

İnsan hayatının amacı mutlak gerçeği aramaktır.



BBT Aylık Bülteni · Mayıs / Haziran 2021



**Yüksek Düşün,  
Basit Yaşa!**

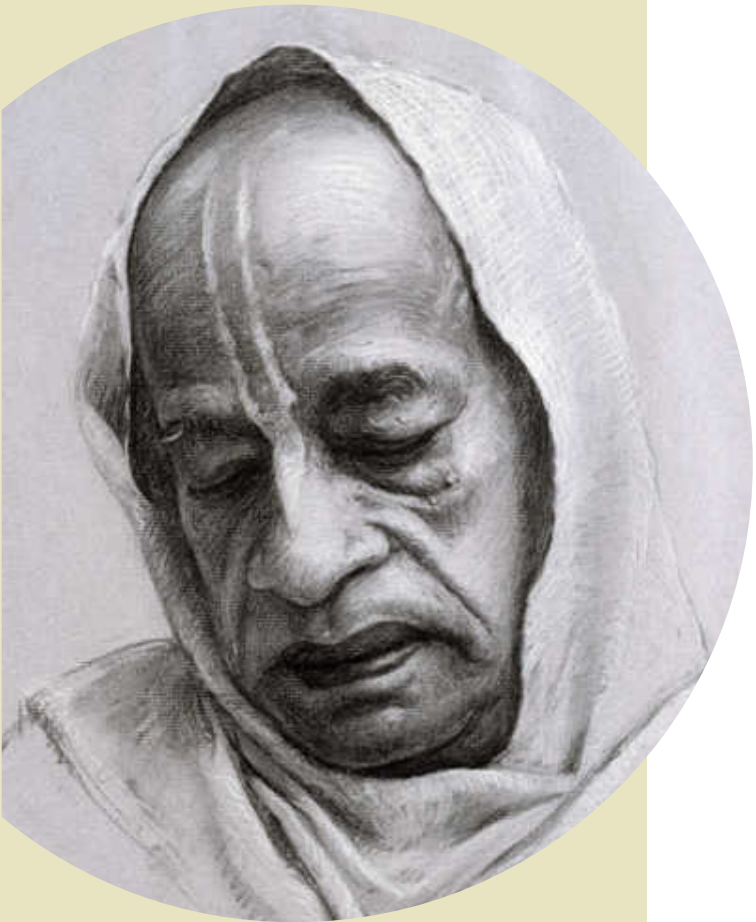
**Basit bir  
Yaşam için  
ĀYURVEDA**

**Spiritüel  
Eko-Köylerde  
Yaşam Hazır**

**BEŞ  
KOŞA**

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





Śrī Śrīmad  
A.C. Bhaktivedanta Svāmī  
Prabhupāda

Uluslararası Kṛṣṇa Bilinci Topluluğu  
Kurucu Ācārya'sı

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

# BENLİĞİN KEŞFİ

İNSAN HAYATININ AMACI MUTLAK GERÇEĞİ ARAMAKTIR

BBT Aylık Bülteni · MAYIS / HAZİRAN 2021

## Sanskrit Telaffuz Rehberi

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

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

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

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

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

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

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

**j** – c olarak okunur.

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

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

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

**ś, ṣ** – ś sesi ile aynıdır.

## İÇİNDEKİLER

- 06** Yüksek düşün, basit yaşa!
- 10** “Okuduğum Bir Kitapla Birlikte Bütün Hayatım İçsel Olarak Değişmeye Başladı”
- 16** Zorunlu Bir Gereksinim Olarak Basit Yaşamak
- 21** Basit bir Yaşam için Āyurveda
- 26** Spiritüel Eko-Köylerde Yaşam Hazır
- 31** Yüce Koruyucu: Rab Nṛsiṃhadeva
- 36** Beş Koşa
- 40** Modern Sorunlar Kadim Çözümler
- 42** Śrīla Prabhupāda Konuşuyor: Talimatın Özü Kitabı 2. kısıt
- 49** Bhakti Mutfağı: Capati
- 53** Yogī Takvimi
- 55** Goranga Yoga Mayıs/Haziran Faaliyetleri



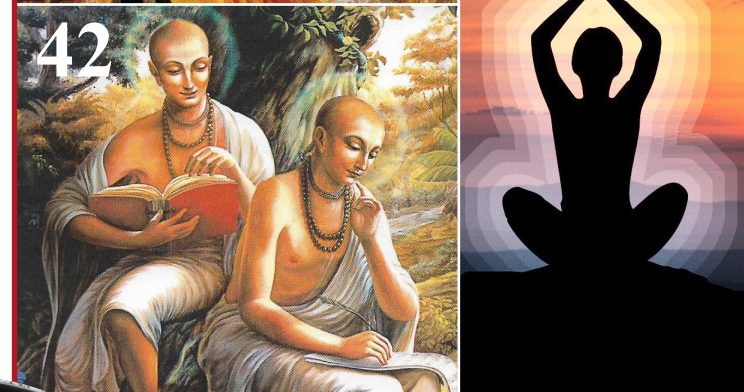
26



10



36



31

42



49

06





**BENLİĞİN KEŞFİ**  
BBT Aylık Bülteni  
Mayıs/Haziran 2021  
© BBT Türkiye

**Editör:** Nṛsimha Kṛṣṇa Dās /  
Bhakta Bilgin

**Yazı İşleri:** Bhaktin Aslı Sabancı

**Koordinatör:** Bhaktin Çiğdem

**Tasarım:** Navīna-kumārī  
Devī Dāsī

**Tashih:** Bhaktin Meryem /  
Bhaktin Ayça İşbilir / Bhaktin  
Aslı Sabancı / Bhakta Doğa

**Etkinlikler:** Bhaktin Görkem

**Takvim:** Bhaktin Didem

# Namaste!

Bhakta Bilgin, Editör

Bu dönemki sayımızda spiritüel yaşantının olmazsa olmazı basit yaşama ilkesini ele aldık. İnsan bedeni yükselmek içindir, olduğu yerde kalmak için değil. Yükselmek için ihtiyacımız olan şey ise bilgidir. Fakat tahmin edeceğimiz gibi bu bilgi sıradan bir bilgi değil, ruhsal tabiatın özüne dair olan bilgidir.

Öz'ün bilgisine ulaşmaya çalışırken sahip olmamız gereken bazı prensipler vardır. Bunlardan biri de basit ve sade yaşamaktır.

Ruhsal ilerleyiş, zihnin huzurlu olması ile derinden bağlantılıdır. Huzurlu bir zihin için kişi beklenti, istek, endişe gibi duygulardan arınmalıdır. Bu arınma basit yaşama koşulunu zorunlu kılar ve bu anlamda basit yaşam zihnin sakinliği anlamına gelir.

Modern yaşam öyle bir hale gelmiştir ki, zihni sakin tutmak neredeyse imkansız gibidir. Hayatımızı idame ettirmek için çalışmamız gerekirken, onun ötesine

geçip pek çok şey arzulamaya başlarız. Daha konforlu, daha rahat ve endişeden uzak yaşantımız olsun derken kendimizi yalnızca bunlara adıyoruz. Ekonomik gelişme mutluluğun yegane formülü gibi algılanıyor. Halbuki bu düşüncenin bizleri geliştirmekten ziyade, hem bireysel hem toplumsal hem de çevresel olarak daha da geriye götürdüğü her geçen gün biraz daha belirginleşiyor.

Durum böyle iken basit yaşam ilkesi üzerine meditasyon yapmamız kaçınılmaz görünüyor. Ancak bu yöntemle kendimize bir ayna tutma ve hayatımızı kolaylaştırma adına bir fırsat yakalayabiliriz.

Bu ayki yazılarımız farklı perspektiflerden “Yüksek düşün, basit yaşa!” mottosunu ele alıyor. Ruhsal gelişim için ciddi bir arayış içinde olan okuyuculara büyük fayda sağlayacağını umuyoruz.

**Keyifli okumalar dileriz.**

*Hare Kṛṣṇa!*





# Yüksek düşün, basit yaşa!

Nṛsimha Kṛṣṇa dāsa

”

Basit yaşamak, esasen Tanrı'yı

memnun etmek için yaşamak anlamına gelir.

Bunun bireysel uygulamaları farklılık gösterebilir.

“Basit yaşamak” *bhakti-yoga* pratiği ve felsefesine göre birçok şekilde açıklanabilir. Örnek vermek istersek: açgözlülüğten ve savurganlıktan kurtulmak, sosyal ilişkilerde açık sözlülük, yalnızca Tanrının Yüce Şahsı'na hizmete etmeye odaklanmak, Kṛṣṇa'nın merhametine bağlı olarak dürüst ve doğa yasalarına uyumlu bir şekilde çalışmak. Śrīla Prabhupāda'nın kitaplarında ve söylevlerinde “yüksek düşünmek, basit yaşamak” fikrini fazlasıyla öne çıkardığını görüyoruz. Burada eşsiz eserlerinden bazı alıntılarla bu güzel konuyu biraz daha genişletmek istiyorum.

“Adananın bir başka niteliği *nirihaya* yani basit yaşamdır. *Niriha* “nazik,” “uysal” veya “basit” anlamına gelir. Adanan materyalist bir kimseyi taklit ederek çok ihtişamlı bir yaşam sürmemelidir. Bir adanana tavsiye edilen şey sade yaşamak ve yüksek düşündür. Maddi bedenini sadece adanma hizmetini yerine getirebilecek ölçüde zinde tutmalıdır. İhtiyacından fazla yememeli ya da uyumamalıdır. Yemek için yaşamak değil sadece yaşamak için yemek ve günde sadece altı-yedi saat uyumak ilkeleri adananlar tarafından takip edilmelidir.”

(*Śrīmad-Bhāgavatam* 4.22.24 Açıklaması) Basit kelimesi burada zeki bir kimsenin vaktini olabildiğince spiritüel farkındalığını arttırması ve maddi arzulara kapılmaması anlamında kullanılmıştır.

Vedik felsefe, yaşamdaki en büyük önceliğin Rab ile olan ilişkimizi yeniden uyandırmak olduğunu öğretir. Bu nedenle, mantıklı bir kimse Kṛṣṇa'ya hizmet etme arzusunu yok edecek ve tüm enerjisini tüketecek olan maddi görevlerine kendini o kadar kaptırmaya izin vermemelidir. Hem büyük bir *Vaiṣṇava*, hem de Hindistan hükümetinde sorumlu bir yargıç olan Śrīla Bhaktivinoda Ṭhākura, maddi ve spiritüel ihtiyaçlarımızı dengelememiz gerektiğini, ancak bunlardan ikincisini desteklememiz gerektiğini söyledi. Bir başka deyişle, hayatımızı basit yaşamak ve yüksek düşünmek ruhu ile kazanmalıyız.” (*Mukunda mālā stotra*, 18. mantra)

Basit yaşam, bedensel ihtiyaçları en aza indirmeyi ve İlahi Takdir'in düzenlenmesiyle gelen her şeyi kabul etmeyi gerektirir. Bu amaçla, Śrīla Prabhupāda'nın her zaman fazla çaba sarf etmeden yaşamın gereksinimlerini karşılamak için yerel, kendi kendine yeterli tarım ekonomileri üzerinde durduğunu görüyoruz.

**Vedik felsefe, yaşamdaki en büyük önceliğin Rab ile olan ilişkimizi yeniden uyandırmak olduğunu öğretir.**

”

**Basit yaşam, bedensel ihtiyaçları en aza indirmeyi ve İlahi Takdir'in düzenlenmesiyle gelen her şeyi kabul etmeyi gerektirir.**

”



“Herkes şehirde somun ve civata üretmek için çalışırken, tahıl tanelerini kim üretecek? Yüksek düşünmek ve basit yaşamak ekonomik sorunların çözümüdür. Bu nedenle Kṛṣṇa Bilinci Hareketi, adananları, kendi yiyeceklerini üretmekle ve kendi kendine yeterek yaşamakla meşgul eder. Böylelikle ahmaklar, bir kimsenin kendi yetiştirdiği tahılları yiyerek, süt içerek, *Hare Kṛṣṇa mantrasını* söyleyerek nasıl çok huzurlu yaşayabileceğini görebilecektir.” (*Kraliçe Kuntī'nin Öğretileri, 18*)

*Bhagavad-Gītā*'da Kṛṣṇa basit yaşam için ideal sosyal sistem olan *varṇāśrama dharmayı* tanımlar. Bu modelde insanlar her şeyin Yüce Şahıs'a ait olduğunu ve yaşamın O'na hizmet etmek olduğunu bilirler ve kendi doğalarına göre ortak menfaat için çalışırlar.

**“Bu evrendeki canlı ya da cansız her şey, sahibi olan Rab tarafından kontrol edilir. Bu sebeple bir kimse sadece kendi hissesi olarak bir tarafa ayrılan, gerekli olan şeyleri kabul etmelidir ve kime ait olduğunu çok iyi bildiği diğer şeyleri ise kabul etmemelidir.”**  
(*Śrī Īsopaniṣad, Mantra 1*)



**“Bir kişinin adanma hizmeti, şu altı faaliyete çok fazla karıştığında bozulur:**

- (1) gereğinden fazla yemek veya gereğinden fazla para toplamak;
- (2) elde edilmesi çok zor olan sıradan şeyler için aşırı çaba sarf etmek;
- (3) sıradan konular hakkında gereksiz yere konuşmak;
- (4) Kutsal metinlerdeki kuralları ve düzenlemeleri spiritüel ilerleme için değil sadece onları takip etmek için uygulamak veya kutsal metinlerdeki kural ve düzenlemeleri reddetmek ve bağımsız veya tuhaf bir şekilde çalışmak;
- (5) Kṛṣṇa bilinciyle ilgilenmeyen dünyevi fikirli kişilerle birliktelik kurmak;
- (6) dünyevi başarılar için açgözlü olmak.”

(*Upadeśāmṛta 2*)

. . . ve olumlu tarafta: **“Saf adanma hizmetinin yürütülmesine elverişli altı ilke vardır:**

- (1) hevesli olmak;
- (2) güvenle çaba göstermek;
- (3) sabırlı olmak;
- (4) düzenleyici ilkelere göre hareket etmek;
- (5) adanan olmayanların birlikteliğini terk etmek ve
- (6) önceki ācāryaların ayak izlerini takip etmek. Bu altı ilke kesinlikle saf adanma hizmetinin tam başarısını garanti eder.”

(*Upadeśāmṛta 3*)

**Belki de günümüz çağında basit yaşamak o kadar kolay değil, ama eğer mümkün olan bir şey olmasaydı vedik metinlerde bu kadar şiddetle tavsiye edilmezdi. Bu nedenle de denemeye değer bir çaba olacağı kesin. Sizce de içinde bulunduğumuz salgın süreci bunu bize çok güçlü bir şekilde hatırlatmadı mı? ■**



# “Okuduğum Bir Kitapla Birlikte Bütün Hayatım İçsel Olarak Değişmeye Başladı”

Röportaj - Bhaktin Görkem

Dilimizde Sevgi *Yogası* veya Adanma *Yogası* karşılıklarıyla da kullanılan *Bhakti-yoga*, *yoga* merdiveninin en tepesinde yer alıyor. Haliyle, ulaşılması zor olsa gerek diye düşünebilirsiniz ama aynı zamanda *Bhakti-yoganın* pratik edilmesi en kolay *yoga* türü olduğu söyleniyor. Yeterince kafa karıştırıcı... Bu gizemi *Bhakti-Yogılar* ile konuşup çözmeye karar verdik. İlk sohbetimizi BBT Türkiye Yayınevi'nin kurucusu ve Goranga Yoga'nın kurucularından Serhat Şen (spiritüel ismiyle Nṛsimha Kṛṣṇa Dāsa) ile gerçekleştirdik.

## 1- Kısaca kendinden bahseder misin? Örneğin ne işle meşgulsün?

44 yaşındayım. 1996 yılında uluslararası nakliye ve lojistik sektöründe faaliyet gösteren bir Türk firmasında çalışmaya başladım. 13 yıl bu firmada görev aldıktan sonra, şu anda çalıştığım çokuluslu şirkete geçtim. 12 yıldır bu şirkette çalışıyorum ve şu anda Ticaret Direktörlüğü yapıyorum.

Profesyonel iş hayatımdan geri kalan zamanlarda, gönül verdiğim Goranga Yoga Merkezi'nde hizmet ediyorum. Eşimle birlikte *yoga* merkezini yönetiyoruz. Eğitimler alıyorum ve öğrendiğim her şeyi diğerleriyle, arkadaşlarımla paylaşıp eğitimler veriyorum.

23 yaşındaki her genç gibi hayatla ilgili kariyer gibi hedeflerim vardı. *Yoga* bu hedeflerin arasında değildi. *Yoga*; hayatıma ilk olarak *prāṇāyāma* ve *mantra* meditasyonu ile tanıştığım da girdi. Direkt olarak *Aṣṭāṅga* ve *Bhakti-Yoga* ile başladım diyebilirim.

”

Goranga Yoga'da ne hizmet olursa diğer arkadaşlarımla birlikte seve seve yerine getirmekten keyif alıyorum.

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

*Yoga* ile ilk olarak 2000 yılında tanıştım. O zaman 23 yaşındaydım. 23 yaşındaki her genç gibi hayatla ilgili kariyer gibi hedeflerim vardı. *Yoga* bu hedeflerin arasında değildi. *Yoga*; hayatıma ilk olarak *prāṇāyāma* ve *mantra* meditasyonu ile tanıştığım da girdi. Direkt olarak *Aṣṭāṅga* ve *Bhakti-Yoga* ile başladım diyebilirim.

İlk *yoga* derslerine girdiğim zaman benim için bir eğlenceden başka bir şey değildi. İnsanların gözlerini kapatarak nefeslerine odaklanmaları açıkçası bana ilk başlarda eğlenceli geliyordu. Herkesin gözlerini kapatıp nefeslerine odaklandıklarını görmek istiyordum. Bunu yapıp yapmadıklarından emin olmak istiyordum. **Derslere bir arkadaşım ile birlikte gidiyordum ve bu bakımdan çok eğlenceli seanslar oluyordu bizim için. Fakat yaptıkça, içine girdikçe, özellikle okuduğum bir kitapla birlikte bütün hayatım içsel olarak değişmeye başladı.** Yani, dışarıdan değil ama içeriden büyük bir dönüşümün

ilk adımlarının, *yoga* ile tanıştığım da girdiğim dersler olduğunu anladım. **Okuduğum kitabın ismi *The Science of Self-Realisation*, yakında BBT Türkiye Yayınevi'nden “Benlik İdraki Bilimi” ismiyle çıkacak. Bu kitabı okuduğum da bilincimde, dirençle birlikte, değişim başladı.** Okuduğum hiçbir şeye itimat etmediğim, inanmadığım ama aynı zamanda değişik bir tat aldığım için kitabı elimden bırakmadığım uzun bir sürece girdim. Benim içimdeki, bilincimdeki dönüşüm de başlamış oldu.

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

*Yoganın* benim hayatım üzerindeki etkisi aslında çok büyük oldu. Özellikle felsefe kısmı benim için çok yararlı oldu. Okul hayatımda felsefe dersinden çok hoşlanmıyordum, hatta sevmiyordum. Ama *yoga* felsefesi bana çok farklı geldi ve hayatımda artı yönde değişimlere sebep oldu.

Bir kere insan yaşamında insan olmanın ya da insan olmak için gerekli niteliklerin farkına vardım; özsaygı, diğerlerine saygı, diğer tüm canlı varlıklara saygı, merhamet, alçakgönüllülük, sabır... Akla gelebilecek





ne kadar iyi nitelik varsa meditasyon yaparak bunları hayatımda baskın hale getirmek için çalışmaya başladım diyebilirim.

Tabii burada felsefenin inanılmaz bir etkisi var. Aslında, benim hayatım üzerindeki etkisi bahsettiğim “Benlik İdraki Bilimi” kitabı ile başladı diyebilirim. Kitabın yazarı Śrīla Prabhupāda’nın kitaptaki bir ifadesi beni *Bhakti-yoga*’ya çok çekti. *Yoganın* sadece Himalayalar’da, Hindistan’da ya da belirli bir süre içinde yapılmayacağını, bütün hayatımıza 7/24 *yoga* yaparak devam edebileceğimizi öğrendim. Yani aslında Śrīla Prabhupāda’nın söylediği şey şuydu: Ne yaparsanız yapın hiçbir şeyi değiştirmek zorunda değilsiniz; sadece Yüce Olan ile olan bağlantıyı kurun, hayatınızdaki tüm aktivitelerle birleştirin. Bu bana çok çekici geldi, çünkü

başta da söylediğim gibi 23 yaşındaydım, gençtim, yapmak istediğim bir sürü şey vardı. *Yoga* bana çok çekici gelmesine rağmen benim hedeflerim arasında değildi. Ama *yoga* ile birlikte hedeflerimi gerçekleştirebilmek cezbediciydi. O yüzden de yaptığım şeye, çalışmaya devam ederek *Bhakti-yogayı* hayatıma dahil etmeye, anlamaya ve öğrendiklerimi uygulamaya çalıştım. Böylece inanılmaz, kelimelerle anlatamayacağım, yaşayarak tecrübe edilebilecek büyük bir dönüşümün başlangıç adımlarını atmış oldum.

**Bu yüzden *Bhakti-yoganın* benim için en çekici yanı *bhaktinin* her şey ile birleşebilmesi. Yani, Śrīla Prabhupāda’nın dediği şey: Her şeyin sonuna *bhaktiyi* eklemek.** Bu hayatınızla ilgili ne yapıyorsanız yapın, dışardan değiştirmek zorunda olduğunuz bir şey yok. Ama

**Bir kere insan yaşamında insan olmanın ya da insan olmak için gerekli niteliklerin farkına vardım; özsaygı, diğerlerine saygı, diğer tüm canlı varlıklara saygı, merhamet, alçakgönüllülük, sabır...**



içerideki, bilinçteki değişim her şeye farklı gözle bakmanızı sağladığı için, dünyaya bakış açımızı da değiştiriyor. *Bhaktide* beni en çok cezbeden şeylerden biri buydu. Diğerleri de Tanrı ile direkt olarak ilişki kurabilme olasılığı. *Bhakti-yoga* pratiğinin başlangıcından sonuna kadar giden süreçte bu bağlantıyı direkt kurabilme olasılığı beni heyecanlandıran şeylerden başka bir tanesi oldu.

**4- Doğru *Bhakti-yoga* pratiği sence nedir? *Bhakti-yoga*’yı doğru pratik etmeye çalışırken zorlandığın noktalar oluyor mu? Evetse bunlarla nasıl başa çıkıyorsun?**

Doğru *Bhakti-yoga* pratiği demek, doğru bir *guruya*, yani doğru bir manevi öğretmene hizmet etmek demek. Śrīla Prabhupāda’ya göre *Bhakti-yoga* dediğimiz zaman, *bhaktinin* kelime anlamı

adanma hizmeti oluyor. Canlı varlıklar olarak hepimizde hizmet etme eğilimi var çünkü hepimizin doğasında bu var. Ama bu eğilimi doğru şekilde yönlendirmemiz gerekiyor. O yüzden bu yolda gerçekten ilerlemiş, hakiki bir manevi öğretmen bize bu hizmeti nasıl yapabileceğimizi öğretebilir. Yani, doğru *Bhakti-yoga* pratiği için doğru öğretmen çok önemli. Bu öğretmenin *guru paramparā* dediğimiz gurular zincirinden gelmesi gerekiyor ki bizi bu zincire bağlayabilecek yetkinliğe sahip olsun.

*Bhakti-yoga* pratiği çok kolay gibi görünse de aslında çok zor bir pratik. Yani hem kolay hem zor. **Śrīla Prabhupāda diyor ki, “*Kṛṣṇa* Bilinci veya *Bhakti-yoga* basit olan biri için çok basit, zihni kompleks olan birisi için çok karmaşık.”** Tabii ki *Bhakti-yoga*’yı pratik etmeye başladığımızda birçok engelle karşılaşıyorsunuz çünkü içinde bulunduğumuz dünya maddi dünya. Ama biz spiritüel bir deneyim yaşamaya çalışıyoruz. İçinde bulunduğumuz durum için Śrīla Prabhupāda balığın karaya çıkıp nefes almaya çalışması örneğini veriyor; su canlısı karada yaşamaya çalışıyor. Yani bizler spiritüel canlı varlıklarız ama maddi dünyada bedenle koşullandığımız için bu

pratiği yapma konusunda bir sürü engelle karşılaşıyoruz.

Özellikle bu beden bizim için çok büyük engel çünkü bu bedenin ihtiyaçlarını gidermek zorunda kalıyoruz. Bu beden yaşlanıyor, hastalanıyor ve nihayetinde ölüyor. Pratiği yaparken zihnimizden, bedenimizden, yakınlarımızdan veya diğer canlılardan ve doğa olaylarından kaynaklanan problemler oluyor. COVID gibi salgınlar, depremler, su baskınları, sel felaketleri, tsunamiler... Çok fazla engel ortaya çıkıyor ama bunlarla başa çıkmanın en iyi yolu, bu pratiği yapan diğer kişilerle kurduğunuz birliktelik ve okuduğunuz Vedik metinler. Ayrıca yaptığımız spiritüel pratik, yani *sādhana* çok önemli. Bu engellerle başa çıkabilmek için *sādhu-saṅga* dediğimiz *Bhakti-yogī*’lerin

**Çok fazla engel ortaya çıkıyor ama bunlarla başa çıkmanın en iyi yolu, bu pratiği yapan diğer kişilerle kurduğunuz birliktelik ve okuduğunuz Vedik metinler.**





birlikteliği sizi çok güçlü kılıyor. Bununla ilgili Śrīla Prabhupāda'nın verdiği çok güzel bir örnek var: Bir kibrit çöpünü elinize alıp kırmak çok kolaydır ama on tane kibrit çöpünü aynı anda kırmaya kalkarsanız bunu yapmak çok zor olacaktır. O yüzden birlikte pratik yapmak, beraberlik kurmak, *sādhu-saṅga* çok önem kazanıyor. Aynı zamanda okuduğumuz Vedik metinler de zekamızı güçlendirdiği için zihnimize daha kolay baş etme şansına sahip oluyoruz. Nihayetinde de kendi yaptığımız günlük *japa* meditasyonu uygulaması tüm bu engeller karşısında bizi daha güçlü kılıyor. Tüm bunları hayatınızda düzenli bir şekilde yapıyorsanız sizin *Bhakti-yoga* pratiğinizde de pek bir engel kalmadığını görüyoruz.

**5- Bundan 10 yıl sonrası düşünelim. Yoga ile harmanladığınız yaşamında kendin ve diğer *Bhakti-yogiler* için neler hayal ediyorsun?**

**On yıl sonrasıyla ilgili çok güzel şeyler düşünüyorum. Çok güzel planlarımız var çünkü *yoga* yapmak demek veya *Bhakti-yoga* pratiği ile uğraşmak demek her şeyden uzaklaşıp kendi başımıza meditasyon yapmak demek değil. Her zaman kendi üzerimizde çalışırken, “Diğerlerinin faydasına yapılabilecek şeyler neler?” diye sürekli eşimle, arkadaşlarımızla oturup planlar yapıyoruz. On yıllık süre içerisinde, okuyup uyguladığımız “yüksek düşün, basit yaşa” üzerine kurulu bu**

**felsefeyi pratikte göstermek için bir eko çiftlik yaşamı projesini hayata geçirmek istiyoruz.** Daha sistematik bir eğitim verebilmek, sahip olduğumuz bilgileri insanlarla paylaşabilmek için akademik tarafta da çok güzel projelerimiz var. Yani on yıl sonrasında bu bilgiyi, bu pratiği geniş kitlelerle paylaşabildiğimiz bir düzlemde görüyorum kendimizi.

**Şu anda herkesin spiritüel konulara daha fazla merakı var. Hayatta karşılaştıkları problemlerle gerçekten başa çıkmak istiyorlar. Benim de buradaki amacım, en azından kendi düşüncem, insanların karşılaştığı veya karşılaşacağı maddi problemlere spiritüel bakış açısıyla kesin çözümler bulabilecekleri yaşam alanları sağlamak.** Yani, Türkiye'nin çeşitli yerlerinde bir sürü yeni merkezler, *Bhakti-yoga* felsefesinin temelini oluşturan “yüksek düşün, basit yaşa” yaklaşımını, *Śrīmad-Bhāgavatam*'da okuduğumuz yaşamı gösteren bir komün hayatı ve özellikle de isteyenlerin akademik olarak bilgi alabilecekleri bir yapının içerisinde olmak. Bunlar benim düşündüğüm, bizim düşündüğümüz, planladığımız şeyler. Tabii ki *Bhakti-Yogī*'ler hep birlikte oldukları için bu planların parçası olan herkesle birlikte bunların hepsini gerçekleştirmek istiyoruz. ■



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



**Şu anda herkesin spiritüel konulara daha fazla merakı var. Hayatta karşılaştıkları problemlerle gerçekten başa çıkmak istiyorlar.**



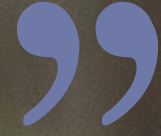
# Zorunlu Bir Gereksinim Olarak Basit Yaşamak

Bhakta Bilgin



“Sadelik, kültürlülüğün nihai şeklidir.”

Leonardo Da Vinci



Bu ayki sayımızda basit yaşama kültürünü anlatmaya çalıştık. Bu kavram, içinde bulunduğumuz dönemde hayati bir rol oynamakta. Her geçen gün karmaşıklaşan sosyal, ekonomik, kültürel yaşantımız bizi bir o kadar da karmaşık dehlizler içerisine çekmekte. Bunun yansımalarını bireyler olarak doğrudan deneyimlemekteyiz. Fiziksel ve psikolojik rahatsızlıkların çeşitlenerek artması, gelir dağılımı arasındaki derin uçurum, makineleşme ve beraberinde getirdiği işsizleşme, gezegenin korkunç bir tahribata maruz kalması, cinsiyet ayırımına dayanan şiddetin artışı, devlet mekanizmasının işleyişinde başı çekenlerin, devleti oluşturan çoğunluğun hayatını kolaylaştırmaktan ziyade bir yük haline gelmesi gibi verilebilecek pek çok örnek var.

Tüm bu sıkıntıların kökeninde acaba ne var diye düşündüğümüzde ortak bir cevap verebilir miyiz? Muhakkak ki pek çok şey söylenebilir. Fakat bazıları daha ön plana çıkmakta. Bunların en başında ise basit yaşayamamak geliyor. Peki basit yaşam ile anlatılmak istenen nedir?

Bu yazıda bu soruların cevaplarını arayacağız.

Birkaç düşünür sade yaşam kültürü ile ilgili şunları söylemekte:

\*\*\*

“Sadelik, kültürlülüğün nihai şeklidir.”

Leonardo Da Vinci

\*\*\*

Mahātmā Gandhi’ye ithaf edilen fakat Vedik kültürde sık karşılaştığımız bir düşünce daha var: “Yüksek düşün, basit yaşa.”

\*\*\*

“Bu dünya hastalığının nedeni manevidir. Ruhlarımızı, hem ruhen yanlış, hem de pratik olarak ulaşılamaz bir hedefin peşinde sattığımız için acı çekiyoruz. Hedefimizi yeniden gözden geçirmeli ve değiştirmeliyiz. Ve bunu yapana kadar ne kendi aramızda ne de kendi içimizde barışa sahip olmayacağız.”

Arnold Toynbee

\*\*\*

“Basitlik, aklın sakinliği demektir.”

\*\*\*

*Mahābhārata* isimli destanı eminim pek çok kişi duymuştur. Gerçekten ismini tam anlamıyla hak eden bir destandır. İçinde bulunduğumuz çağda yaşanılır daha iyi bir dünya için en önemli gereksinimimiz tartışmasız olarak bilgidir ve bu bilgi *Mahābhārata* destanında edebi ve sofistike bir şekilde sunulur. Destanın bir bölümünde Yudhiṣṭhira Mahārāja isimli kral, ölümü kontrol etmekten sorumlu yarı tanrı olan *Dharma* ile karşılaşır. Ve *Dharma*, Yudhiṣṭhira Mahārāja’yı teste tabi tutar. Bu testte birçok soru sorar ve onlardan bir tanesi de basitliğin ne olduğudur. Bu soruya Yudhiṣṭhira Mahārāja: “Basitlik, aklın sakinliği demektir.” olarak karşılık verir.

Sonuç olarak insan yaşamının amacı üzerine odaklanan pek çok aziz, düşünür, *yogī*, *sādhunun* hemen hemen aynı şeyleri ifade ediyor.

Tüm bu ifadelerde zihnin sakin olması basit yaşamak ile doğrudan bağlantılı. Diğer bir deyişle basit yaşamak zihnin sakin kalmasına vesile. İnsanlık tarihinde derin izler bırakan kişiler genelde basit yaşam ilkesini benimsemişler Bu davranışın ardında yatan bir motivasyon var. Bu motivasyon maddi olan ile spiritüel olan arasına çizgi çekip spiritüel olana öncelik vermekle ilgili. Dışsal amaçlar bizi dışarıya ile meşgul ederken, benzer şekilde içsel olanlar da bizi kendimiz ile meşgul eder. Kendimiz ile daha fazla meşgul olabilmek için hayatımızın da sade bir hal alması zorunlu bir koşul. Çünkü sahip olduğumuz enerjiyi aynı anda farklı birçok ihtiyacımız için kullanamayız. Bu ihtiyaçların birbirinden farklı doğaya sahip olduklarını düşünürsek hepsini doğru bir şekilde gidermek pek mümkün değil. Özellikle söz konusu kendi öz benliğimize odaklanmak olduğunda bunu başarabilmek için içe dönmek ve düşünmek yegâne araç.

**Bu nedenlerden dolayı özellikle spiritüel yaşama öncelik veren kişilerin yalnızca temel ihtiyaçlarını giderecek kadar çaba sarf ettikleri görülüyor.** Hatta bu ihtiyaçları minimize ederek yaşantısına dahil eden pek çok yogi bulunuyor.

**Tüm bu ifadelerde zihnin sakin olması basit yaşamak ile doğrudan bağlantılı. Diğer bir deyişle basit yaşamak zihnin sakin kalmasına vesile.**







**İnsan formu mucizevi bir doğaya sahip. Soyut düşünebilme yalnızca bu formda mümkün. Ve bu soyut düşünebilme yeteneği maddi olmayan duyularımızın ötesine geçmemizi sağlıyor. Bu sayede gözle görülemeyen kavramları anlama şansına sahip oluyoruz.**

”

İnsan formu mucizevi bir doğaya sahip. Soyut düşünebilme yalnızca bu formda mümkün. Ve bu soyut düşünebilme yeteneği maddi olmayan duyularımızın ötesine geçmemizi sağlıyor. Bu sayede gözle görülemeyen kavramları anlama şansına sahip oluyoruz. Fakat bu mucizenin hakkını verebilmek için sahip olmamız gereken nitelikler var. Bu niteliklerin ilki sorgulamak. Sorgulamamız gereken; kendi benliğimiz, yaşam, diğer canlı varlıklar, doğum, ölüm, dünya vs.pek çok konu var. Bu, insan olmanın zaruri hali. Bir lüks değil. Bu sorgulamaları yaparken maddi kaygı ve beklentilerden uzak durmak duyularımızın ötesine geçmek için ilk adım.

Daha konforlu bir yaşam, daha fazla kazanç, daha iyi bir gelecek vs. hepimizin ortak istekleri. İlk bakışta gayet masum görünmesine

rağmen, bu isteklere sahip olmak uğruna gösterdiğimiz çaba ve enerjinin hayatımızdan pek çok şey götürdüğü aşikâr. Bunun sonucunda ortaya çıkan ise kocaman bir mutsuz insan topluluğu.

İhtiyaçlarımızın çeşitlenmesi bizi bu ihtiyaçlara daha bağımlı hale getirirken, bu bağımlılığı korumak uğruna da daha fazla efor sarf etmemizi gerektiriyor.

Örneğin geçmiş yıllarda büyüklerimiz kırsalda yaşarlarken sahip oldukları şeyler oldukça sınırlıydı.

Yaşamları tamamen ekip biçtikleri toprakların etrafında şekillenen kendi ailemden duyduklarım iyi birer örnek; anne babamdan duyduğum şekerlerinin olmasının bir lüks olduğu... Dedemin tuz temin etmek için kilometrelerce yol gitmek zorunda kalması gibi... Bugün ise her şey parmak ucumuzda. Tek bir

tıkla alışveriş sepetimizi doldurup, dakikalar içinde kapımıza getirtebiliyoruz. İnanılmaz bir değişim ve dönüşüm. Bu dönüşüm her ne kadar hayatımızı kolaylaştırır da bir o kadar bizi doğaya yabancılaştırmakta. Neyin, nerede, nasıl üretildiğinin önemini yitirdiği bir dönemde önemli olanın bizim onu tüketebilmemiz olduğunu düşünüyoruz. Ne kadar kolay ve konforlu bir şekilde yaparsak o kadar mutlu oluyoruz. Sonra bu konfor bizi yoruyor ve tazelenmek için doğaya kaçıp rahatlamaya çalışıyoruz. Kısır döngü. Modern zamanın ironisi. Doğadan kente rahat yaşamak için kaçıyoruz, nefes almak için ise doğaya.

Tüm bunlar olurken, zenginleşme ve konfor uğruna tabiat her geçen gün daha çok yağmalanmakta ve vedik kültürde annemiz olarak nitelenen dünya yaşanılmaz bir yer olmakta. Öte yandan çılgın bir şekilde modern “dâhilerin” öncülüğünde yeni gezegenler arayışı devam etmekte. Neresinden bakarsanız bakın maalesef tutarsız bir zamanda yaşıyoruz.

Peki yaşantımızı basitleştirmesek ne olur? Yaşamı basitleştirmek neden bu kadar gerekli?

Gereksiz ihtiyaçlarımızın, sonu gelmez isteklerimizin kurbanı pozisyonuna düşmüş olur, insan bedeninde sahip olduğumuz bu müthiş fırsatı; spiritüel gelişime yani gerçek zenginliği ve ebedi mutluluğu kaçırmış oluruz.

Yukarıda alıntısını yaptığım çevirinin orijinalinde Da Vinci sofistike kelimesini kullanıyor. çok yerinde bir kelime çünkü sade yaşamın taşıdığı değeri en güzel şekilde açıklıyor. Sofistike kelimesi kültürlülük, entelektüellik, ince zevk, kapsamlılık gibi anlamlar taşır. Yaşamın basit olması onu sığ yapmaz, aksine bu sadelik bize daha fazla içe dönme, düşünme fırsatı verdiğinden, sahip olduğumuz her şeyi daha derin bir kavrayışla yorumlayabiliriz. Bu derinlik; bakış açımız, davranışlarımız, kültürümüz, yaşam şeklimiz vs. gibi her alana yansır ve insan niteliği kazanmamızı sağlar.

**Yaşamın basit olması onu sığ yapmaz, aksine bu sadelik bize daha fazla içe dönme, düşünme fırsatı verdiğinden, sahip olduğumuz her şeyi daha derin bir kavrayışla yorumlayabiliriz. Bu derinlik; bakış açımız, davranışlarımız, kültürümüz, yaşam şeklimiz vs. gibi her alana yansır ve insan niteliği kazanmamızı sağlar.**

Düşüncelerimiz bizi biz yapan dinamiklerdir. Başka bir deyişle ne düşünürsek oyuuz. Dolayısıyla yaşantımızı basit tutup ruhsal tabiatımızı üzerine odaklandığımız oranda içsel olarak zenginleşip, mutlu bir insan olacağız. Bilgeler bunu deneyimlemişler ve biz de bunu deneyimleyebiliriz. ... Namaste ■



# Goranga Yoga Mutlulukla Sunar!



## YOGA KAMPI DOĞADA YOGAYLA TAZELEN

YOGA . KİRTAN . FELSEFE

20-23 MAYIS  
ADRASAN, ANTALYA

goranga  
yoga merkezi

Bu mayıs ayında Antalya Adrasan Koyu'nun denizi, güneşi ve mehtabını yoga ile harmanlayıp sizlerle buluşturuyoruz. İçinde bulunduğumuz şu günlerde iç rahatlığıyla konaklayacağınız bir mekanda, dört gün boyunca her zaman olduğu gibi deneyimli hocalarımızla dolu dolu bir programla karşınızdayız.

Taruna Krişna ile Aştanga Yoga, Hari Bhakti ile Yin Yoga ve Görkem ile Şivananda usulü Hatha Yoga dersleri sonrasında bedeniniz ve zihniniz hem güçlenecek hem dengelenecek hem de rahatlayacak. Her seviyeye uygun asanalar ile dağların eteğinde yenilenecek, satvık yiyecekler ile beslenecek ve Akdeniz'in mavi

sularında arınacaksınız. Nrsimha Krişna ile yoga felsefesinin derinliklerine inip akşamları havuz başında Jitendriya'nın kirtanları ile mest olacaksınız.

Bunların yanında, Sulu Ada ve Mehtap turlarını da unutmamak. Türkiye'nin Maldivler'i olarak bilinen Sulu Ada'ya opsiyonel turumuz için palet ve gözlüklerinizi unutmayın.

Daha önceki kamplarımıza katılan misafirlerimizi, yeni katılmak isteyenleri ve yoga ile tanışmak isteyen herkesi bekliyoruz. Bizimle yaşadığınız güzelliklere bir yenisini eklemek için sizi Antalya'nın mehtabı, denizi ve güneşi ile kucaklamaya hazırız...



### İLETİŞİM

Rezervasyon, kayıt ve daha fazla bilgi almak için lütfen bizimle iletişime geçin:

www.gorangayoga.com

Meryem Özörnek

Tel: 0532 251 07 45

# Gelin ve Mutlu Olun!



# Basit bir Yaşam için Ayurveda

Āyurveda “Āyur” ve “veda” olarak iki kelimedenden oluşmuştur. “Āyur” hayat veya hayat ilkesi anlamına gelen “āyuh” kökenlidir, “veda” ise “bilgi” anlamına gelir.

Yaşam bize çok karmaşık ve çözülmesi gereken problemlerle dolu gibi gelebilir. Problemlerin sonucuna ulaşmakta bir o kadar karmaşıktır. Oysa ki basit yaşamaya katkısı çok büyük olan; Kökeni Hindistan'a dayanan ve dünyadaki en eski tıp yöntemlerinden biri olan *Āyurveda*, bize basit yaşamın konforunu sunuyor.

### Basitliğin tanımı

Basit olan en direkt olandır ve doğal olana en yakın olandır. Yaşamımızda da devamlı farklı problemlerle karşı karşıya kalıyoruz ve basitlik ilkesini takip ettiğimizde bu problemlere çözümler bulmak çok kolaylaşıyor.

### Basitlik karmaşıklığın sonudur

Ama bu çözümlerin basit olması onların sofistike olmadığı anlamına gelmez, aslında tam tersine Leonardo Da Vinci'nin ünlü sözünü hatırlayacak olursak;

“Basitlik, gelişmişliğin en son seviyesidir”. Basit bir

çözüm karmaşık bir sorunu en iyi şekilde ortadan kaldıran çözümdür aslında.

### Basit yaşam en iyi yaşamdır

Çağımızın en önemli dahilerinden Albert Einstein'ın dediği gibi; “Mal mülk, başarı, popülerlik ve lüks bana hep önemsiz geldi, ben herkes için basit ve gösterişsiz bir yaşamın en iyisi olduğuna inanıyorum, hem bedenlerimiz hem de zihinlerimiz için en iyisi bu”.

“Basitlik” yaşamı daha verimli, daha sağlıklı ve mutlu geçirmek için seçtiğimiz bir yoldur. Asla bir mahrumiyet değildir.



### Sağlıklı ve Mutlu Bir Yaşamın İlkeleri

Günün sonuna baktığımızda kim iyi geçirilmiş bir günü, huzurlu uyumayı ve iyi yaşamış bir hayatın sonunda mutlu bir şekilde ölmeyi istemez ki? Bu yazımızda iyi bir hayat yaşamak için basitlik ilkesinin ne anlama geldiğini *Āyurveda*'nın bize sunduğu bakış açısıyla değerlendireceğiz. İlk olarak vedik anlayışa göre basitlik ilkesi ne anlama geliyor, ona bakalım.

### Vedik anlayışa göre "Basitlik"

Hindistan - Māyāpur'u ziyaret ettiğim bir dönemde Vedik yaşam tarzını yakından görme şansım oldu. Bazılarımızın düşündüğü gibi ben de çok gösterişli bulmuştum. Vedik mimarisinin ihtişamı hem çok fazla hem çok etkileyiciydi. Kaldığım evlerin zeminleri, duvarları hatta mobilyaları mermerden yapılmıştı. Büyüleyici ama bir o kadar da gereksiz gelmişti bana. Küçük bir köyde böyle bir ihtişama ne gerek vardı ki.

Bu sorunun elbet bir cevabı da vardı.

### Vedik anlayışa göre "Zenginlik"

Vedik anlayışta gördüğümüz bu zenginlik erdem modunda yani *sattva guṇa*da yaşamla ilgili. Gösteriş için yapılan bir şey değil.

Mermer doğal ve çok saf bir malzeme olduğu için kullanılıyor, altın ondan daha saf ama çok pahalı olduğu için daha basit olan mermer kullanılıyor.

Modern Çözümler belki Yaşamı Ucuzlaştırıyor Ama asla Basitleştirmiyor!

Modern toplumlarda çok sık kullanılan halı vb. zemin kaplaması için kullanılan halılar ucuz hızlı tedarik edilebilen ve kolay uygulanabilen yaygınlaşmış bir çözüm. Vedik anlayışa göre bu basit bir çözüm değil, çok komplike bir çözüm. Çünkü doğal değil ve doğal olmayan bir malzemeyi gerçek anlamda temizlemek mümkün olmadığı için bizi erdem halinden cehalet haline doğru götürüyor.

Modern tıbbın insan sağlığını korumak için sunduğu birçok çözümün de duvardan duvara zemine yapıştırılmış halılar gibi bizi doğal olandan uzaklaştırdığını ve yaşamımızı daha karmaşıklaştırdığını görüyoruz. *Āyurveda* ise; bize doğal olanla nasıl tekrar uyum içinde yaşayabileceğimizi ve yaşamımızın bu şekilde nasıl basitleşebileceğini hatırlatıyor.

### Āyurvedik açıdan Doğa ile Uyum Sağlamak

*Āyurveda*'ya göre; doğa ile uyumlu olmak hem doğanın değişimlerine

*Āyurveda* bize doğal olanla nasıl tekrar uyum içinde yaşayabileceğimizi ve yaşamımızın bu şekilde nasıl basitleşebileceğini hatırlatıyor.

”



*Āyurveda*'ya göre her organın faaliyetinin arttığı belli saat dilimleri var.

Sabah saatleri akciğerlerin,

öğle saatleri midenin,

öğleden sonra karaciğerin

akşamüstü ise bağırsakların

ve böbreğin faaliyetinin

yoğunlaştığı saatlerdir.

ayak uydurmak hem de kendi doğamıza, *prakṛtimize* (beden tipimize) uygun yaşamak anlamına geliyor.

Düzenlenmiş günlük rutini yaşamımıza dahil ettiğimizde doğanın ritmini yakalamış ve doğaya uyum sağlamış oluyoruz. Günlük rutine sahip olmak sağlığımızı, bedenimizi, zihnimizi ve bilincimizi dönüştürmek için gerekli ve önemli bir adım. Bedenimizin dengelenmesini sağlarken aynı zamanda biyolojik saatimizi de düzenlemiş oluyor, güne uyum sağlamayı kolaylaştırıyor.

### Günlük Rutinin faydaları

Doğayla uyumlu bir rutine sahip olduğumuzda dolaylı olarak aldığımız besinlerin daha iyi bir şekilde sindirilmesine ve emilime yardımcı oluyor. Aynı zamanda özgüveni arttırıp, disipline edip, bizim daha huzurlu ve mutlu hissetmemize yardım ederken, yaşam süremizi uzatıyor. Düzenli uyumak, düzenli saatlerde yemek yemek de bağırsak hareketlerimizin düzenlenmesiyle, yaşantımıza bir disiplin getiriyor. Doşalarımızın dengesinin korunmasını sağlıyor.

### Biyolojik Saatimiz

İnsan bedeninde de bir saati vardır, hatta bedende birçok saatin bulunduğunu söylemek de yanlış olmaz. *Āyurveda*'ya göre her organın faaliyetinin arttığı belli saat dilimleri var. Sabah saatleri akciğerlerin, öğle saatleri midenin, öğleden sonra karaciğerin, akşamüstü ise bağırsakların ve böbreğin faaliyetinin yoğunlaştığı saatlerdir.



# Ayurveda Gelişim Kursu

NİSAN - TEMMUZ 2021

TAM PROGRAM SONUNDA ELDE EDİLECEKLER:

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



Dr. Somit Kumar

Program süresi: 120 saat - 4 aya yayılacaktır.

Eğitim Kurumu: Arya Vaidya Pharmacy - AVP

Program Baş Eğitmeni: Dr. Somit Kumar

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

Asistan: Gizem Şen

Program dili: İngilizcedir ve ardıl Türkçe çeviri olacaktır.

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

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

Ayurveda terapi sisteminin Pratik çalışmaları.

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

Āyurveda'ya göre;  
doğa ile uyumlu  
olmak hem doğanın  
değişimlerine ayak  
uydurmak hem de  
kendi doğamıza,  
praktimize (beden  
tipimize) uygun  
yaşamak anlamına  
geliyor.

## Biyolojik Saat ve Doşik Saat

Bizim biyolojik saatimiz *doşaların* faal olduğu saatlerle uyum içindedir. Gündüz ve akşamüstü (güneşin doğduğu ve battığı saatler) *vātanın* en etkin olduğu zamanlardır. Sabah 2:00'den güneşin doğuşuna kadar, *vāta*, hareketi sağlar ve sağlıklıysak uyandığımızda idrar ve dışkılama gerçekleşir. Öğleden sonra yine 14:00'den güneş batımına kadar olan sürede de *vāta* kişinin kendisini hafif ve aktif hissetmesini sağlar.

*Kapha* güneş batımından saat 22:00'a kadar olan sürede artarak kişinin kendisini biraz ağırlaştırmış hissetmesine neden olur ve akşamüstü 18:00-22:00 arasında da *kaphanın* artmasıyla enerjimizin azalmaya başladığını hissederiz.

Öğle saatleri ve gece saatleri ise *pitta* saatleridir, bu saatlerde acıkmaya başladığımızı hissederiz ve öğlen saatinde yediğimizde yediklerimizi iyi bir şekilde sindirebiliriz.

## Dinacaryā – Āyurvedik Günlük Rejim

Āyurvedik bilgiler bu yukarıda bahsetmiş olduğumuz biyolojik saati (organların farklı çalışma saatleri) ve *doşaların* saatini (*doşaların* aktif oldukları saatleri) dikkate alarak bize basit bir yaşama sahip olmamızı sağlayacak günlük bir rutin vermişlerdir. Bu rutine “*dinacaryā*” denmektedir. *Dinacaryā* kalktığımız andan itibaren bize bir gün içinde neyi ne zaman yapmamız gerektiğiyle ilgili çok güzel bir fikir vermektedir ve bu ayki tamamımız olan “yüksek düşünüp basit yaşamın” harika bir örneğidir.

Bir sonraki sayımızda sizlerle *dinacaryānın* pratik ilkelerini yani pratikte bir günü nasıl *āyurvedik* olarak geçirebileceğimizi paylaşacağız.

Namaste.■

## Günlük Doğal Doşa Döngüsü

Vücudumuzdaki *doşaların* böyle doğal bir günlük döngüsü olduğunu görüyoruz;

06.00 – 10.00 = *Kapha*

10.00 – 14.00 = *Pitta*

14.00 – 18.00 = *Vāta*

18.00 – 22.00 = *Kapha*

22.00 – 02.00 = *Pitta*

02.00 – 06.00 = *Vāta*

## Pitta

10pm - 2am

10am - 2pm

## Kapha

6am - 10am

6pm - 10pm

## Vata

2am - 6am

2pm - 6pm



# Spritüel Eko-Köy'lerin Başarılı Örnekleri

Bhakta Bilgin

Yüksek düşün, basit yaşa felsefesiyle kurulan çiftlik toplulukları bugün dünyanın hemen hemen her coğrafyasına yayılmış durumda ve sayısı 80'in üzerinde. Bu köyleri hayata geçiren Uluslararası Kṛṣṇa Bilinci Topluluğu Kurucu-Ācāryası Śrīla Prabhupāda'nın vizyonu ise şu şekilde;

“Yalnızca aynı kast, inanç ve renkten olan insanlar arasında değil, tüm canlı varlıklar arasında, insan ve hayvan, insan ve kuşlar, insan ve sürüngenler, insan ve bitkiler arasında tatlı bir aşkın ilişki vardır. Ayrıca insan ile Tanrı arasında ve Tanrı ile diğerleri arasında olduğu gibi. Çiftlik, bu türden yüce bilgi kültürünün merkezi olacak ve ne Tanrı'nın, ne canlının, ne de doğanın herhangi bir şekilde birbirine düşman olmadığını, ancak hepsinin tam bir bütün olarak uyum içinde var olduğunu örnekleyecek.”

Bu toplulukların en başında gelenleri Hindistan'daki Govardhana Eko-Köyü ve Macaristan'daki Kṛṣṇa Vadisi.

Basit yaşa, yüksek düşün felsefesiyle kurulan bu eko-köylerin hikayelerini orada yaşayanların anlatımıyla sizin için derledik...

## Govardhana Eko-Köyü

Hikayemiz, bir kişinin vizyonunun binlerce elin bir

araya gelmesiyle oluşturulan gerçek bir örnektir!

Topluma, Toprak Ana'ya ve Rab'be hizmette asırlık bir yolculuktur.

100 dönümlük bir alana yayılan Govardhana Eko-köyü, Uluslararası Kṛṣṇa Bilinci Topluluğunun bir projesi.

*Sahyādri* 'nin büyüleyici dağ sıralarında yer alan Govardhana Eko-köyü, Kṛṣṇa'nın mesajını verme,

bilgiğini insanlara ulaştırmak adına bir misyon üstleniyor. Eko-köy; *Āyurveda*, *Yoga* ve *Meditasyon*'un dönüştürücü bir değişim yaratma gücünün kanıtı. Köy alçakgönüllülük ve sürdürülebilirlik ilkeleri tarafından yönetilmekte ve misyonu; Hindistan'ın kadim geleneklerini tüm dünyanın faydası için herkese sunmak.

Govardhana Eko-köyü, Rādhānātha Svāmī 'nin sevgili





Toprak Ana'ya karşı saygılı olmak, O'nu onurlandırmak ve kaynaklarını sömürmek yerine yenilemek ve sonra bize verdiği her türlü kaynağı şükranla kullanmak.

gurusu, Śrīla Prabhupāda'nın rüyasını gerçekleştirme arzusunun sonucudur ve spiritüel amacı: "Üyeleri ve toplumun geneli için Kṛṣṇa'ya adanmış, O'nun aşkın meşgalelerinin geçtiği kutsal bir yer inşa etmek." olarak tanımlanmakta.

Rādhānātha Svāmī için "çevre dostu", şu anlama geliyor: "Doğa ile uyum içinde yaşamak ve Kṛṣṇa'nın bizden maddi ve manevi seviyede yaşamamızı istediği şekilde yaşamak."

**Toprak Ana'ya karşı saygılı olmak, O'nu onurlandırmak ve kaynaklarını sömürmek yerine yenilemek ve sonra**

**bize verdiği her türlü kaynağı şükranla kullanmak.**

Govardhana Eko-Köyü bir gecede ortaya çıkan bir yapı değil, yüzyılı aşkın bir süredir emek, zorluk ve birçok kişinin daimî tutkusuyla şekillenmiş bir yapı. Govardhana Eko-köyü, aynı zamanda birçok çevre dostu girişime ev sahipliği yapan bir yer. Śrī Caitanya Sevā Trust'ın yardımıyla bölgedeki birçok köyde çeşitli kalkınma girişimleri uygulamakta.

Bu girişimlerinden dolayı Govardhana Eko-köyü 2017 yılında Birleşmiş Milletler tarafından Turizmde Mükemmeliyet ve Yenilikçilik ödülüne layık görüldü.

### KRŞNA VADİSİ

Kṛṣṇa Vadisi, Macaristan'ın ve Orta Avrupa'nın en büyük ve en iyi organize edilmiş ekolojik topluluğudur. 1993 yılında kuruldu. Kṛṣṇa Vadisi gibi çiftlik topluluklarında, daha sürdürülebilir, kaygısız, mutlu ve huzurlu bir geleceğe yönelik bir alternatif sunuyor. Birçok faaliyet ve hedeflerimizden bahsedecek olursak;

Eskiden koyunlar için otlak arazisi olan Kṛṣṇa Vadisi'nin 110 dönümlük arazisi, çok çeşitli türlere ev sahipliği yapıyor. Botanik bahçesinde 950'den fazla farklı ağaç ve çalı türü bulunmakta, bu da (eğitimin yanı sıra) doğanın

değerlerinin korunmasına ve yenilebilir yeni bitki türleri bulup araştırmaya olanak tanıyor. Kendi kendine yeterlilik; toplum çalışması, sosyal gelişim, geleneksel teknolojilerin yardımıyla temel ilkemiz oldu.

Topluluğumuzun ayrıca; yerel tapınağa ve evlere meyve ve sebze sağlayan ekolojik bir bahçesi var. Üretmenin yanı sıra diğer önemli husus depolama ve muhafaza etmektir. Bu nedenle 2008 yılında kış aylarında kendi kendine yeterliliği destekleyen 150 metrekarelik bir mahzen inşa ettik. Burada geleneksel depolama ve koruma yöntemlerinin yanı sıra katkı

maddesi kullanmadan nem giderme işlemi uyguluyoruz.

Kṛṣṇa Vadisi ulusal şebekenin bir parçası değil. Gerekli olan elektrik, güneş panelleri ve yel değirmenleri tarafından üretiliyor. Suyu 330 metre derinlikteki ortak kuyudan sağlıyoruz.

Atık suyu işliyoruz. Sazlık kanalizasyon sistemi kullanıyoruz. Bu sistem herhangi bir kimyasala ve enerjiye ihtiyaç duyulmadan atık suyu işliyor. Vadide bulunan evlerde yıkama teknolojileri ise, sirke ve soda gibi çevre dostu "yeşil" yıkama malzemeleriyle yapılıyor. İnek Koruma Merkezi, geleneksel Macar ırkları, Tirol ve Hintli



Zebu ırklarından oluşan sürülerin evi Kırşna Vadisidir. Sürekli gelişiyor. Şu anda 550 metrekare büyüklüğünde bir ağıl, iki ahır ve saman ve ekipman için iki depodan oluşmakta. Aktif bir şekilde kullanılan geleneksel tarım makineleri, ziyaretçiler tarafından görülebiliyor.

Çocuklar, yerel öğretmenler tarafından eğitiliyor ve okul 2009'dan beri akredite ediliyor. Ulusal Müfredatın yanı sıra, Vedik bilimler, organik bahçecilik, kendi kendine yeterlilik, ekolojik yaşam tarzı, drama, müzik, sanat, el sanatları ve daha pek çok konuda eğitim veriyoruz. Öğrenciler ayrıca doğayla bir arada yaşamayı öğreniyor. Bitki, meyve ve sebze topluyorlar, topladıkları bitkileri tanıyor, onların faydalarını öğreniyorlar. Meyve toplayıp o meyvenin reçelini yapıyorlar. Onlara, doğanın hazinelerini, hayvanları ve diğer insanları takdir etmeyi öğretiyoruz, çünkü hepsi Tanrı'ya, Kırşna'ya ait.

Her yıl 25-30 bin turist Kırşna Vadisi'ni ziyaret ediyor ve eğer isterlerse rehberler onlara tapınağı gezdirebiliyor. Vejetaryen restoranı ve Hint hediyelik eşya dükkânın da konuklarımıza farklı lezzetler ve sevdikleri ile paylaşabilecekleri hediyelik eşyalar sunuyoruz.. Her yıl organize edilen en büyük festival olan Búcsú festivaline

ortalama 7.000 turist geliyor. Çoğu, etkinliğin 3 gününü Kırşna Vadisi'nde veya bölgede geçiriyorlar. Bahçe, ahır, ekolojik köy, tapınak ziyareti gibi çeşitli aktiviteler yapıyoruz. Festival sahnesinde ise günde 10 saatlik programı izleyebiliyorlar.

**Tüm bunların yanında Kırşna Vadisi, huzur ve ruhsal gelişim yeridir. Sakinlerimiz, Uluslararası Kırşna Bilinci Topluluğu'nun kurucusu olan Śrila Prabhupāda'nın arzusunu yerine getirmek amacıyla uzun yıllardır coşkuyla hizmet etmektedir. ■**

**Onlara, doğanın hazinelerini, hayvanları ve diğer insanları takdir etmeyi öğretiyoruz, çünkü hepsi Tanrı'ya, Kırşna'ya ait.**

”



# Yüce Koruyucu: Rab Nṛsiṃhadeva

Derleyen: Bhaktin Didem

**O, spiritüel yolda ortaya çıkan, fiziksel, zihinsel, tüm engelleri ve zorlukları ortadan kaldıran, kötülüğün ve karanlığın yok edicisi Rab Nṛsiṃhadeva!**

Kırşna'nın dördüncü enkarnasyonu yarı insan yarı aslan formuyla, olağandışı şekilde maddi dünyada belirdi. O'nun kendini gösterdiği bu kutsal gün, her yıl kutsal *Nṛsiṃha Caturdaśi* Festivali adıyla büyük coşku içinde kutlanır.

Biz de bu kutsal günü 25 Mayıs'ı günü coşku içinde kutlayacağız.

Hiraṇyakaśipu; yüz yirmi beş yıl ayak parmaklarının

ucunda durarak çok zorlu bir feragat uyguladı. Bu feragatlerinin sonucunda o kadar güçlü bir hale geldi ki, Yarı tanrılar onun evreni yok edeceğinden endişe etmeye başlamışlardı, bu endişe o kadar güçlenmişti ki çareyi Rab Brahmā'ya dua etmekte buldular.

Rab Brahmā, Hiraṇyakaśipu'nun katlandığı bu zorlu feragatten dolayı onun kalbindeki arzuları



**Bu takdisleri aldıktan sonra artık hiç kimse tarafından, hiçbir şekilde ve şartla öldürülemeyeceğine inanan Hiranyakaşipu daha da şeytani bir karaktere dönüştü ve tüm maddi evrenleri fethetmeye başladı.**

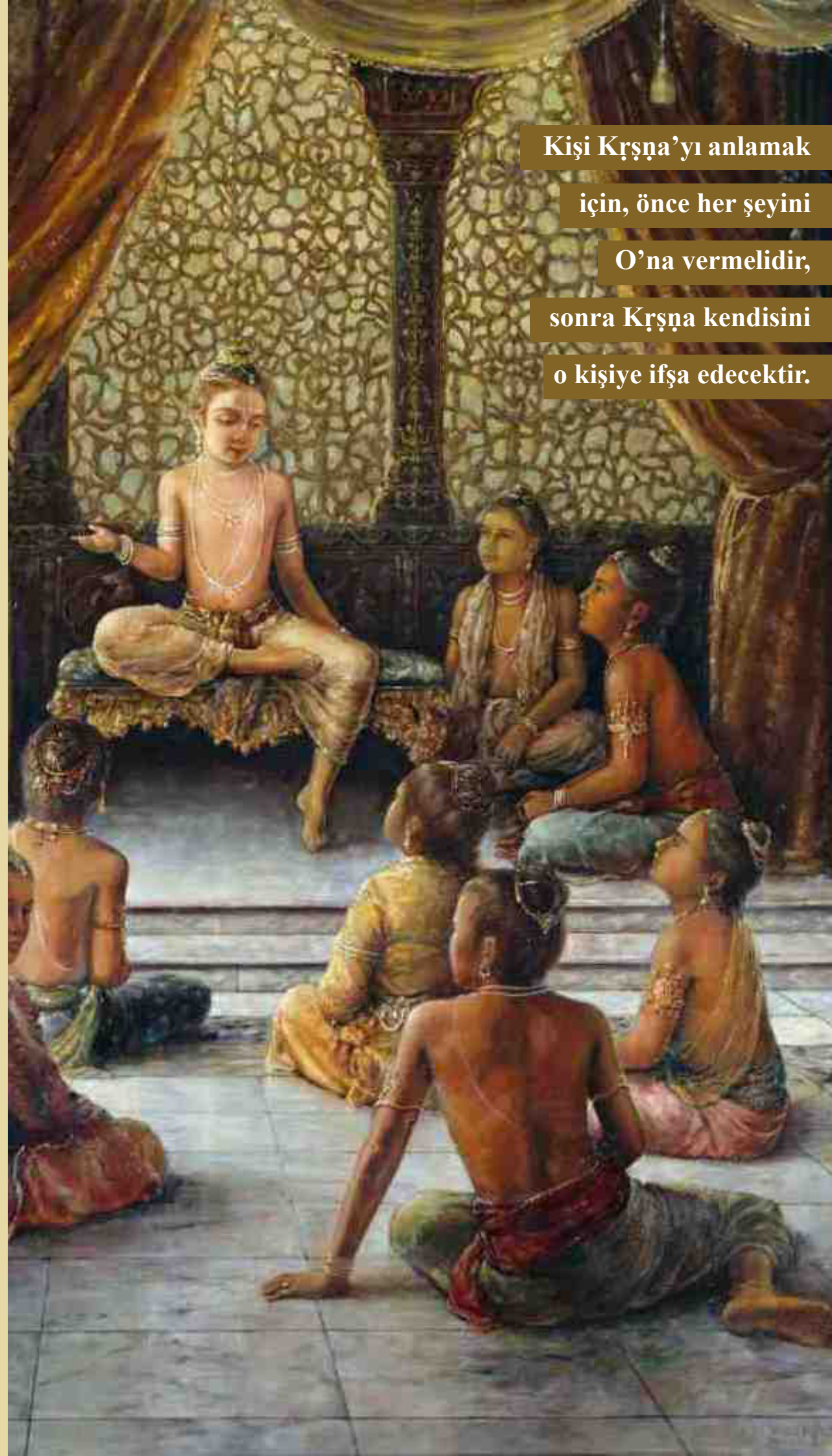
”

yerine getirmek için orada belirdi. **Hiranyakaşipu, Rab Brahmā'dan ölümsüz olmayı diledi. Rab Brahmā, ona bu maddi alemde hiç kimsenin, kendisinin bile ölümsüz olmadığını bu yüzden ona ölümsüzlük veremeyeceğini söyledi. Bunun üzerine Hiranyakaşipu zekasıyla Rab Brahmā'yı aldatabileceğini ve ölümünü imkânsız hale getirebileceğini düşündü.**

Şartlarını sunmaya başladı; ve ne gündüz ne de gece ölmeyi istedi, Rab Brahmā bunu kabul etti. Karada, havada ya da suda ölmeyi diledi ve Rab Brahmā bunu da kabul etti.

Bu dileklerinin sözünü alan Hiranyakaşipu, artan cesaretiyle, herhangi bir insan ya da hayvan tarafından öldürülmemeyi diledi. Rab Brahmā bunları da kabul etti. Hiranyakaşipu, Rab Brahmā'dan aldığı takdislerden (bknz\*) yeterince tatmin olmadı ve hiçbir silahla öldürülemeyeceğine dair bir takdis daha istedi. Rab Brahmā Hiranyakaşipu'ya bu lütfü da vermeyi kabul etti ve sonra oradan ayrıldı.

**Bu takdisleri aldıktan sonra artık hiç kimse tarafından, hiçbir şekilde ve şartta öldürülemeyeceğine inanan Hiranyakaşipu daha da şeytani bir karaktere dönüştü ve tüm maddi evrenleri fethetmeye başladı.** Hiranyakaşipu'nun zafer



**Kişi Kṛṣṇa'yı anlamak için, önce her şeyini O'na vermelidir, sonra Kṛṣṇa kendisini o kişiye ifşa edecektir.**

kazanması ve buna bağlı olarak güçlenmesi Yarıtanrıları iyice endişelendirmeye başladı.

Hiranyakaşipu'nun Prahlāda adında bir oğlu oldu. Prahlāda, doğuştan itibaren, Rab Kṛṣṇa'nın büyük bir adanmıştı. Beş yaşında küçük bir çocukken, öğretmenleri sınıf dışına her çıktığında, etrafındaki sınıf arkadaşlarını toplayıp onlarla Kṛṣṇa hakkında konuşurdu.

Prahlāda'nın bu konuşmalarını duyan babası Hiranyakaşipu çılgına dönüyor, Tanrı ile ilgili hiç birşey duymak istemiyordu.. **Prahlāda, babasına Kṛṣṇa'nın varlığını inkâr ettiğini ve Tanrı'yı bilse de O'nu anlayamadığını söyledi. Çünkü; Kişi Kṛṣṇa'yı anlamak için, önce her şeyini O'na vermelidir, sonra Kṛṣṇa kendisini o kişiye ifşa edecektir.**

Hiranyakaşipu o kadar sinirlendi ki, Prahlāda'nın yamyamların ortasına atılmasını emretti.

Prahlāda, yamyamların ortasında Hare Kṛṣṇa mantrasını söylemeye başladı ve yamyamlar ona zarar verme gücü bulamadı.

Bu defa Prahlāda'nın kaynayan sıcak yağa atılmasını emretti, ancak Prahlāda Hare Kṛṣṇa mantrasını söylediği için zarar görmedi.

Prahlāda'nın bundan zarar görmediğini gören Hiranyakaşipu, büyük kasırgaların meydana geldiği bir adaya götürülmesini emreder. Ancak Prahlāda, Hare Kṛṣṇa mantrasını söylemeye devam eder.

Küçük Prahlāda Kṛṣṇa'nın kutsal adıyla korunuyordur. Hiranyakaşipu, bunların hiçbirinin Prahlāda'yı öldüremeyeceğini görünce onu bir uçurumun tepesinden atar, ama Hare Kṛṣṇa söylediği için, Kṛṣṇa onu yakalar ve Prahlāda yine zarar görmez.

Daha çok hırslanan Hiranyakaşipu, Prahlāda'nın bir filin ayakları altında ezilmesini emreder. Bu da işe yaramaz. Hiranyakaşipu, gardiyanlarından Prahlāda'yı bir yılan çukuruna atmalarını ister. Çukur zehirli yılanlarla doludur ama Prahlāda inançlı bir şekilde Kṛṣṇa'nın isimlerini söylemeye devam ettiği için yılanlar ona zarar veremez.





Hiraṇyakaśipu  
sütuna vurmaya  
devam ederken  
büyük bir  
gürültüyle tüm  
sütün yıkılmış,  
sütünun içinden,  
Kṛṣṇa'nın yarı  
insan, yarı aslan  
enkarnasyonu  
Rab Nṛsiṃhadeva  
kendini göstermişti.



Hiraṇyakaśipu'nun oğlunu öldürmek için yaptığı tüm girişimler sonuçsuz kalır. Prahlada'yı bir türlü öldüremez. Prahlāda ölmeyince Hiraṇyakaśipu, onun mistik bir güce sahip olduğunu düşünür. Bu işi kendi halledecektir. Prahlāda'yı yanına çağırıp ona zarar vermeye çalıştığı için üzgünmüş gibi davranıp onu öğle yemeğine davet eder Hiraṇyakaśipu gözü dönmüş bir şekilde, Prahlāda'nın yemeğini, yüzlerce yetişkin adamı öldürecek kadar zehirle doldurur. Ama bilmediği Prahlāda yemeğini yemeden

önce her zamanki gibi Kṛṣṇa'ya yemeğini sunacak böylece yemek *prasāda* (kutsanmış yiyecek) haline gelecektir. Tanrı gibi saf, tüm zehirli etkilerden arınmış olacaktır. .

Zehirli yiyeceklerin Prahlāda etkilemediğini gören, Hiraṇyakaśipu, Prahlāda'nın bedenini havaya kaldırır ve yere savurur. Prahlāda yine ayağa kalkar. Hiraṇyakaśipu artık onun insanüstü güçlerinden emindir ve merakla sorar;

– Hiraṇyakaśipu: Seni öldürmek için yaptıklarımın sonra nasıl hala buradasın?

Bu gücü nereden alıyorsun?

– Prahlāda: **“Gücümü seninle aynı kaynaktan; Tanrı'dan alıyorum”.**

– Hiraṇyakaśipu: **“Senin bu Tanrın kim? Nerede bu Tanrın?”**

– Prahlāda: **“Her şey Tanrı'dan gelir, Tanrı her yerde” diye cevap verir.**

Hiraṇyakaśipu, tüm bu gördüklerine rağmen Tanrı'yı reddetmeye devam etti. Tanrı'nın olmadığına dair kanıtlar sunmaya çalıştı. Öfkesi o kadar büyüktü ki eline gürzünü alarak her yeri parçalamaya başladı, bunu yaparken

“Tanrın nerede, burada mı? Burada mı?” diye bağıyordu. En sonunda yanındaki büyük bir sütunu gösterip “Tanrın bu sütunun da mı içinde?” diye sordu.

Prahlāda, **“Evet, Rabbim o sütunun içinde” dedi Hiraṇyakaśipu, gürzüyle sütunu parçalayıp; Senin Tanrını öldüreceğim diye haykırdı. Sütün parçalanmaya başlamıştı. Sütundan dökülen taşlar o kadar büyüktü ki Hiraṇyakaśipu sütuna vurmaya devam ederken büyük bir gürültüyle tüm**

**sütün yıkılmış, sütunun içinden, Kṛṣṇa'nın yarı insan, yarı aslan enkarnasyonu Rab Nṛsiṃhadeva kendini göstermişti.**

Nṛsiṃhadeva Hiraṇyakaśipu'yu kucağına aldı ve uzun tırnaklarıyla Hiraṇyakaśipu'yu parçaladı. Hiraṇyakaśipu, Nṛsiṃhadeva'nın kana bulanmış dizlerinde o anda öldü.

Hiraṇyakaśipu, Yüce Rabbin dizlerinin üstünde; yani ne karada ne denizde ne de havada ne gündüzde ne de

gecede ; alacakaranlıkta ölmüş oldu.

Ne hayvan ne de insan tarafından; Rabbin lotus elleriyle ve hiçbir silah olmadan, Rab Nṛsiṃhadeva'nın tırnaklarıyla ölmüştü.

Böylelikle Hiraṇyakaśipu'nun Rab Brahmā'dan aldığı takdisler gerçekleşti ve korkunun vücut bulmuş hali; Kṛṣṇa'nın yarı insan, yarı aslan formu olan Rab Nṛsiṃhadeva tarafından öldürülmüş oldu. ■

\*Takdis; Kutsanma



# BEŞ KOŞA

Bhaktin Ayça İşbilir

**Bilincimizin Beş Koşa seviyesi vardır. Herkes bu Beş Bilinçten birine sahiptir ve herkes bunlar arasında ilerleyebilir. Patañjali'ye göre Koşa'nın kelime anlamı "Kılıf"tır.**

İnsan Beş farklı Bilinç'ten – Beş Koşa'dan oluşmaktadır;

- **Annamaya Koşa:** Fiziksel beden kılıfı.
  - **Prānamaya Koşa:** Hayat enerjisinden oluşan kılıf. Fiziksel bedeni çevreleyen bioenerjetik katmandır.
  - **Manomaya Koşa:** Zihinden oluşan kılıftır.
  - **Vijñānamaya Koşa:** Akıl ve zekadan oluşan kılıf.
  - **Ānandamaya Koşa:** Saadetten oluşan kılıftır. Ānandamaya en yüksek adanma formudur, bu üst bilinç seviyesinde bir daha diğer seviyelere inilmez.
- Bir kişi en yüksek platform olan Rab'be adanmaya ulaştığında, daha aşağıdaki seviyelere inemez.**

Patañjali, insan hakikatini beş temele ve beş bedene ayırır.

Topraktan meydana gelmiş ve sürekli gıdalarla beslenen kaba beden, toprak bedendir. Gıda topraktan gelir. Yediklerin kanın, kemiğin, özün haline gelir. Varlığında dolaşır, *sattvik* gıda *sattvik* beden yaratır.

Bu ilk kaba beden saf, *sattvik*, hafif olduğunda ikinci bedene geçmek daha kolay olur, aksi halde yüklenmiş olursun. *Rajasik* ve *Tamasik* gıdalar aldığında ağırlık hissedersin.

İlk beden yüklüken, farkındalık yaratmak zordur.

İkinci beden, enerji bedendir. Fiziksel kaba bedeni saran, içine geçip yayılan ve "prananın kılıfı" olarak bilinen *Prānamaya Koşa* adında bir enerji bedeni bulunmaktadır. Prānik beden ya da eterik beden olarak da

isim verilir. Bu ikinci beden, ilk bedenden daha zariftir ve incedir. İlk bedenden, ikinci bedene geçmeye başlayan insanlar enerji alanına dönüşür, enerjileri yüksek ve olumludur. Özgürlük ve alan yaratır, fiziksel bedene hapsolmuş değildir. Fiziksel bedenin hem içinde hem dışındadır; ince bir tabaka enerji aurası olur ve sarar.

*Prāṇāyāma* yaparak, ikinci bedene geçersin. Daha fazla *prāṇa* ve *chi* alır ve karnında tutarsan hücrelerin genç kalır. Sürekli göğsünden solunum yaparsan, zihinde gerginlik olur. Stresli yaşam solunumu daraltır.

Üçüncü beden zihindir, *Manomaya Koşa* daha büyük, daha zariftir. Sahip olduğun koşullanmış mekanizma olabilir. Taklit ederek ya da kopyalayarak yaşıyor olabilirsin. "Kendin Olup" kendin için yaşamaya başladığında; içinden geldiği gibi zihnin dönüşür.

Sonra daha büyük, sezgi-beden vardır. O çok yücedir. Ötesine geçer, çok incelmıştır. O sezgisel algıdır. Nesnelere öznelere doğrudan görebilmektir. Bu konuda düşünmek değildir. Düşünmezsin, planlamazsın, sonucuna yatırım yapmazsın; projeksiyon yoktur bu alanda. Tasarlamazsın, hiçbir fikrin, hiçbir sonucun, hiçbir şeyin peşinde olmazsın. Beklerken, hakikat alan yaratır. Sezgi-

beden seni ötesine taşır.

Ānandamaya *koşa*, saadet-bedendir. Aşkılık; saf mutluluktur. Sezginin ötesindedir.

Ötesinde hakikatin vardır. Bunlar, Ruhü çevreleyen kılıflardır.

Sonsuz varlık ve sonsuz Ruh'sun; bunu algıla. Toprak, ilk fizik bedeni karşılar, ateş, ikinci bedeni *chi*'yi karşılar, ateş özelliği taşır. Üçüncü, su'dur, zihin-bedeni karşılar, su özelliği taşır. Zihin hep akar. Dördüncü, havadır ve görünmez, hissedersin, sezgidir. Eter uçucudur, onun varlığına inan, boşluk saadettir; akıl almaz ve tanımlanamazdır.

İlk aşamada herkes duyularıyla "anlamaya" çalışır her şeyi. Ānandamaya her şeyi Rab'bin bakış açısından görmemizdir.

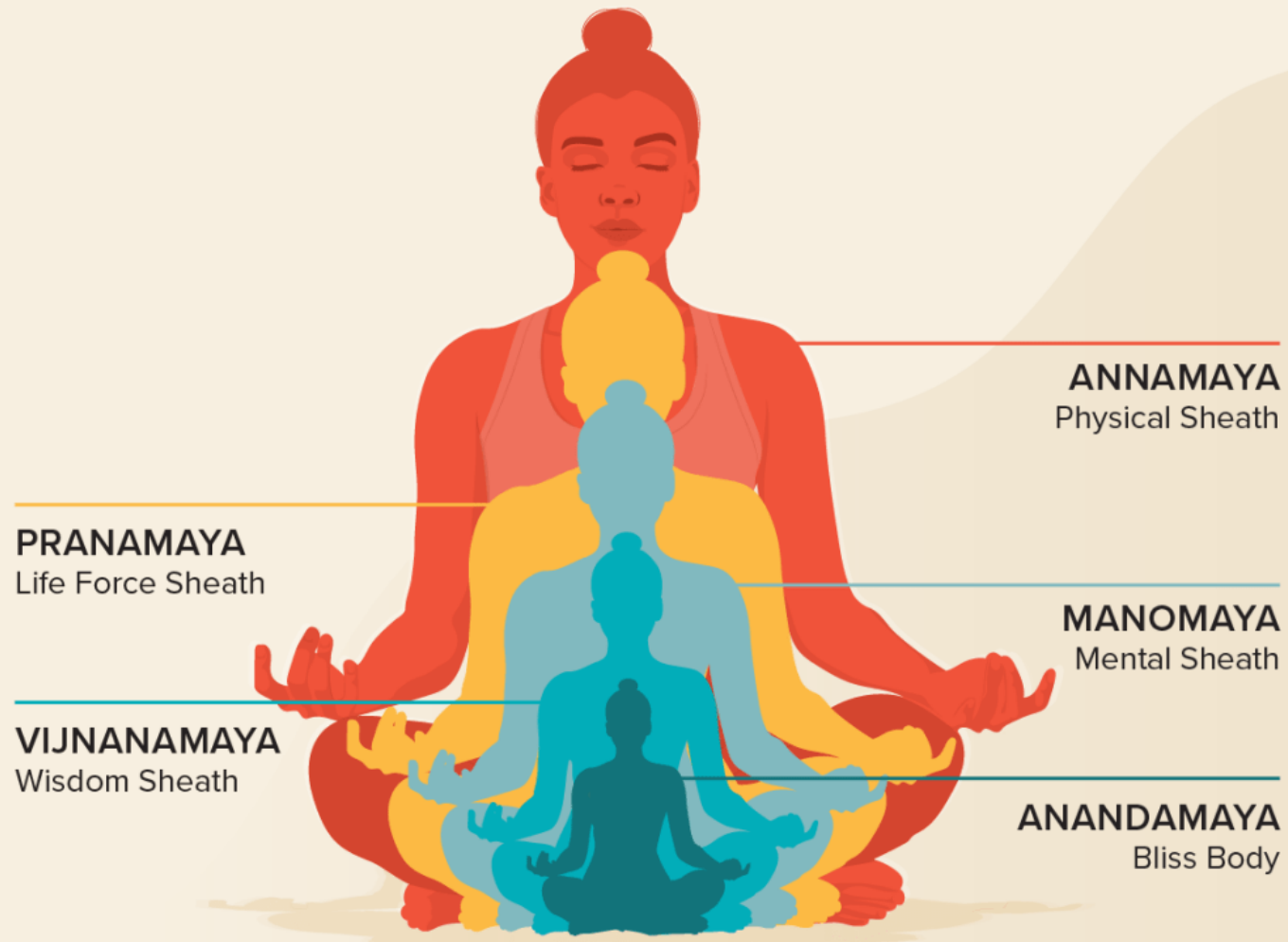
**Materyalizme inananlar, duyulara dayanmayan bilgiyi kabul etmezler. Tüm bu insanlar Annamaya seviyesindedir.**

İkinci seviye *Prānamaya*'dır. Burada bazı değerler vardır. Bu seviyede herkes yemek yemek, uyumak, çiftleşmek, kendini korumak ve savunmak ile ilgilenir. Gelenek demek, kuralları koyanın sizin olmamanız demektir. **Kişiler otoriteye inanmadıklarında bu yasaları kendileri koymak isterler. Kendi kültür ve felsefelerini oluşturmaya çalışırlar, Prānamaya bu şekilde işler.**

**Materyalizme inananlar, duyulara dayanmayan bilgiyi kabul etmezler. Tüm bu insanlar Annamaya seviyesindedir.**

**Kişiler otoriteye inanmadıklarında bu yasaları kendileri koymak isterler. Kendi kültür ve felsefelerini oluşturmaya çalışırlar, Prānamaya bu şekilde işler.**





**Bilincin beşinci seviyesinde, Yüce Rab'bin varlığını algılayıp tüm çabalarımızın onunla bağlantı içinde olması gerektiğini algılarız. Bu saf adanma hizmeti platformudur.**

*Annamaya*'yı tek başına çalışırsam birazcık duyu tatmini yaşayabilirim. *Prāṇamayada* bizim için önemli olduğunu düşündüğümüz şeyler dışında hiçbir şey yoktur. Ama *Manomaya*'ya geldiğimizde daha yüce bir otoritenin olduğuna dair bir inanç vardır. Bu yüce otoriteler bize literatür vermiştir bunlar sayesinde uyum içinde yaşayabiliriz. Bunun ötesinde de *Vijñānamaya* platformundaki kişiler beden değil ruh oldukları bakış açısından bakarlar. Biraz daha bağımsız hareket etme eğilimindedirler. *Manomayo* meyvesel sonuçlar için faaliyet yapar.

*Vijñānamaya* da maddi olandan özgürleşmek için faaliyet yapılı. *Manomayo* evresinde kaba beden olmadıklarını bilseler de faaliyetleri duyu tatminine yöneliktir. *Vijñānamaya* evresinde ise ben bu kaba beden değilim bilinci, duyu tatmini ile ilgilenmez. **Bilincin beşinci seviyesinde, Yüce Rab'bin varlığını algılayıp tüm çabalarımızın onunla bağlantı içinde olması gerektiğini algılarız. Bu saf adanma hizmeti platformudur.** Sadece bu seviyede olanlar herkes ile anlaşılabilir, gelişimlerine destek olabilirler. Onlar spiritüel platformdadır. Duyularını

Rab'bin hizmetinde meşgul ederler. *Sādhana* pratiği yapan adananlar *Vijñānamaya*'dadırlar, sonuçlarına bağlı olmadan Vedik tavsiyeleri pratik ederler. Onların amacı özgürleşme değil Rab'be olan adanmadır. Adananların doğal pozisyonu *Vijñānamaya*'da yerleşmiş olmalarıdır. Onlar vedik sistemin dini boyutunu takip ederler ve bunu maddi kazanca bağlı olmadan yaparlar.

Vedik kültürde insanların, farklı bilinçleri çalışma şekli budur. Böylece farklı bakış açısından insanları algılayabiliriz.

Kaba ve ince bedene sahibiz ama bunlar maddidir. Çalıştığımız şey maddedir. Eğer biz spiritüel potansiyele sahip olursak maddi olan da bu potansiyele sahip olacaktır.

Bilinç sürecinden söz ettiğimizde bilincin üç özelliği vardır.

Bilinç, *Caitanya* olarak bilinir:

- ***Pramāna Caitanya*** vardır. Bir şeyi algılama yeteneği demektir.

- ***Vikāra Caitanya*** vardır. Maddi form anlamına gelir. Algıladığımız şeyin kendisidir.

- ***Pramitri Caitanya*** vardır. Algıladığımız şeyden edindiğiniz izlenimdir.

Biz her şeyi gördüğümüzü düşünebiliriz ama belli şeyleri görürüz. Bizim aslında belli bir potansiyelimiz vardır ve faaliyetimizin alanı sınırlıdır.

Biz belli renkleri, hareketleri görebiliriz, belli bir mesafe içinde bulunduğumuz türe ait özelliklere göre bir şeyleri algılayabiliriz. Bazı hayvan türleri renkleri ve hareketleri göremez. Birçok hayvanın savunma sistemi tehlike anında durmaktadır. Çünkü hareket etmediklerinde diğer hayvanlar onları göremez, kediler gibi. Hareket yoksa kokusunu alabilir ama nerede olduğunu göremezler. *Pramitri* görebildiğimiz şeye dair yeteneğimizdir. *Vikāra* ise gördüğümüz şeydir.

*Pramitri Caitanya* algıladığımız değerlerimizdir. Arkadaşının evine giren biri temizlik ve düzen değerine sahipse ortamın çok dağınık ve pis olduğunu düşünebilir. Ama arkadaşı için bu dağınıklıkta bir problem yoktur ve "ne dağınıklığı?" diyebilir. Ama algıdan dolayı ortamı temizlemek isteyebilirsiniz. Tabi bu, o kişiyle ilişki geliştirdiyse mümkündür.

***Pramāna Caitanya* görme potansiyelimiz olan, *Vikāra Caitanya* gördüğümüz, *Pramitri Caitanya* ise bir şeyi gördüğümüzde ondan edindiğimiz izlenimdir ve bunun sonucundan yaptığımız şeydir.**

Zihnimiz, zekâmız ve sahte egomuz vardır. Zihin aslında bunların hepsiyle ilgilenir ama hepsinin ayrı bir görevi de vardır.

**Zihnin yaptığı tek şey bir şeyleri kabul etmek ya da reddetmektir. Zihnin ilkesi budur. Zekanın prensibi ise bir şeylerin ortak ve farklı yönlerini ayırt etmesidir. Ego ise bizim kimliğimizdir. Biz faaliyet alanında ve *Yoga Matı*'nın üzerinde iken kendimizi "nasıl görüyoruz?" ■**



# Modern Sorunlara Kadim Çözümler

## Bhagavad-Gītā

2.71

*vihāya kāmān yaḥ sarvān  
pumāns carati niḥspṛhaḥ  
nirmamo nirahaṅkāraḥ  
sa śāntim adhigacchati*

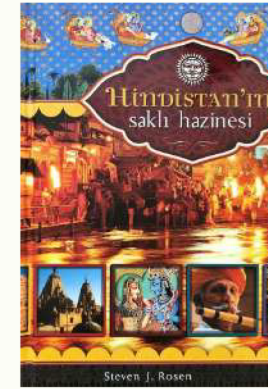
*vihāyaya* – bırakmak; *kāmān* – duyu memnuniyeti için duyulan maddi arzular; *yaḥ* – kim; *sarvān* – hep; *pumān* – şahıs; *carati* – yaşar; *niḥspṛhaḥ* – arzusuz; *nirmamaḥ* – sahiplenme duygusu olmaksızın; *nirahaṅkāraḥ* – sahte nefis olmaksızın; *saḥ* – o; *śāntim* – mükemmel barış; *adhigacchati* – ulaşır.

*Duyu memnuniyeti için duyulan bütün arzulardan vazgeçmiş, arzulardan özgür olarak yaşayan, sahiplenme duygusundan kurtulmuş ve sahte nefisten uzak olan kişi tek başına gerçek barışa ulaşabilir.*



**BBT TÜRKİYE**  
**ÇAĞDAŞ VEDİK KÜTÜPHANE SERİSİ**

## Hindistan'ın Saklı Hazinesi



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

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

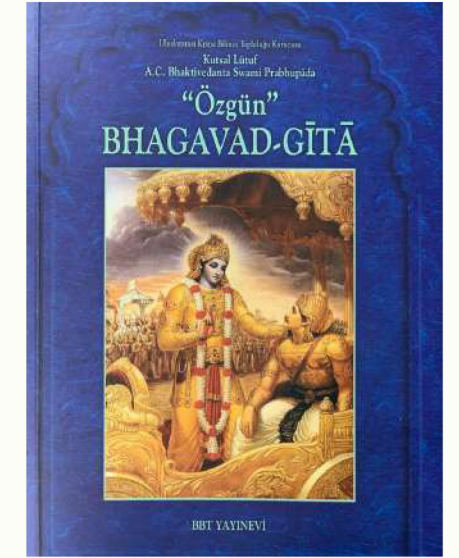
Fiyat: 65 TL

## Doğa Yasaları



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

Fiyat: 15 TL



## "ÖZGÜN" BHAGAVAD GĪTA

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

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

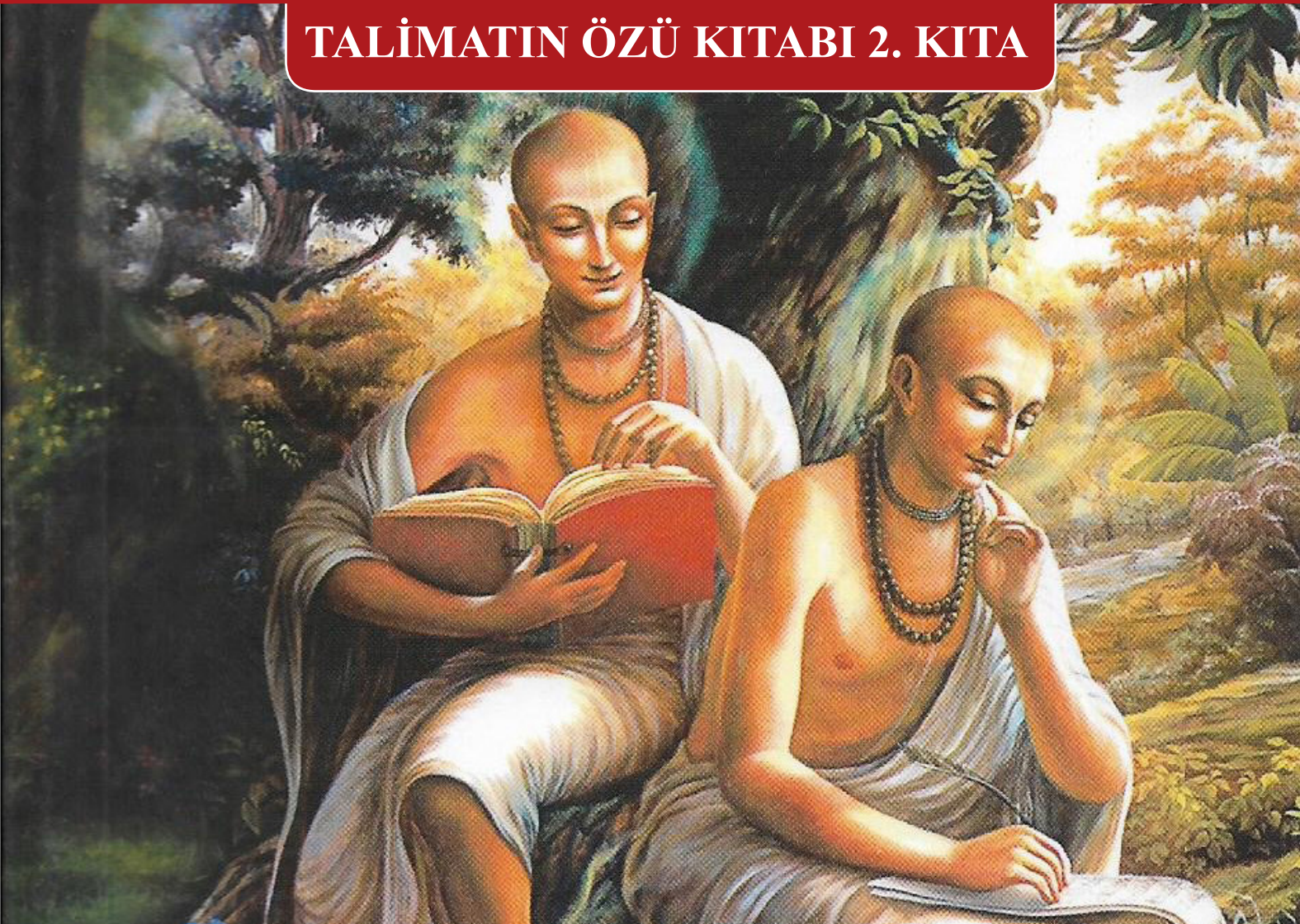
Fiyat: 50 TL

 Tüm kitaplar için BBT Türkiye websitesini ziyaret edin: [www.bbturkiye.com](http://www.bbturkiye.com)



# Śrīla Prabhupāda Konuşuyor:

## TALİMATIN ÖZÜ KİTABI 2. KITA



Yazar: A.C. Bhaktivedanta Svāmī Prabhupād / Çeviri: Bhaktin Çiğdem

### ÇEVİRİ

Kişinin adanma hizmeti bu altı faaliyet ile iç içe olduğu takdirde bozulur:

- (1) İhtiyacından fazla yemek ya da gerekenden fazla birikim yapmak;
- (2) Erişilmesi zor dünyevi şeyler için fazla çabalamak;
- (3) Dünyevi konular hakkında gereksiz yere konuşmak;
- (4) Metinlerdeki kural ve düzenlemeleri spiritüel ilerleme için değil, sadece takip etmiş olmak için takip etmek ya da metinlerdeki kural ve düzenlemeleri reddedip, bağımsız ve tuhaf bir şekilde hareket etmek;
- (5) Kṛṣṇa bilinci ile ilgilenmeyen dünyevi zihinli kimselerle birliktelik kurmak;
- (6) Dünyevi başarılar için açgözlü olmak.

### Upadeśāmṛta 2

atyāhāraḥ prayāśa ca  
prajalpo niyamāgrahaḥ  
jana-saṅgaś ca laulyam ca  
ṣaḍbhir bhaktir vinaśyati

### AÇIKLAMA

İnsan yaşamı sade yaşamak ve yüksek düşünmek içindir. Tüm koşullanmış ruhlar Rab’bin üçüncü enerjisinin kontrolü altında olduğundan, bu dünya herkesin çalışmaya mecbur kalacağı şekilde tasarlanmıştır. Tanrı’nın Yüce Şahsı’nın üç temel enerjisi ya da kudreti vardır. İlkine *antarāṅga-śakti* ya da içsel kudret denir. İkincisine *taṭastha-śakti* ya da marjinal kudret denir. Üçüncüsüne *bahiraṅga-śakti* ya da dışsal enerji denir. Canlı varlıklar, marjinal enerjiyi oluştururlar ve içsel ile dışsal kudretlerin arasında konumlanmışlardır. Tanrı’nın Yüce Şahsı’nın ebedi hizmetkârı olarak astı olan *jīvātmā*lar ya da atomik canlı varlıklar ya içsel ya da dışsal kudretin kontrolü altında olmalıdırlar. İçsel kudretin kontrolü altındayken, doğal yapısal faaliyetlerini ortaya çıkarırlar – yani, Rab’bin adanma hizmeti ile sürekli meşgul olmak. Bu *Bhagavad-gītā*’da (9.13) belirtilir:

*mahātmānas tu māṁ pārtha  
daivīm prakṛtim āśritāḥ  
bhajanty ananya-manaso  
jñātvā bhūtādim avyayam*

“Ey Pṛthā’nın oğlu, kandırılmamış olanlar, yüce ruhlar, ilahi doğanın koruması altındadır. Onlar adanma hizmeti ile sürekli meşguldürler çünkü Beni Tanrı’nın Yüce

Şahsı, orijinal olan ve tükenmeyen olarak bilirler.”

*Mahātmā* kelimesi geniş fikirli olanlara hitap eder, sakat fikirlilere değil. Her zaman duyularını tatmin etmekle meşgul olan sakat fikirli kişiler, bazen başkalarına yardım etmek için, faaliyetlerini milliyetçilik, insancılık ya da özgecilik gibi bir “cilik” ile genişletirler. Aile bireyleri, topluluk ya da toplum – ulusal ya da uluslararası – gibi başkalarının duyu tatmini için kişisel duyu tatminini reddedebilirler. **Aslında, tüm bunlar kişiselden topluma genişletilmiş bir duyu tatminidir. Maddi bakış açısıyla bakıldığında bu çok iyi olabilir ama bu tarz faaliyetlerin spiritüel hiçbir değeri yoktur. Böylesi faaliyetlerin temeli, kişisel ya da genişletilmiş olsun, duyu tatminidir. Kişi ancak Yüce Rab’bin duyularını tatmin ettiğinde ona *mahātmā* ya da geniş fikirli kişi denilebilir.**

Yukarıda *Bhagavad-gītā*’dan alıntı yapılan kıtada, *daivīm prakṛtim* kelimeleri Tanrı’nın Yüce Şahsı’nın içsel kudretinden ya da zevk kudretinden bahseder. Bu zevk kudreti Śrīmatī Rādhārāṇī ya da O’nun yayılımı şans tanrıçası Lakṣmī olarak tezahür eder. Bireysel ruhlar içsel enerjisinin kontrolü altındayken, tek meşgulliyetleri Kṛṣṇa ya da Viṣṇu’yu tatmin etmektir. *Mahātmā*’nın konumu budur.

”

**Aslında, tüm bunlar kişiselden topluma genişletilmiş bir duyu tatminidir. Maddi bakış açısıyla bakıldığında bu çok iyi olabilir ama bu tarz faaliyetlerin spiritüel hiçbir değeri yoktur. Böylesi faaliyetlerin temeli, kişisel ya da genişletilmiş olsun, duyu tatminidir. Kişi ancak Yüce Rab’bin duyularını tatmin ettiğinde ona *mahātmā* ya da geniş fikirli kişi denilebilir.**





Koşullanmış ruhların yüzleştiği ana sorun doğum, yaşlılık, hastalık ve ölüm döngüsünün tekrarıdır. Maddi dünyada kişi beden ve ruhun idamesi için çalışmak zorundadır, ama kişi Kṛṣṇa bilinci uygulaması için faydalı olacak şekilde bu işlerini nasıl gerçekleştirebilir?

Kişi *mahātmā* değilse, *durātmā* ya da sakat fikirli kişidir. Böyle zihinsel olarak sakat *durātmā*lar Rab'bin dışsal kudreti *mahāmāyān*ın kontrolü altına girerler...

**Koşullanmış ruhların yüzleştiği ana sorun doğum, yaşlılık, hastalık ve ölüm döngüsünün tekrarıdır. Maddi dünyada kişi beden ve ruhun idamesi için çalışmak zorundadır, ama kişi Kṛṣṇa bilinci uygulaması için faydalı olacak şekilde bu işlerini nasıl gerçekleştirebilir?**

Herkesin bedeninin idamesi için yiyeceğe, kıyafete, paraya ve diğer şeylere ihtiyacı vardır, ama kişi temel ihtiyaçları için gerekenden daha fazlasını biriktirmemelidir. Bu doğal prensibe uyulursa, beden idamesinde bir zorluk olmayacaktır.

Doğanın düzenine göre, evrimsel skalanın daha aşağı seviyelerinde olan canlı varlıklar gerekli olandan daha fazla ne yerler ne biriktirirler. Hayvanlar aleminde de durum farklı değildir. Bir paket pirinci kuşların önüne sunduğumuzda ihtiyacı olduğu kadarını yer ve gider. Ancak insan paketin tamamını almayı tercih eder. Midesinin aldığı kadarını kullanıp, kalanı saklamayı tercih eder. Kutsal metinlere göre, ihtiyaçtan fazlasını biriktirmek (*atyāhāra*) yasaklanmıştır. Şimdinin en büyük sorunudur. Ve tüm

dünya bundan dolayı acı çekmektedir.

Gerekenden fazlasını biriktirmek ya da yemek *prayāsa* ya da gereksiz çaba yaratır. Tanrı'nın isteğiyle dünyanın herhangi bir yerindeki herhangi biri küçük de olsa toprağı, süt alabileceği bir ineği varsa huzurlu şekilde yaşayabilir. Yerel olarak yiyeceğini üretebiliyor ineğinden süt alabiliyorsan, kişinin hayatını sürdürmesi için başka bir eyleme gerek kalmayabilir. Neyse ki insana, Kṛṣṇa bilinci ya da Tanrı anlayışını, kişinin O'nunla olan ilişkisini, hayatın nihai amacını ve Tanrı sevgisini geliştirmesi için daha yüksek bir zekâ verilmiştir. Ancak sözde uygar insan, Tanrı farkındalığı ile ilgilenmeden, ihtiyacından fazlasını elde etmek ve dilini tatmin amaçlı besleniyor. Tanrı'nın sundukları ile tüm dünyada insanlar için süt ve tahıl üretimi için yeterli alan var, ama zekâlarını Tanrı bilinci geliştirmeye kullanmak yerine, sözde zeki kişiler zekâlarını farklı amaçlar için kullanıyorlar. Böylece fabrikalar, mezbahaneler, genel evler ve alkol satışı yapan mekanlar açılıyor. İnsanlara çok biriktirmemeleri, çok yememeleri yapay konforlar için gereksiz efor sarfetmemeleri tavsiye edildiğinde, ilkel bir yaşam tavsiye ediliyor hissine kapılıyorlar.

**Genelde insanlar sade yaşamak ve yüksek düşünmeyi kabul etme fikrini sevmiyor. Bu da, onların talihsiz konumu oluyor. İnsan hayatı Tanrı farkındalığı içindir ve bu amaç için insana daha yüksek bir zekâ verilmiştir. Bu yüksek zekânın daha yüksek bir seviyeye erişmek için olduğuna inananlar Vedik metinlerin talimatlarına uymalıdır. Daha yüksek otoritelerden bu talimatları alarak, kişi mükemmel bilgiye ulaşabilir ve hayata gerçek bir anlam verebilir.**

Śrī Sūta Gosvāmī *Śrīmad-Bhāgavatam*'da (1.2.9) uygun insan *dharmas*ını şu şekilde açıklar:

*dharmasya hy āpavargyasya nārtho 'rthāyopakalpatē nārthasya dharmāikāntasya kāmō lābhāya hi smṛtaḥ*

“Tüm yaşamsal uğraşlardan kaynaklanan görevler [*dharmā*] nihai olarak aydınlanma içindir. Maddi kazanç için gerçekleştirilmemelidir. Ayrıca, yaşamsal uğraşlardan kaynaklanan nihai görevlerle [*dharmā*] meşgul olan kişi, maddi kazancı asla duyu tatmini edinmek için kullanmamalıdır.”

İnsan uygarlığındaki ilk adım, yaşamsal uğraşlardan kaynaklanan görevleri metinlerdeki talimatlara

göre uygulamaktır. İnsanın yüksek zekâsı temel *dharmā*yı anlaması için eğitilmelidir. İnsan toplumunda Hindu, Hristiyan, Musevi, Müslüman, Budist vs. gibi çeşitli dini kavramlar vardır, çünkü din olmadan insan toplumu hayvan toplumundan daha iyi değildir.

Yukarıda belirtildiği gibi (*dharmasya hy āpavargyasya nārtho 'rthāyopakalpatē*), din özgürlüğe erişmek içindir, ekmek almak için değil. Bazen insan toplumu maddi ilerlemeyi amaçlayan sözde dinler sistemi üretir ama bu gerçek *dharmā*nın amacından çok uzaktır. Din, Tanrı'nın kanunlarını anlamayı gerektirir çünkü bu kuralların düzgün uygulanması, nihayetinde kişiyi maddi karmaşıklığından kurtarır. Dinin gerçek amacı budur. Ne yazık ki insanlar *atyāhāra* ya da zenginliğe karşı duyulan aşırı arzu sebebiyle dini, maddi zenginlik için kabul ediyorlar. Ancak gerçek din, Kṛṣṇa bilinci geliştirirken hayatın temel ihtiyaçları ile tatmin olma talimatı verir. Ekonomik gelişme gerekli olsa da gerçek din, maddi varoluşun temel ihtiyaçlarını karşılamak için buna izin verir. ***Jīvasya tattva jīñāsā: hayatın gerçek anlamı Mutlak Gerçeği araştırmaktır.*** Eğer bizim çabamız (*prayāsa*) Mutlak Gerçeği araştırmak değilse, yapay ihtiyaçlarımızı tatmin etmek için çabamızı artırıyor oluruz. Spiritüel

Genelde insanlar sade yaşamak ve yüksek düşünmeyi kabul etme fikrini sevmiyor. Bu da, onların talihsiz konumu oluyor. İnsan hayatı Tanrı farkındalığı içindir ve bu amaç için insana daha yüksek bir zekâ verilmiştir.

”



ilerlemeye hevesli olan kişi böylesi dünyevi çabalardan kaçınmalıdır.

Bir diğer engel ise *prajalpa*, gereksiz konuşmadır. Birkaç arkadaş bir araya geldiğimizde, hemen vıraklayan kurbağalar gibi gereksiz konuşmalara başlarız. Bu şekilde insanlar değerli zaman ve enerjilerini harcarlar. Batıdaki ülkelerde aktif hayattan emekli olan erkekler, kart oyunları oynar, balık tutar, televizyon izler ve işe yaramaz sosyo-politik konular hakkında tartışır. Tüm bunlar ve diğer anlamsız faaliyetler *prajalpa* kategorisine dahildir. Kṛṣṇa bilinci ile ilgilenen zeki kimseler bu tarz faaliyetlerde yer almazlar.

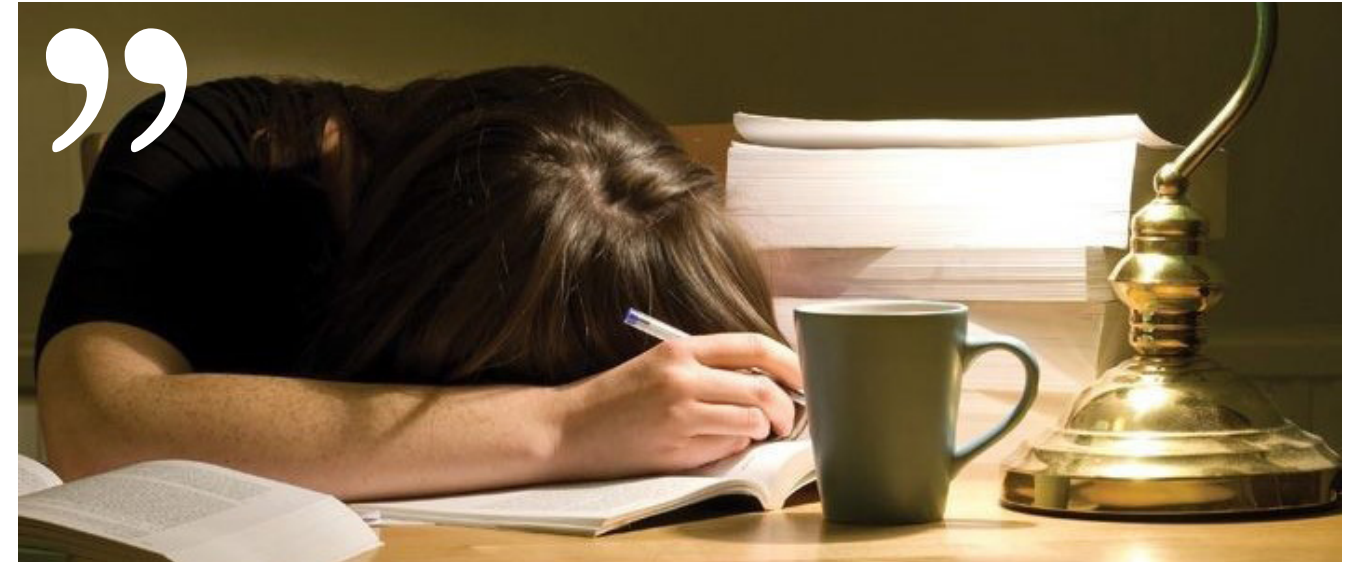
*Jana-saṅga*, Kṛṣṇa bilinci ile ilgilenmeyen kişilerle beraberliği ifade eder. **Kişi her zaman Rab’bin adananlarının beraberliğinde Rab’be hizmet ile meşgul olmalıdır.** Benzer işlerle meşgul olan kişilerle beraberlik, o işte ilerlemek için çok faydalıdır. Sonuç olarak materyalist kişiler, çabalarını geliştirmek için çeşitli dernek ve kulüpler kurarlar. Örneğin, iş hayatında borsa ve ticaret odası gibi enstitüler vardır. Benzer şekilde, insanlara Kṛṣṇa’yı unutmamış kişilerle beraberlik fırsatı vermek için biz de Uluslararası Kṛṣṇa Bilinci Topluluğu’nu kurduk. ISKCON hareketinin sunduğu spiritüel beraberlik

günden güne artıyor. Uyum haldeki Kṛṣṇa bilinçlerini uyandırmak için dünyanın farklı yerlerinden birçok kişi Topluluğa katılıyor.

**Śrīla Bhaktisiddhānta Sarasvatī Ṭhākura, *Anuvṛtti* yorumlarında zihinsel spekülasyonlar ve kuru filozoflar tarafından bilgi edinmek için harcanan fazla çabanın bu *atyāhāra* (gerekenden fazlasını biriktirme) kategorisine girdiğini yazar. *Śrīmad-Bhāgavatam*’a göre, felsefi spekülasyonların, Kṛṣṇa bilincinden yoksun, kuru felsefe hakkında ciltlerce kitap yazma çabası *atyāhāra* kategorisine girer. Ekonomik gelişme üzerine ciltlerce kitap yazan *karmī*lerin işleri de bu *atyāhāra* kategorisine girer. Benzer şekilde, Kṛṣṇa bilinci için hiç arzusu olmayan, sadece daha çok maddi şeye — ister bilimsel bilgi ister parasal kazanç şeklinde olsun — sahip olmak ile ilgilenenler de *atyāhāranın kontrolü altında sayılırlar.***

*Karmī*ler gelecekteki konumlarını bilmediklerinden, gelecek nesiller için daha fazla para biriktirebilmek adına emek harcarlar. Sadece çocukları ve torunları için daha fazla para biriktirmekle ilgilenen bu sersem kişiler, sonraki hayattaki konumlarının ne olacağını bilmezler. Bu noktayı örnekleyen birçok

Modern kapitalistler gerekenden daha fazla servet biriktirirler ve komünistler de onların zenginliğini kıskanarak bütün zenginlik ve varlıkları ulusallaştırmak isterler. Ne yazık ki komünistler, zenginlik ve onun dağılımı problemini nasıl çözeceklerini bilmiyorlar. Sonuç olarak kapitalistlerin zenginliği komünistlerin eline geçtiğinde ise herhangi bir sonuç elde edilmiyor.



durum vardır. Bir seferinde büyük bir *karmī*, çocukları ve torunları için büyük bir servet biriktirmiş, ama sonrasında karmasına göre, eski hayatında çocukları için inşa ettiği binanın yakınındaki bir ayakkabı tamircisinin evinde doğmuş. İşte bu ayakkabı tamircisi eski evine geldiğinde, eski çocukları ve torunları ayakkabıları ile onu dövmüşler. *Karmī*ler ve *jñānī*ler Kṛṣṇa bilinci ile ilgilenmedikleri sürece, hayatlarını meyvesiz faaliyetler ile harcamaya devam edecekler.

Anında bir kazanç sağlamak için kutsal metinlerdeki kural ve düzenlemeleri kabul etmeye; faydacıların yaptığı gibi, *niyama-āgraha* denir ve *śāstralardaki* spiritüel gelişim için olan kural ve düzenlemeleri göz ardı etmeye *niyama-āgraha* denir. *Āgraha* kelimesi “kabul etmek için heves” anlamına gelir ve *āgraha* kelimesi “kabul etmekte başarısızlık” anlamına gelir. Bu iki kelimedenden birinin *niyama* (“kurallar ve düzenlemeler”) kelimesine

eklenmesi ile *niyamāgraha* kelimesi oluşur. Böylece *niyamāgraha* kelimesinin belli kelimelerin birleşimine göre anlaşılacak iki yönlü anlamı olur. Kṛṣṇa bilincine ilgi duyan kişiler kural ve düzenlemeleri ekonomik gelişim için değil, Kṛṣṇa bilincinin ilerlemesi için kabul etmeye hevesli olmaları gerekir. Evlilik dışı ilişkiden, et yemekten, kumardan ve toksik madde tüketiminden kesinlikle uzak durarak düzenleyici kurallara uymaları gerekir.

Mistik yogayı mükemmelleştirerek zihni genişletmek, *Brahman* varoluşunun içinde erimek ya da uçarı maddi zenginlikler elde etmek açgözlülük (*laulya*) kategorisine girer. Bu tarz maddi kazançlar ya da sözde spiritüel ilerleme elde etmek için olan tüm girişimler Kṛṣṇa bilinci yolunda engeldir.

Kapitalistler ve komünistler arasında süren modern savaşın sebebi, Śrīla Rūpa Gosvāmī’nin *atyāhāraya* ilişkin tavsiyesini göz ardı etmeleridir. Modern

kapitalistler gerekenden daha fazla servet biriktirirler ve komünistler de onların zenginliğini kıskanarak bütün zenginlik ve varlıkları ulusallaştırmak isterler. Ne yazık ki komünistler, zenginlik ve onun dağılımı problemini nasıl çözeceklerini bilmiyorlar. Sonuç olarak kapitalistlerin zenginliği komünistlerin eline geçtiğinde ise herhangi bir sonuç elde edilmiyor. Bu iki felsefeye karşı olarak, Kṛṣṇa bilinçli ideoloji tüm zenginliğin Kṛṣṇa’ya ait olduğunu belirtir. Yani tüm zenginlik Kṛṣṇa’nın yönetiminde olmadığı sürece, insanoğlunun ekonomik sorununa bir çözüm bulunamaz. Zenginliği kapitalistlerin ya da komünistlerin eline vererek hiçbir şey çözülemez. Bir adam yüz dolarlık bir banknotu sokakta bulup onu cebine atabilir. Böylesi biri dürüst değildir. Başka bir adam da bu parayı görüp, başkasının malına



dokunmamasını gerektiğini düşünerek yerde kalmasına karar verir. Bu ikinci adam kendi amaçları için bu parayı çalmamasına rağmen, onun uygun kullanımından haberdar değildir. Bu parayı gören üçüncü adam parayı yerden alabilir, kaybeden kişiyi bulup ona verebilir. Bu adam kendisi için parayı çalmaz, ya da görmemezlikten gelip sokakta kalmasına da müsaade etmez. Onu alıp kaybeden kişiye vermekle, bu kişi hem dürüst hem de bilge olur.

Zenginliği kapitalistlerden alıp komünistlere vermek modern politikanın sorununu çözmez, çünkü komünistin parayı aldığı anda kendi duydu tatmini için kullandığı görülmüştür. **Dünyanın zenginliği aslında Kṛṣṇa'ya aittir ve her canlı varlık, insan ve hayvan, Tanrı'nın malını kendi idamesi için kullanmaya doğuştan hak sahibidir. Kişi kendi idamesi için gerekenden daha fazlasını kullandığı zaman – kapitalist ya da komünist olsun – hırsızdır ve doğanın kanunları tarafından cezalandırılmaya mahkumdur.**

Dünyanın zenginliği tüm canlı varlıkların refahı için kullanılmalıdır çünkü Doğa Ana'nın planı budur. Herkesin Rab'bin zenginliğini kullanarak yaşama hakkı vardır. İnsanlar bilimsel olarak Rab'bin malını nasıl kullanacaklarını öğrendiklerinde, başkalarının haklarını çiğnemeyeceklerdir.

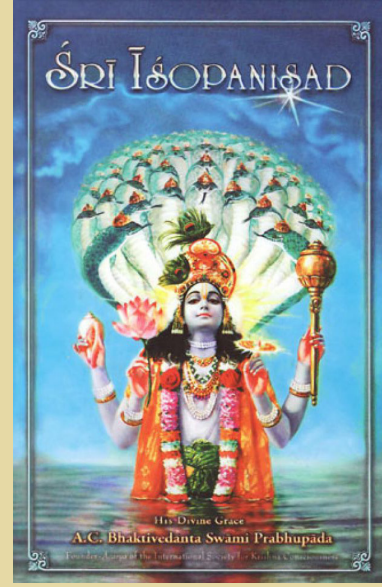
O zaman ideal bir toplum kurulabilir. Böylesi spiritüel bir toplumun temel prensibi *Śrī Īsopaniṣad*'ın ilk *mantrasında* belirtilmiştir:

*īśāvāsyam idaṁ sarvaṁ  
yat kiñca jagatyāṁ jagat  
tena tyaktena bhujñīthā  
mā gṛdhaḥ kasya svid dhanam*

**“Bu evrendeki canlı ya da cansız her şey Rab tarafından kontrol edilir ve O'na aittir. Bu yüzden kişi kendi rızık olarak ayrılmış ve ihtiyacı olan şeyleri kabul etmeli ve diğerlerinin de kime ait olduğunu bilip, kabul etmemelidir.”**

Kṛṣṇa bilincindeki adananlar çok iyi bilirler ki bu maddi dünya, tüm canlı varlıkların ihtiyaçlarını başkalarının hayatını ya da haklarını çiğnemediği karşılacağı biçimde Rab tarafından düzenlenmiştir. Tüm bu düzenleme, herkese sade yaşam ve yüksek düşünme prensibine göre huzurlu yaşamaları için, kişinin gerçek ihtiyaçlarına göre uygun bir servet kotası verir. Ne yazık ki ne Tanrı'nın planına inancı ne de spiritüel gelişme için isteği olmayan maddiyatçılar, Tanrı tarafından verilen zekâlarını maddi mallarını artırmak için kullanırlar. Maddi konumlarını ilerletmek için kapitalizm ve maddiyatçı komünizm gibi birçok sistem icat ederler. Tanrı'nın kanunlarına ya da

daha yüksek bir amaca ilgi duymazlar. Duyu tatminine yönelik sınırsız arzularını tatmin konusunda endişe duyarak, çevrelerindeki canlı varlıkları



sömürme yetenekleri ile dikkat çekerler.

**İnsan toplumu, Śrīla Rūpa Gosvāmī'nin saydığı bu temel hatalardan (*atyāhāra* vs) vazgeçince, insan ve hayvan, kapitalist ve komünist vb... arasındaki düşmanlık sona erecek. Ek olarak, ekonomik ve politik uyumsuzluk ve dengesizlik sorunları da çözülecek. Bu saf bilinç, Kṛṣṇa bilinci hareketinin sunduğu uygun spiritüel eğitim ve pratik ile canlanır.**

Kṛṣṇa bilinci hareketi, dünyaya huzuru getirebilecek spiritüel bir topluluk sunar. Her zeki kişi bilincini arındırmalı ve tüm kalbiyle Kṛṣṇa bilinci hareketine sığınarak, adanma hizmetine engel olan, yukarıda bahsedilen altı engelden kurtulmalıdır. ■

## Bhakti Mutfağı

Bhaktin Didem

# Çapati

*Çapati*, özellikle kuzey ve orta Hindistan'da ve pek çok Asya ülkesinde tüketilen mayasız bir ekmek türüdür. *Roṭī*, *phulka* gibi farklı isimleriyle de bilinir. *Çapatının* en önemli özelliği, mayasız olarak taze hazırlanmasıdır. Sindirimi kolay olduğu için ağırlık hissiyatınızda olmayacaktır. Ekmek yemenin en sağlıklı hali de diyebiliriz.

Hindistan'ın kadim mutfak geleneğinde *āyurvedik* ve *sattvik* prensiplerin çok önemli olduğunu görüyoruz. Eski zamanlarda buğday, günlük olarak taze ve elde öğütülerek un haline getirilirdi. Öğütülen bu undan yapılan ekmekler de her öğünde taze olarak yapıp, tüketilirdi.

*Āyurvedik* prensiplere göre yiyeceklerin taze olarak tüketilmesi, bekletilmemesi çok önemli bir noktadır. Günümüzde belki unlar taze olarak öğütülemiyor ama *āyurvedik* veya *sattvik* beslenme biçimini hayatına geçiren pek çok kişi, hazırlanan yemekleri taze olarak tüketmeye özen gösteriyor.

Önemli olan bir diğer nokta da kullanılan unun kalitesi. Mümkün olduğu kadar organik, ata tohumundan üretilmiş buğdaylardan elde edilen unları tercih etmek gerekli. Bu, yediğiniz ekmeğin lezzetinde ve sindirilmesinde önemli ölçüde fark yaratacaktır.

Bu ekmeği yemeklerinizin yanında, kahvaltıda veya lezzetli dürümler yaparak tüketebilirsiniz.

Taze ve sıcak bir *çapatının* güzelleştiremeyeceği bir öğün yoktur!





### Malzemeler

1 kap = 250 ml  
1,5 kap (190 gr) tam buğday unu  
3/4 kap (95 gr) beyaz un  
1 yemek kaşığı yumuşamış *ghī*, tereyağı ya da zeytinyağı  
1/2 tatlı kaşığı tuz  
2/3 kap (160 ml) ılık su (un çeşidine göre değişiklik gösterebilir)

### Yapılışı

Geniş bir kabın içine tam buğday unu ve beyaz unu koyun. Daha sonra *ghī*yi ve tuzu ekleyip bir kaşık yardımıyla karıştırın. Karışıma yavaş yavaş su ekleyerek karıştırmaya devam edin. Hamur biraz toparlandıktan sonra tezgâha alıp yoğurmaya başlayın.

1-2 dakika yoğurduktan sonra un veya su ihtiyacı duyarsanız bu aşamada ekleyebilirsiniz. Su miktarı unun çeşidine ya da markasına göre farklılık gösterebiliyor.

Yumuşak, pürüzsüz, ele yapışmayan bir kıvam alınca kadar 7-8 dakika yoğurun. Hafifçe unladığınız tezgâha hamuru koyun, üzerini hamur yoğurduğunuz kabı ters çevirerek kapatın. En az 30 dakika dinlenmeye bırakın. 3 saatten daha uzun bir süre bekletmeniz gerekirse, buzdolabına kaldırın ve hamuru açmaya başlamadan önce mutlaka oda sıcaklığına gelmesini için bekleyin.

Dinlenen hamuru, hamur kesici veya bıçak yardımıyla 14 bezeye bölün. Her bezeyi pürüzsüz olacak şekilde güzelce yuvarlayın. Tezgâhı hafifçe unlayın, bezeleri koyun ve üzerini nemli bezle ya da uygun bir kabı ters çevirerek kapatın.

Bu sırada altı kalın, yapışmaz düz bir tavayı orta ateşte ısıtın. Bezeleri hafifçe unlayarak bir merdane veya oklava yardımıyla açmaya başlayın. Bu aşamada çok fazla unlayıp, hamuru



sertleştirmemeye çalışın. Yaklaşık 15 cm olacak kadar hamuru açın. (Ortalama bir çay fincanı tabağı kadar.)

İyice ısınmış tavaya *çapati* hamurunu bırakın. Üzerinde hafif kabarcıklar gördükten sonra – 30 sn sonra – diğer tarafını çevirin. 30 sn sonra bu yüzünde de kabarcıklar gördükten sonra, tekrar ters tarafını çevirin. Yaklaşık 10 - 15 sn içinde *çapatının* bir balon gibi şişmeye başladığını göreceksiniz. Bunu kolaylaştırmak için spatula ile üzerine hafifçe baskılar yapıp şişmesine yardımcı olabilirsiniz. Son olarak tekrar ters çevirip diğer yüzünü de biraz pişirdikten sonra tavadan alabilirsiniz.

Dilerseniz tavadan aldıktan sonra üzerini çok az *ghī* ile de yağlayabilirsiniz. Tüm *çapati*lerinizi pişirdikten sonra üzerini bir bezle örtün, bu sayede *çapatilerinizin* kurumayacaktır.

**Not:** Hamura çok fazla un eklerseniz *çapati* de gevrek değil, sert olacaktır.

Hamurunuz çok cıvık sulu olursa, hamuru açmak sizin için zor olabilir; merdaneye yapışır, şekli bozuk olabilir vs.

*Sevgiyle sunun!*



# GOVINDA İSTANBUL

"Bizimkisi bir AŞK hikayesi"



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

## SAF VEJETARYEN HİNT MUTFAĞI

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

Büyükdere Caddesi, Naci Kasım Sokak No:6B  
Mecidiyeköy, İstanbul  
0212 234 36 33

**govinda**   
vedik hint mutfagi

info@gorangayoga.com  
www.govindaistanbul.net

## Yogī Takvimi Mayıs 2021



07 Cuma

*Varūthinī Ekādaśī*

14 Cuma

*Akşaya Tṛtīyā*

23 Pazar

*Mohinī Ekādaśī*

25 Salı

*Nṛsiṃha Caturdaśī:*  
Rab Nṛsiṃhadeva'nın  
Beliriş Günü

8 Mayıs Cumartesi  
*Dvādaśī*

Oruç açma zamanı: 05:53 -  
10:38

24 Mayıs Pazartesi

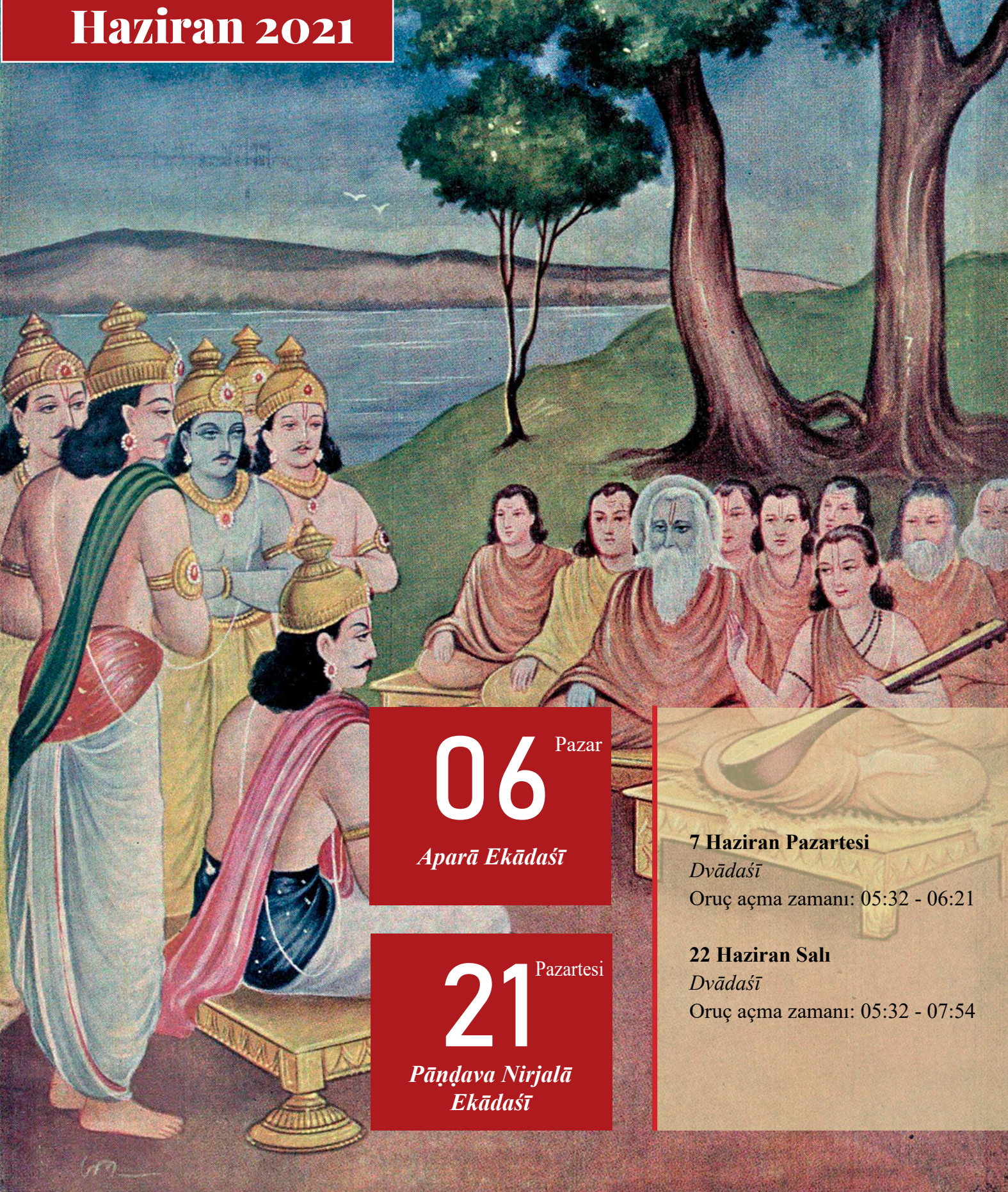
Oruç açma zamanı: 05:38 -  
10:33

25 Mayıs Salı

Alacakaranlığa kadar oruç



Haziran 2021



06 Pazar

Aparā Ekādaśī

21 Pazartesi

Pāṇḍava Nirjalā  
Ekādaśī

7 Haziran Pazartesi

Dvādaśī

Oruç açma zamanı: 05:32 - 06:21

22 Haziran Salı

Dvādaśī

Oruç açma zamanı: 05:32 - 07:54

Zoom Meeting

Recording...

Products of Dhatu agni metabolism

Name of Dhatwagni (Tissue)	Sthula amsha (Gross or Stable Essence)	Sukshma amsha (Subtle Essence)	Malamsha (Byproduct)
Rasadhatwagni (in rasadhatu)	Shayee (Stable) rasadhatu	a. Poshaka (nourishing) rasadhatu for rakha b. stanya (Breast milk)	Kapha (Phlegm)
Raktadhatwagni (in raktadhatu)	Shayee (Stable) raktadhatu	a. poshaka (nourishing) raktadhatu for mamsa b. kandaras (Tendons), siras (Vessels)	Pitta (Bile)
Mamsadhatwagni (in mamsadhatu)	Shayee (Stable) mamsadhatu	a. Poshaka (nourishing) mamsadhatu for Medas b. Vasa (Adipose tissues) and twak (skin)	Excretions of Karṇa (Ear), netra (Eye), etc. khamala (other orifices)

MERYEMEDA YILDIZ...



Recording...

Being pleased by the full surrender and submission of Lord Bharata, Lord Rāmacandra then accepted the throne of the state. He cared for the citizens exactly like a father, and the citizens, being fully engaged in their occupational duties of varṇa and āśrama, accepted Him as their father. SB 9.10.50 purp.

MERYEMEDA YILDIZ...

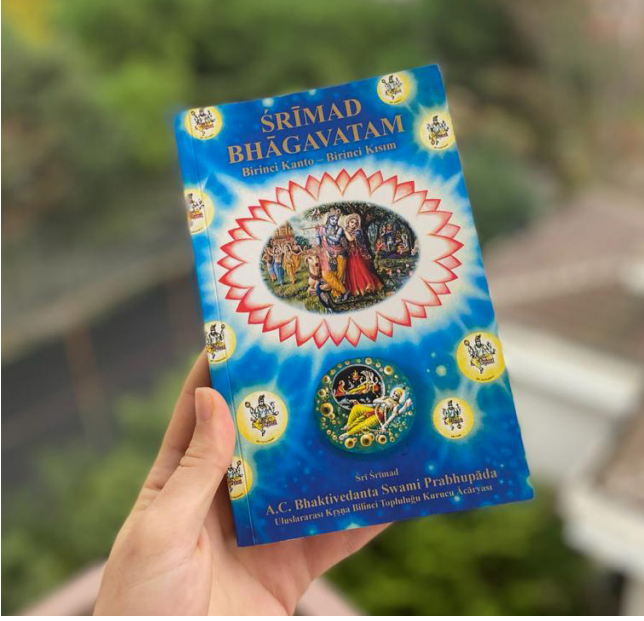
1 Macaristan'da basit yaşam yüksek düşünme prensibine göre 30 yıl önce kurulmuş bir ekolojik köy olan Kṛṣṇa Vadisi'ni temsilen Rādhā Kṛṣṇa ve Caitanya Candra ile aylık olağan buluşmamızı online olarak gerçekleştirmeye devam ediyoruz.

2 Goranga Yoga ve Arya Vaidya Pharmacy Research Foundation işbirliği ile Türkiye'de 2017 yılında başlattığımız programın altıncısını tekrar ediyoruz. Āyurveda temelleri üzerine 4 ay sürecek eğitim Nisan ayında başladı. Program seyahat ve sağlık şartlarına bağlı olarak online gerçekleşiyor.

3 Kṛṣṇa'nın yedinci enkarnasyonu Rama'nın dünyada belirış günü festivali olarak kutlanan Rama Namavi'de Nṛsimha Kṛṣṇa ile online bir ders yaptık. Kaçtırdıysanız üzülmeyin, Goranga Yoga'nın Youtube kanalından derse erişebilirsiniz.

4 Ramayana üzerine çok önemli bir eser yazan ve dünya genelinde çok satan bu kitabın yazarı Kṛṣṇa Dharma, online bir sohbet için katılımcılarla buluştu. Sohbetimizi ilk defa veya bir kez daha izlemek için Goranga Yoga'nın Youtube kanalından derse erişebilirsiniz.





5 Geçtiğimiz mart ayında başlattığımız **Goranga Yoga Kitap Festivali** yoğun ilgiyle karşılandı. **BBT Türkiye Yayınevi**'nden çıkan kitapların tanıtılıp okuyuculara ulaştırıldığı festival, her ay düzenlenerek yogada ilerlemek isteyenlere yazılı kaynaklar sunmaya devam ediyor.

6 Hindistan'a gidemiyorum diye üzülmeyin. Her ay güncellediğimiz **online dükkandan** çoğunlukla Hindistan'dan getirdiğimiz çeşitli ürünlere [www.gorangayoga.com](http://www.gorangayoga.com) üzerinden bir tıkla erişebilirsiniz.

7 Tecrübeli öğretmenlerimizle **yoga derslerimiz** online platformda devam ediyor. Haftalık programımıza websitemizden veya sosyal medya hesaplarımızdan ulaşabilirsiniz.

8 Doğada Yogayla Tazelen mottosuyla ilham aldığımız **Adrasan Yoga Kampı** için 20-23 Mayıs tarihleri arasında Adrasan, Antalya'dayız! Kampımıza katılmak veya bilgi almak için bizimle iletişime geçmeniz yeterli.