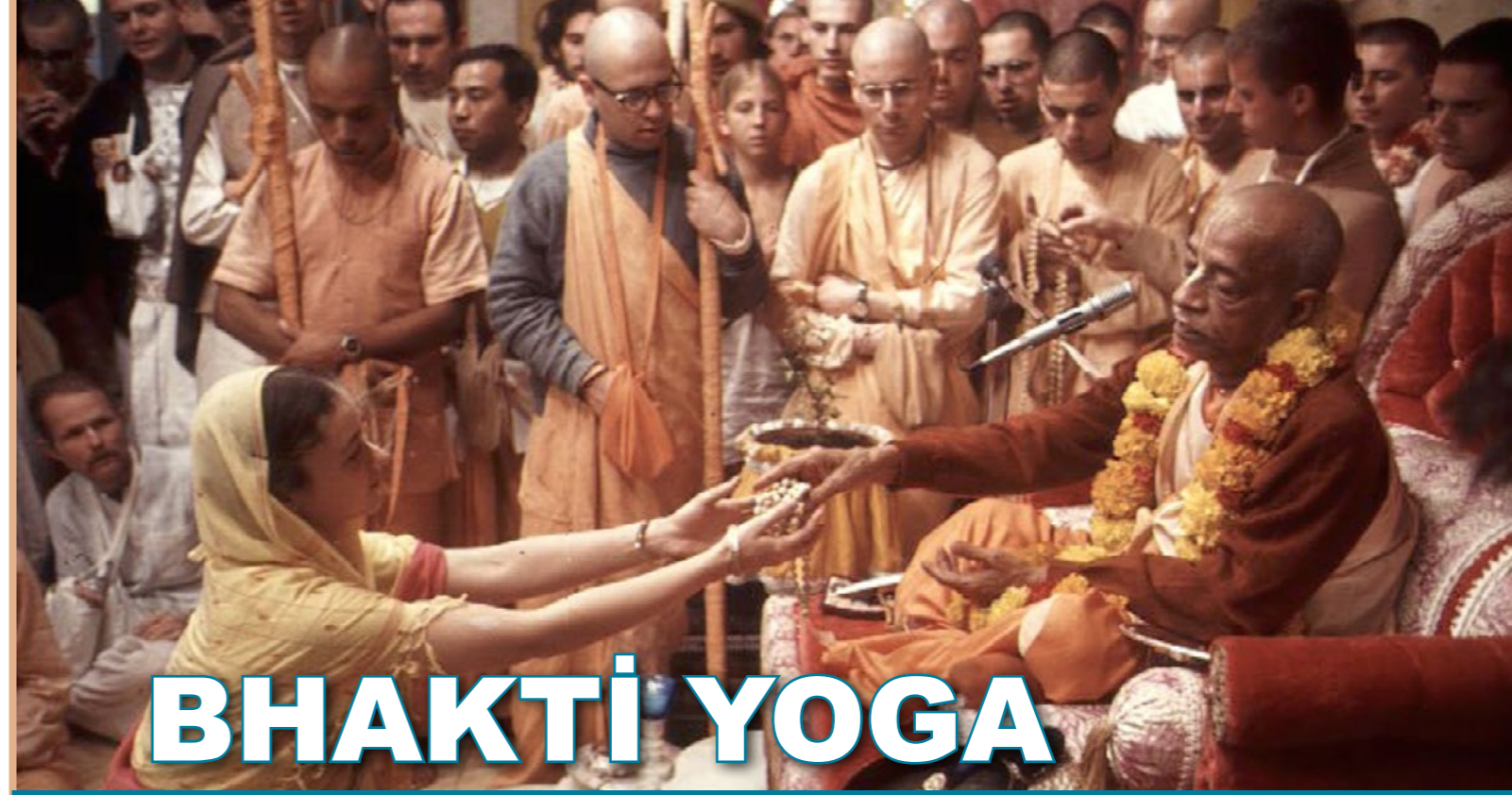
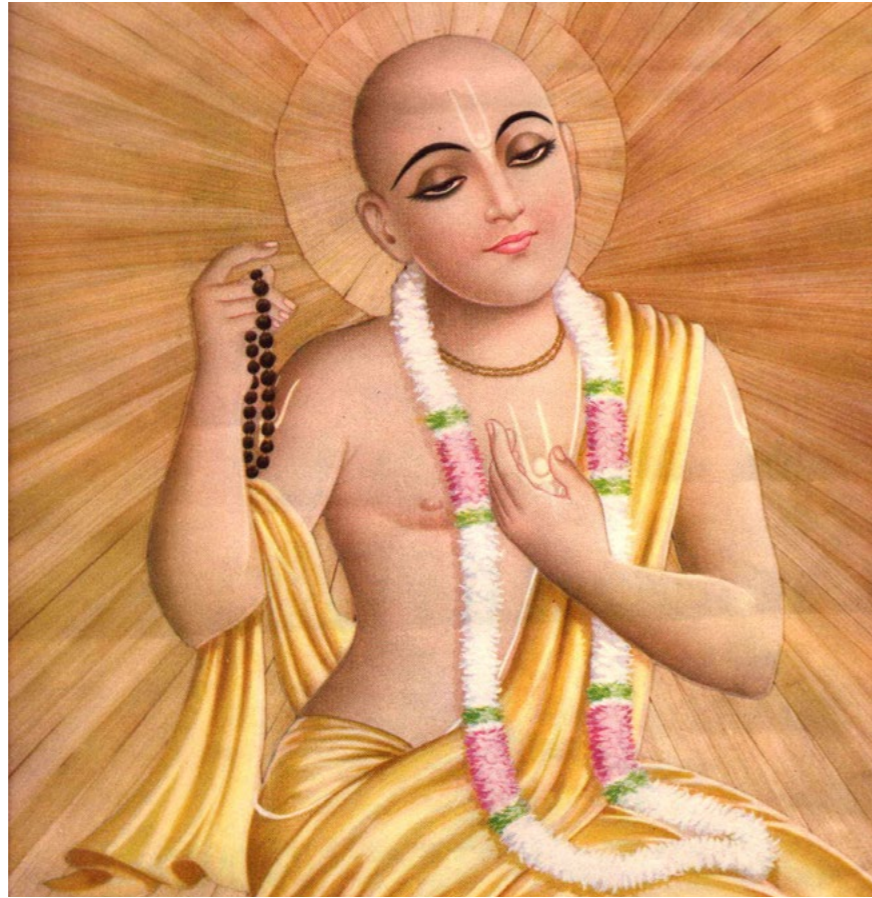
Sevgi dolu hizmetlerimizi tamamen tatmin olacak şekilde uygulamalıyız. Sevgi dolu ruhumuz artık yanlış yere yerleştirildiği için mutlu değiliz. Yeteri kadar hayal kırıklığına uğradık ve kafamız karıştı. *Śrīmad-Bhāgavatam* 1.2.6 bize aşk dolu bağlılık ruhumuzu mükemmel bir şekilde nasıl uygulayacağımızı anlatır:

*sa vai puṁsāṁ paro dharmo
yato bhaktir adhokṣaje
ahaituky apratihata
yayātmā suprasīdati*

"Tüm insanlık için en yüksek *dharmā*, insanların Rabb'e transandantal aşk dolu adanma hizmetine erişebilecekleri şeydir. Bu tür adanma hizmeti motivasyonsuz, kesintisiz olmalıdır ve benliği tümüyle tatmin etmelidir."

Bunun yöntemi çok basit. Sadece *maha mantrayı* söyleyerek zamanla *dharmamıza* göre hareket edebileceğimiz duruma gelebiliriz. Ben denedim, benim gibi birçok arkadaşım da denedi ve denemeye devam ediyoruz. İşe yarıyor. Size de tavsiye ediyorum:

*Hare Kṛṣṇa Hare Kṛṣṇa
Kṛṣṇa Kṛṣṇa Hare Hare
Hare Rāma Hare Rāma
Rāma Rāma Hare Hare*



BHAKTİ YOGA ÖĞRENCİ KURSU

12 Mayıs-14 Haziran

Yoganın en üst platformu Bhakti Yoga'yı keşfetmek isteyenler bu kursu çok sevecekler.

Bhakti Yoga'da Derinleşme Eğitimi ile bhakti disiplinde öğrenci nedir, guru nedir, bhakti yolunda bir kişi bu yolda nasıl gelişir ve çok daha derin konular öğrenme fırsatı bulacaksınız.

Nṛsimha Kṛṣṇa Dāsa
Goranga Yoga Kurucusu, Bhakti Yogi

www.gorangayoga.com



Bu Binada Kim Oturuyor?

Kr̥ṣṇa-mālā Devī Dāsī

Namaste sevgili okurlar, şubat ayının başında hepimizi yerinden ve derinden sarsan bir olay yaşadık. Son yüzyılın en büyük felaketi idi bu art arda gelen depremler. On binlerce insanın hayatı bir anda çaresiz bir bekleyişe döndü ve bir süre sonra da durdu.

Onların üstündeki beton yığınları bizim hayatlarımıza ve günlük meşgalelerimize de çöktü sanki. Hepimiz bu ağırlığı sırtımızda hissettik. Ve hissetmek de istedik. Başka bir şey hissetmek anlamsız ve boş geliyordu. Ve vicdan azabı veriyordu.

O günlerden birinde eşimle sabah işe giderken yanımızdan geçen bir kamyonun arkasında bir yazı gözüme ilişti;

“Hayalle yaşarken gerçek dünyada, zamanı içmişiz haberimiz yok.”

Sözlerin kimin olduğunu merak ettim. Müslüm Gürses’in bir şarkısının sözleriymiş. Gerisini de okudum.

“Ömürle yüz yüze geldik aynada, harcanıp gitmişiz haberimiz yok.”

Depremle gelen ölümler çok sarsıcıydı, çok beklenmedikti ve herkesi hazırlıksız yakalamıştı. Zamansız ölümler olduğunu

düşünüyordum ve bu da acı verici geliyordu.

Ama bu şarkının sözleri de çok sarsıcı değil miydi? Zamanın bizi aslında nasıl her an ve her geçen gün içtiğini söylüyordu Müslüm baba. Ve içine daldığımız hayallerin de bu gerçeği bizden nasıl sakladığını.

Depremler değil binalar öldürür diyorduk hep ama acaba ne deprem ne binalar ama zaman olabilir mi bizi öldüren? Ve her an.

Dün akşam eşimin annesini ziyarete gitmiştik ve benden küçücük bir çerçeveye koydukları bir resme bakmamı istediler. İyice yaklaşıncı resimdekilerin eşim, abisi, annemiz ve artık aramızda olmayan sevgili Şani babamız olduklarını gördüm. Eşim sapsarı küçücük bir oğlan çocuğuydu. Abisi de öyle. Annem de o kadar gençti ki ve o kadar farklı görünüyordu ki gayriihtiyari bir şekilde dönüp tek tek onlara baktım. **“Ömürle yüz yüze geldik aynada” ya da eski bir resimde.**

Şaşkınlığa kapılmıştım. Zaman onların çocukluklarını, gençliklerini öldürmüştü ve öldürmeye de devam ediyordu.

Sonra elim saçımı ördü ve yaptığı dörtlü örgünün ne kadar güzel olduğunu bana



göstermek için heyecanla arkadan bir resmimi çekti. Ben resme bakınca o dörtlü örgünün yanı sıra saçlarımdaki beyazları da gördüm. Gerçekten saçımda bu kadar beyaz mı var diye düşündüm. Şaşırılmıştım. Zaman saçlarımda siyahlığını öldürmüştü ve öldürmeye de devam ediyordu.

Ölüm bizi neden şaşırtıyor? Neden bize acı veriyor? Neden hayale dalıp onu unutuyoruz?

Çünkü *Bhagavad-Gītā*’da (2.20) Kr̥ṣṇa canlı varlıklar için doğumun ve ölümün olmadığını söylüyor:

Depremler değil binalar öldürür diyorduk hep ama acaba ne deprem ne binalar ama zaman olabilir mi bizi öldüren? Ve her an.

”



O doğmamıştır,
ebedîdir, her zaman
var olur ve zamanın
başından beri
vardır, beden yok
olduğunda o yok
olmaz.

”



na jāyate mriyate vā kadācin
nāyam bhūtvā bhavitā vā na
bhūyah
ajo nityah śāśvato 'yam
purāṇo
na hanyate hanyamāne śarīre

“O doğmamıştır, ebedîdir,
her zaman var olur ve zamanın
başından beri vardır, beden yok
olduğunda o yok olmaz.”

Ölmek bizi şaşırtıyor çünkü
bu bizim doğamıza aykırı. Ve
Bhagavad-Gītā 2.13'te aslında
akıllı kişilerin bu türden
bir şaşkınlığa düşmediğini
söylüyor Kṛṣṇa. Onlar ruhun

çocukluk bedeninden, gençlik
ve yaşlılık bedenine geçtiği
gibi ölüm anında da başka bir
bedene geçtiğini bilirler diyor.
Bu değişim, gerçekte yaşayan
kişiyi şaşırtmıyor.

Ama biz bir hayale dalmış
durumdayız. Bu bedenler
olduğumuzu düşünüyoruz. O
yüzden şaşkınsınız.

Müslüm baba “**Harcanıp
gitmişiz haberimiz yok
diyordu**” şarkıda ama
harcanan biz değiliz sadece
bedenlerimiz. Asıl bundan
haberimiz yok.

Çocukluk resimlerimizi
gördüğümüzde acı içinde
kıvrılmaya başlamıyoruz ya
da gözyaşlarına boğulmuyoruz
değil mi? Ya da ben eşimin
gençlik fotoğraflarına bakıp
onu kaybetmiş olmanın
acısını duymuyorum. Ya da
kendi gençlik resimlerimizi
gördüğümüzde de artık
öldüğümüzü düşünmüyoruz.

Çünkü hala yaşıyoruz.
Hala hareket ediyoruz, mutlu
oluyoruz, hala isteklerimiz
var ve onları gerçekleştirme
umudumuz var.

Ama bu bedeni terk
ettiğimizde her şeyin

yarım kaldığını ve devam
edemeyeceğini düşünüyoruz.
Bu düşünce bize acı veriyor.
Ebedî varlıklar olduğumuz için
hayatlarımıza devam etmek
istiyoruz, bu da bizim için çok
doğal aslında.

Ve aslında öldüğümüzü
düşünmek ve bunun için
üzülmek bizim bir hayalle
yaşamamızdan kaynaklanıyor
sadece. Gerçeğin böyle
olmadığını öğrendiğimizde
bunun için üzülmeye gerek
olmadığını da anlıyoruz.

Binlerce insan yaşamlarını
ya da sevdiklerini yitirdi,

yıllarca çabalayarak
edindiklerini bir anda
kaybettiler. Bunun üzülmeye
değer olmadığını mı
söylüyorsun diyebilirsiniz.

Ben de buna çok üzüldüm
ve tabii ki bunu söyleyemem.
Sadece kadim metinlerde
anlatılanı yani ruh için ölümün
olmadığını ve yaşamının
devam ettiğini söyleyebilirim.
Ruh kaç katlı olursa olsun
hiçbir binanın ağırlığı altında
ezilmez, hiçbir deprem
onu çökertemez. İçinde
oturduğumuz bina yani
bu beden çöktüğünde biz
çökmeyiz.

Rab bizi kendinden yaptı
çünkü, hiçbir malzemededen
çalmadan, kendisi gibi sağlam
yaptı bizi. O'na benziyoruz,
ebedîyiz, bilgi dolu ve mutluluk
doluyuz.

Sadece bir hayale
daldık gerçek dünyada ve
O'ndan uzaklaştık ama
O'na sığındığımızda, O'nu
hatırladığımızda, O'na ne kadar
benzediğimizi de hatırlayacağız
ve nihayet aynada gerçekten
kendimizi gördüğümüzde
zamanı içmeyi de bırakacağız.

İLKBAHAR AYLARINDA AYURVEDİK YAŞAM

Ādi-rasa Devī Dāsī

Zihin, yenen besinleri yansıtır. Besinlerin doğası zihnimizi etkiler. Bedenimiz ve yiyecekler “*pancha mahabbuttadan*”, 5 elementten oluşur. Satvik besinler, doşamıza uygun besinler Ayurvedik yaşam tarzı “*Pathya Vihara*”dır; uzun ve sağlıklı yaşamın sırrıdır. Hindistan’ın bilgelerine göre Ayurveda’nın kökeni kozmik yaratılışın

başlangıcından daha geriye gider. Vedaların en eski dönemi olan Rigveda, Ayurveda temel düşüncesiyle bağlantılıdır. Kozmik güç ya da en büyük yarı tanrılar olan Indra, Agni ve Soma, Ayurveda’nın biyolojik karakteri olan *Vaṭa* “hava”, *pitta* “ateş” ve *kapha* “su” ile ilişkilidir. Indra hava, atmosfer ve *prāṇa* ya da hayat gücü Tanrı’larıdır. Agni, ateş

ve her şeyi yok eden Güneş Tanrısı’dır. Soma ise hayatı temsil eden ilk sudur.

Ayurveda’ya göre beden; boşluk, hava, ateş, su ve toprak sıralamasına göre oluşur. Maddi Dünya’da var olan her şeyde bu beş element bulunur.

Bedeni oluşturan *Vaṭa*, *Pitta* ve *Kapha* ile zihnin yapısını

oluşturan *Satva*, *Rajas* ve *Tamas*’ın denge içinde olması Ayurveda’da sağlıklı uzun yaşamın ve genç kalmanın en kısa ve öz tanımıdır. Bedeni ve zihni oluşturan bu unsurların dengesinin bozulması pek çok hastalığın nedeni olarak görülmektedir. Ayurveda, hasta olmadan önce bu bilgileri ışığında yaşamın sırrını anlatır. Amaç, Ayurvedik

Sağlıklı bir bedene, sağlıklı bir zihne sahip olmak, genç kalmak ve uzun yaşamak; Ayurvedik yaşam ve *satvik* beslenme ile mümkündür. Aşırı besin alımı ile 3 *doşa* dengesi bozulur “ama” oluşur ve sindirim hastalıkları oluşmaya başlar.

”





Yemek öncesinde içilen ılık su açlığı bastırır, kilo vermek isteyenler yemek öncesi zencefilli su içmelidir. Kilo almak isteyenler yemek sonrası su içmelidir. ”



yaşayarak ve *satvik* beslenerek hasta olmadan sağlıklı yaşamaya devam etmektir.

Sağlıklı bir bedene, sağlıklı bir zihne sahip olmak, genç kalmak ve uzun yaşamak; Ayurvedik yaşam ve *satvik* beslenme ile mümkündür.

Aşırı besin alımı ile 3 *doşa* dengesi bozulur “*ama*” oluşur ve sindirim hastalıkları oluşmaya başlar.

Sıvılar cildi güzelleştirir, açlığı düzenler, oda ısısındaki su susadıkça içilmelidir. Taze yağmur suyu yere değmeden alınmalı ve içilmelidir; mümkünse yağmur suyu gümüş kaptan toplanmalı, 1 gece bekletilmeli ve gümüş kaptan içilmelidir.

Yemek öncesinde içilen ılık

su açlığı bastırır, kilo vermek isteyenler yemek öncesi zencefilli su içmelidir. Kilo almak isteyenler yemek sonrası su içmelidir.

İyi sindirim için, yemek yaparken toprak kap kullanılmalıdır. Bakır, mide asidi ve gastriti olanlar için iyidir, bronz kaplar dengeyi sağlar, göz sağlığını korur. Tabak olarak tahta en iyi tadı verir, muz yaprağı üzerinde yemek de çok sağlıklıdır.

Bahar aylarında, yağmurlu havalarda *Kapha Doşa* artmış olduğundan; kalp sağlığına dikkat etmek gerekir.

Kalp Sağlığı için; “Arjun Kshir Pak” Kalp Toniği Tarifini paylaşmak istiyorum;

1 bardak süt, 1 bardak su ve 12 adet sarımsak bez kese içine konularak birlikte pişirilir, toplam sıvı miktarı yarıya inince altı kapatılır, sarımsak kesesi sıvının içine sıkılarak süzülür. Kalp toniği, ılıkken tüketilir ve 10 günlük kür olarak uygulanması tavsiye edilir.

Kalp rahatsızlıkları varsa; olgun muz, eski pirinç, tatlı mango, nar, kaya tuzu, sulu ayran, üzüm, şeker kamışı, zencefil, sarımsak, frenk kimyonu, demirhindi (*Pitta Doşa* için uygun değil), defne yaprağı ve beyaz balkabağı bol bol tüketilmelidir.

Bahar aylarında susam yağı elinizin altında olmalıdır; doymamış yağ

açısından zengindir ve bu sayede kolesterol seviyesini düşürmeye yardımcı olur. Bu da kalp hastalıkları riskini engeller. Susam, susam yağı ve çifte kavrulmuş kepekli tahin kalp sağlığını korur.

Susam, hızlı büyür bakım gerektirmez, en iyi kalsiyum takviyesidir: Vitamin ve mineralleri çok yüksektir, *dina charyada* günlük *abyhangam* masajı yaparken susam yağı kullanılır. Susam yağı, cildi temizler, anti-aging etkisi vardır, yorgunluk alır, tazelik verir, cildin sıkılığını korur. Başa, yüze, saça ve bedene uygulanır; gece uyumadan önce ayak altı ve avuç içine uygulanır. Derin dokulara ulaşır, potansiyeli sıcaktır, *kapha doşayı* dengeler, *pitta doşa* artmadan *vata doşa* ve *kapha doşa* dengelenir. *Vata doşaya* hareket sağlar.

Susam yağının faydaları saymakla bitmez; susam yağı saç ve cilt sağlığını korumaya yardımcı olur. Aynı zamanda, vücut için gereken mineraller içerir. Genç görünümlü bir cilde sahip olmanızı sağlar. Susam yağı antioksidan ve E vitamini bakımından zengindir ve yaşlanma belirtilerini önlemeye yardımcı olur.

İlkbahar aylarında; susam yağı ile 4-5 dakika düzenli olarak yapacağınız masaj, cildinizin genç bir görünüme kavuşmasını sağlayacaktır.



Susam yağının faydaları saymakla bitmez; susam yağı saç ve cilt sağlığını korumaya yardımcı olur. Aynı zamanda, vücut için gereken mineraller içerir. Genç görünümlü bir cilde sahip olmanızı sağlar. Susam yağı antioksidan ve E vitamini bakımından zengindir ve yaşlanma belirtilerini önlemeye yardımcı olur.



O C A K - H A Z İ R A N 2 0 2 3

AYURVEDA GELİŞİM PROGRAMI

www.gorangayoga.com

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

Susam yağı aynı zamanda cilt enfeksiyonlarını azaltmada yardımcı olacaktır. Saç sağlığını korur, baş derisindeki kaşıntıların önlenmesinde yardımcı olur. Düzenli uygulandığında kepeği azaltır, saç dökülmelerini önler. Esnekliği artırır; susam yağı kalsiyum ve magnezyum yönünden zengindir. Özellikle kadınlarda eklem ağrılarını önler ve eklem esnekliğini sağlar.

Siyah susam "Sesamum indicum" dur; çörekotu (Nigella Sativa)'na benzer ama değildir. Siyah susam antioksidan bakımından çok zengindir, en çok Uzakdoğu mutfağında kullanılır.

Yoğurda, avokadoya, salataya, yemeklerin üzerine, tatlı ve tuzlu her türlü besine ilave edebilirsiniz. Siyah susam normal susama oranla %60 daha fazla kalsiyum içerir. Demir oranı çok yüksek bir yağlı tohumdur. Susam rengi koyulaştıkça demir içeriği artar. Çiğ olarak günlük 1 çay kaşığı kadar tüketmeniz tavsiye olunur. Siyah susam kalsiyum açısından da oldukça zengindir. 1 yemek kaşığı siyah susamdaki kalsiyum miktarı 3 bardak inek sütündeki kalsiyum miktarına eşdeğerdir. Süt ürünleri tüketemeyenler, alerjisi olanlar ve veganlar için alternatif bir besin kaynağıdır. İçerdiği yüksek miktardaki magnezyum ile kalp damar

sağlığını destekler. 1 yemek kaşığı siyah susamdaki magnezyum miktarı 1 kilo avokadodaki magnezyum miktarına eşdeğerdir. İçerdiği yüksek miktardaki çinko ile bağışıklık sistemimizi destekler. 1 yemek kaşığı siyah susamdaki çinko miktarı 1 kilo bulgura eşdeğerdir. Kalp damar sağlığını korur, lif açısından çok zengindir. Bağırsak sağlığını destekler, yağı ağız ve diş sağlığı için faydalıdır. Kötü kolesterolü ve trigliseritleri düşürür, anne sütünü artırır.

İlkbahar aylarında parlak cilt için, yoğurt yerine ayran tüketmek daha iyidir. Ayrana kaya tuzu, şeker, bal, zerdeçal,

karabiber ve *ghī* yağı katılırsa sindirimi kolaylaşır. Aksi durumda zor sindirilir ve cilt sorunları oluşur. 3 *doşaya* uygundur, şeker katmak tadı dengeler, *ghī* ve bal katılması *doşa* dengesi sağlar.

Lassi Tarifi:

3'er gr. kimyon tohumu, kişniş, karabiber, kırmızı pul biber yağsız tavada kavrulur, blenderdan geçirilir, 1 gr. kaya tuzu eklenir;

600 ml su ve 300 ml yoğurt ile karıştırılır.

Yemek sonrası tüketilir ise sindirimi destekler.

Pitta Doşaya bağlı mide asidi ve yanma varsa 1 çay kaşığı daha *ghī* yağı eklenebilir.



Panik Atak ve Yoga

Kübra Yasari

Merhabalar sevgili okuyucularımız...

Yeni makalemde sizlere Panik Atak Nedir kısaca açıklayarak, bedenimizin fiziksel tepkiler göstermesine sebep olan, fiziksel ve ruhsal sağlığımızı olumsuz yönde etkileyen, psikolojik olarak hayatımızda yer edinen bu rahatsızlığa *Yoga* yapmanın faydalarından, atakları yaşarken beden kontrolü ve farkındalığını

nasıl sağlayabileceğimizden bahsedeceğim.

Öncelikle Panik Atak Nedir kısaca bundan bahsedelim; Doktorlar tarafından vücudun ağlaması olarak nitelendirilen panik atak, sempatik sinir sistemini tetikleyerek, şiddetli fiziksel belirtilerle kendini gösteren yoğun korku atağıdır. Mental bozuklukların tanısal ve istatistiksel kılavuzuna göre, ani bir şekilde başlayan ve

dakikalar içerisinde zirveye ulaşarak yoğun korku ve rahatsızlık hissi oluşturan ataklar olarak tanımlanmıştır.

Beyindeki Gamma-aminobütirik asit (GABA), nörotransmitter ve hormon işlevi gösteren maddeler, panik atak gelişiminde önemli rol oynayan etken kimyasallardır. Sadece, panik atağın sinir sisteminde oluşan kimyasal bir dengesizlikten kaynaklı ortaya çıkabileceği bir teori

Doktorlar tarafından vücudun ağlaması olarak nitelendirilen panik atak, sempatik sinir sistemini tetikleyerek, şiddetli fiziksel belirtilerle kendini gösteren yoğun korku atağıdır. Mental bozuklukların tanısal ve istatistiksel kılavuzuna göre, ani bir şekilde başlayan ve dakikalar içerisinde zirveye ulaşarak yoğun korku ve rahatsızlık hissi oluşturan ataklar olarak tanımlanmıştır.

konusudur. Henüz netlik kazanmamıştır. Bununla birlikte genetik faktörler, aşırı stres, aşırı sinirlilik ve beyin yapısının işleyişi ile ilgili problemler panik atağa sebep olabilmektedir. Bireyler atak yaşarken kendilerini kalp krizi geçiriyor sanabilir ya da öleceklerini düşünebilir. Bunlar atağın yaşanmasıyla birlikte gerçekleşen, o ana ait ve gerçek dışı, anlık hislerdir. Bunun bilincinde olmak

atak sırasında yaşanacak etkenleri kontrol altına almayı sağlayabilmektedir... Tüm insanlık, hayatları boyunca birkaç kez atak geçirme eğiliminde olabilir. Ancak ataklar kendini tekrar ediyorsa panik bozukluk rahatsızlıklarıyla karşılaşmaları olasıdır. Panik atak belirtileri; çarpıntı, göğüs ağrısı, nefes darlığı, terleme, titreme, kalp atışının hızlanması, üşüme, bulantı, ölüm korkusu, vücudun çeşitli bölgelerinde karıncalanma ya da uyuşma hissedilmesi vb. gibi belirtilerle kendini gösterebilmektedir. Normal şartlarda 10-30 dakika arasında kendini gösterir fakat bazı istisnai durumlarda 60 dakika kadar etkisinin sürdüğü görülmektedir.

Panik atak, kişilerin yaşam kalitesini derinden etkileyen ve yaşam kalitesinde negatif etkenler yaratan bir rahatsızlık olsa da kontrol altına alınabilen bir rahatsızlıktır. Kişiler bedenlerini ve zihinleri kontrol etmeyi öğrendikleri zaman bu gibi rahatsızlıklarla başa çıkmaları daha da kolay bir hale gelir ve yaşam kalitelerinde verimli artışlar gözlemlenir.

Yoğun kaygı hissedilen esnada bireyler farkında olmadan boyunlarını, omuzlarını, göğüs kaslarını kasmaya başlarlar. Bu sebepten kaynaklı akciğer kapasitesi düşer ve bireyler daha hızlı nefes alıp verme ihtiyacı

duyarlar. Devamında ise panik atak nöbetleri başlamaktadır. Yapılan araştırmalara göre panik atak rahatsızlığı olan bireylerin farkında olmaksızın hızlı nefes alıp verdikleri tespit edilmiştir. Panik atak semptomlarının, kandaki karbondioksit seviyesinin düşmesinden kaynaklı olduğu saptanmıştır. Bu sebeple dokuların oksijen olanağı azalır ve tüm organlara giden kan akışı damarlarda oluşan kasılmalarla birlikte azalır. Atak geçiren bireylerin beyinlerine giden oksijen salınımı azaldıkça, baş dönmesi, göz kararması ve diğer atak semptomları ortaya çıkar. Devamında bireyler de nefes darlığı gözlemlenir. *Yoga*, insanlara bedenlerini en verimli şekilde kullanmayı öğretir ve *yoga* pratikleri bedenimizdeki kan basıncının dengelenmesini sağlayarak, kan dolaşımını düzenler ve hücrelerimize daha hızlı yayılmasını sağlar. Bu sayede beyin, kalp gibi birçok organımıza oksijen yayılımı daha fazla olduğu için, daha verimli ve sağlıklı çalışmaya başlarlar. Bu beden algısının içine beyin de dahildir ve kişiler beyinlerinden geçen düşünceleri belli başlı *yoga* pratikleri yaparak kontrol altına almayı öğrenir. Düşünce akışını doğru şekilde yönlendirmeyi başaran bireyler, panik atağı tetikleyen stres algısı yönetiminde



Yapılan meditasyon çalışmalarını ile pozitif düşünce etkileri artar ve karamsar düşünceler kişilerden uzaklaşmaya başlar. İnsanların mutlu ve dengede kalmasına yardımcı olur.

başarılı olurlar. *Yoga* sayesinde insanların düşünce becerileri gelişir ve zihin karışıklığı gibi problemlerinin çözüm yoluna ulaşırlar ve hatta yeni zihinsel beceriler elde ederler. Odaklanmayı ve konsantre olmayı öğrenirler. Ruhsal huzura ulaşmayı keşfederek, beden, zihin ve ruhun bütünleşmesini sağlar ve dengeli bir şekilde hareket ederler. Daha sakin bir yapıya bürünerek hayatlarını bu şekilde sakin ve stresten arınarak yaşamaya başlarlar ve bu sayede kaygı durumu normal seviyelere gelerek panik atak rahatsızlığının iyileşme sürecine destek sağlamaktadır. Yapılan meditasyon çalışmaları ile pozitif düşünce etkileri artar

ve karamsar düşünceler kişilerden uzaklaşmaya başlar. İnsanların mutlu ve dengede kalmasına yardımcı olur. Bize bedenimizi en verimli şekilde kullanmayı öğrettiği için ve ana odaklanarak bedeni, zihni ve ruhu en verimli şekilde kullanabiliriz ve atak geçirdiğimiz esnarlarda öğrendiğimiz konsantre olma becerilerimizle birlikte beynimizi yöneterek sakin kalmayı başarabilir ve daha yavaş, akışta nefesler alarak beden kontrolü ve zihin kontrolünü sağlayabilir ve atakların etkisini azaltabilir hatta atağın devam etmesinin önüne geçebiliriz.

Beyin kontrolünü ve anı yönetmeyi öğrenen

meditasyon çalışmaları sayesinde ataklar sırasında aslında nefes almamıza engel olacak fiziksel bir sebebin bulunmadığı gerçeğinin farkına varabiliriz ve o an nefes egzersizleri yaparak tüm dokularımıza oksijen akışını sağlayabilir, kalp atışını yavaşlatabilir, nefes akışını dengeleyebilir ve kaygı-korku durumunu kontrol altına alabiliriz. Bedenimiz sakinleşmeye başlar ve panik atak belirtileri yumuşak hale bürünebilir ya da atak sonlanabilir. Yaşam kalitemizi olumsuz yönde etkileyen faktörleri hayatımızdan uzaklaştırabilmek ve yaşam kalitemizi en verimli hale getirebilmek her zaman bizim elimizdedir. Sadece içinde bulunduğumuz bedene saygı duymalı ve ona, doğru adımları atarak, doğru yönlendirmeyi keşfetmeli ve ihtiyacı olanı vermeliyiz.

Bu beden ve bu ruh şu an sadece sana ait. Senin ona verdiklerinden ve esirgediklerinden oluşuyor. Şimdi içine dönüp baktığında verdiklerine ve esirgediklerine bir odaklan bakalım... Bedenin, ruhun, zihnin verdiklerinle yetinebilecek bir kıvamda mı? Yoksa esirgediklerinden kaynaklı gösterdiği tepkilerle senden bir beklenti yolunda mı?

NAMASTE!.. :)



G O R A N G A
Y O G A

GELİN VE MUTLU OLUN!

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

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



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



İDEAL İNSAN

Krodha - Öfke

Gaura-prema Devī Dāsī

İnsanın en büyük düşmanı, çünkü o insanın kontrol etmekte zorlandığı en güçlü duygulardan biridir. Gerek en küçük bir sıkıntı şeklinde, gerekse tam bir hiddet halinde olsun bu duyguyu hepimiz yaşarız.

”

ÖFFKEE!!!

İnsanın en büyük düşmanı, çünkü o insanın kontrol etmekte zorlandığı en güçlü duygulardan biridir. Gerek en küçük bir sıkıntı şeklinde, gerekse tam bir hiddet halinde olsun bu duyguyu hepimiz yaşarız. Çoğumuz bir şeyler yaptığımızda bunu yalnız kendi isteklerimiz doğrultusunda yapmak isteriz. Bunların olmadığı durumlarda ise üzülür

ve hayal kırıklığına uğrarız. Ama bazen karşılaştığımız böyle durumlar sadece hayal kırıklığı olarak kalmıyor ve bu öfkeye dönüşebiliyor. Sorunlar ve sorumluluklar bize ağır geldiğinde, bu, düşmüş olduğumuz bu zor duruma ve onu oluşturan tüm insanlara ve olaylara kızmamıza neden olabiliyor. Bu durum kontrolden çıktığında ve yıkıcı hale geldiğinde ise öfkemiz

istenmedik problemlere yol açabiliyor. Aile içinde, iş hayatında, kişisel ve sosyal ilişkilerde ya da yaşamımızın genel kalitesinde sorunlara neden olabiliyor. İstediklerine ulaşamama, engellenme, beklentilerinin karşılanmaması, yetersizlik duygusu, haksızlığa uğrama, yalnızlık, doğru anlaşılmadığını hissetme öfkeyi ortaya çıkaran diğer durumlar olabiliyor. Böyle

durumlarda kendimizi öfkelenmek için haklı görsek de en sonunda öfkenin hiçbir şeyi düzeltmediğini aksine kendimizi olduğumuzdan daha kötü hissetmemize neden olduğunu belki de çoğumuz görmüşüzdür. O zaman öfke anında bunu kendimize hatırlatarak bizi sinirlendiren, çileden çıkaran olaylara karşı bakış açımızı, düşünce şeklimizi değiştirebiliriz. Ya da

sakin kafayla öfke anında hem kendimize hem de başkalarına zarar vermemek ve gereksiz tartışmalara girmemek için neler yapmamız gerektiğini mantıklı bir şekilde düşünebiliriz. Çünkü böyle yaptığımızda öfkemiz haklı da olsa , o anda o anlamsız bir hale gelebilir.

Öfkenin kaynağı hem içsel hem de dışsal olaylardan dolayı ortaya çıkabilir. Belirli

bir kişiye veya olaya kızmış olabiliriz ya da travmatik, sinir bozucu olayların hatıraları ya da kişisel sorunlarımız da öfkemizi tetikleyebilir. İnsanlar öfkelerini aktif şekilde gösterdikleri gibi, bazıları da bu duygudan arınmış gibi görünseler de bazen öfkeyi pasif bir şekilde göstermekten kendilerini alıkoyamazlar. Mesela sürekli başkalarını aşağı çeken, eleştiren, bilinçli



**Bunun sebebi,
ihtirasın maddi
halinden doğmuş
olan şehvettir
(hırsır) Arjuna,
sonradan öfkeye
dönüşen bu hırs
dünyayı yiyip yutan
bir düşmandır**

”



**Eğer biz öfkemizi
kontrol edebiliyorsak
o zaman bizim için
bundan güçlü bir şey
olamaz, ama eğer
öfke bizi kontrol
ediyorsa, bizi ateş
gibi yakıyorsa o
zaman bizim için
ondan büyük düşman
olamaz.**

bir şekilde başkasının canını yakacak davranışlarda bulunan kişi öfkelerini pasif şekilde yansıtmaktadır.

Öfke duygusunu yok edemeyiz, çünkü tüm çabalarımıza rağmen bizi kızdıracak, üzecek olaylar hayatımızda mutlaka olacaktır. Yaşamımızın içinde hayal kırıklığı, acı, kayıp ve çevremizdekilerden beklemediğimiz davranışlar her zaman olacaktır. Biz bunu değiştiremeyiz ama bu tür olaylardan etkilenme ve onlara tepki verme biçimimizi değiştirebiliriz. Bunun için de haklarında bahsettiğimiz kutsal mizaca sahip olan tanrısal insanların yaptığı

gibi davranabiliriz. Onlar öfkenin, ihtiras ve hırsın ürünü olduğunu ve öfkelenirken maddi bedenle beraber ince beden de zarar gördüğünü, kirlendiğini ve bunun da kişinin manevi hayatını kötü yönde etkilediğini bilirler. *Krodha* – öfke , *akrodha* ise kişinin öfkelerini kontrol edebilmesidir. Aşkın konumdaki kişiler onları rahatsız edecek, sinirlendirecek durumlar olsa bile kendilerini kontrol etmesini, bu duyguyu idare etmesini bilirler. Çünkü onlar *Bhagavad Gītā*'nın 2. bölüm 63. kitasında söylendiği gibi öfkeden tam bir yanılığa ortaya çıktığını ve yanılığın hafıza şaşkınlığı oluştuğunu

ve hafıza şaşkınlığı kapılınca zekânın kaybolduğunu ve zekâ kaybolunca da kişinin maddi havuza geri düştüğünü bilirler.

“İnsan isteksiz olmasına rağmen onu günah işlemeye iten nedir?” sorusu *Bhagavad Gita*'da Arjuna'nın Kṛṣṇa'ya sorduğu sorulardan biri olmuştur (BG 3.36) .

Kṛṣṇa'nın Arjuna'ya cevabı “ Bunun sebebi, ihtirasın maddi halinden doğmuş olan şehvettir (hırsır) Arjuna, sonradan öfkeye dönüşen bu hırs dünyayı yiyip yutan bir düşmandır” şeklinde olmuştur. Srila Prabhupada da kontrol edilmeyen şehvetin, hırsın ve öfkenin sonucunun nelere yol açtığını görebilmemiz

için kıtanın (BG 3.36) açıklamasında böyle diyor; “ Canlı varlık maddi alemle ilişkiye girdiği an, Kṛṣṇa'ya duyduğu ebedi aşk, ihtiras haliyle olan beraberliği sonucunda hırs ve şehvete dönüşür. Bir başka deyişle, tıpkı sütün yoğurtla bir araya geldiği zaman yoğurda dönüşmesi gibi, Tanrı aşkı duygusu da şehvete dönüşür ve bu şehvetli hırs tatmin olmadığı zaman öfkeye dönüşür. Öfke ise yanılığa devam ettiren unsur da işte bu yanılığdır. Demek ki, canlıların en büyük düşmanı hırs ve şehvettir, çünkü canlı varlığı bu dünyaya mahkûm

eder. Öfke ise cehalet halinde tezahür eder ve bu haller kendilerini öfke ve diğer sonuçlarla sergilerler. Eğer, ihtiras hali cehalet haline alçalacağı yerde belli bazı yaşam ve davranış yöntemleriyle erdem haline yükseltilebilirse, kişi o zaman ruhsal bağılıklar sonucunda öfkeye alçalmaktan kurtulabilir”.

Yani öfke bizi kontrol etmeden biz onu kontrol etmeliyiz. Eğer biz öfkemizi kontrol edebiliyorsak o zaman bizim için bundan güçlü bir şey olamaz, ama eğer öfke bizi kontrol ediyorsa, bizi ateş gibi yakıyorsa o zaman bizim için

ondan büyük düşman olamaz. Çünkü insan hayatını kötü yönde etkileyen durumlar daha çok onun öfke anında verdiği yanlış kararlar sonucunda olur. “Öfke anındayken gösterdiğin bir dakikalık sabır, bin pişmanlığı önler” demiş Celâleddîn-i Rûmî. O yüzden öfkemizden dolayı sonradan pişman olacağımız kararlar vermeden önce biraz duralım ve düşünelim. Ne zaman ki biz kendi öfkemizi kontrol etmeyi öğreneceğiz, o zaman biz onu manevi bir güç olarak kullanmayı da öğreneceğiz. Çünkü gerçek güce sahip olan insan öfke anında kendine hâkim olabilen insandır.

Ayın
Konuğu:
Dīna-bandhu
Dāsa



Hazırlayan: Vraja Mohinī Devi Dāsī

“Maddi çabalarla, spekülatif meditasyonlarla veya pratiklerle Kṛṣṇa aşkına ulaşamıyoruz. Bu yolda bizden çok daha önde olan saf bir adanan veya saf bir adananın temsilcisi bize hak etmediğimiz bir şeyi vermeli.”

Bu sayımızda tecrübeli yoga öğretmeni, iple erişim uzmanı ve bhakti-yogi, ayrıca Goranga Yoga Ankara'nın ev sahibi olan Dīna-bandhu Dāsa ile sohbet ettik.

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

İple erişim sektöründe süpervizör olarak çalışıyorum.

Birçok kişinin daha önce duymadığı bir meslek olduğu ve Türkiye’de pek tanınmadığı için açıklamak istiyorum. Temeli dağcılık ve mağaracılık ip sistemlerine dayanan, mekanik ekipmanlarla ulaştırılması zor veya imkânsız olan endüstriyel alanlara profesyonel bir şekilde erişim sağlıyorum ve erişim sağlayan çalışma arkadaşlarımı güvenlik açısından denetliyorum. Erişim sağladıktan sonra yapılan işler montaj, boya, temizlik, bakım, elektrik, kaynak vb. olabiliyor. Kısaca zihnimi ve bedenimi yoğun olarak meşgul ettiğim, ellerimi kullanarak yaptığım bir işim var.

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

2015 yılında Mimarlık bölümünü terk edip Nepal ve Hindistan’a doğru seyahate çıktım. Odağında Himalayaları görmek ve biraz kültür edinmek vardı. Sürekli hissettiğim bıkkınlık ve sıkışıklık hissinden kurtulmak istiyordum. Bir süredir el ile aktarılan enerjisel şifacılık sistemlerini pratik ediyordum ama Hindistan’da bundan fazlası var gibiydi. Her köşe başında bir yoga okulu vardı ve Hindistan’a 20’li yaşların başında gidip bir yoga okuluna girmemek mümkün değildi. Çeşitli yoga okullarında kundalini-yoga, hatha-yoga, Iyengar-yoga, aştanga-yoga gibi fizik bedeni ve zihni disiplin altına almayı hedefleyen, uyguladıkça daha güçlü ve esnek olunan, zihnin sakinleştiği yoga tarzlarıyla ilgili çeşitli eğitimler aldım. Bel ağrım azalıyordu, zihnim rahatlıyordu, bedenimde, nefesimde yeni limitler keşfediyordum. Beni en çok etkileyen kısım omurganın uzamasıyla gelen rahatlama ve zihnin dalgalanmalarının azalmasıydı.

3) Yoganın kendi hayatındaki etkisini nasıl açıklarsın?

Bhakti-yoganın en cezbedici tarafları senin için neler? **Yoga benim hayatıma disiplin**



Yoga serüvenim başladıktan yaklaşık 4 sene sonra bhakti-yoga ile tanıştım. Ben ve benim bedenim, benim zihnim, benim psikolojim, benim sağlığım adı altındaki meditasyon yavaş yavaş Kṛṣṇa’ya doğru kaydı. Şimdi ne yaparsam kendim için değil Kṛṣṇa için yapacaktım.



katmayı başardı, kendime karşı daha şefkatli ve sevgi dolu olmayı öğretti. Olumsuz yönlerimi ve eğilimlerimi, psikolojik sınırlarımı öğretti. Kendimi gözlemlememi sağladı. *Yoga* serüvenim başladıktan yaklaşık 4 sene sonra *bhakti-yoga* ile tanıştım. Ben ve benim bedenim, benim zihnim, benim psikolojim, benim sağlığım adı altındaki meditasyon yavaş yavaş Kṛṣṇa'ya doğru kaydı. Şimdi ne yaparsam kendim için değil Kṛṣṇa için yapacaktım. Birçok *yoga* stilinin şu an düştüğü durumdaki gibi spekülatif bilgi yoktu, kopmuş gurular zinciri yoktu. Çok daha güvenilirdi. *Bhakti-yogayı* takip eden *yogiler*, sadece *asana*, *pranayama* ve *dhyana* uygulaması yapan kişilere göre çok daha şefkatli, alçakgönüllü

ve bencillikten uzaktı. *Bhakti-yoga* çok açık bir şekilde daha üstün bir platformdu. Ben hep daha iyisini arzulayan biriydim. Bana en iyi gelen şeyden çok daha üstün bir şey olduğunu öğrenmek çok iyi bir histi. **Yeni bir serüven başlıyordu ve içinde, hedefinde en yüce kişi vardı.**

4) *Bhakti-yogayı* doğru pratik etmeye çalışırken zorlandığın noktalar oluyor mu? Evetse bunlarla nasıl başa çıkıyorsun?

Bhakti-yogayı pratik etmeye çalışırken beni zorlayan noktalardan biri kutsal isimleri söyleme pratiğinde bunun toplu ve müzik aletleri eşliğinde, yani *sankirtan* yaparken çok kolay olması fakat aynı pratiği *japa mala* üzerinde bireysel

olarak daha sessizce yapmanın o kadar da kolay olmayışı. Topluluk içinde bir şekilde motivasyon bulup saatlerce yaptığımız *maha-mantra kirtanları*, müzik aletleri ve melodiden arınıp bireysel bir pratiğe dönüştüğünde zihin için ne kadar da zorlayıcı olabiliyor. Bu süreç aslında diğer *yoga* uygulamalarıyla zihnim ne kadar da kontrol altına alamadığımı bana gösterdi. Bunlarla başa çıkma yolunun daha ilerlemiş *bhakti-yogilerden* ilham ve merhamet almak olduğunu düşünüyorum. Ne zaman manevi öğretmenimden bir ders duysam, ne zaman ilerlemiş *bhakti-yogilerle* birlikte zaman geçirsem, ne zaman adanma yolundaki hizmetlerimi ve *japamı* hiçbir sonuç beklemeden sadece Kṛṣṇa'nın

memnuniyeti için yapsam, Kṛṣṇa'nın kutsal isimlerine karşı daha büyük bir çekim hissediyorum. **Buradan şunu anlıyorum, maddi çabalarla, spekülatif meditasyonlarla veya pratiklerle Kṛṣṇa aşkına ulaşamıyoruz. Bu yolda bizden çok daha önde olan saf bir adanan veya saf bir adananın temsilcisi bize hak etmediğimiz bir şeyi vermeli.** Şu ana kadar yarattığımız *karmanın* müsaade etmediği bir hediyeyi almalıyız. Birinin bize merhamet etmesi gerekiyor. Bundan başka yol yok.

5) Bundan 10 yıl sonrası düşünelim. *Yogayla* harmanladığın yaşamında kendin ve diğer *Bhakti-*

***yogiler* için neler hayal ediyorsun?**

Manevi öğretmenimin arzuladığı şeyi istiyorum. **Yani başlangıç seviyesi bir adanan olmamayı. 10 yıl içinde en azından orta seviye bir adanan olup, kutsal metinlere daha hâkim olmayı, adanma hizmetimdeki kabahatlerden ve hatalardan uzaklaşmış olmayı, daha şefkatli, daha sabırlı, daha disiplinli bir şekilde kişisel pratiklerime daha bağlı bir ben hayal ediyorum.** Öğrenci İngilizcede "disciple" demek. "Disiplin" ve "disciple" aynı kelime kökünden geliyor. Pratiklerimdeki disiplinimle

ilerlemiş adananların bana ilham olduğu gibi bir gün birilerine ilham olabilmek istiyorum. Diğer *bhakti-yogiler* zaten çok iyiler. Her biri apayrı birer ilham kaynağı. Uluslararası Kṛṣṇa Bilinci Topluluğu'na girdiğinizde ve biraz gözlem yaptığınızda bunu açıkça görebiliyorsunuz. Vedalarda *bhakti-yoganın* en üst *yoga* platformu olduğundan bahsediliyor. *Bhakti-yogayı* pratik eden biri için hayal edilebilecek ve dilenebilecek en güzel şey bu yolda daha da ilerlemiş olması, daha da Kṛṣṇa bilinçli olması, katışıksız Kṛṣṇa aşkına sahip olması.



Modern insanın acı ve sıkıntıyla imtihanı

Sattvika Dāsa

İnsan doğası gereği sıkıntıyı sevmeyen bir varlıktır. Aslında yalnızca insanla sınırlanamayız. Hiçbir canlı varlık sıkıntıyı sevmez. Karnımızın acıkması sıkıntıdır, soğuk sıkıntıdır, sıcak sıkıntıdır, barınacak bir yerin olmaması sıkıntıdır. Kimi insanlar bizim için sıkıntı verici olabilir (örneğin politikacılar) kimi zaman da tehlike saçan hayvanlar veya virüsler. Bazen de tabiatın kendisi birincil sıkıntı kaynağı olabilir. Bunun en trajik örneğini kısa süre önce peş peşe gerçekleşen iki ayrı yıkıcı deprem ile üzücü bir şekilde gördük maalesef. On binlerce kişi yaşamını kaybetti, bir o kadarı da istatistiklerde yer almadı bile. Ölen kişi sayısının, açıklananın çok çok üzerinde olduğunu sağır sultan bile biliyor. Deprem sonrası,

herkese malum olduğu üzere ayrı bir trajedi. Hızlı bir şekilde yardım ulaşmaması, ihtiyaçların hâlâ tam olarak giderilememesi sıkıntının üstüne tuz biber ekmekte. Devlet aklının bilimsel bir vizyonu olsaydı şüphesiz ki tüm bu yaşananlar oldukça minimize olabilirdi diye düşünebiliriz. Bu da işin bir başka boyutu. Nereden ele alırsak alalım, son derece acı verici bir deneyim oldu hepimiz için. Yalnızca direk olarak etkilenenler değil, orada olmayan milyonlarca insanın adeta kalbi parçalandı.

Yine de bir dakika durup tüm manzaraya bir kez daha göz atmamız gerekmekte. Aksi halde bu acı bizi yiyip bitirmeye devam edecek.

Spiritüel kaynaklara, vedik metinlere baktığımızda *kleśa* olarak adlandırılan bir olgudan

sıkça bahsedildiğini görürüz. *Kleśa* kelimesi sanskrit olarak acı, sıkıntı, stres gibi durumları ifade etmek için kullanılır. Maddi dünyaya dair betimlemeler yapılırken onun sıkıntılarla dolu olduğu çokça vurgulanır. *Śrīmad-Bhāgavatam* 5.5.4 "yata ātmano 'yam asann api kleśa-da āsa deha" şeklinde biter. Mealen maddi beden olduğu müddetçe acı olacaktır anlamına gelir. Bu nedenle *Bhagavad-gītā* ya da *Śrīmad-Bhāgavatam* gibi kadim metinler hemen hemen her bölümünde beden ve ruh arasındaki ayrımı yapar ve insanı ruhsal doğanın tabiatına yöneltmeye çalışır.

Aslında acı, sıkıntı her daim hayatımızın bir parçası olmasına rağmen biz ona ya gözümüzü kapıyoruz ya da onu görmezden geliyoruz.

Örneğin ölüm her an tanıklık ettiğimiz bir gerçek. Yine de ölmeyecekmiş gibi yaşamaya devam ediyoruz. Benzer şekilde hastalık ya da yaşlılık da oldukça sıkıntı verici bir süreçtir. Ve tüm bu sıkıntılar kaçınılmaz, elbet bir gün hepimizin yaşamak zorunda kalacağı deneyimlerdir. Tüm bunlar apaçık bir şekilde gözümüzün önünde cereyan etmesine rağmen yeterince ciddiye almamızın sebebi ne olabilir? Mahābhārata destanının en önemli karakterlerinden biri olan Mahārāja Yudhiṣṭhira bir gün ölümden sorumlu olan yarı tanrı Yamarāja ile karşılaşır. Aralarında uzunca bir diyalog geçer ve sonrasında Yamarāja ona "Bu dünyadaki en şaşırtıcı şey nedir?" diye bir soru sorar. Sorunun kendisi ilk etapta akla pek çok şey getirebilir. Yaşam diyebiliriz, sahip olduklarımız diyebiliriz, ailemiz olabilir vs. Ama cevabın kendisi Mahārāja Yudhiṣṭhira'nın ne derece sıradışı bir kişi olduğunu gözler önüne serer. Cevap şu şekildedir: "*ahany ahani bhūtāni gachchhanti yama-mandiram śeṣāḥ sthāvaram ichchhanti kim āścharyam ataḥ param*" (Mahābhārata: Vana-parva, 313.116) yani "Her gün *jīvalar* (ruhlar) ölüyor ve vücutlarını değiştiriyor. Bu çok da şaşırtıcı bir durum değil. Şaşırtıcı olan, herkesin "çok yaşayacağım" diye

düşünmesidir. Bu düşünce çok şaşırtıcı."

Buradaki sıradışılık yaşantımızın merkezine neyi koyduğumuz ile ilgili. Bedensel bir perspektiften baktığımızda sorunlardan kaçabileceğimizi düşünürüz. Önemli olan sorunlar değil nasıl mutlu olacağımız. Bu yüzden kendimize her gün yeni bir keyif şekli üretiriz. Tabi ki keyif almak bizim doğamızın bir parçası fakat yaşamdan nasıl keyif aldığımız yalnızca bedenimizin, zihnimizin tatmin olması ile ilgili olmasa gerek.

İdeal bir yaşam dengeli olandır. Bu durumda denge, bedenle ruhun senkronize bir şekilde bir araya getirilmesidir. Bedenin ihtiyaçları göz ardı edilmemelidir. Aynı şekilde ruhun ihtiyaçları da. Fazla bedensel bir yaşantı en ufak bir sıkıntıyı bizim için trajediye dönüştürecektir. Spiritüel vizyon ise bize geniş perspektiften bakma imkânı sağlar. Maddi

dünya doğum, hastalık, yaşlılık ve ölüm demektir. Bu zamana kadar aksi ispat edilmemiştir. Tüm bunlar olurken değişmeden kalan ruhun doğası nedir? Ruh ebedi bir şekilde bilgi ve mutluluk doludur. O ruhun doğasını nasıl anlayabilirim? İnsan yaşamı bunu idrak edebilmek içindir. Başka şey için değil. Kaybettiğimizi bulmak için buradayız. Tıpkı ciddi bir bilim insanı gibi bu kayıp noktayı bulmaya çalışmalıyız. Ya da tutkulu bir hazine avcısı gibi kayıp hazinemizin peşine düşmeliyiz.

Doğal felaketler geçmişte vardı, şimdi var ve gelecekte de olacak. Bunun yanında daha pek çok felaket türü de var. Spiritüel bir zekâ ile tüm bu felaketlerin ortasında dimdik kalmayı öğrenmeliyiz. Hem kendi iyiliğimiz hem de diğer insanların, canlıların iyiliği için bunu yapmalıyız. Aksi halde o veya bu şekilde trajediye kapı aralamış olacağız.

**İdeal bir yaşam dengeli
olandır. Bu durumda
denge, bedenle ruhun
senkronize bir şekilde
bir araya getirilmesidir.**



Mat Üzerinde:



Kurmāsana

Kaplumbağa pozu

Bhakta Serhat Sel

Kurmāsana (Kaplumbağa pozu), Kurma kaplumbağa demektir ve bu pozun son hali kabuğuna çekilmiş bir kaplumbağayı andırır. İlk aşamada uzatılmış bacaklar kolların üzerindedir, göğüs ve omuzlar ise zeminde. Bir sonraki aşamada kollar avuçlar açık (yukarı bakar konumda) olarak bedenin arkasına alınır. Son aşamada ise, *Supta Kurmāsana*, ayaklar çaprazlanır, eller bedenin arkasında birleşir ve alın zemindedir.

“Karakterinizi Kurma yani kaplumbağanın ki gibi geliştirmelisiniz. Bir kez kabuğuna girdi mi artık onu hiçbir şey rahatsız edemez. *Kurmāsana Kaplumbağa pozu dikkatinizi içinize yöneltmekten sizi alıkoyabilecek herhangi birini ya da herhangi bir şeyi göremez olursunuz.*

B.K.Iyengar

Kurmāsana (Kaplumbağa pozu)

Kaplumbağanın kabuğunun kavisi gökyüzünün yay şekline benzetilir ve

kabuğun üzerindeki şekiller ise geceleyin gökyüzüne, takımyıldızları ve gezegenlerle bağdaştırılmıştır. Bu da bize eski uygarlıkların (atalarımızın) hayatlarına rehber olması için yıldızların şekillerinden anlam çıkarma araştırmalarını hatırlatır. İnsanlığın merakı her türlü işaretin arkasındaki merakı keşfetmek ister. Bilinmeyeni deşifre etmenin ve keşfin zaferinde çekicilik vardır.

Kaplumbağa ve güneşin hem sembolizmde birçok açıdan

zengin ortak noktaları vardır. Kaplumbağanın kabuğunun üzerindeki işaretler bize güneşteki ışık girdaplarını hatırlatır. Kaplumbağa yavaş hareket eder, güneşin de ufuk boyunca hareketi yavaştır. Kaplumbağanın hiçbir zaman kaybolmadığına dair bir inanış vardır aynı şekilde güneş de hiçbir zaman kaybolmaz. İnsanlar eskiden kaplumbağanın dinlenmek için saklanacağı yeri araması gibi güneşin de dinleneceği yeri bulduğuna inanırlardı. Gün ışığıyla onun hareketi ve dinlendiren gecenin karanlığı mükemmel bir şekilde dengelenmiştir.

Birçok insan için *Kurmāsana* Kaplumbağa pozu zor bir pozdur, bu poza girmeden önce hazırlayıcı çalışmalar yapmak gerekir. Bu da eğer pozlar derinlik içinde deneyimlenmek isteniyorsa bütün *āsana*ların yavaş gelişim göstermesi gerekliliğini vurgular. Hatırlattığı başka bir nokta ise *āsana* çalışmalarında yarışın yeri olmadığıdır. Kaplumbağayla sembolize edilen yavaşlık, yalnızca duyuların bütün algısı için uygunsuzdur. *Kurmāsana* Kaplumbağa pozunu yapabilmek için gerekli olan esnekliği geliştirmeye sabrım var mı? Yeterince uzağa eğilebilir miyim? İçimde dinleneceğim yeri bulabilecek miyim?

Kurmāsana (Kaplumbağa pozu)

Kavis, gökyüzünün eğimi, desenler, anlam aramak, merak, cazibe, keşif,

Işık kırılmaları, yavaş hareket, hiçbir zaman kaybolmaz, saklanma yeri,

Denge, yavaş gelişim, sakıncalı, zorluklar, eğilememe, kalçalarındaki darlık,

Nereye saklanabilirim? Nerede dinlenebilirim?

Kaplumbağa ilgilenmediği (bakıcılığı yapmadığı) birçok yumurta bırakır; hepsi kendi kendilerine yumurtadan çıkmaları için bırakılmıştır. Yumurtalar fikirlerle ilişkilendirilir kimisi yumurtadan çıkar ve kimisi basitçe ölür. Zihnimizden geçen sayısız düşünceden çoğu tamamıyla unutulurken, iyi fikir gibi görünen diğerleri kaplumbağanın bıraktığı yumurtalar gibi kendiliğinden yumurtadan çıkarlar. Bu fikirlerden hangileri dikkat edilmeye değer? Besinleri neler? *āsana*nın uygulanış metodu üzerine çok fazla vurgu yapılmamalıdır. Vurgu daha çok bedenle *āsana* arasındaki etkileşim ve kişinin zihinsel ve duygusal alanlarını düzenlemesi üzerinde olmalıdır: bağımlılık, dayanışma ve etkileşim. *Āsana* böylelikle kişinin kendisini araştırmaya devam etmesine hazırlık olur. Kişi bedenle zihin arasında olabilecek bütün ilişkiyi öğrenmelidir

böylece çatışma içinde olmak yerine birlikte çalışabilirler. Bedenin bütün hareketleri her kasa ve nefese verilen tam bir konsantrasyonla dikkate alınmalı ve kontrol edilmelidir. *āsana*lar öğrencinin tamamen konsantre olması için tasarlanmıştır. Bedenin bu dikkatli hareketleri bütün ilişkilerimizdeki özenli hareketlerimize yayılmalıdır.

E.A.Wallace Budge kaplumbağanın güçlü sembolik anlamının korkudan saygı duyulan, karanlığın ve gecenin güçlerini temsil eden, Kaplumbağa Tanrı Apesh'in bulunduğu Nubia'dan gelmiş olabileceğini öne sürer. *Āsanayı* yaparken düşünce bu eski sembole verilebilir. Dar kaslar ve uzuvların katılığı birçok korkuyu yansıtan streslere işaret eder. Korkular canlı biçimde uyarılmış hayal gücüne dayanabilir bu da demektir ki hiçbirinin gerçek bir kökeni yoktur. Korku bedende birçok farklı şekilde ortaya çıkan gereksiz stres yaratır. Hayal gücünü yönlendirerek korku dolu düşünceler aç bırakılabilir ve böylelikle dağıtılabilirler. İlk olarak bilinenlerin bir listesini yapmak ve ardından onları ayıklamak yararlı olabilir. Yeniden değerlendirilen hafıza, saklı korkuları ortaya çıkarır ve böylece odağı değiştirmeye yardımcı olan *dua*, *mantra* veya meditasyonla güçleri oldukça azaltılır.



Bu *āsana* kişiye kendini savunmasız hissettirebilir. Tıpkı tehlikeli bir durumla karşılaştığında kaplumbağanın kaçamayıp kabuğuna saklanması gibi kolları ve bacakları birbirine sarılmış bir kişi de gerçek ya da görünür bir tehlike karşısında kalkıp kaçamaz. Korkuya verilen bu tepki korunma isteğinden doğar.

Kaplumbağa yumuşak ve güçlü bir bedene sahiptir

Korunma hakkındaki düşünceler belirsizdir, buna rağmen finansal güvenlik, sosyal konum ya da kariyer başarısının bunu sağlamadığı iyi bilinir. Duygular tehdit edildiğinde korunma ihtiyacı artar. Duygusal

olarak güvende hissetmek kişinin içinde ancak yavaşça büyüyebileceği olgunluğu gerektirir. Kişinin anksiyeteden özgürleşmesi keskin gözlem ve farkındalık gerektirir.

Bu kişinin nadiren de olsa çabucak kabuğuna çekilme ihtiyacını dışarda bırakmaz. Ayrım kişiye kendisini gereksizce tehlikeye maruz bırakmamayı öğretecektir. Kabuğuna çekilme ayrıca asabi ve çabuk sinirlenen kişiye dingin ve sakin olmasında yardımcı olabilir. Nasıl ki kaplumbağa yumuşak ve güçlü bir bedene sahiptir; biz de hayatta karşılaştığımız birçok farklı durumda uygun bir ayrımla bazen çelik kadar güçlü bazen de tereyağı kadar

yumuşak oluruz. Doğru tepki sakinlikle sonuçlanacaktır. Aday, kabuğunu insanların yakınına gelmelerini, davetsiz yaklaşımlarını veya dokunmalarını engellemek amacıyla kuvvetlendirmeme konusunda dikkatli olmalıdır. Sizin kabuğunuz neyden yapılma, alınganlık, tepkisellik, alay ya da iğneleme? Bu yönelimler ortaya çıktığı derecede vücuda yansiyacaklardır. Fiziksel esneklik ile zihinsel-duygusal esneklik birbirine bağlıdır.

Bhagavad-Gītā der ki, “Kaplumbağanın bütün uzuvlarını içeri çektiği zamanki gibi kişi de hislerini duyu-nesnelere çektiğinde, zihin tutarlı ve sakin olur.”

Kaplumbağa içe dönüp neyin çıkarıldığını (söndürüldüğünü) dikkatlice kontrol etmeyi sembolize eder.

Dünya algısı ancak duyular yoluyla mümkündür. Deneyimler bize gösteriyor ki duygusal tepkileri kontrol etmenin ve nötr kalmanın büyük zorlukları var. Yorumlayıcı olan zihin sadece duyguların mesajlarını boyamakta ve dolayısıyla onları pekiştirmekte çok hızlıdır. Tartışma, zıtlasma ve düşünce ifadelerinin diğer çeşitleriyle harcanan enerji bütün algı duyularından geçici olarak geri çekilerek onarılabilir veya korunabilir. Başkalarının ihtiyaçlarına gösterilen hassas algı, kendine yönlendirilmiş negatif hassasiyet olan alınganlığın üstesinden gelmeye yardımcı olacaktır. Böylece tartışma görüş alışverişine dönüşür ve fikir ayrılığı başkalarından kendine çevrilir.

Kurmāsana Kaplumbağa pozunda duyguları durağanlaştırmak için anlaşmazlığın yer aldığı kişisel bakış açısını belirlemek gerekir. Duygusal tepkilerden kaçmak veya uzaklaşmak mümkün değildir, ama zorlayıcı etkileri azaltılabilir böylece kişi daha az incinir olur. Devam eden derin düşünceler yanlış arkadaşlığın farkındalığını ve gizli eğilimlere yönelten istenmeyen etkileri ortadan kaldırır.

Kaplumbağa su kenarında yaşar ve bu yüzden kendi varlık dünyasında yabancı birçok canlıyı kabul etmek zorundadır. Tehlike ortaya çıktığında, kaplumbağa güvenlik için suyun derinliklerine dalar. Negatif eğilimlere yönelim arttığında kişi de aynı şeyi yapmalıdır meditasyonun derin sularına dalmak ve kendini yakalanmaktan korumak için bütün duyularını geri çekmek. Düzenli meditasyon çalışmaları hem dışarıdaki etkilerden hem de içimizde yükselen negatif özelliklerden özgürleşme duygusu verir.

“Ayağa kalkmak”

Bütün uzuvlarıyla içine çekilen kaplumbağa bir kez daha kabuğundan çıkacak, yaşama dönecek ve yiyecek bulacak ve kötü arkadaşın gidip gitmediğini kontrol edecektir. Ayrım kişinin kendisi ya da başkaları için “ayağa kalkmak” için “boynunu uzatmak”ta doğru zamanın ne zaman olduğunu karar vermekte; ya da kişinin sorumluluğunda olmayan olayların suçunu yüklediği duyguların zorlayıcı baskısının farkına varmak için gereklidir. Ego her zaman kendisini cazip duruma getirmek için çabalayacaktır.

Dört uzuv ile baş bu pozda sergilenmektedir. *Kurmāsana* Kaplumbağa pozunda hepsi aynı kaynaktan olmasına rağmen varsayılan beş farklı

enerji vardır. *Prana* düşüncesi oluştuğunda zihinsel bir enerji akışı başlar. Arınmış zihin vücudun birçok bölümünde ve hayatın birçok alanında ortaya koymak için *prananın* akışına izin verebilir.

Bir kaplumbağanın zihninden neler geçer? Ne kadar az biliyoruz. İnsanlık kendini ve etrafındaki dünyayı anlamak ve kainattaki yerini bulmak için çok çaba sarf etmiştir. Eğer kaplumbağanın kabuğu gökyüzünün bir sembolüysen ben şu an neredeyim? Üzerimde hangi takımyıldızları var? Göremediğim ama yine de orada olduklarını bildiğim yıldızlar sadece geceye görünür olurlar. Karanlık ışığın ve anlayışın cazip olması için gerekli mi... hatta özlemi getirmek için?

Yansımalar: Kurmāsana Kaplumbağa pozu

İnsanlık dünyaya ilahî bir kıvılcım ve belli bir oranda bilinç ve farkındalıkla gelir, sınırlandırılmış ama temel olarak ruhsal yaşama düşman olan zorlu bir çevrede ayakta kalmak için gerekli. Kaplumbağanın kabuğu korunma açısından bir avantaj olmasına karşın birlikte yaşamak için kolay bir şey değildir. Benzer olarak insanlar da içlerindeki ilahî kıvılcımın farkındalığıyla yaşamayı zor bulurlar ve bunu doğru (uygun) davranıştan uzaklaşarak gösterirler. Birçok



insan ruhsal yaşamı arzular ama bu ilahî hedefin peşinde sadece birkaçı tıpkı doğduktan sonra denize ulaşan ve bir daha karaya dönmeyen erkek kaplumbağalar gibi hedeflerine ulaşırlar.

Ruhsal yaşamı elde etmeyi sorgulamada zekâlarını kullanmaktan kaçınma ihtiyacında olanlar kendilerini alt üst ederler. Hatırlamakta yarar vardır ki bir kaplumbağa ters döndüğünde kendini düzelterek güce sahip değildir ve sonunda ölür. Aklını çelenlere kulak veren arayıcı da dolayısıyla ölmek için ilahî kıvılcıma izin verecektir. Akıl çelen olaylar, nesnelere, duygular önce tatlı gelse de sonrasında acı bir tat bırakır ve hatırası da yürek burkacaktır. Sorgulanan geleceğin boşluğu da kişiyi bırakıp gitmeyecektir.

Vişnu dünyayı -Mandara Dağını- sırtında taşımak ve çalkalanan sular tarafından

yutulmasını engellemek için *Kurma* -Büyük Kaplumbağa- olmuştur. Öyle görünüyor ki dünya birçok kez fırtınalı sular tarafından zarar görme tehlikesiyle karşı karşıya kalmıştır. *Vişnu*, yaratıcı gücün merhametli yönüdür. Ve o kendi ilahî doğasını, doğuştan gelen kıvılcımı unutan ve yaptığı yanlışları telafi etmek, doğruya çevirmek için tekrar ve tekrar doğarak başka bir şans ihtiyacında olan insan ırkının zayıflığını göz önünde bulundurmıştır.

Farkındalıkla taçlandırılacak bir yaşam

Kişisel gücümüzü bilgece kullandığımızda psikolojik engeller yok olur ve temeldeki iyiliğimiz, etik ideallerimiz ve sadakatimiz tamamıyla oyuna girer ve bir gün farkındalıkla taçlandırılacak bir yaşama liderlik eder.

Kral Milinda, Nagasena'nın etkileyici ve bir o kadar dokunaklı cevapları olan ciddi sorularına oldukça kafa yormuştur. Kral, Bilgeden her kişinin ulaşması gereken kaplumbağanın beş özelliğini anlatmasını istemiştir. Nagasena kaplumbağanın ilk özelliği için şöyle bir cevap vermiştir; Samimi bir adayın, bütün dünyada yaşayan tüm canlıları içine alan (kapsayan) bir kalbe sahip olmaları gerekir ve bu kalp eleştiri, nefret ve kin duygularının ötesinde anlayış ve sevgiyle dolu olmalıdır- çünkü bütün canlıların içindeki

Yaşam Gücü Birdir.

Bütün büyük bilgeler, zaman zaman içlerindeki Tanrısal Kıvılcımı aramak, yaratıcı güçten gelen ruhsal hediye için en içteki benliklerinin kabuğuna çekilmişlerdir. Aday kalbindeki mağaraya saygıyla baktığında, ego zihninin (vücut zihninin) ışıktan kaçmaktan başka şansı olmayacaktır.

Yaşam düz bir çizgi değildir; hareketlidir. Gökyüzüne baktığımızda ufkun eğriliğini (kavisini) görürüz, tıpkı kaplumbağanın kabuğu gibi ve birçok yıldızın ve gezegenin titreşen ışıkları altında dururuz. Sınırların ötesine geçme yolundaki en büyük engel olan kibir, yinelenen soruların cevaplarını aramada bir kum tanesidir; evrendeki yerim neresidir? Kozmosla olan ilişkim nedir? Ben kimim?

Kurmāsana Kaplumbağa pozuna rahatlıkla girebildiğinizde, bütün eski psikolojik problemlerin göğsünüzden ayrılmasıyla kendinize olan güvenin büyük oranda arttığının rahatlatıcı düşüncesine sahip olacaksınız ve sırtınızı kavıslendirdiğinizde dünyayı *Mandara* dağını sırtında taşımış olan *Kurma*'yı -Büyük Kaplumbağayı anımsatacağız.

Kaplumbağanın kabuğu hem onun evi hem de kalıcı bağımlılığıdır. Aynı anda hem özgürlüğü hem de sınırlarıdır.

Modern Sorunlara Kadim Çözümler

Bhagavad-Gītā

Bhagavad-Gītā 8.15

*mām upetya punar janma
duḥkhālayam aśāśvatam
nāpnuvanti mahātmānaḥ
saṁsiddhiṁ paramām gatāḥ*

EŞ ANLAMLILAR

mām — Bana; *upetya* — ulaşarak; *punaḥ* — tekrar; *janma* — doğum; *duḥkha-ālayam* — acı yeri; *aśāśvatam* — geçici; *na* — asla; *āpnuvanti* — ulaşır; *mahā-ātmānaḥ* — büyük ruhlar; *saṁsiddhiṁ* — mükemmellik; *paramām* — nihai; *gatāḥ* — ulaşırlar.

ÇEVİRİ

Bana ulaştıktan sonra, adanmış *yogīler* olan büyük ruhlar, en yüksek mükemmelliğe ulaştıkları için acılarla dolu bu geçici dünyaya asla geri dönmezler.



Hazırlayan: Meghāmarī Devī Dāsī

İncir Uyutması



Bu ay sizlerle Türk Mutfağı'ndan güzel bir tatlı tarifi paylaşmak istiyorum. "Türk Mutfağı'ndan bir tatlı" deyince belki biraz gözünüz korkabilir; "yapımı meşakkatlidir, yağlıdır, hamurdur vs." diye düşünebilirsiniz. İncir Uyutması tüm bu algıları kırmak için çok iyi bir örnek. Herkes tarafından pek biliniyor olmaması da gerçekten çok şaşırtıcı fakat artık ünlü şefler bile menülerine bu tatlıyı eklemeye başladılar.

Bu tarif orijinalinde sadece iki malzemeyle yapılıyor; süt ve incir. Süt, yoğurt mayalama sıcaklığına gelince suda beklemiş ve doğranmış incirleri süte ekliyoruz ve blenderdan geçirip mayalanması için bekletiyoruz. Yapılan işlem sadece bu kadar. Tıpkı muhallebi gibi bir kıvamı oluyor.

Ben yıllar içinde, bu tarifi biraz daha zenginleştirip, geliştirmek istedim ve birkaç deneme yaptım. Sizinle de kendi tarifimi paylaşacağım, siz her ikisini de deneyebilirsiniz. Dilerseniz kakule veya tarçın ile de tatlandırabilirsiniz.

Un yok, yumurta yok, yağ yok! Oldukça besleyici ve sağlıklı!

Malzemeler

1 litre süt
1 paket krema, 200 ml
18 adet incir (krema kullanmayacaksanız 16 adet)
2,5 yemek kaşığı hindistan cevizi

Süslemek için,

Doğranmış ceviz
Hindistan cevizi

Yapılışı

İncirleri yıkayın ve derin bir kaba koyun. Üzerini geçecek kadar sıcak su ekleyin ve incirler yumuşayana kadar bekleyin. 10 - 15 dk yeterli olacaktır. Kullandığınız incire göre süre değişiklik gösterebilir.

Bir tencereye sütü ve eğer pastörize süt kullanıyorsanız kremayı da ekleyin ve yoğurt mayalama sıcaklığına gelene dek ısıtın. **43 - 45 derece arası idealdir.** Eğer dereceniz yoksa tıpkı yoğurt mayalarken yaptığımız gibi serçe parmağınızla sıcaklığını ölçebilirsiniz. 10'a kadar sayınca parmağınızı yakmıyorsa olmuş demektir, derler.

Çiğ süt kullanacaksanız sütünüzü mutlaka önceden kaynatın. Soğuma aşamasında kremanızı ekleyebilirsiniz.

Suda yumuşamış incirlerin saplarını kesip atın ve büyüklüğüne göre 4'e veya 6'ya bölüp kabaca doğrayın.

Sütünüz istenilen sıcaklığa gelince, sütün içerisine incirleri ve hindistan cevizini ekleyin. İncirler tamamen parçalanana kadar blenderdan geçirin.

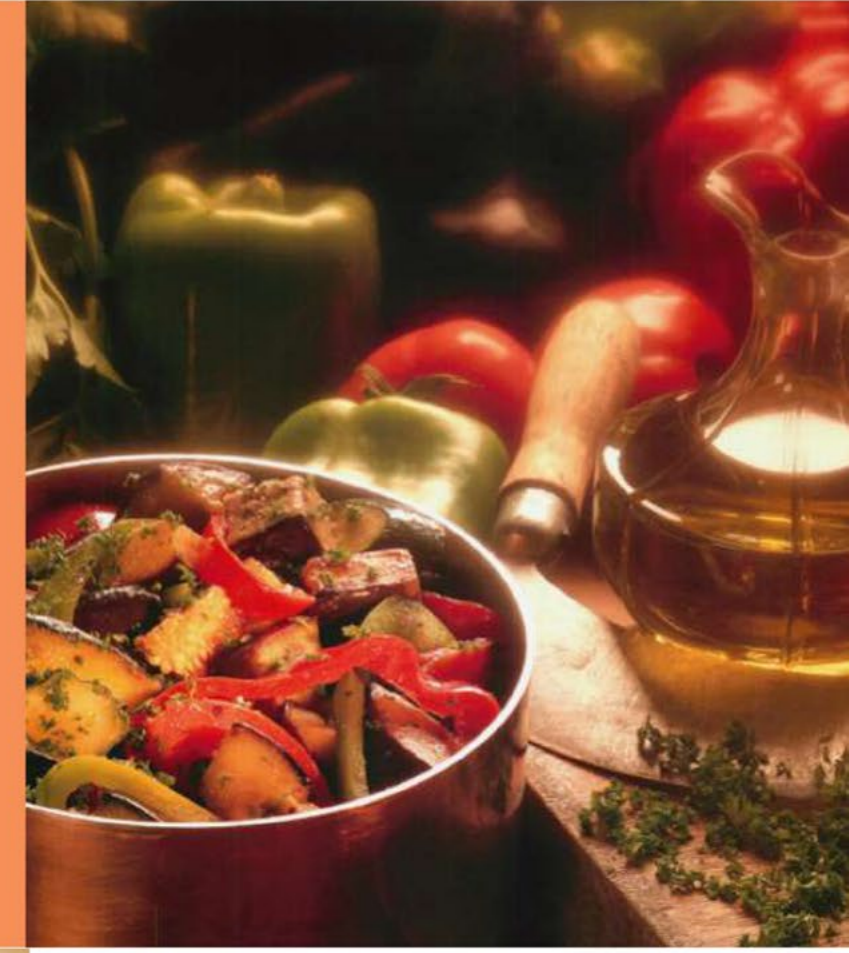
Servis etmek istediğiniz kaselere paylaşırın, üzerlerini bir tepsiyle kapatıp, her yerini kapatacak şekilde örtüyle sarın ve 2 saat mayalanmaya bırakın. Tatlınız bu aşamada hazır. **Ağız açık bir şekilde** buzdolabında 1-2 saat soğumaya bırakın. Buzdolabında soğuma esnasında ağzını kapatırsanız terleme yapıp tatlıyı sulandırabilir.

Servis etmeden önce ceviz ve hindistan cevizi ile süsleyin.



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



Sevgiyle sunun!

Mayıs 2023

1 Mayıs Pazartesi
Mohinī Ekādaśī

1

2 Mayıs Salı
Dvādaśī

Pāraṇa Zamanı (Oruç Açma Zamanı):
06:01 - 10:41

4 Mayıs Perşembe
Nṛsimha Caturdaśī: Rab
Nṛsimhadeva'nın Beliriş Günü -
Alacakaranlığa kadar oruç

15

15 Mayıs Pazartesi
Aparā Ekādaśī

16 Mayıs Salı
Dvādaśī

Pāraṇa Zamanı (Oruç Açma Zamanı): 05:45 - 10:35

31

31 Mayıs Çarşamba
Pāṇḍava Nirjalā Ekādaśī

Haziran 2022

1 Haziran Perşembe
Dvādaśī

Pāraṇa Zamanı (Oruç Açma Zamanı):
05:34 - 10:32

14 Haziran Çarşamba
Yoginī Ekādaśī

14

15 Haziran Perşembe
Dvādaśī

Pāraṇa Zamanı (Oruç Açma Zamanı):
05:31 - 06:04

18 Haziran Pazar

Śrī Gadādhara Paṇḍita'nın Bedeninden Ayrılışı
Śrīla Bhaktivinoda Ṭhākura'nın Bedeninden Ayrılışı -
Öğlene kadar oruç

19 Haziran Pazartesi
Guṇḍicā Mārjana

20 Haziran Salı
Ratha Yātrā

16

29 Haziran Perşembe
Śayana Ekādaśī

30 Haziran Cuma
Dvādaśī

Pāraṇa Zamanı (Oruç Açma Zamanı): 05:52 - 10:36



1

YAŞAM İÇİN YEMEK DERNEĞİMİZİN KAHRAMANLARI DEPREMZEDELERE YARDIM ELİNİ UZATTI.

Derneğimiz, DSV Taşımacılık ve Macaristan Food for Life Organizasyonu ile birlikte afet bölgesine ulaştı. Yüzyılın felaketi denilen ve binlerce kişinin ölümüne neden olan depremden sonra, Hatay'da kahramanlarımız binlerce insanın yüreğine dokundu. 2020 yılında kurulan Yaşam için Yemek Derneğimiz günde 1200'den fazla kişiye sıcak yemek dağıtarak bölge halkına moral ve umut verdi.

2

GAURA PURNİMA FESTİVALİ
Śri Kṛṣṇa yaklaşık beş yüz yıl önce maddi dünyadaki koşullanmış canlı varlıkları eve geri götürmek için Sri Caitanya Mahāprabhu olarak Mayapur'da belirdi. Caitanya Mahāprabhu, bu koşullanmış ruhlara *kirtan* ve *mantra* meditasyonu ile saflaşmaları için merhametini ve transandantal aşkı verdi. "Altın Avatar" Śri Caitanya Mahāprabhu'nun beliriş günü, İstanbul ve Ankara yatralarında *bhajan*, *kirtan*, *abhişeka* seremonisi ve muhteşem *prasada* ziyafetiyle kutlandı.



3

BÜYÜLEYİCİ ÜLKEYE KUTSAL ZİYARET

Ankara ve İstanbul 'dan adananlar, Kṛṣṇa ve ilahî eşi Radharani'nin yaşadığı ve içinde beş binden fazla tapınağın olduğu Vrindavan'ı ve Panchatatva'nın muhteşem *murtilerinin* yer aldığı ISKCON Mayapur'u ziyaret ettiler. Dünyanın en büyük Vedik tapınağı olan Planetaryum, olağanüstü ihtişamı ve enerjisiyle adananların kalbini çaldı. Kutsal Ganj nehrindeki arınma banyosu, Uluslararası ILS etkinlikleri, Vrindavan'da Śrīla Prabhupāda'nın gerçekleşen rüyasını temsil eden Kṛṣṇa Balaram Mandir'de adananlar merhamet okyanusuna düştüler.

**HG DEVAKİ DEVİ DASİ İLE
BHAKTİ YOGA SEMİNERLERİ**
Goranga Yoga'da çok özel bir konukla buluşun!

Program tarihleri:

5 Mart Pazar 15:00 - 18:00
Gaura Purnima Festivali

9 Mart Perşembe 18:30 - 20:30
Maha Mantra Meditasyonu ve
Maha Mantra'nın Gizemi
hakkında söyleşi

10 Mart Cuma 18:30 - 20:30
(Ebedi arkadaşımız Sahte Ego

12 Mart Pazar 15:00 - 18:00
Maha Mantra Meditasyonu ve
Kadın-Erkek Doğası ve Spiritüel
Kültür ile İlişkisi



www.gorangayoga.com

4

H.G. DEVAKİ DEVİ DASİ İLE BHAKTİ SEMİNERLERİ

Ülkemizi ilk kez ziyaret eden H.G. Devakī Devi Dāsī, Bhakti Yoga uygulamaları üzerine Goranga Yoga Merkezi'nde muhteşem seminerler verdi. H.H. Niranjana Svāmī'nin öğrencisi olan Devakī Devi Dāsī uzun yıllardır dünyanın pek çok ülkesinde Vaiṣṇava kültürü ve spiritüel kültürün köklerini keşfetmek konularında seminerler vermektedir. Gezgin bir keşiş olan Devakī Devi Dāsī, Spritüel Kültür Enstitüsünü kurarak dört kitap yayınlamıştır.



5

NITYANANDA TRAYODASI FESTİVALİ

Nityananda Prabhu'nun Kali Yuga çağının düşmüş ruhlarına merhametini dağıtmak ve Caitanya Mahāprabhu'nun merhametini kazanabilmemiz için tezahür ettiği bu çok özel gün coşkuyla kutlandı. Hare Kṛṣṇa *sankirtan* hareketini Caitanya Mahāprabhu ile birlikte yayabilmek için köyleri, kasabaları ve evleri tek tek dolaşarak Rabb'in merhametini dağıttılar. Śrī Nityananda Prabhu; şefkat, merhamet ve nezaket okyanusunun en mükemmel örneğidir. Bize bağışlamanın gücünü ve tüm canlılara sevgi ve saygıyla davranmanın önemini anlatır.

HH KAVİCHANDRA SWAMİ İLE BHAKTİ YOGA SEMİNERLERİ

17 OCAK SALI 19:00
18 OCAK ÇARŞAMBA 19:00

Goranga Yoga'da çok özel bir konukla buluşun!

Benlik idraki, Vedik felsefe ve Bhakti Yoga uygulamaları üzerine olan bu seminerlerde HH Kavichandra Swami Maharaja misafirimiz olacaktır.

Bu değerli birlikteliği kaçırmayın!

www.gorangayoga.com



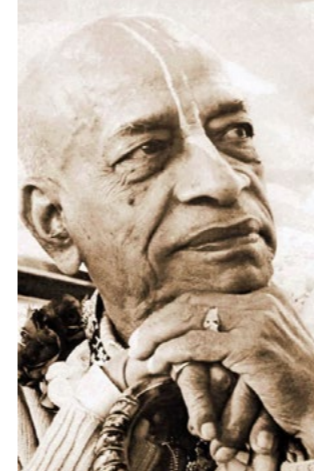
6

H.H. KAVİCHANDRA SVAMİ İLE YOGA SEMİNERLERİ

Ülkemizi ilk kez ziyaret eden Maharaj, Benlik İdraki, Vedik Felsefe ve Bhakti Yoga uygulamaları üzerine Goranga Yoga Merkezi'nde seminerler verdi. Śrīla Prabhupada'nın direkt öğrencisi olan Maharaj gezici bir vaiz olarak dünyanın dört bir yanını dolaşarak Kṛṣṇa bilincinin yayılmasına hizmet etmektedir.



BBT TÜRKİYE Çağdaş Vedik Kütüphane Serisi



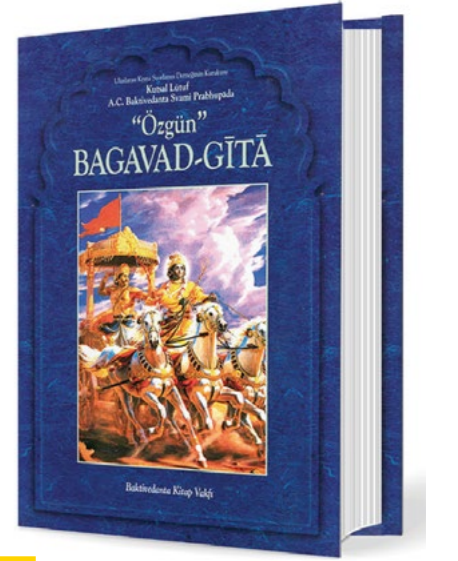
BHAKTIVEDANTA BOOK TRUST TÜRKİYE

Bhaktivedanta Book Trust (BBT), Uluslararası Kṛṣṇa Bilinci Topluluğu Kurucu Açıyısı (manevi öğretmen) Śrī Śrīmad A.C. Bhaktivedanta Svāmī Prabhupāda tarafından, yetkili gurular zincirinden alınan Vedik literatürü modern çağın insanına sunmak üzere 1970 yılında kuruldu. Tarihte ilk kez Śrīla Prabhupāda'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 Kurukṣetra Savaşı tam başlayacakken savaşçı Arjuna cesaretini kaybeder. Hayatından vazgeçmeye hazır, tamamen perişan bir halde, akıl danışmak için savaş arabasını süren arkadaşı Kṛṣṇa'ya dönüp, "Ne yapmalıyım?" diye sorar. Sonrasında geçen konuşma, insanlığın kritik sorularını etkili bir şekilde ele alır: Hayatın amacı nedir? Öldüğümüzde ne olur? Zamana bağlı bu fiziksel düzlemin ötesinde bir gerçeklik var mı? Tüm sebeplerin nihai sebebi nedir? Kṛṣṇa, kapsamlı olarak tüm bunları (ve daha fazlasını) yanıtlar, sonra da kimliğini açıklar.



Benlik İdraki Bilimi

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

