

İnsan hayatının amacı mutlak gerçeği aramaktır.



BBT Aylık Bülteni · Ocak / Şubat 2022



**Gizli Hazine**

**Modern Zamanda  
Spiritüalizm**

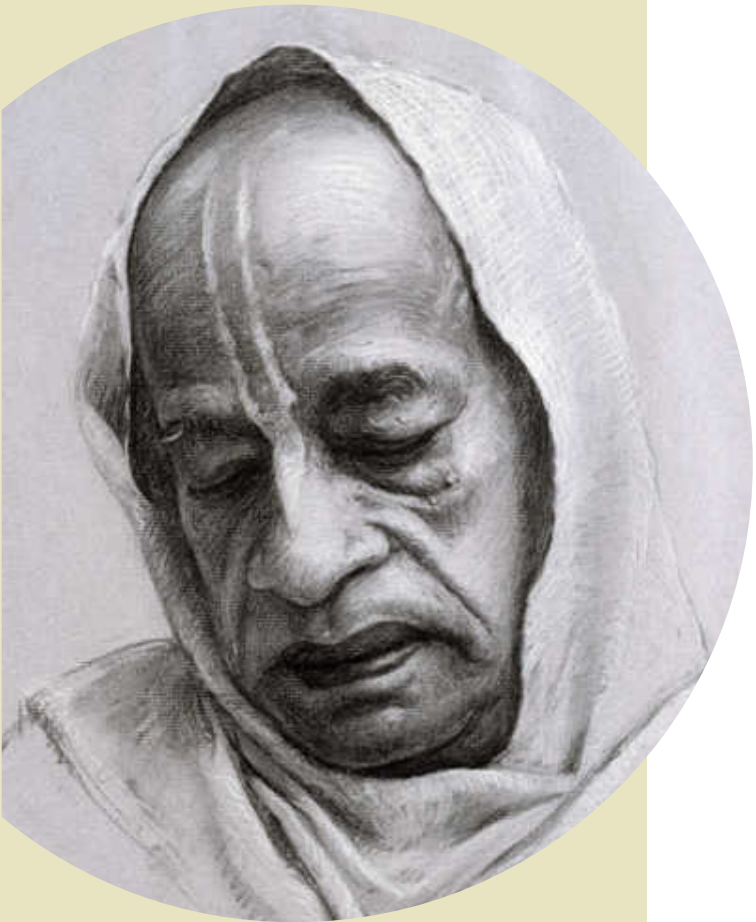
**Āyurveda ile  
Bu Beden Olmadığımızı Anlamak**

**Evrim ile Mat  
üzerinde:  
Adho Mukha  
Śvānāsana**

**Mutfakta bu ay:  
Hindistan  
Cevizli Laçdu**

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 · OCAK / ŞUBAT 2022

## Sanskrit Telaffuz Rehberi

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

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

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

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

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

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

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

**j** – c olarak okunur.

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

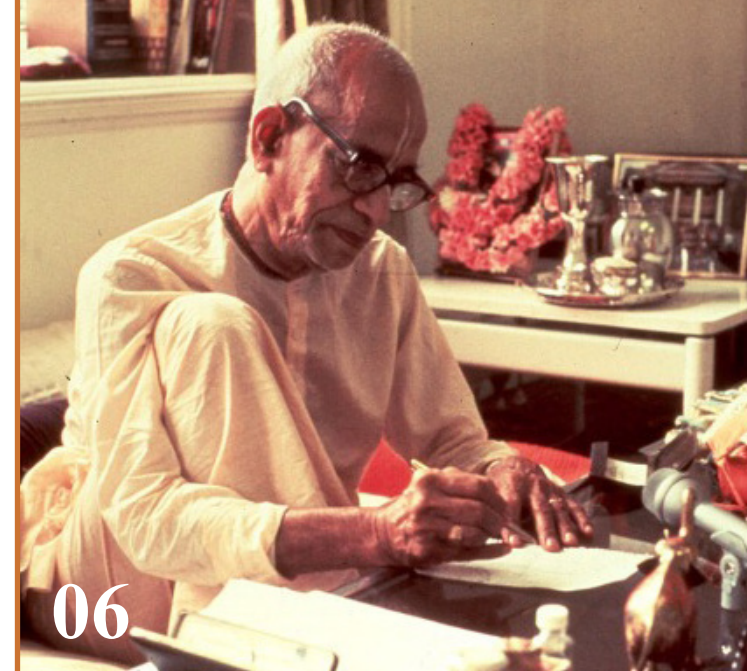
**ñ** – İngiliz kelimesinde olduğu gibi n boğazdan söylenir.

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

**ś, ṣ** – ś sesi ile aynıdır.

## İÇİNDEKİLER

- 06** Śrīla Prabhupāda Konuşuyor:  
Bay Mitra'nın Evinde Yapılmış Olan Ders
- 12** Gizli Hazine
- 20** Evrim ile Mat Üzerinde:  
Adho Mukha Śvānāsana
- 22** Modern Zamanda Spiritüalizm
- 26** Āyurveda ile Bu Beden  
Olmadığımızı Anlamak
- 32** Ayın Konuğu: Gandhavatī Devī Dāsi
- 36** Endüstri çağı spiritüalizmi nasıl algıladı?  
Nasıl algılıyor?
- 44** İdeal İnsan  
Hayırseverlik ve Benlik Kontrolü
- 50** Goranga Yoga Ocak/Şubat Faaliyetleri
- 55** Bhakti Mutfağı:  
Hindistan Cevizli Laḍḍu
- 56** Yogī Takvimi

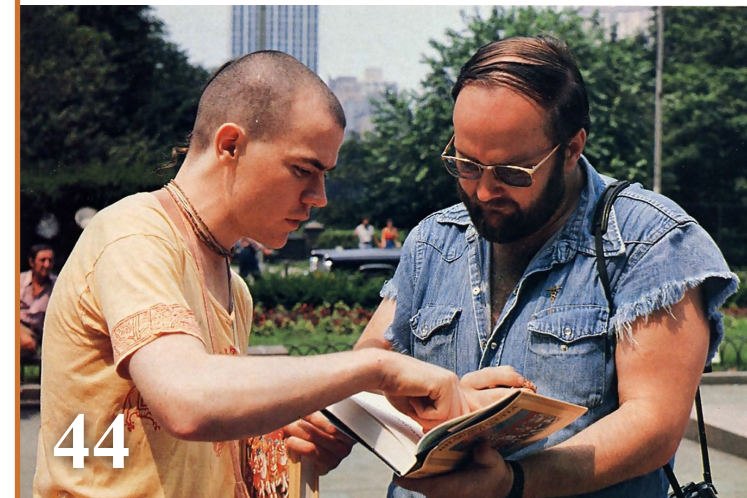


06



12

22



44



55





**BENLİĞİN KEŞFİ**  
BBT Aylık Bülteni  
Ocak/Şubat 2022  
© BBT Türkiye

**Editör:**  
Nṛsiṃha Kṛṣṇa Dāsa /  
Sāttvika Dāsa

**Koordinatör:**  
Candramālā Devī Dāsī

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

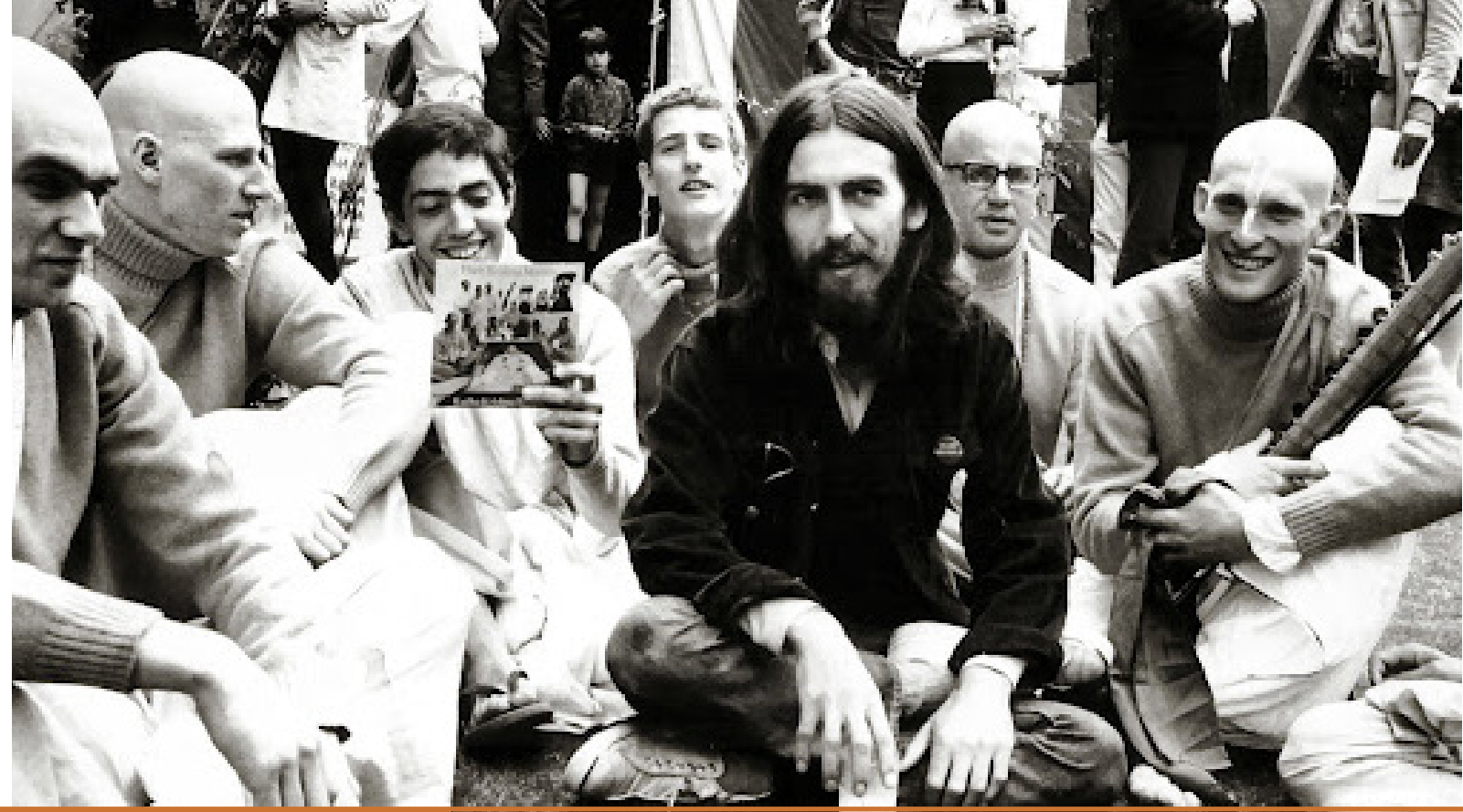
**Tashih:**  
Meghāmbārī Devī Dāsī /  
Dīna-bandhu Dāsa

**Etkinlikler:**  
Gandhavaṭī Devī Dāsī

**Takvim:** Dhanyā Devī Dāsī

# Namaste!

Sāttvika Dāsa, Editör



İnsan her zaman kendi varoluşunu anlamlandırmak ister. Anlamlandırma, kişiye tatmin olma hissi verir. Kendimize sıfatlar, meşgaleler, düşünceler izafe ederek benlikler oluştururuz. Var olma çabamızın en belirgin unsurlarındandır bu refleks. Peki bu izafiyetleri neye göre yaparız.

Zaman, mekan ve koşullar bizi şekillendiren olgulardır. Hangi zaman diliminde olduğumuz, nasıl bir coğrafyada yaşadığımız ve içinde bulunduğumuz koşulların neler olduğu bizleri derinlemesine etkiler.

Dolayısıyla onlardan bağımsız düşünemeyiz. Fakat hakikati arayan bir kişi neyi dayanak almalıdır? Bu kadar koşullanma söz konusu iken ve sağlıklı bir benlik inşa etmek zorunluysen hangi hakikatten söz edebiliriz?

Modern zamanda pek çok kavram anlamını yitirmiş ya da zayıflamıştır. Benzer şekilde hakikatin ne olduğu sorulduğunda pek az

kişi geleneksel bir cevap verecektir. Geleneğin yok ya da dejenere olması, modern yeni düşünce akımlarının ortaya çıkışı, geleneksel mana dünyasından kopmamıza sebep olup kendince yeni pek çok hakikat türetmiştir. Kaotik, benmerkezci, tüketici bir çağ içerisindeyiz. Hakikat kavramı da çağın niteliklerinden nasibini alıyor.

Soruyu tekrarlamak gerekirse, hakikati arayan bir kişi neyi dayanak almalıdır?

Hakikat anlaşılır olmaktan ziyade deneyimlenebilen bir olgudur. Anlamlar, hissiyatlar bütünüdür hakikat. Bilgi,

bireysel bir çaba sonucu ortaya çıkmaz, tam tersine dışarıda olanın içsel yorumlanması ile ortaya çıkar ve tam olarak bilgi olması için tecrübe edilmesi gerekir. Kısaca, bilginin olması için başkalarına ihtiyacımız vardır. Ve başkalarından aldığımız bu bilgi pratik edilmelidir.

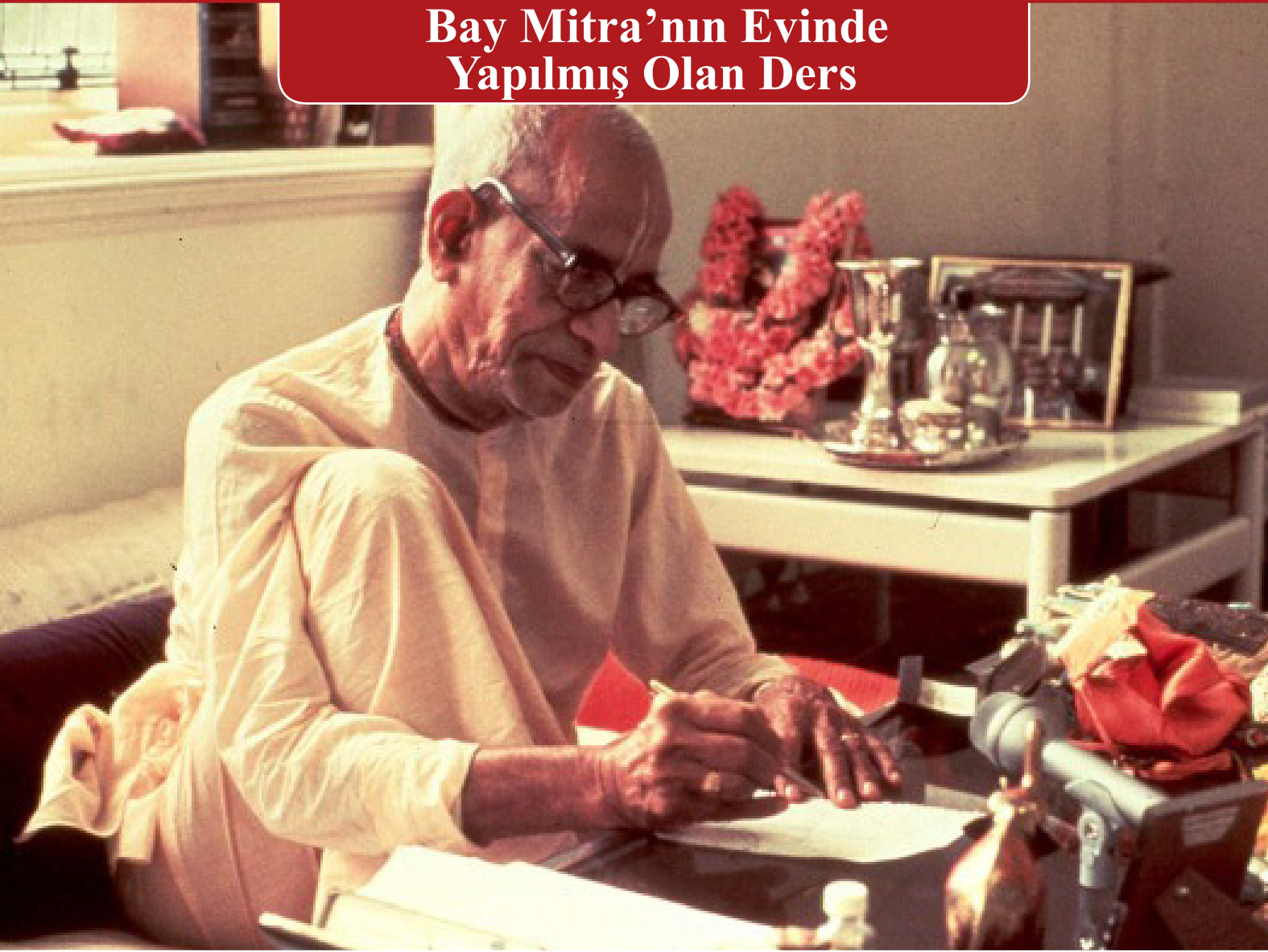
Vedik gelenekte bu konu ayrıntılı bir şekilde ele alınır. Bilginin en ideal formu olarak kutsal yazıtlar işaret edilir ve bu bilginin *sādhular* aracılığıyla pratik edilmesi gerektiği vurgulanır. Bu tarzda bilgi edinimi kişiyi hakikate ulaştıracaktır.

Yönünü kaybetmiş bu dünyada geleneksel spiritüel bir yolun aydınlığına ihtiyacımız olduğu aşikar. Bu vesile ile benliğimize ebedi sıfatlar izafe etme şansına sahip olabiliriz. Her zaman artan bilgi ve mutlulukla dolu bir yaşam inşa edebiliriz. Tüm arayışlar yerini Yüce Güzel olana, *Kṛṣṇa*'ya teslimiyete bırakabilir. Arayışlar burada son bulabilir. Böylece Hakikat kendini değiştirmek üzere yeniden inşa edebilir. Bunu yapabilmek için ise Spiritüel Bir Kültüre her zamankinden daha çok ihtiyacımız Var!

*Hare Kṛṣṇa!*

# Śrīla Prabhupāda Konuşuyor:

## Bay Mitra'nın Evinde Yapılmış Olan Ders



Çeviri: Candramālā Devī Dāsī

Çok uzun zaman önce, Bhārata-varṣa adı verilmeden önce bu gezegenin adı Ilāvati-varṣa idi. Rṣabhadeva'dan sonra, en büyük oğlu Mahārāja Bharata imparator olduğunda, tüm bu gezegen Bhārata-varṣa olarak bilindi. Ne yazık ki, Mahārāja Parīkṣit'in ölümünden sonra *Kali-yuganın* başlangıcı ile birlikte, Kali'nin etkisi yükselmeye başladı.

Bhārata-varṣa, farklı durumlar nedeniyle dağıldı. Tıpkı yakın zamanda tecrübe ettiğimiz gibi, yirmi yıl önce Pakistan diye bir şey yoktu ama ne yazık ki Pakistan şimdi farklı bir devlet haline geldi.

**Benzer şekilde, tüm dünya önceden birdi – Bhārata-varṣa – ama kültürel eksiklikten dolayı, dünyanın her yeri çok sayıda küçük küçük parçaya ayrıldı. Mahābhārata'nın tarihi budur.**

Şimdi, eğer dünya tarihini incellerseniz, bize 2.600 yıldan veya 3.000 yıldan fazla bir tarih veremez. 3.000 yıl önce bu dünyanın kültürel birliği neydi? Kültürel birlik Kṛṣṇa bilinciydi. Gerçek bu. Araştırmacı bilim adamları varsa, onu bulurlar. Hatta hala Rusya'da ve diğer ülkelerde, Güney Amerika'da bazı tapınaklar bulunmakta. Yani kültür tekti: Kṛṣṇa bilinci. Bu yavaş yavaş değişti.

Yani Mahārāja Bharata'nın babası Rṣabhadeva zamanında bölünme yoktu. Mahārāja Rṣabhadeva emekli olmadan önce sadece bir birim vardı, Bhārata-varṣa... O, kraliyet düzeninden emekli olmak istedi, bu yüzden oğullarına biraz talimat vermek istedi. Yüz oğlu vardı. İnsanlar şimdi nüfus..., nüfus artışı hakkında yaygara koparıyorlar, ama o zamanlar yüz erkek evlat sahibi olabilecek insanlar olduğunu görebiliyorsunuz. Görüyorsunuz, nüfus artışı söz konusu değildi, çünkü bu bir sorun değil.

Şunu anlamalıyız: nüfus artışı sorun değil, çünkü yiyecek tedariki sorunu yok. Yiyecek tedariki, Tanrı'nın Yüce Şahsı'ndan gelir. Dolayısıyla, isterse, giderek arttığını düşünsek de, milyonlarca nüfusu besleyebilir.

Çünkü Vedic literatürden anlıyoruz ki,

*nityo nityānām cetanaś  
cetanānām  
eko bahūnām yo vidadhāti  
kāmān*

[*Kaṭha Upaniṣad* 2.2.13]

Yüce Rab yüce *nityā* yani ebedidir. Tanrı ebedidir ve biz de öyleyiz. Biz sayı olarak çoğuluz ve Tanrı ise sayı olarak tekildir: *nityo nityānām*. Tıpkı bu modern çağımızda olduğu gibi, tek bir yüce insan vardır. **Diyeelim ki ülkemizde çok sayıda bireysel şahıslar, vatandaşlarımız var, ama tek bir yüce kişi var - başkan.**

Benzer şekilde, tüm evrende, yaratılışın her yerinde sayısız canlı varlık vardır, ancak bu sayısız çoğul canlı varlıklar arasında Yüce, *paramēśvara* olarak adlandırılan biri vardır. Bunu Vedic literatürden anlıyoruz.

Kṛṣṇa ayrıca şöyle der,  
*bhoktāraṁ yajña-tapasām  
sarva-loka-maheśvaram  
suhṛdaṁ sarva-bhūtānām*  
[*Bhagavad-Gītā* 5.29]

O, "Tek zevk alan benim" diye iddia eder. Aslında, Yüce Rab, Tanrı'nın Şahsı, zevk alandır çünkü O, her şeyin sahibidir, *sarva-loka-maheśvaram*. Ancak O, sizin tecrübe ettiğiniz gibi bir sahip değildir. O, *suhṛdaṁ sarva-bhūtānām*dir. *Vedalar* da bunu onaylar: *eko bahūnām vidadhāti kāmān* [*Kaṭha Upaniṣad* 2.2.13]. O, tek olan Tanrı'nın Şahsı, diğer tüm çoğul bireylerin bakımını sağlar.

Demek istediğim, Rṣabhadeva önemli bir tarihi kişiliktir; bu nedenle tarihte O'nun adı geçmektedir. Ayrıca O'nun yüz oğlu olduğu da bilinmektedir. Yüzden fazla oğul sahibi olabilecek başkaları da olabilir. Yani nüfus artışı sorunu yoktu. Yarattığımız sorun, medeni insanlar. Kuşlar, arılar, yılanlar, nüfus artışını umursamıyorlar. Yeterli yiyecek var. Sabahları endişeli değiller, "Nereden yiyecek bulacağım?" Kendilerine güveniyorlar, "Orası veya burası, yemeğim hazır."

”

Diyeelim ki ülkemizde çok sayıda bireysel şahıslar, vatandaşlarımız var, ama tek bir yüce kişi var - başkan. Benzer şekilde, tüm evrende, yaratılışın her yerinde sayısız canlı varlık vardır, ancak bu sayısız çoğul canlı varlıklar arasında Yüce, *paramēśvara* olarak adlandırılan biri vardır. Bunu Vedic literatürden anlıyoruz.





**Hiçbir kuş, hiçbir hayvan aklıktan ölmez. Bu sadece insan toplumunda görülen bir sorun, çünkü biz Tanrı'yı, Kṛṣṇa'yı unuttuk. Önceden Hindistan'da da Mahārāja Yudhiṣṭhira'nın krallığı, Mahārāja Parīkṣit'in krallığı ve Mahārāja Rāmacandra'nın krallığı sırasında kıtlık yoktu. Kıtlık kendi yarattığımız sebeplerden ortaya çıkar.**

*pūrṇam adaḥ pūrṇam idam pūrṇāt pūrṇam udacyate*  
[Īśo Dua]

**Her şey dolu doludur; Tanrı'nın yaratımında her şey tamdır.**

Ama sorun şu ki, Tanrı'yı unuttuk, bu yüzden çok fazla sıkıntı var. İnsanlar tanrısız *asuralar* haline geldiler ve sorun yaratıyorlar. “Bunlar, Tanrı'nın yarattığı değil, *asuraların* yarattığı sorunlar”. Ve *asura* kimdir? *Asura*, Tanrı'nın Yüce Şahsı'nın varlığına karşı olanlar anlamına gelir. Bu kişilere *asura* denir. Tıpkı Rāvaṇa gibi. Rāvaṇa bir *brāhmaṇanın* oğluydu. Çok bilgili bir alimdi —her şey eksiksizdi—ama Rab Rāma'yı Tanrı'nın Yüce Şahsı olarak kabul etmeyi reddetti. Bu nedenle ona *rākṣasa*, *asura* denir. Çok iyi isimler var bu konuda.

Dolayısıyla *śāstralarda* da iki sınıf insan olduğunu görüyoruz: *daiva āsura eva* [*Bhagavad-Gītā* 16.6]. Bu insan sınıflarından biri tanrılar, yarı tanrılar, *daivadur*; diğeri ise *asura*. Ve *daiva* ve *asura* kim? *Viṣṇu-bhaktah smṛto daiva āsuras tad-viparyayah* [*Padma Purāṇa*]. *Viṣṇu-bhaktah*, yani Tanrı'nın Yüce Şahsı *Viṣṇu*'nun adananlarına yarı tanrılar veya tanrısız kişiler denir. Diğerlerine *viparyayah*, yani tam tersi olanlara *asura* denir. Tanım bu şekildedir.

Babanın görevi emekli olmadan önce aile meselelerini

veya devleti anlamak için oğullarına talimat vermektir, benzer şekilde Rṣabhadeva yüz oğluna talimat verdi. Ayrıca O'nun yüz oğlundan dokuzunun *yogī* ve on birinin *kṣatriya* haline geldiği ve onların sıradan insanlar olduğunu bilmek ilginizi çekecektir. Hayır—onlar *brāhmaṇalardı*; *brāhmaṇa* oldular.

Şimdi, baba *kṣatriya* idi. Rṣabhadeva, O imparatoru, O bir *kṣatriyaydı*, bu yüzden oğullarını doğal olarak *kṣatriya* olarak düşünmeliyiz. Ama nasıl bazıları *brāhmaṇa* oldu ve bazıları *yogī* oldu? *Śāstraya* göre bunun sebebi düzenleyici ilkedir. Kişi doğuştan *kṣatriya* ya da *brāhmaṇa* ya da *sūdra* olmaz, niteliklere göre olur. Tıpkı burada oturan bazı saygın beyler gibi, bazılarımız avukat, bazılarımız da yargıç. Yani bu niteliğe göredir. Babanız avukat olduğu için avukat olmuş değilsiniz ya da babanız yargıç olduğu için yargıç olmuş değilsiniz. Hayır. Bu niteliklidir.

Benzer şekilde, *Bhagavad-gītā* da şöyle der:

*cātur-varṇyam mayā sṛṣṭam guṇa-karma-vibhāgaśaḥ*  
[*Bhagavad-Gītā* 4.13]

**Guṇa ve karma: nitelikler ve gerçek çalışma. Kişi hukuk sınavını geçmiş ve pratik yapıyor olmalıdır; o zaman ona avukat veya yargıç denir. Geçtiği için değil, hukuk bürosuna**

**gittiği için değil. Pratik de yapılmalıdır. Benzer şekilde, kişi *Brāhmaṇalara* özgü nitelikler edinmeli ve hayatında bir *brāhmaṇa* olarak pratikler yapılmalıdır. *Kṣatriya* da nitelikler edinmeli ve *kṣatriya* düzenleyici ilkelerine göre hareket etmelidir. Benzer şekilde, *vaiśya* ve *sūdra* da.**

Bunlar *Bhagavad-gītā*'da belirtilir. *Brāhmaṇalara* özgü nitelikler orada belirtilmiştir. *Kṣatriya* nitelikleri orada belirtilmiştir. *Vaiśya* nitelikleri orada belirtilmiştir. *Sūdra* niteliği orada belirtilmiştir. Ve *Śrīmad-Bhāgavatam*'da Nārada Muni'nin Mahārāja Yudhiṣṭhira'ya şöyle dediğini görürsünüz: *yasya hi yad lakṣaṇam syād varṇābhivyañjakam* [*Śrīmad-Bhāgavatam* 7.11.35]. *Varṇa*, yani sosyal düzen sınıflandırması, *brāhmaṇa*, *kṣatriya*, *vaiśya* ve *sūdra* ve bundan daha azı, doğuştan değildir, belirtilere, *lakṣaṇaya*, özelliklere göre kabul edilir.

*Yasya hi yad lakṣaṇam syād varṇābhivyañjakam*. *Varṇābhivya* bu dört toplumsal düzen anlamına gelir. *Abhivyañjakam*, *lakṣaṇam* yani özellikler tarafından ifade edilir.

*yasya hi yad lakṣaṇam syād varṇābhivyañjakam yad anyatrāpi dṛśyeta tat tenaiva vinirdiśet*  
[*Śrīmad-Bhāgavatam* 7.11.35]

Başka bir grupta bu tür özellikler bulunursa, o grup veya o kişi, o özelliğe göre kabul edilmelidir.

**Yani bu şeyler var. Yani aslında Vedik kültür bir klişe değildir. Durgun değil; dinamiktir. O halde, şu anda, eğer Kṛṣṇa bilinci hareketi aracılığıyla kültürümüz konusunda gerçekten ciddiyseniz, bu Vedik kültürü yaymalı ve kimin *brāhmaṇalara* özgü niteliklerde, kimin *kṣatriya* niteliklerinde, kimin *vaiśya* niteliklerinde olduğunu anlamalı ve kavramalıyız.**

Toplumsal düzenin bu bölünmüş sistemlerinin yalnızca Hint olanların tekelinde olduğunu sanmayın. Hayır. Öyle değil. Yayılmalıdır. Böylece insanlar da kabul edecek. Tıpkı bu erkek ve kızlar gibi, onlar nitelikli *brāhmaṇalar* olmak üzere eğitiliyorlar. Dolayısıyla onları kabul etmezseniz, “Onlar *brāhmaṇa* değildir” dersiniz, bu *śāstraya* uygun olmaz. Bu sizin tuhaf bir yorumunuz olabilir, ama aslında anlamamız gerekiyor. Çünkü Kṛṣṇa şöyle söylediğinde, Tanrı şöyle söylediğinde, *cātur-varṇyam mayā sṛṣṭam guṇa-karma-vibhāgaśaḥ* [*Bhagavad-Gītā* 4.13] “Ben toplumun bu dört düzenini niteliğe ve çalışmaya göre yarattım.” Başkaları için bu kolaylığı nasıl inkar edersiniz?



**Tanrı'nın yarattığı her şeyin keyfi, belirli bir toplum veya belirli bir topluluk türü değil, herkes tarafından çıkarılır. Tanrı'nın armağanı herkese keyif verir. Bu aslında spiritüel komünizmdir. Bu, Śrīmad-Bhāgavatam'da belirtilir, aynı Nārada Muni, Yudhiṣṭhira Mahārāja ile konuşurken, orada varolan tüm mülk, gökte, yerde veya suda ne varsa, her şeyin Tanrı'ya ait olduğunu söyler; ve Tanrı'nın tüm çocukları, tüm canlı varlıklar, babanın mülkünden yararlanma hakkına sahiptir. Bu, Śrīmad-Bhāgavatam'da belirtilir.**

Dolayısıyla Vedik kültürümüzü dünyaya gerçekten vermek istiyorsak, bize ācāryalarımız veya Tanrı'nın Yüce Şahsı tarafından verildiği gibi bu ışıkta düşünmeliyiz. Yani bu

kültür, Kṛṣṇa bilinci kültürü, bu prensipte tüm dünyaya yayılıyor ve insanlar bunu kabul ediyor. Ve tek isteğimiz, düşünceli Hintler ve toplumun sorumlu liderleri olan kişilerin bu hareketi çok ciddiye almalarıdır.

Bu benim tarafımdan uydurulmuş bir fikir değildir. Otoritelere ve Vedik bilginin ilkelerine dayanır ve bu kültürel hareketi çok ciddiye almak ve tüm dünyaya yaymak Hintlerin görevidir. Bu bizim işimiz. Bu nedenle bu Rab Caitanya tarafından belirtildi, *bhārata-bhūmite manuṣya janma haila yāra*. İnsan olarak dünyaya gelen herkes,

*bhārata-bhūmite manuṣya janma haila yāra janma sārthaka kari' kara para-upakāra*  
[Cc. Ādi 9.41]

Böyle bir kişinin, her şeyden önce varoluşsal konumunu

fark etmesine izin verin. Çünkü bunun için araçlar var. Hindistan'da bu Vedik literatüre sahibiz.

*anādi bahir-mukha jīva kṛṣṇa bhuli' gelā*  
*ataeva kṛṣṇa veda-purāṇa karila*  
[Cc. Madhya 20.117]

Büyük bilge ve aziz insanlarımız neden bu kadar çok literatür oluşturdular? Çünkü bu Hintler için benlik idraki, yapısal konumlarının idraki açısından bir fırsat. Ve çok fazla yardımcı olacak şey var. Tıpkı benlik idraki için Rabb'in Kendisi tarafından verilen *Bhagavad-gītā* gibi. Bu nedenle Caitanya Mahāprabhu, insan olarak dünyaya gelen herkesin kendi varoluşsal konumunu anlamasını ve ācāryalardan, büyük azizlerden ve Rab Kṛṣṇa'dan yardım alarak bu bilgiyi tüm dünyaya, *para-upakāraya* yaymasını tavsiye eder.

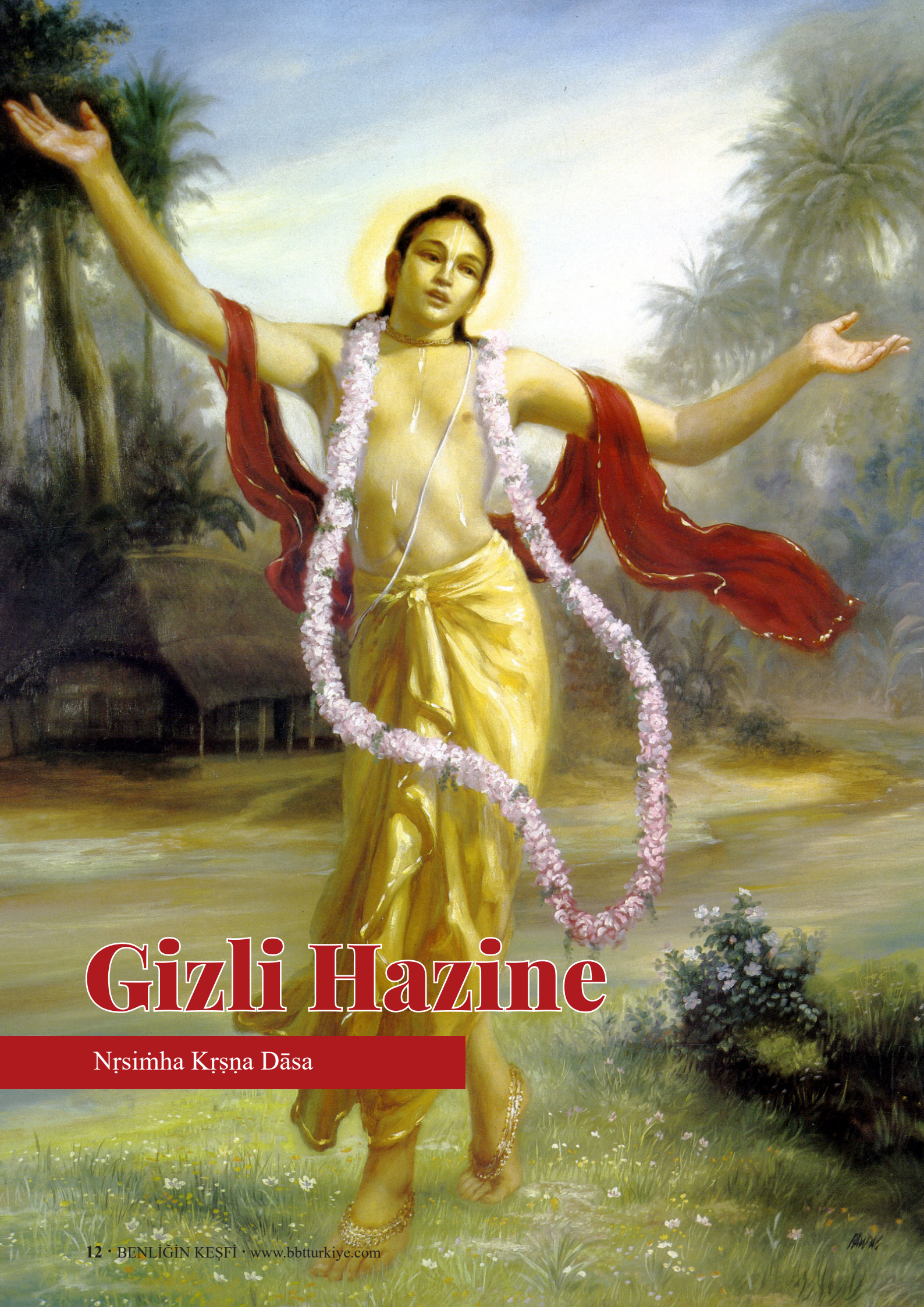
Çünkü dünyanın başka yerlerindeki insanlar spiritüel bilgide o kadar gelişmiş değiller. Bu bir gerçek. Ve bu spiritüel bilgiyi tüm dünyaya yaymak bizim görevimizdir. Bunu yapmazsanız, buna *jñāna-kala* denir. Biz cimri oluruz. Biz cimri olduk, *kṛpaṇa*. *Kṛpaṇa*. Bu iki kelime, *brāhmaṇa* ve *kṛpā*. *Brāhmaṇa* liberal demektir ve *kṛpā*... Bengal dilinde bir kelime vardır, eğer bir *brāhmaṇa* bir lakh rupi alırsa, o hala bir dilencidir. Neden o bir dilenci? Çünkü hiçbir şeyi duyu tatmini için saklamaz; hemen dağıtır.

Bu yüzden, bu Vedik bilgiyi tüm dünyaya dağıtabilen *brāhmaṇalar*, gerçek *brāhmaṇalar* yaratmalısınız. Mevcut ihtiyaç budur. Gerçekten *brāhmaṇalar* yaratmalıyız, liberal olan, “Bunu ben biliyorum. Başkasını bilmesine izin

vermeyeceğim” gibi değil. Bu *kṛpaṇadır*. Tıpkı *kṛpaṇanın* cimri anlamına gelmesi gibi. Parası var ama onu dağıtmak ya da gerektiği gibi kullanmak istemiyor. Ona *kṛpaṇa* denir. *Kṛpaṇāḥ phala-hetavaḥ* [*Bhagavad-Gītā* 2.49], ***Bhagavad-gītā*'da bu söylenir. *Kṛpaṇa*, cimri olanlar, emeğinin meyvelerinin tadını sadece kendisinin çıkarmasını isterler. Ama bizim kültürümüz *brāhmaṇalara* özgü bir kültürdür. Liberal olun. Basitçe kendi hayatınızı arındırın, sonra bilgiyi alın ve tüm dünyaya dağıtın.**

Yani bu ufacık bir girişim. Elbette kişisel olarak yapmaya çalışıyorum; ama bütün Hintler bu harekete katılırlarsa, tüm dünyanın Kṛṣṇa bilinçli olacağını düşünüyorum. Çok teşekkürler.





# Gizli Hazine

Nṛsīṁha Kṛṣṇa Dāsa

**Büyük bir servetin varisi olduğunuzu biliyor musunuz? Kalbinizde büyük bir hazine gömülü ve sadece onu nasıl ortaya çıkaracağınızı bilmeniz gerekiyor.** Śrī Caitanya Mahāprabhu'nun astrolog ve zavallı adam hikayesi bize kalplerimizde saklı olan hazineyi nasıl ortaya çıkaracağımızı gösteriyor. Bu şaşırtıcı ders, Śrī Caitanya Mahāprabhu'nun *Śrī Caitanya Caritāmṛta*'da (*Madhya-līlā* 20.127–135) anlatıldığı gibi Sanātana Gosvāmī'ye öğretilerinden birisidir. Caitanya Mahāprabhu, günümüzden yaklaşık beş yüz yıl önce Batı Bengal'de kendi örneğiyle Kṛṣṇa'ya (Kendisi'ne) adanma bilimini öğretmek için beliren Tanrı'nın Yüce Şahsı, Rab Kṛṣṇa'nın ta kendisidir. Başka bir deyişle, insanlara maddi esaretten kurtulabilmeleri ve sonsuz bir spiritüel mutluluğa erişebilmeleri için adanma hizmetini öğretmek için bir adanan gibi davrandı. Rab Caitanya, keyif dolu eğlenceleri sırasında takipçilerine Kṛṣṇa bilincini yayma görevini yerine getirebilmeleri için önemli öğretiler aktardı. Rabb'in doğrudan öğrencilerinden biri olan Sanātana Gosvāmī, Rabb'in Kendisi'nden aşağıdaki hikâyeyi duymuştu.

## Astrolog ve Zavallı Adam

Geçmiş zaman içinde Sarvajna adında bir astrolog, fakir bir adamın evine geldi. Adamın zavallı durumuna şaşırarak, ona neden bu kadar mutsuz olduğunu ve zengin babası ona büyük bir hazine bırakmış olmasına rağmen neden bu kadar yoksulluk içinde kıvrandığını sordu. Ne yazık ki, adamın babası evinden uzak bir yerde ölmüştü ve mal varlığının yerini kimseye söylememişti. Bu şekilde bu adam, hakkı olan mirastan habersiz olduğu için yoksulluk çekiyordu. Yalnızca adı "her şeyi bilen" anlamına gelen astrolog, gizli hazineyi belirleme gücüne ve aynı derecede önemli olan, onu ortaya çıkarmak için uygun prosedürün bilgisine sahipti.

Śrī Caitanya Mahāprabhu, Sanātana Gosvāmī'ye, astroloğun, insanları Tanrı sevgisinin nihai hazinesine doğru yönlendirmesi amaçlanan Vedik edebiyatı temsil ettiğini açıkladı. Astroloğun vereceği iyi haberler yoksul adamın sorunlarını çözdüğü gibi, Vedik yazıtlar da en büyük sorunumuzu çözebilir: Spiritüel yoksulluğumuz ve geçici maddi dünyada çektiğimiz acıların sebebi. Vedik yazıtlar ve temsilcisi olan saf adananlar, manevi babamız, Tanrı'nın Yüce Şahsı Śrī Kṛṣṇa ile ilişkimizi yeniden kurabilmemiz için Kṛṣṇa bilincinin yoluna gitmemizi tavsiye eder. Astroloğun sözleri zavallı adamın gizli hazinesiyle bağlantısını kurduğu gibi, Vedik



**Vedik yazıtlar da en büyük sorunumuzu çözebilir: Spiritüel yoksulluğumuz ve geçici maddi dünyada çektiğimiz acıların sebebi.**



yazıtlar da en yüce hazine olan Kṛṣṇa ile bağlantımızı kurar.

Bu bağlantının kurulabilmesi için önce Śrīla Prabhupāda'nın tabiriyle "maddi doğanın tekmelerine" katlanmak zorunda kaldığımız bozulmuş durumumuzu kabul etmeliyiz. Yaşamdan sonra, defalarca farklı bedenler kabul ediyoruz ve maddi dünyada doğum, yaşlılık, hastalık ve ölüme maruz kalıyoruz. Yoksul adamın yoksullaşmış durumunun astroloğu evine kabul etmesine neden olduğu gibi, sıkıntılı durumumuza son verme arzumuz da spiritüel araştırma için bir itici güç görevi görür. Geleceğinin herhangi bir rahatlama vaat edip etmediğini öğrenme merakı, araştırmasını tetiklemişti. Biz de maddi dünyadaki kendi acımızı merak edersek, o zaman acıdan arınmış yapısal konumumuz hakkındaki bilgiyi arayabiliriz. Vedik metinler ve özgürleşmiş ruhlar, gerçek kimliğimizin maddi değil spiritüel olduğunu anlamamıza yardımcı olabilir. Bizler bu geçici bedenler değiliz, ebedi ruh canlarız ve nihai mutluluğumuz Yüce Ruh, Śrī Kṛṣṇa ile olan sonsuz aşk dolu ilişkimizi anlamakta yatar.

**Bu hikayedeki adam, babasını ve babasının malını bilmemesi nedeniyle acı çekti. Aynı şekilde, bizler de Yüce Babamız Kṛṣṇa hakkındaki bilgi eksikliğimiz nedeniyle acı çekiyoruz.**



Tıpkı kıvılcımların bir ateşin parçası olması gibi, küçük ruhsal parçacıklar olarak bizler de Kṛṣṇa'nın parçasıyız. Rab, sat, cit ve ānanda, ebediyen bilgi ve mutlulukla dolu ve biz de öyleyiz; ancak kendimizi yanlış bir şekilde geçici maddi doğa ile özdeşleştirdik ve gerçekte kim olduğumuzu unuttuk. Bizler en zengin kişinin oğulları ve kızlarıyız (zenginlik, Kṛṣṇa'nın altı temel özelliğinden birisidir), ancak Kṛṣṇa'nın sınırsız nimetlerinin mirasçıları olarak yapısal konumumuzu bilmeyerek

tekrarlanan doğum ve ölümü, acıyı ve ızdırabı kabul ettik.

**Ama asıl gizli hazinemiz nedir ve onu nasıl ortaya çıkaracağız?**

*Bhagavad-gītā*'da Kṛṣṇa, O'nun nihai amaç (9.18) ve tüm din ve kutsal metinlerin (15.15) nesnesi olduğunu beyan eder. Śrīla Prabhupāda bize saf Kṛṣṇa bilincinin (Kṛṣṇa bilgisi ve O'na bağlılık) bizim "doğuştan gelen hakkımız" olduğunu söyler (*Śrīmad-Bhāgavatam* 4.1.5'in Açıklaması). Dolayısıyla nihai hazinemiz Rab Kṛṣṇa ve

O'na sunduğumuz saf adanma hizmetidir, ancak bunu bilmek bize yardımcı olmaz. Sadece hedefimizi belirlememiz gerekmiyor, aynı zamanda ona nasıl ulaşacağımızı da bilmeliyiz. Böylece astrolog, fakire sadece mirası hakkında bilgi vermekle kalmadı, aynı zamanda onu ortaya çıkarmak için bir "harita" da verdi. Başta umut verici gibi görünebilecek ancak nihayetinde felakete yol açabilecek bazı yollara karşı önemli ölçüde uyardı. Fakir adamın hazinesi evinin altına gömülüydü. Evin güneyini, batısını veya kuzeyini kazarak ona ulaşamayacaktı. Bu yerler hevesli hazine avcısı için felaket olabilirdi, ancak evin doğu tarafında yapılacak ufak bir kazı girişimi, hayal edilemez ödülü ortaya çıkarabilirdi.

**Güney: Karma-kāṇḍa**

Sanātana Gosvāmī'ye öğretilerinde Caitanya Mahāprabhu, önemlerini vurgulamak için bu talimatların anlamını detaylıca açıkladı. Astrolog, zavallı adama evin güney (*dakṣiṇa*) tarafının öfkeli eşek arıları ve erkek arılarla dolu olduğunu söyledi. Caitanya Mahāprabhu'nun konuştuğu dil olan Bengalce'de *dakṣiṇa* kelimesi "güney"i ve ayrıca dini ritüelleri gerçekleştirdikten sonra rahiplere bağlılık verme pratiğini belirtmek için kullanılır. Burada, güney taraf, maddi fayda

beklentisiyle yapılan ritüelistik performansları temsil eder. Bu, yalnızca ritüel prosedürlere bağlılığın nihai spiritüel hedefi sağlayamayacağı anlamına gelir. Mutlak Gerçek'i meyvesel faaliyetlerle (*karma-kāṇḍa*) anlamaya çalışırsak, mecazi olarak zehirli böcekler tarafından ısırılırız ve nihai hazineyi kazamayız.

Zehirli böceklerin ısırıkları, meyve veren faaliyetlerin getirdiği ızdırabı temsil eder. Meyvesel faaliyetlerin yolunu izlediğimizde, basitçe söylemek gerekirse, her eylemin bir tür tepkiye neden olduğu anlamına gelen *karma* yasasına tabi oluruz. Günah işlediğimizde, cezalandırılmakla yükümlüüz. Yaban arıları ve erkek arıların sokmaları bu cezaları uygun bir şekilde temsil eder. Ancak, dindar faaliyetlerde bulunsak ve nispeten hoş karmik sonuçlar elde etsek bile (daha fazla zevk ve uzun ömür için daha yüksek gezegenlere terfi gibi), yine de materyalist arzulardan özgür değiliz ve doğumdan sonra maddi varoluşa katlanmak zorunda kalacağız. Nihai hazinemiz ulaşılmaz olarak kalacak.

**Batı: Jñāna-kāṇḍa**

Astrolog ayrıca adamı, hayaletlerin koruduğu için ellerinin hazineye dokunmayacağı evin batı tarafını kazmaya karşı uyardı. Hayaletler, konsantrasyonumuzu bozan

**Bu hikayedeki adam, babasını ve babasının malını bilmemesi nedeniyle acı çekti. Aynı şekilde, bizler de Yüce Babamız Kṛṣṇa hakkındaki bilgi eksikliğimiz nedeniyle acı çekiyoruz.**



ve kararlılığımızı sarsan zihinsel rahatsızlıkları temsil eder. Evin batı tarafı, *jñāna-kāṇḍayı* temsil eder, felsefi spekülasyon, sadece nihai hazineyi vermekte başarısız olmakla kalmaz, aynı zamanda yoldan sapmamıza neden olur. Hiçbir bilimsel araştırma, Kṛṣṇa'yı tam olarak anlamamıza yardımcı olamaz, çünkü O, tüm dünyevi bilgilere aşkındır. Śrīla Prabhupada'nın manevi öğretmeni Śrīla Bhaktisiddhānta Sarasvatī Ṭhākura bir keresinde, "Saf adanmanın kendi kendini aydınlatan yolu, tamamen aptalca argümanlar ve laf kalabalığı şeklindeki milyonlarca dikenle kaplıdır" diye yakınmıştı. Burada, bu "aptalca tartışmalar" ve "laf kalabalığı", saf adanma hizmetinin gerçek hazinesini gölgede bırakan hayaletler şeklini alır.

### **Kuzey: Gayri Şahsi Yoga Uygulamaları**

Astrolog ayrıca zavallı adamı, kuzey tarafını kazması halinde büyük bir kara yılanın onu yutacağı konusunda uyardı. Belki de en tehlikeli olan bu yön, gayri şahsi mistik meditasyonu veya yogayı temsil eder. Gayri şahsiyetçilik kara yılanı ağzı açık bir tuzak gibi oturur, çok yakından yürüyen herkesi yutmaya hazırdır. Gayri şahsiyetçi felsefe, Tanrı'yı formsuz bir boşluk olarak tasavvur eder ve herkesin O'nunla birleşerek

Tanrı olabileceğini öne sürer. Bu yanlış mantık, Rab ve O'nun kulları arasındaki aşk dolu ilişkiye dayanan adanma hizmeti ilkesinin tam tersidir. Böyle bir karşılıklı ilişki olmadan ne sevgi alışverişi ne de mutluluk olabilir. Aslında spiritüel uygulama olarak ince bir şekilde gizlenmiş ateizm olan gayri şahsiyetçilik, spiritüel intiharla sonuçlanır ve adanma hizmetinin en büyük düşmanıdır.

### **Doğu: Hazine**

Gerçek yoga, kendimizi Yüce Rabb'e bağlamaktır, O'nun varlığına karışmak değil; Rab ile hizmetkârı arasında sonsuz bir karşılıklı aşk bağı kurmak demektir. Böylece, astrolog sonunda başarıya giden gerçek yolu ortaya çıkardı: "Doğu yönünde az miktarda toprak kazarsanız, elleriniz hemen hazine küpüne degecektir." Doğu tarafı, küçük bir çabanın nihai hazineyi vereceği adanma hizmeti yolu olan *bhakti-yogayı* temsil eder. Kişinin yaşamın gerçek amacına ulaşmasını sağlayan yalnızca doğu tarafı yani adanma hizmetidir. Kṛṣṇa'ya sunulan adanma hizmeti, canlı varlık için gerçek hazine evidir. Kṛṣṇa'nın *Bhagavad-gītā*'da (18.55) söylediği gibi, kişi sadece adanma hizmeti yoluyla O'nu olduğu gibi anlayabilir ve böylece O'nun spiritüel meskenine girmeye uygun hale gelebilir.

Kṛṣṇa'nın arkadaşı Uddhava

ile konuşması da çok önemli bir noktaya işaret ediyor:

Sevgili Uddhava, ne *aṣṭāṅga-yoga* (duyuları kontrol etmek için uygulanan mistik *yoga* sistemi), ne gayri şahsi *yoga* uygulamaları ne Mutlak Gerçek'in analitik çalışması ne *Vedaların* incelenmesi ne de feragat, hayırseverlik veya *sannyāsa* yaşam düzenini kabul ederek kişi, bana katıksız adanma hizmetini elde edemez. Adananlar ve *sādhular* tarafından adanma hizmetiyle elde edildim. Bana olan bağlılığı giderek artıran bu *bhakti-yoga* sistemi, köpek yiyiciler arasında doğan bir insanı bile arındırıyor. Yani herkes *bhakti-yoga* süreci ile spiritüel platforma yükseltilebilir.

Böylece Rabb'in Kendisi (hem Kṛṣṇa hem de Caitanya Mahāprabhu formlarında), Yüce Rabb'e ulaşmanın tek yolu olarak saf adanma hizmetini yüceltir. Bu tür adanma hizmeti, saf ve korkusuz bir şekilde olmalıdır. Amacımız maddi zenginlik, hatta maddi varoluştan kurtuluş değil, saf adanma hizmetinin spiritüel mutluluğudur (bkz. *Cc. Madhya* 20.142). Saf adanan Prahlāda Mahārāja'nın arkadaşlarına öğrettiği gibi, "Rab, ancak kişinin O'na korkusuz, saf bir şekilde adanmasıyla memnun olur. Samimi adanma hizmeti olmadan, her şey sadece bir gösteridir." (*Śrīmad-Bhāgavatam* 7.7.52)

**Saf adanma hizmeti, yalnızca nihai hedefimizin aracı değil, aynı zamanda en büyük hazinedir. Mutlak platformda, Kṛṣṇa'ya aşkla hizmet etmek ile Kṛṣṇa'nın Kendisine hizmet etmek arasında hiçbir fark yoktur.** Śrī Caitanya Mahāprabhu'nun açıkladığı gibi, "Vedik edebiyatında Kṛṣṇa merkezi çekim noktasıdır ve O'na hizmet etmek bizim faaliyetimizdir. Kṛṣṇa'nın aşk platformuna ulaşmak hayatın nihai hedefidir. Bu nedenle Kṛṣṇa, Kṛṣṇa'ya sunulan hizmet ve Kṛṣṇa aşkı hayatın üç büyük zenginliğidir." (*Cc. Madhya* 20.143)

Saf Tanrı aşkı, her canlı varlığın doğal eğilimidir, ancak bulutların parlak güneşi örtmesi gibi cehaletle örtülür. Saf adanma hizmeti bu bulutları uzaklaştırabilir ve transandantal bilginin ışığıyla Tanrı'ya olan uykudaki aşkımızı canlandırabilir. **Kalp, ruhun "ev"i olduğundan, evinin altında gömülü olan fakirin hazinesi, Kṛṣṇa'nın kalplerimizde gömülü olan uyuyan aşkına tekabül eder. Caitanya Mahāprabhu'nun açıkladığı gibi: *nitya-siddha Kṛṣṇa prema*, "Kṛṣṇa'ya duyulan saf aşk canlı varlıkların kalplerinde ebediyen yerleşir." (*Cc. Madhya*, 22.107) Kelimenin tam anlamıyla, saklı hazinemizin tepesinde oturuyoruz. Ama neden algılayamıyoruz?**

Maddi dünyada farklı türlerde milyonlarca yaşamdan sonra, maddeyle özdeşleşmemiz bizi

**Kalp, ruhun "ev"i olduğundan, evinin altında gömülü olan fakirin hazinesi, Kṛṣṇa'nın kalplerimizde gömülü olan uyuyan aşkına tekabül eder.**







# G O R A N G A Y O G A

GELİN VE MUTLU OLUN!

yalnızca hazinemizin yerini değil, aynı zamanda varlığını da görmemizi engelledi. Materyalist arzular, özellikle de yüce zevk sahibi olan Kṛṣṇa'dan bağımsız olarak zevk alma arzusu tıpkı kalbimizi dolduran ve nihai hazinemizi dağınkılığının altına gömen kir gibidir. Adanma hizmetini gerçek bir manevi öğretmenin rehberliğinde uyguladığımızda, kalplerimiz maddi kirliliğin "pasından" temizlenir ve uyuyan Tanrı aşkımız yeniden uyanır.

### **En Etkili Bhakti Uygulamaları**

**Mahāprabhu'nun hikayesi bize, sadece adanma hizmeti süreciyle, uzun süredir gizlenmiş olan gizli hazineyi yeniden keşfedebileceğimizi gösteriyor. Kali-yuga'da, şu anki kavga ve iki yüzlülük çağı (vedik dört çağın sonuncusu ve en yozlaşmış), Tanrı'ya olan saf aşkımızı elde etmenin ya da canlandırmanın tek yolu, O'nun kutsal isimlerini zikretmekten geçer:**

**Hare Kṛṣṇa, Hare Kṛṣṇa, Kṛṣṇa Kṛṣṇa, Hare Hare / Hare Rāma, Hare Rāma, Rāma Rāma, Hare Hare.**

Kutsal metinlerde bahsedilen adanma hizmetinin dokuz ana sürecinden *śravaṇam* ve *kīrtanam* ya da duymak ve zikretmek bu çağda en etkili olanlardır.

Caitanya Mahāprabhu'nun *Śikṣāṣṭakam* dualarının (Rabb'in kutsal isimlerinin zikredilmesini yücelten sekiz talimat) ilk satırında şöyle denir; "Rabb'in kutsal isimlerinin zikredilmesi, kalbin aynasını, yıllarca birlikte biriken tüm tozlardan temizler ve böylece koşullu yaşamın, tekrarlanan doğum ve ölümün alevli ateşi söner." **Rabb'in O'nunla özdeş olan kutsal isimlerini zikrederek, kalbimizin aynasını temizleyebilir ve nihayet gerçek kimliğimizi O'nun ebedi aşk dolu hizmetkarı olarak algılayabiliriz. Böylece doğal özelliğimizi ortaya çıkarabiliriz: gizli hazinemiz,**

**saf Tanrı aşkı.**

O nihai hazineye ancak Śrī Caitanya Mahāprabhu'nun merhametiyle ulaşabiliriz. Bu dünyaya indi çünkü Kṛṣṇa'ya (Kendisine) adanma hizmetinin tatlılığını tatmak istedi ve bu nedenle yaşamın nihai amacına nasıl ulaşacağımızı hepimize göstermek için Kṛṣṇa'nın mükemmel adananı olarak hareket etti. O bize en büyük hazineyi vermeye hazır, çünkü O, hazinenin ta kendisidir.

**Śrī Caitanya Caritāmṛta'da (Madhya 2.81) Rab Caitanya, "Tanrı aşkının mihenk taşına sahip zengin bir kapitalisttir. Haklı mı haksız mı olduğuna bakmadan, hazinesini herkese ve herkese verir. Böylece O, en cömert olandır." Böylece, Rabb'in ve O'nun saf adananlarının merhametiyle, Kṛṣṇa'ya saf, aşk dolu adanmanın nihai servetini de elde edebiliriz. O zaman, astrolog gibi, herkese kendi gizli hazinelerini nasıl bulacağını söyleyebiliriz.**

## **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/vegetaryen 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





Evrim ile  
Mat  
Üzerinde



# Adho Mukha Śvānāsana

## Aşağıya Bakan Köpek Pozu

Evrim Kaplan

**Yoganın en çok bilinen pozlarından birisi olan Aşağıya Bakan Köpek, vücudun merkez bölgesi olarak bilinen bel, karın ve kalça kısımlarını güçlendirir, kan dolaşımını iyileştirir ve aynı zamanda tüm vücuda çok güzel bir esneklik sağlar. Vücut, sadece bir pozda 360 derecelik bir esneme elde etmiş olur.**

**Bu poz tüm vücudunuza ve zihninize fayda sağlar. Hatta bazı rahatsızlıklardan kurtulmaya yardımcı olabilir ve kalbinize aradığı duygusal desteği verebilir.**

### Nasıl Yapılır?

Ellerinizi omuzlarınızın biraz önünde ve dizleriniz doğrudan kalçalarınızın altında olacak şekilde, elleriniz ve dizleriniz üzerine gelin. Avuçlarınızı yayın, ellerinizi dört köşesinden aşağıya doğru kökleyin ve ayak parmaklarınızı aşağıya doğru çevirin.

Nefes verin ve dizlerinizi yerden kaldırın, ilk önce dizlerinizi hafifçe bükün ve topuklarınızı yerden kaldırın. Kuyruk kemiğinizi pelvisinizin arkasından uzatın, oturma kemiklerini tavana doğru kaldırın ve iç bacaklarınızı iç bileklerinizi itibaren kasıklarınıza doğru çekin. Nefes verirken üst uyluklarınızı geriye doğru itin ve topuklarınızı yere doğru uzatın. Dizlerinizi kilitlemeden düzeltin.

Kollarınızın dış kısmını sıkın ve işaret parmaklarınızın tabanlarını aktif olarak zemine

bastırın. Kollarınızı, iç kısımdan bileklerden omuzların üst kısmına doğru kaldırın. Kürek kemiklerinizi geriye doğru itin ve birleştirin, ardından genişletin ve kuyruk kemiğinize doğru çekin. Başınızı üst kollarınızın arasında tutun.

10 veya daha fazla nefes boyunca pozda kalın, sonra nefes verirken dizlerinizi bükün ve kendinizi Çocuk Pozuna indirin.

### Fiziksel Faydaları:

**Vücudunuzun merkez bölgesini güçlendirir:** Poz, vücudunuzun birçok kasını ve merkez bölgenizi çalıştırır. *Adho Mukha Śvānāsana*, alt karın bölgenizi güçlendirir. Karnınızı güçlendirmek ve karın bölgenizdeki yağları atmak için bu āsanayı yapabilirsiniz.

**Kemiklerinizi güçlendirir:** *Adho Mukha Śvānāsana* ağırlık taşıyan bir pozdur ve kemiklerinizi güçlendirir.

Bu pozu uygulamak, üst bedeninizi güçlendirecek ve bu da osteoporozun yönetilmesine veya önlenmesine yardımcı olacaktır. Aşağıya bakan köpek pozisyonu omuzlarınızı da nazikçe çalıştırır.

**Bacaklarınızın arkasını çalıştırır:** Sadece omurganız değil, baldırlarınız ve hamstringleriniz de gerginliği hissedecektir. Gününüzü yürüyerek veya ayakta geçirirken bacaklarınızın arkasındaki

kasları çalıştırmanız gerekir. *Adho Mukha Śvānāsana* bacaklarınızın arkasını açacak ve gerecektir.

**Beyne giden kan akışını iyileştirir:** Ters V pozisyonundasınız, yani kalbiniz başınızın üstünde. Bu, başınıza giden kan akışını iyileştirecektir. Bu, odaklanmanızı ve enerjinizi artıracaktır. Bu *yoga āsanasının* günlük uygulaması, boyundaki gerginlikten kurtulmanızı sağlayacak ve sizi şarj edecektir.

**Kollarınızı güçlendirir:** *Adho Mukha Śvānāsana*, üst bedeninizin, özellikle de kollarınızın gücünü artırmak için harika bir āsanadır. Avuçlarınızı matınıza bastırduğunuzdan ve kol kaslarınızı çalıştırdığınızdan emin olun. Bunu düzenli olarak yapın ve kollarınızın güçlendiğini ve sıkılaştığını göreceksiniz.

**Vücut duruşunuzu iyileştirir:** Hareketsiz yaşam, duruşunuz için kötü bir haber olabilir, ancak *Adho Mukha Śvānāsana*'yı uygulayarak hantal duruşu iyileştirebilirsiniz. Āsana

omuzlarınızı açacak ve omurganızı uzatacaktır. Ayrıca sırt ve boyun ağrılarını da hafifletecektir.

**Sırtınızı esnetir:** Aşağıya bakan köpek pozunu sırtınızı gerecek ve sırt ağrısını hafifletmeye yardımcı olacaktır. Omurganın gerilmesi, vücudun farklı bölgelerine oksijen sağlanmasını iyileştirecektir. Pozu her gün uygulamak, güçlü ve mutlu kalmanıza yardımcı olacaktır.

### Psikolojik Faydaları:

Ters çevrilmiş pozlar son derece önemlidir çünkü vücuttaki yerçekimi etkisini tersine çevirir ve kan ve lenflerin zıt yönlerde akmasını sağlarlar.

Duygusal düzeyde aşağı bakan köpek, her şeyi tersine çevirmeye yardımcı olur ve olayları farklı bir açıdan görmemize yardımcı olur.

Kendine güvenin artmasına yardımcı olur.

Vücudun üst kısmına artan kan akışı nedeniyle, omuz desteği beyin fonksiyonlarını ve bilişi iyileştirmeye ve kaygı ve depresyonu azaltmaya yardımcı olabilir.





# Modern Zamanda Spiritüalizm

Ādi-rasa Devī Dāsī

Maddesel sahiplenmeler uğruna vermekte olduğumuz mücadele içinde gerçek saadet, huzur ve neşeyi yaratmayı da geçici hazlardan ibaret duyu tatmininde aramaktayız.

”

Modern yaşam olarak tanımladığımız sanal ortam, yoğun olarak sürmekte, yaşamlarımızda maneviyatın ve spiritüel yaşamın tanımı değişirken, yeri de giderek azalmakta.

Hepimiz maddesel tatmin arayışı içinde iken, asıl önceliğimizin faaliyetlerimiz ile Kışna'yı tatmin etmemiz gerektiği bilincinden uzak yaşamlar sürmeye başladık. Tatminiyeti maddesel şeylere sahip olmakla eş tutmaya alıştığımız yaşamlarımızda; hiçbir şeyin gerçek sahibi olmadığımızı çoktan unuttuk. Bu yaşamda gerçek farkındalık; bilinçli ve neşeli olarak hayatımızı sürdürmek olmalı. Sat-cit-ānanda; bilinçli farkındalıkla varlık olmanın gerçek anlamı saadet ve neşe içinde olmak. **Maddesel sahiplenmeler uğruna vermekte olduğumuz mücadele içinde gerçek saadet, huzur ve neşeyi yaratmayı da geçici hazlardan ibaret duyu tatmininde aramaktayız.**

Ben ve benim kavramları öncelikli olduğu müddetçe; hırs, kin, keder, acı ve yas olarak tanımlanan duygular da yaşamlarımızda var olmaya devam edecektir. Ben kimliği ve ben olmayan nesnelere arasında olan ilişkiler ile özne; her daim maddi varlıklar ile meşguldür. Dışarıda nesneye dair ben olmayan ve deneyimlenen her şey zihinsel alana girer, zihinde mana ve anlam bulur. Nesne ile ilişki





kurulur ve bir titreşim oluşur; bu etkileşimden ne kadar etkilendiğimiz ve etki derecesi önemlidir. **Duyular yolu ile ilişki kurulan her nesne zihinde mana bulur ve senin deneyimin olur.**

Modern yaşamlarımızda, maddi duyu tatmini yerine, daha fazla spiritüel meşguliyetler içinde olduğumuzda gerçek tatmini bulabiliriz. **Geçici hazlar için duyu tatmininden vazgeçmeye başlarsak, spiritüel meşguliyet yaşamlarımızda daha fazla yer edinir ve bu durum Kṛṣṇa'yı tatmin eder, işte bu gerçek tatmindir.** Kṛṣṇa'ya sürmelenmiş gözler

ve aşk ile bakmak spiritüel ilk adım olabilir. Yanı sıra, Vedik metinleri okumak bu dünyayı doğru kılavuzdan nasıl kullanacağımızı öğrenmek de spiritüel meşguliyetin bir yoludur.

Sahiplenici olmadan yaşamın sorumluluğu alınmaya başladıkça kalplerimiz de arınmaya başlayacaktır. Maddi sahiplenmelerin duyu tatmini olduğunun idraki ile, akıllı, modern ama basit ve sade yaşamlar kurgulayabiliriz. **Tek yapmamız gereken karmaşık işleri bırakmak, gerçek ihtiyaçlarımızın farkına varmak. Duyu tatmini için yaşamlarımızda koşturmaca ve mücadele içindeyiz ama**

**aslında gerçek, ihtiyaç olmayan birçok şeyden vazgeçebilmektir.**

Kṛṣṇa'yı faaliyetlerimizin merkezine koyarak, sabahları *Japa* yapıp *mahā-mantra* zikrederek, Śrīla Prabhupāda'nın kitaplarını okuyarak, modern yaşamlarımızda yavaşlamayı ve *Ahimsāyı* deneyimlemeye başlayabiliriz.

Modern yaşamda spiritüalizmi benimseyerek; çatışmasızlık, çelişkisizlik ve şiddetsizlik içinde yaşayabiliriz. Kurukṣetra'nın büyük savaşı aslında bizim içimizdeki savaş alanını anlatır. İnsan olmaya dair zihinde oluşan mana 5

duyumuzun zihin üzerinden yansıttığı bakış açısıdır. Karanlık ve cahil tarafımız Dhṛtarāṣṭra, aydınlık ve bilge tarafımız Pandu kardeşler ile betimlenebilir; adalet, güç, meydan okuma erdemleri anlatılır. 100 kardeş 5 kardeşe karşı savaşır, zarlar hileli olunca hali ile 5 kardeş oyunu kaybeder. Modern zamanların yaşamında *Mahābhārata*'dan ders çıkartmalı ve *Bhagavad-Gītā*'yı modern yaşamın başucu liderlik kitabı yapmalıyız. Hakikati keşfetmiş baş öğretmen Kṛṣṇa yol göstericidir; Arjuna'nın arabasının sürücüsü olur ve bilgelik aktarımı başlar.

**Kṛṣṇa, yardım talep eden Arjuna'nın bilge öğretmeni olur. Kṛṣṇa, Jagat Guru; yani Evrensel Öğretmen'dir.** Yolunu kaybetmiş, zihni çatışma-çelişki-karmaşa içinde olan ve acının tanım ve cevabını bulamayan modern yaşantının içinde her şeyi olan ama içinde hala büyük boşluk yaşayarak bocalayan insanlar için Bilge Evrensel Öğretmen'dir.

Kṛṣṇa; “gerçek ve meşru olmayan dertler için dertlenmekte ve bunlar gerçek olmayan yanılsamalar” der. Problemler ise terk ederek ve ondan kaçarak çözülemez, problem zihnin içinde iken seni takip eder, çözüm bulmadan bitmez. Çözüm; geçici hazlarda ya da maddelere bağlanmalarda değildir.

Problemden kaçmak, korkular ve zaafardan kaynaklıdır; halbuki sonsuz ruhtarlar olarak sonsuz potansiyele sahip olduğumuzu hatırlarsak, eksiklik yanılsamasının kökleri kurur. **Zaafalar ile kendimizi tanımlamak, korkulara tutunmak yerine tam olduğumuzun idrakine varmak benliğin keşfidir.** Benliği sürekli eksik ve yetersiz tanımlamak yerine tam olabileceğimizin vaadini kabul edersek tüm yanılsama sona erer. *Viveka*; ayırt edebilmek, analiz ve muhakeme yetisidir. Acı, keder ve korkuların yanılsama olduğunu idrak ettiğimizde akıl tutulması olan *Aviveka* bitecektir. Akıl tutulması savaştan kaçmaktır.

**Bütünün ve tek gerçeğin parçasıyız, zayıf ve zafiyette değiliz; zihnin yanılsamaları spiritüel faaliyetler ile yerini netliğe ve berraklığa bırakır.** Modern yaşantımız içinde; *Raga*- tutunmayı bırakarak *Viveka*-idrak ile korku ve acılardan özgürleşip gerçeklerle yüzleşmeli; bilgiyi talep eden Arjuna gibi Kṛṣṇa Bilincini yaşamımıza katarak yetersizlik algımızı eritmeliyiz. Korkuya tutunmadan, meydan okuyarak, ayırt eden bilgelikle- *Sankhya Yoga*-; aradığımız huzur, barış ve saadete erişmemiz mümkün olur. Bu alan; çatışma-çelişki-şiddetin bittiği yerdir; içsel huzur baki olur.

”

**Bütünün ve tek gerçeğin parçasıyız, zayıf ve zafiyette değiliz; zihnin yanılsamaları spiritüel faaliyetler ile yerini netliğe ve berraklığa bırakır.**



# Āyurveda ile Bu Beden Olmadığımızı Anlamak

## Kṛṣṇa-mālā Devī Dāsī

“Eğer biz “prasanna mana”yı arıyorsak –yani her zaman neşeli olmayı istiyorsak, bunu bize verecek olan şey spiritüel hayattır. Hep somurtarak ve birtakım planlar peşinde koşarak buna ulaşamayız. Spiritüel bir hayat böyle bir şey değildir. Siz hiçbir materyalisti neşeli bir halde göremezsiniz hep asık suratlıdır, düşüncelidir, sigara içer, içki içer, bazı büyük büyük planlar yapar. Materyalistler böyledir.” (Śrīla Prabhupāda – Śrīmad-Bhāgavatam 1.2.20 dersi, Newyork, 1974)

Namaste sevgili okurlarımız, sanırım hepimiz her zaman neşeli olmayı istiyoruz aslında ama bu her zaman olmuyor değil mi? Peki bu mümkün mü, hep neşeli ya da hep mutlu olmak mümkün mü?

Bu ay Benliğin Keşfi’nde sevgili yazarlarımızla bunun mümkün olup olmadığını araştırıyoruz. Śrīla Prabhupāda gibi değerli bilgiler bize bunun ancak spiritüel bir yaşamla mümkün olabileceğini söylüyorlar. Bu nedenle biz de bu sayıda spiritüel bir yaşamın vedik metinlerde neden tavsiye

edildiğini, modern zamanlarda bunun nasıl algılandığını ve sanayi çağında spiritüelliğin nasıl bir durumda olduğunu konuşuyoruz. Ve ben de bu yazımda āyurvedanın bu beden olmadığımızı anlamada bize nasıl yardımcı olduğundan ve bu şekilde spiritüel sağlığımızı nasıl desteklediğinden bahsedeceğim.

Ayurvedanın en klasik metinlerinden birisi *Caraka Saṃhitā*’dır ve içinde *Śarīra Sthāna* adında bedenle ilgili bir bölüm var. Bu bölümde hem sağlığın korunmasında hem de tedavi sürecinde bedeni hareket ettiren ruhu (*puruṣa*) anlamının ve tanımının ne kadar önemli olduğundan bahsediliyor.

Bu bölümde ruhla, onun kaynağıyla, varlığının ispatıyla, zihinle ve onun betimlenmesiyle, zekanın yanlışlarıyla ve bunun kötü etkileriyle, farklı acılarla, bunların nedenleriyle ilgili tüm sorularımıza cevap bulabiliyoruz.

Mesela hep mutlu ve neşeli olmak istiyorsak ilk olarak acıdan kurtulmamız gerekir değil mi? Nasıl acıya son verebiliriz diye sorarsak bu bölümde şu cevabı buluyoruz; “Eğer bir kişi *ātmā tatvanın* yani ruhun, bedenden, zihinden ve zekadan farklı olduğunu anlarsa o kişi



acıdan özgürleşir. *Śarīradan, manadan ve buddhiden farklı olduğunu anlarsa o kişi acıdan özgürleşir.*”

Aynı şeyi çağımızın en önemli bilgilerinden Śrīla Prabhupāda da bize çarpıcı bir şekilde hatırlatıyor;

“Kendisinin mukus, safra ve havadan oluşmuş olan hareketsiz beden olduğunu düşünen, eşinin ve ailesinin

her zaman kendisinin olacağını varsayan, bir toprak parçasının ya da doğduğu toprağın ibadet edilesi olduğunu düşünen, hac yerini sadece oradaki sudan ibaret gören ama spiritüel bilgide ermiş olanlarla hiçbir zaman kendini bir görmeyen, onlara yakınlık duymayan ve onlara ibadet etmeyen ve hatta onları ziyaret bile etmeyen bir kişi bir inekten ya da eşekten farksızdır. Eğer biz kendimizi



**Upaniṣadlar insanın ilahi bir varlık olduğunu, fiziksel ve psikolojik olan boyutunun ötesinde spiritüel bir boyutu da olduğunu söylüyor. Bu konunun Ayurvedada da puruṣha kavramı olarak karşımıza çıktığını görüyoruz.**



bu üç *dhātudan* ibaret görüyorsak, biz eşekten başka bir şey değiliz.

**O yüzden ilk spiritüel anlayış bu beden olmadığımızı anlamaktır. Vedik eğitim budur; aham brahmāsmi ben sadece bu beden değilim, ben ruh canım. Ben Brahmanım.” Ve bu anlayışa geldiğinizde, o zaman aslında gerçekten mutlu olursunuz. na śocati na kāṅkṣat, brahma-bhūtaḥ (Bhagavad-Gītā 18.54)**

Vedik bir eğitim alan ayurvedik doktorlar bu değerli *Samhitāy* çalışıyorlar ve bu şekilde insanın sadece karşılarında oturan bir bedenden ve zihinden ibaret olmadığını anlayabiliyorlar. Onu ruh olarak görüyorlar. Onu ruhuyla, *mahābhūtalari*, duyuları, zihni, zekâsı ve egosuyla bir bütün olarak görüyorlar ve bu da *āyurvedanın* bizim spiritüel yaşantımızı destekleyen bütünsel bir tıp sistemi olmasını sağlıyor.

#### **Batıda Bütünsel bir tıp sistemi arayışı çabaları**

Batıda da bir bütünsellik arayışı yok değil. Dünya Sağlık Örgütü'nün sağlık tanımına baktığımızda bir hastalığımızın olmaması sağlıklı olarak kabul edilmemiz için yeterli değil. Bu tanıma göre sağlıklı olmak

kendimizi hem fiziksel hem toplumsal hem de zihinsel açıdan iyi hissetmek anlamına gelmeli. Bu tanım bize sadece fiziksel bir bedenden ibaret olmadığımızı hatırlatıyor. Ve yediklerimiz içtiklerimiz kadar ya da soluduğumuz hava kadar, duyduklarımızın düşündüklerimizin ve hissettiklerimizin de sağlığımız için önemli olduğunu anlıyoruz.

Böyle geniş bir tanımın yapılması mutlaka tıp alanındaki daha bütünsel çalışmalara ilham verdi ve sağlıklı olma anlayışına yeni bir boyut getirdi ama yine de onda önemli bir eksik vardı.

#### **WHOQOL\_SRPB'ın ortaya çıkışı; Yaşam kalitemizin spiritüel boyutunu ölçen bir test**

Dünya Sağlık Örgütü 1984 de tarihi bir karar alarak bu tanımda eksik kalan şeyi de yani ruhsal boyutumuzu da kendisine üye olan devletlerin sağlık programlarına eklemek istedi. Ama materyalist bir toplumda ruhsal bir konuyu bilimsel olarak çalışmak her ne kadar buna tıp alanında büyük bir ihtiyaç olsa da hiç kolay olmadı. WHO örgütü bu konuda Hindistan'daki bölümünden yardım istedi. Sonunda yaşam kalitemizin spiritüel boyutunu değerlendirmek üzere 1998' de WHO (Dünya Sağlık örgütü) WHOQOL\_SRPB denilen bir

ölçü aracı geliştirdi, buradaki sorular spiritüelliğimizi, dini ve kişisel inançlarımızı anlamaya yönelikti. Burada “Kendinizi spiritüel bir varlığa ya da güce bağlı hissetmek sizin için ne kadar önemli?” ya da “Sizin için spiritüel, dini ya da kişisel inançlarınızın kendinizi bir bütün olarak hissetmenize yardımcı olması ne kadar önemli?” gibi sorular var.

Bu sorular hazırlanırken *Caraka Samhitā*' dan ve bahsettiğimiz *Śārīra Sthāna* bölümünden faydalandığımızı görüyoruz. *Caraka Samhitā* insanın spiritüel boyutunun ve spiritüel sağlığının bu

kadar kapsamlı bir şekilde anlatıldığı tek olan *Samhitā* ve *Upaniṣadlar*'a dayanıyor.

*Upaniṣadlar* insanın ilahi bir varlık olduğunu, fiziksel ve psikolojik olan boyutunun ötesinde spiritüel bir boyutu da olduğunu söylüyor. Bu konunun Ayurvedada da *puruṣha* kavramı olarak karşımıza çıktığını görüyoruz.

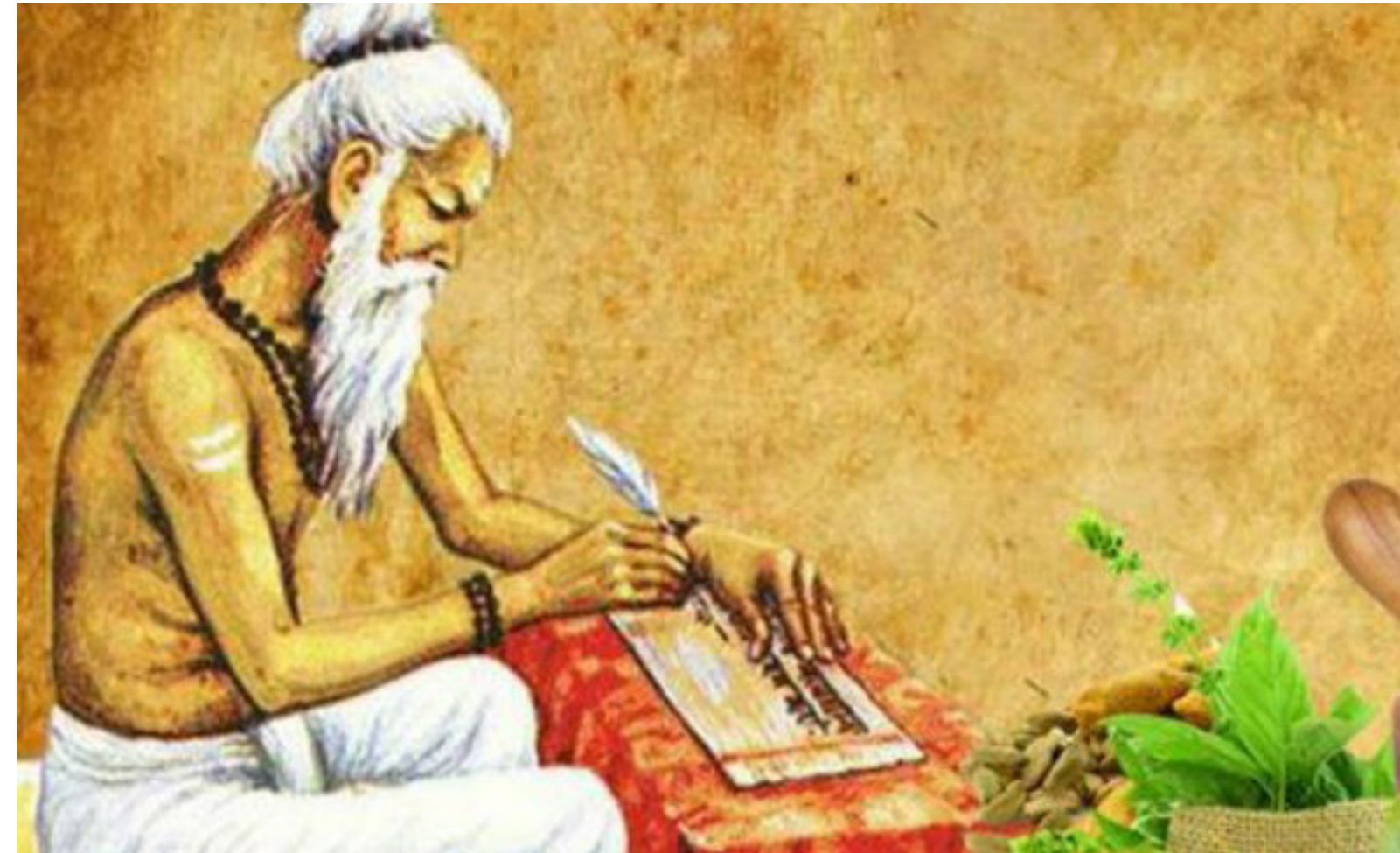
**Puruṣayı anlamadan śārīrayı anlayamayız! Bedende yaşayamı anlamadan bedeni anlayamayız!**

Yukarıda bahsettiğimiz bu *Śārīra Sthāna* bölümde Agnivesh öğretmeni Punarvasuya yirmi bir tane

soru soruyor ve öğretmeni de büyük bir sükunetle bu soruları cevaplıyor.

Bu sorular *puruṣayla* ilgili sorularla başlıyor. Kelime anlamıyla *puruṣa* iki kelimenin birleşiminden oluşuyor, ‘*Pure śārīre*’nin anlamı bedeninin içinde demektir ve ‘*śete*’nin anlamı ise “orada yaşayan”dır. Yani ‘*puruṣa*’ bedende yaşayan anlamına gelir.

**Āyurvedaya göre bir vaidya (doktor), bir kişiyi onun yapısını tam olarak anlamadan tedavi edemez. Ve insan sağlığı ile ilgili çalışmalar da ancak *puruṣa* kavramı anlaşıldıktan sonra başlayabilir.**





### **Puruşa kavramı**

Puruşa kavramı kullanıldığı bağlama göre farklı anlamlara gelebiliyor ama burada *puruşanın* insanın farklı boyutlarını anlamamıza yardımcı olan ve onun tüm bu unsurlarla bir bütün olan ruhumuzu vurgulayan bir kavram olduğunu anlıyoruz.

**“24 unsurdan oluşan bu bütünün (Puruşanın) içinde faaliyet, faaliyetin sonuçları ya da meyveleri, bilgi,**

**cehalet, mutluluk, acı, yaşam, ölüm ve sahiplenme oluşur. Bunu bilen kişi yaşamı, ölümü, beden devamlılığını, tedaviyi (hem fiziksel hem spiritüel) ve tüm bilenebilir olan şeyleri bilir. (37-38)”**

Kadim *Āyurveda* bilgisi gittikçe materyalistleşen toplumlarda ruhun yaşamın esas mutluluk kaynağı olduğunu unutan kişileri Ācārya Caraka gibi bilgilerle ve onun öğrencileriyle

buluşturuyor ve onlardan gerçek sağlığın ancak spiritüel bir yaşamla mümkün olduğunu duyuyoruz. Spiritüel olarak sağlıklı olmak için azizlerle birlikte olmamız gerektiğini, kutsal metinleri çalışmamız ve onları anlamamız gerektiğini öğreniyoruz.

Çünkü “eğer biz *“prasanna mana”*yı arıyorsak –yani her zaman neşeli olmayı istiyorsak, bunu bize verecek olan şey spiritüel hayattır.”



# AYURVEDA GELİŞİM PROGRAMI

Ocak - Temmuz 2022

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

### **Tam program sonunda elde edilecekler:**

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

Goranga Yoga Merkezi

Tel.: 0212 234 36 33

E-mail: info@gorangayoga.com





## Ayın Konuğu: Gandhavatī Devī Dāsi

# Spiritüel çılgınlık: BEN KİMİM?

Hazırlayan: Gandhavatī Devī Dāsi

Sevgili okur, şimdiye kadar pek sevgili dört *bhakti-yogīyle* sizler için konuştum ve daha pek çoğuyla da görüşmeyi umuyorum. *Yogīleri* misafir ettiğim bu köşede bu sayı için soruları kendim sordum kendim cevapladım. Çünkü neden olmasın? Çünkü işler sıkışmış olabilir...

### 1. Kısacası kendinden bahseder misin? Örneğin ne işle meşgulsün?

Adana'da doğup büyüdüm. Küçüklüğümden beri yüzme, taekwondo gibi farklı sporlarla ilgilendim, uzun yıllar voleybol takımlarında oynadım. 90'larda doğan çoğu kişi gibi küreselleşmenin getirdiği sonuçlardan doğrudan etkilendim, sistemi sorguladım, "özgürlük" istedim. İstanbul'da lisans ve hemen ardından Barcelona'da yüksek lisans öğrencisi oldum. Uzun bir süre ofiste çalışmamak için direndim.

Şimdiyse, öğrencilik yıllarımda başladığım asıl mesleğim olan çevirmenliğe deniz taşımacılığı hizmeti sunan özel bir kuruluştaki devam ediyorum. Burada, ayrıca, yönetim sistemleri alanında ilerlemek üzere eğitim almaya başladım. Önceki ben buna çok şaşırırdım.

Bu soru gerçekten zormuş. Bizi biz yapan o kadar çok şey var ki, onlara değinmeden kendimi açıklamak yüzeysel kalacak gibi... Daha az yüzeysel olması adına; bahsettiğim üç şehrin, bu şehirlerin kültürlerinin, sundukları tecrübelerin ve yoluma çıkardıkları insanların beni ben yaptığımı söyleyebilirim. Benim için çok özel bu üç şehirdeyken hep aynı soruyu sorardım, "Ben neden buradayım?"

### 2. Yoga hayatına nasıl girdi? O dönemdeki hissiyatını kısaca anlatır mısın?

İstanbul'dan Barcelona'ya okumaya hevesle giden genç bir öğrenci, sanki tüm dünyanın sığıştığı bu çok kültürlü şehrin ona aradığı şeyi vermeyeceğini düşündüğü esnada başka bir öğrenciyle tanışır. *Yoga āsana* ve meditasyon yapan bu arkadaşı kendisine çok dingin ve farklı geldiği için ona sorular sormaya başlar, onun gibi olmak ister. Daha fazla spiritüel bilgi almak ister, meditasyon yapmak ister ve (Adana bu noktada önemli)

vejetaryen olmak ister.

İşte böyle başladı. Belki bir rockstar değildim ama sanki dünyanın o ana kadar sunduğu şeyler beni tatmin etmiyordu, istediğim cevapları vermiyordu, içime sinmiyordu. Spiritüellik bu noktada hayatıma sızmaya başladı. **Buddhizm, yoga āsanalar, şamanizm, tasavvuf ilgimi çekmeye başladı. Spiritüel ergenlik yaşıyordum adeta. Şimdiyse Goranga Yoga'da yoga faaliyetleri yöneticisi olarak hizmet veriyorum. Yoga āsana dersleri veriyorum, yoga kampları ve etkinlikleri organizasyonlarında yer alıyorum.**

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

*Bhakti-yoganın, yoganın* en yüksek formu olduğunu okumuştum ama birgün pratiğini yapacağımı hiç düşünmemiştim. Spiritüel ergenliğimin sonuna geldiğimi artık biliyordum ama şimdi de *kaniṣṭha-adhikārī* idim, yani acemi *bhakti-yogī*. *Kīrtana*, *prasāda*, Vedik felsefe, maddi yaşamda kılavuzluk edecek pratik bilgiler... Bunlar beni çok cezbetmiştir. İlerlemiş *bhakti-yogīleri* tanımanın da gelecekteki potansiyel "ben" in şimdiden şekil almasını sağladığı benim için çok net.



*Bhakti-yoganın, yoganın* en yüksek formu olduğunu okumuştum ama birgün pratiğini yapacağımı hiç düşünmemiştim.





Śrīla Śivarāma Svāmī bir dersinde içinde bulunduğumuz durum için spiritüel şizofreni demişti; beden veya zihin olmadığımızı biliyoruz, sınırlarla dolu maddi dünyada yaşayan spiritüel varlıklar olduğumuzu biliyoruz ve bunları bilerek, bu geçici bedende yaşamaya devam ediyoruz. Çok etkileyici. Ben bunları keşfederek bana bu yaşamda verilen süremi tamamlamak istiyorum.

**4. Doğru bhakti-yoga pratiği sence nedir? Bhakti-yogayı doğru pratik etmeye çalışırken zorlandığın noktalar oluyor mu?**

**Evetse bunlarla nasıl başa çıkıyorsun?**

Güzel bir soruymuş bu. Hatırlarsanız 2.000’lerde Avrupa Birliği’ne uyum için bazı standartları uygulamaya başlamıştık. En basiti, sigara içilebilecek alanlar belirlenmişti örneğin, ne güzeldi. Ama sonra sekteye uğradık. Bunun nedenleri çok komplike olabilir ama nihayetinde bir ülkenin, bu tarz bir birliğe girmek için gereken standartları uygulaması veya samimi bir şekilde uygulamaya gayret etmesi gerekiyor. Yoksa süreç pek de ilerlemiyor, ülke eski bildiğine dönüyor. “Eski bildiği” esas kimliği

mi peki, onu bilemiyorum. Şunu hatırlıyorum, ülke ve vatandaşlar için çok canlandırıcı ve zorlayıcı süreçlerdi.

**Bhakti-yoganın en sevdiğim yanlarından biri yoganın en gizli bilgisini, yani Kṛṣṇa bilincini sualsizce vermesi ve ciddiyetle ilerlemek isteyenleri direkt bir guru kabul etmeye yönlendirmesi.** Çünkü biz esas olduğumuzu sandığımız kimliğimize dönmeye çok meyilliyiz ve kim olmak istediğimizi unutup kimlik çatışması yaşayabiliyoruz. Gurumuza ise kimseye güvenip sormayacağımız

soruları yöneltip danışabiliyoruz.

“Ben kimim?” sorusu iki farklı açıdan yaklaşabileceğimiz kritik bir soru. Yoga felsefesine göre ben *sac-cid-ānandayım*; yani, bilgi ve mutluluk dolu ebedi bir varlığım. Diğer bakış açısıyla ise kendimi tanımladığım her şeyim; kadın, tercüman, yetişkin vs. Yani hem spiritüel hem de maddi bir kimliğe sahibim. Maddi kimlik deyince zihin ve sahte egonun ortaya çıkardığı eseri kastettiğimi söyleyebilirim. O nedenle zihni ve sahte egoyu anlamak benim üzerinde durduğum bir konu. **Arzum, bu iki kimliği dengeleyebilmek ve istediğim ben olmak. Bu noktada bhakti-yogilerin rehberliğinde verilen kurslar bana çok yardımcı oluyor, spiritüel bilginin yanı sıra maddi kimliğimle bilinçli bir şekilde nasıl yaşayabileceğimi öğreniyorum.** Bu bilgileri günlük yaşamda pratik etmek her günü farklı bir heyecanla yaşamamı sağlıyor. Çatışmalar, anlaşmazlıklar, terslikler belirli duyguları tezahür ettirse de bu duygulardan kaçmadan bunları tecrübe etmeye ve Tanrı’nın elini aramaya teşvik ediyor.

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



Düşüneyim, hayal edeyim... *Bhagavad-Gītā*’da Kṛṣṇa verdiğimiz hiçbir emeğin boşa gitmeyeceğini söylüyor. Hem ülkemizde hem diğer ülkelerde *bhakti-yogilerin* “eski bildiğine” dönmeme savaşı veriyor olduklarını sürekli gözlemliyorum ve bu çok ilham verici. **10 yıl çok güzel bir süre ve ülkemizdeki yogilerin çok güzel planları var. Savaşta dengeler hep değişebilir ama gerçek kimliğimizi bilerek birlikte hareket ettiğimizde daha çok kendimiz olacağımıza ve kendini bulmak isteyenler için aktarımlarda bulunacağımıza inanıyorum.**

***Bhakti-yoganın en sevdiğim yanlarından biri yoganın en gizli bilgisini, yani Kṛṣṇa bilincini sualsizce vermesi ve ciddiyetle ilerlemek isteyenleri direkt bir guru kabul etmeye yönlendirmesi.***





Sāttvika Dāsa

# Endüstri çağı spiritüalizmi nasıl algıladı? Nasıl algılıyor?

## Spiritüalizm deyince ne anlamalıyız

Yazıya başlarken spiritüalizmin ne olduğuna dair temel bir vurgu yapmak gerekiyor. Bu kavramı kullanırken modern pratik uygulamalardan ziyade felsefi tarafını baz aldığımı belirtmek isterim. Çünkü pratikteki anlamı farklı gelenek, öğretisi ve uygulamalar nedeniyle karmaşıklaşmış, amorf bir hale bürünmüştür. **Bugün spiritüalizm deyince kavramın içine okültist, ezoterik, dini, pagan olmak üzere pek çok düşünce dahil olmaktadır. Her birinin kendi içindeki motivasyonu farklı olduğundan, anlaşılabilir olması için kavramı arındırmamız gerekiyor.**

Spiritüalizm dediğimizde akla ilk gelen, çoğu zaman bir gelenek ya da felsefeye dayanmaksızın, o veya bu biçimde maddi olmayana dair bireysel bir bakış açısına sahip olmaktır. Bir başka deyişle maddenin ötesinde olana dair belli belirsiz bir düşünce ve bunun etrafına inşa edilen bireysel hakikatler dizisinden oluşan bir dünya görüşü olduğunu söyleyebiliriz. Özellikle internetin verdiği imkânlarla modern spiritüel eğilimlerin arttığına şahit oluyoruz. Bu artışın sebeplerinin en başta geleni modernizmin insanı içsel olarak yeterince mutlu edememesi. Bir diğer sebep de insanın doğal olarak manevi eğiliminin olması. İnternetin sunduğu bu imkânın iyi tarafı olmasının yanında ehliyetsiz pek çok kişinin de bu konuda bir şeyler söylemesi ve zaten açlık çeken insanların bilgiyi talep ederken onu süzgeçten geçirecek niteliğe sahip olmaması da spiritüel gelişimden ziyade daha çok gerilemeye sebep olmakta. O kadar çok bilgiye maruz kalıyoruz ki karmakarışık bir bilgi okyanusunda yüzmeye çalışıyoruz. Otantik bir bilgi ile karşılaşmadığı müddetçe bu koca okyanusta ne kadar yüzebilir insan?

Bu bağlamda okült, ezoterik, paganik düşünceleri ve dini geleneklerin bunlarla harmanlanması ile ortaya çıkan yeni akımları bir kenara koymak gerekiyor.





Vedik bakış açısıyla spiritüalizm batılı anlamından oldukça farklıdır. Batılı bakış açısına göre spiritüalizm, özellikle aracı bir kişi vasıtasıyla ölümlerin ruhlarıyla sözde iletişime dayalı bir inanç veya dini uygulama sistemidir. Türkiye’de de bu tarz ruhçu akım 1900 lerin ilk yarısında epey ilgi toplamıştır. **Batılı ruhçu yaklaşımın oldukça sınırlı kaldığını söylememiz gerekiyor. Bu sınırlı yaklaşım bizleri ruhun doğasını yeterince anlamaktan alıkoyuyor. Bir tür kavram kargaşası yaratıp asıl hedeften uzaklaşmamıza sebep oluyor. Bu karmaşanın insanlara yarardan çok zarar verdiğini görüyoruz. Gideceğimiz yolu bilmiyorsak kaybolmak doğaldır. Kaybolmak istemiyorsak elimizde harita olmalı. Bu sebeple bireysel spekülatif düşünce akımlarından uzaklaşıp geleneksel bağlamında konuyu inceleyeceğiz.**

#### **Batı Vedik düşünceyle tanışır**

20. yüzyıl ortalarından itibaren popülerlik kazanan Hindistan kökenli spiritüel akımları incelemek bu bağlamda daha faydalı olacaktır.

Önemli bir noktayı vurgulamalıyız. İnsan doğası gereği hakikat arayışı içindedir. Tüm vedik metinlerin özeti

olan *Vedānta Sūtra* “**athāto brahma jijñāsā (1.1)**” şeklinde başlar. Bu cümle “İnsan yaşamı mutlak hakikat hakkında sorgulamak içindir.” anlamına gelir. Vedik bilgi kadim olduğundan yani başlangıç tarihi bilinmeyen bir geçmişe kadar gittiğinden bu davranışımızın ebedi bir olgu olduğunu söyleyebiliriz. İnsan bedeninde olmanın beraberinde getirdiği doğal bir dürtü. Ben kimim, yaşamın amacı ne, mutluluk nedir gibi sorular insanı nihai olarak madde ötesi düşüncelere yönlendirir. Bu sorular vedik bilginin kalbinde yatar.

Vedik geleneğe dair bilgilerin batıda ilk ortaya çıkışı 1800’lerin başlarıdır. Kolonyal dönem, batının doğuyu ekonomik sömürsü ile sınırlı kalmadı, bu süreçte onun bilgeliğini de öğrenmesine vesile oldu. Bu dönemde ayrıca coğrafi keşiflerin doğu bilgeliğini batıya taşımaya ve dönemin pek çok ünlü düşünürünün fikir hayatında derin etkiler bırakmasına tanıklık ediyoruz. Sonrasında Teozofi Cemiyeti başta olmak üzere ezoterik/okült karakterlerin kendi görüşleri ile harmanladıkları Vedik konsepti batıya tanıtmasıyla doğuya olan merakın arttığını ve aristokratik tabakada epey popülerleştiğini görüyoruz. 19. yy. sonlarında ise Hint önde gelen düşünürler Vedik bilgiyi bizzat vermek üzere yola

çıkmaya başlarlar. İlerleyen süreçte vedik kültüre, özellikle de yogaya olan ilgi artar. Bu ilgi Vietnam savaşı sırasında farklı bir dünya özlemi içinde olan Hippie kuşağının etkisiyle güçlenir. Tüm dünyayı kasıp kavuran Beatles gibi popüler karakterlerin yaşam tarzı, yaptığı spiritüalizm tüm dünyaya yayılan bir fenomen haline gelir. Dönemin en çok tanınan akımı da Hare Kṛṣṇalar olarak bilinen ISKCON (Uluslararası Kṛṣṇa Bilinci Topluluğu)’dur. Kurucu Ācārya’sı A.C. Bhaktivedanta Svāmī Prabhupāda, vedik konsepti özgün halinde batıya tanıtır, orayla sınırlı kalmamış, tüm dünyaya doğunun zenginliğini armağan etmiştir. O günden bu yana ISKCON güçlenerek varlığını sürdürmektedir.

**Vedik düşünce konsepti batı için her zaman ilgi çekici olmuştur. Bunun sebebi sahip olduğu zengin düşünce dünyasıdır. Hayata dair en basit konulardan en karmaşığına kadar mutlaka söyleyecek bir sözü ve spiritüel bir amacı vardır. Böyle bir zenginlik dünyanın hiçbir coğrafyasında bu denli derinlemesine var olmamıştır.** Bu sebeple batı bu zenginliği gördüğünde şaşkınlığa uğradı ve hemen kucakladı. Farklı ekollerden olan pek çok *yogī* bu ilgiyi gördükçe kendine orada yer edinmek istedi ve günümüz

*yoga* dünyası şekillenmiş oldu. Bugünlerde daha çok āsana merkezli *yoga* pratiklerinin tüm dünyada epey popüler olduğunu görüyoruz ve bu süreç Türkiye’de de benzer şekilde ilerledi. Geleneksel olarak spiritüel bir arka planı olan bu coğrafyada yeni düşüncelerin ve akımların o veya bu şekilde bu geleneksel arka plana eklenildiğini görüyoruz. Ve *yoga* deyince pek çok spiritüel kavram iç içe giriyor. Bu nedenle bu olguyu biraz daha yakından incelememiz gerekiyor.

#### **Āsana yogaya karşı**

*Āsana* merkezli *yoga* pratiği kimilerine göre yalnızca kendini iyi hissetme sanatı, kimilerine göre bedensel sağlıktan ibaret, kimilerine göre ise mistik tarafı olan bir uygulama. Kelimenin

kökenine baktığımızda bağlantı kurmak anlamına gelen *yoga Patañjali*’yi referans aldığımızda *samādhi* ile taçlanan bir pratik. Yazının başında otantiklikten bahsetmiştim. Bir düşüncenin otantikliği bu noktada önem kazanıyor. Neyle, kiminle bağlantı kuruyoruz? *Samādhinin* öznesi kim? Hangi düşüncede olursa olsun tüm vedik ekoller *Bhagavad-Gītā*’yı *yoga sūtra* yani *yoganın* en başta gelen temel kaynaklarından biri olarak kabul eder. Bu sebeple *Bhagavad-Gītā*’yı görmezden gelerek *yogayı* anlayamayız. *Bhagavad-Gītā*’da Kṛṣṇa, Arjuna’ya *yoga* ile ilgili şu önemli bilgileri verir:

Kişi, vücudunu, boynunu ve kafasını dik ve düzgün bir çizgi halinde tutmalı ve sarsılmaz bir iradeyle gözlerini burnunun ucuna dikmelidir.

**Batılı ruhçu yaklaşımın oldukça sınırlı kaldığını söylememiz gerekiyor. Bu sınırlı yaklaşım bizleri ruhun doğasını yeterince anlamaktan alıkoyuyor. Bir tür kavram kargaşası yaratıp asıl hedeften uzaklaşmamıza sebep oluyor.**





Kişi, bu durumda rahatsız olmadan ve zapt edilmiş bir akılla, korkudan uzak ve cinsel duygulardan hür olarak Beni medite etmeli ve Beni yaşamın en yüce kazancı yapmalıdır. (6.13-14)

*Samādhi* veya vecd denilen mükemmellik safhasında, kişinin akli, yoga uygulaması ile maddi zihinsel faaliyetlerden tamamen alıkonulur. Bu mükemmellik, kişinin saf bir akıl ile benliğini görme yeteneği ve kendi benliği içinde zevk alarak sevinç duyması ile karakterize edilebilir. Bu sevinçli durumda, kişi aşkın duyguları ile idrak ettiği sınırsız ve aşkın bir mutluluk duyar. Bu hali duyumsayan kişi bir daha hakikatten uzaklaşmaz ve bunu kazandıktan sonra bundan daha

büyük bir kazanç olmadığını fark eder. Bu konumda bulunan kişi en büyük zorlukların içinde bulunsu bile sarsılmaz. Bu ise, maddi ilişkiden kaynaklanan bütün dertlerden tam anlamıyla hür olmak demektir. (6.20-23)

Kişi büyük bir kararlılık ve inançla yoga yapmalı ve yoldan çıkmamalıdır. Kişi, akli tahminlerden kaynaklanan bütün maddi arzuların istisnasız olarak vazgeçmeli ve böylece aklının yardımıyla her taraftaki duyularını kontrol etmelidir. (6.24)

Sarsılmaz bir inançla desteklenen bir zekâ vasıtasıyla kişi tedrici olarak adım adım vecd ile çevrelenmeli ve bu halde aklını sadece benliği üzerinde basitleştirerek başka hiçbir şey düşünmemelidir. (6.25)

Oynak ve kararsız yapısından dolayı, akıl her ne zaman gezintiye çıkarsa, kişi benliğinin kontrolü altında onu geri getirmelidir. (6.26)

Aklı Bende sabitleşen *yogī*, aşkın mutluluğun en yüce mükemmelliğine yükselir. İhtiras halinden uzak olarak Yüce Tanrı ile özdeş olan varoluşsal kimliğini idrak eder ve geçmişte yapmış olduğu çalışmaların tepkilerinden kurtulur. (6.27)

Böylece kendisini kontrol eden yogi, sürekli olarak yoga uygulamasıyla meşgul olup bütün maddi pisliklerden kurtulur ve Tanrı'ya sunduğu aşkın aşk hizmeti ile mükemmel mutluluğun en üst seviyesine ulaşır. (6.28)

Gerçek yogī Beni her varlıkta ve her varlığı da Bende görür. Benliğini idrak etmiş kişi, Beni aynı Yüce Tanrı olarak her yerde görür. (6.29)

Beni her yerde ve Bende her şeyi gören kişi, Beni asla kaybetmez ve Ben de onu asla kaybetmem. (6.30)

Benim ve Üstün Ruh'un bir olduğunu bilerek Üstün Ruh'a ibadet etmekle meşgul olan bu yogī her ortamda ve her zaman Bende kalır. (6.31)

Yukarıda alıntılanan tüm kıtalar yoganın nasıl yapılması gerektiğinden, amacının ne olduğuna kadar tüm bilinmesi gerekenleri mükemmel bir şekilde açıklıyor. Çok tanınan bir bhakti-yogī olan Śrīla Śivarāma Svāmī “Yoga Ruhunu Kaybetti” başlığı ile bir video yayınlamıştı ve o videoda yoganın gerçek amacından uzaklaşıp ne olduğu belli olmayan garip bir şekil aldığından bahsediyordu. Evet modern spiritüel akımlar kerameti kendinden menkul, kişi kültü etrafında şekillenen moda şeklini almış durumda. Aldananı ve aldatanı bol bir sektör.

### Vedik düşünce çeşitliliği ve özgünlük problemi

Vedik konseptte pek çok farklı düşünce ekolü vardır. Bu farklılık insanların bilincinden kaynaklanır. Her birimiz doğamızın farklı olması nedeniyle bambaşka

bir bilince sahibiz. Vedalar ise tıpkı bir Pazar yeri gibi tüm çeşitliliği ile kendini herkese sunmakta. Bundaki amaç ise o veya bu şekilde herkesi spiritüel bilince götüren gemiye doldurmaktır. Her ne kadar bilgi çeşitli olsa da nihayetinde yapılan vurgu Tanrı ile ruh arasında sevgi alışverişi temeline dayalı bir ilişki olduğudur. Kişinin kim olduğu ya da ne yaptığına bakılmaksızın tavsiye edilen nihai doktrin bunun farkına varmasıdır. Bu sebeple *yoga* yani bağlantı kurmak Tanrı ile olan kadim ilişkimizi hatırlamak anlamına gelir. *Yoga* yalnızca āsana değil, āsananın amacıdır. Bu amaca ulaşmak için bilgi ve pratik bir arada olmalı ve günün her anına sirayet etmelidir. *Yoga* duruşlardan ibaret değil daha ziyade bilinç halidir. Bhaktivedanta Svāmī Prabhupāda batıya *bhakti-yogayı* tanıtırken özellikle bu tanımını kullanmıştır. Kırşna bilinci ya da Tanrı bilinci *yoganın* en üst mertebesidir. **Bilgi ne kadar farklı olursa olsun geniş pencereden bakıp bilginin amacına odaklanmayı öğrenmek zorundayız. Bilgi bizi daha çok materyalist de yapabilir, spiritüalist de. Hangi öğretmenden ne duyduğumuzla çok bağlantılıdır. Mükemmel bilgi değiştirilmeksizin aktarıla gelendir.**

**Bilgi ne kadar farklı olursa olsun geniş pencereden bakıp bilginin amacına odaklanmayı öğrenmek zorundayız. Bilgi bizi daha çok materyalist de yapabilir, spiritüalist de. Hangi öğretmenden ne duyduğumuzla çok bağlantılıdır. Mükemmel bilgi değiştirilmeksizin aktarıla gelendir.**



**Modernizmin beslemiş  
olduğu benmerkezci  
düşünce sebebiyle insanlar  
kendini bilgiye vermektense  
bilginin kendisine uygun  
olmasına daha fazla önem  
veriyor. Tüketici olmanın  
beraberinde getirdiği  
bir psikolojidir bu. Bu  
psikolojide her şey hızlı bir  
şekilde alınıp tüketilebilir  
bir eşya halini alır.**



Bir diğer önemli nokta da bilgi ve pratiğin içe içe geçmesi meselesidir. Otantik spiritüel bilgi kendi içinde pek çok dinamik barındırır ve kendi başına bilgi, amaca ulaşmak için yeterli değildir. Pratik ederek uygulanmadığı sürece zihinsel bir uğraş olmanın ötesine geçemez. Dolayısıyla pratik tarafı olmaksızın gerçek anlamda bilgiden söz edemeyiz. **Bununla birlikte bilgiyi aktaran kişinin kapasitesi alan tarafı doğrudan etkiler. Otantik ve yetkin bir öğretmen bu bağlamda en önemli faktördür. Otantik bilgi, otantik ve mükemmel bir öğretmenden duyulduğunda ve pratik edildiğinde doğal olarak doğru sonucu**

verecektir. Aksi olduğunda ise spiritüel sorunlara sebep olur. **Bu durumun spiritüel geleneklerin en belirgin handikapı olduğunu biliyoruz.** Yani yeterli niteliğe sahip olmayan kişilerin öğretmen rolünü üstlenip insanların hayatlarını yönlendirmesi büyük bir kaosa sebep olmakta. Doğu olsun batı olsun bu olgu her yerde her zaman geçerli.

#### **Batılı zihni spiritüel biri olmaktan alıkoyan sebepler**

Batılı zihnin önünde duran en büyük engel ise modernist bir düşünceye sahip olmasından kaynaklanmakta. **Modernist düşünce, maddi unsurların şekillendirdiği aklı, gereğinden fazla dikkate**

aldığı için her şeyi onun süzgecinden geçirmekte. **Burada akıldan kasıt modern düşünce kavramlarına göre işleyen akıldır. Bu akıl kendi süzgecinden geçemeyecek büyüklükte bilgi söz konusu olduğunda ise onu gerçek dışı kabul edip bir kenara koymakta.**

**Bununla beraber gene modernizmin beslemiş olduğu benmerkezci düşünce sebebiyle insanlar kendini bilgiye vermektense bilginin kendisine uygun olmasına daha fazla önem veriyor. Tüketici olmanın beraberinde getirdiği bir psikolojidir bu. Bu psikolojide her şey hızlı bir şekilde alınıp tüketilebilir bir eşya halini alır. Böylesi kişiler bilgiyi aldığı anda**

**da benzer bir refleksle hareket eder. Bilgi bizleri konfor alanımızın dışına çağırdığında hemen oracıkta modern akıl bariyerleri devreye girer. Bu bariyerler bizi özgün deneyimlerden alıkoyar.**

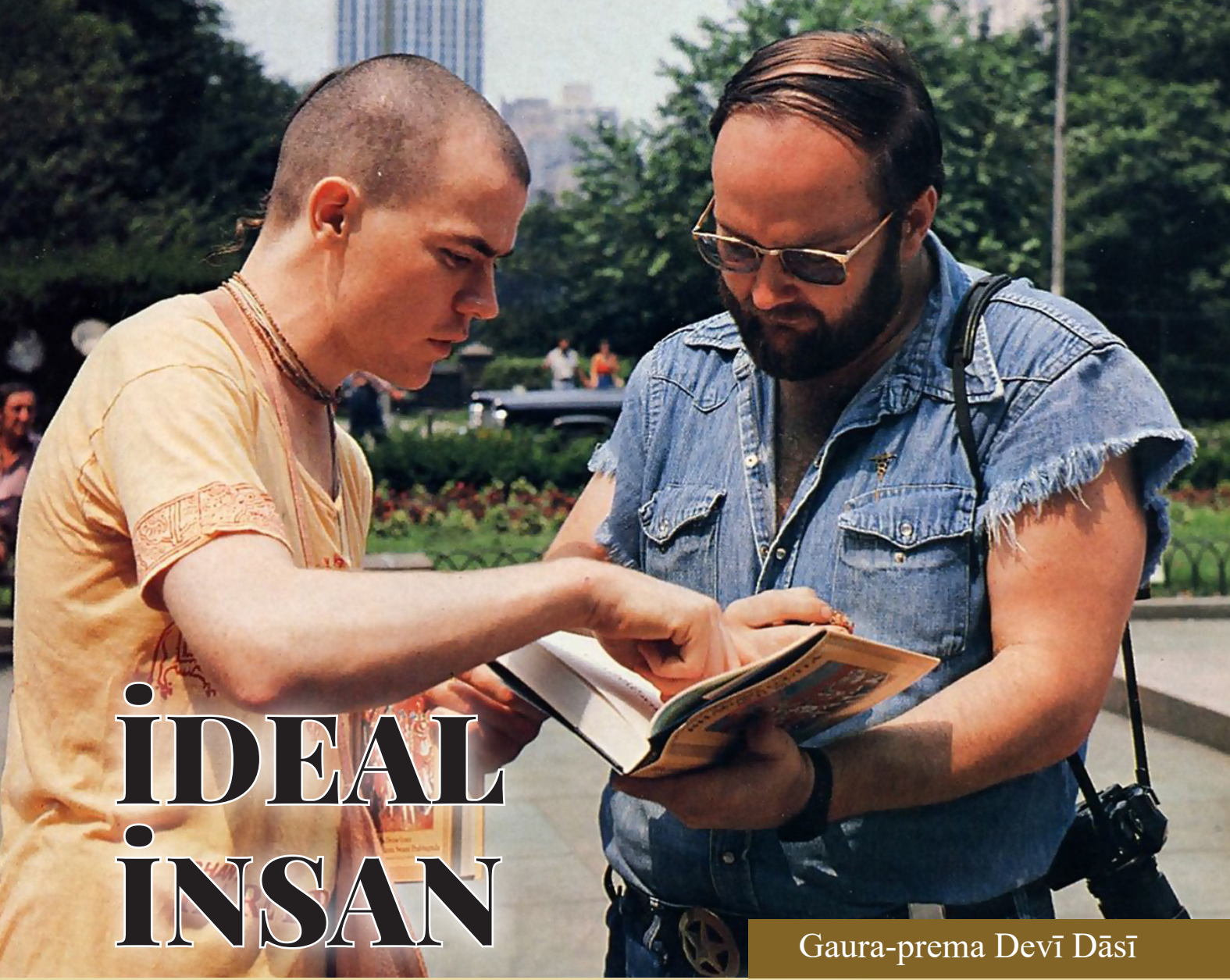
Özetle hem bu tarzda bir akılı baz almak hem de benmerkezci olmak spiritüel ilerleme için en büyük engellerdir. İnsan öğrenmek istiyorsa cesur olmalı ve deney yapmalıdır. Spiritüel bilgi de akıl ve deneyden muaf değildir. Doğru bir yöntem ve pratikle spiritüel bilgi harmanlanırsa ortaya mükemmel bir sonuç çıkacaktır. Bu sonuç ruhun doğasını anlama yönünde atılan samimi çaba ile mümkün olabilir ve maddi bedenini,

maddi aklın ve maddi benliğin ötesinde yeni bir spiritüel akıl, spiritüel bir beden ve spiritüel bir benlik olduğu bilinci şekillenmiş olur. Bu bilinç hali insanı mutlu ve coşku dolu yeni biri yapar. Olguları farklı bir gözle görebilmemizi sağlar. Bu şekilde deney gerçekleşmiş olur. Yeni bir ben ortaya çıkmadıysa eğer, deney esnasında neyi doğru neyi yanlış yaptığımızı gözden geçirilmeli ve hata yaptığımız noktaya geri dönmemiz gerekir.

İnsan, ruhsal bir evrim süreci içindedir ve bu evrim mükemmelleşmeye dönük bir süreçtir. Dolayısıyla insan bedeninde olmak çok büyük bir fırsattır ve iyi kullanılmalıdır. Zekanın

yardımla iyi ve kötü arasında ayırım yapmalı ve ideal anlamda iyi olmak için spiritüel bir yol takip etmeliyiz. Bu spiritüel yol bizi arındırmalı ve kalbimizi sevgi ile doldurmalıdır. Sevginin öznesi Tanrı/Kırşna **ve onun ayrılmaz parçası olan tüm canlı varlıklar, ruhlar ve varoluştur.** Bunu yapabildiğimiz ölçüde kendimizi başarılı görmeliyiz. Sahip olduğumuzu sandığımız unvan, şöhret, güç, bilgi, para vs. başarı için ölçüt değildir. Daha iyisini deneyimlemediğimiz müddetçe sahip olduğumuz şeyleri en iyi zannedebiliriz. Böyle bir bilinç cehalet/tamas modunda olduğumuzun göstergesidir.





# İDEAL İNSAN

Gaura-prema Devī Dāsī

## Hayırseverlik ve Benlik Kontrolü

Bu sayımızda ideal insanların sahip oldukları transandantal niteliklerden “Hayırseverlik” ve “Benlik kontrolü” hakkında konuşacağız. Hayırseverliğin ne olduğunu biliyoruz – yani kişinin gönüllü bir şekilde, sahip olduğu fiziki veya maddi gücünü ihtiyacı olan diğer insanlarla paylaşması. Bunu yapabilmek, bir insana has olan önemli özelliklerden biridir. Çoğu insan bu dünyada daha çok mala ve paraya sahip olduğunda

daha çok mutlu olacağını sanıyor. Bu yüzden de kişinin doymak bilmeyen nefsi onu sürekli daha çok mala sahip olmak ve daha çok para biriktirmek için zorluyor.

Hayırsever insan ise bu tür duygulardan uzaktır, kazancının bir kısmını yardıma muhtaç insanlarla paylaşarak da mutlu olacağını bilir. Aslında kişinin hiçbir karşılık beklemeden, parasını ya da herhangi bir malını bazen hiç tanımadığı biri ile paylaşması kolay olmayabilir.

Lakin bir insan dünyalar kadar servete sahip olabilir, ancak bunun hiç kimseye bir yararı yoksa o zaman onun sahip olduğu o servetin hiçbir değeri yoktur. Birini, bu bir insan ya da herhangi bir canlı varlık olabilir, her ne konuda olursa olsun sıkıntılı durumundan kurtarmak, ona yardım etmek, normal, medeni her insanın yapacağı en sıradan iştir aslında.

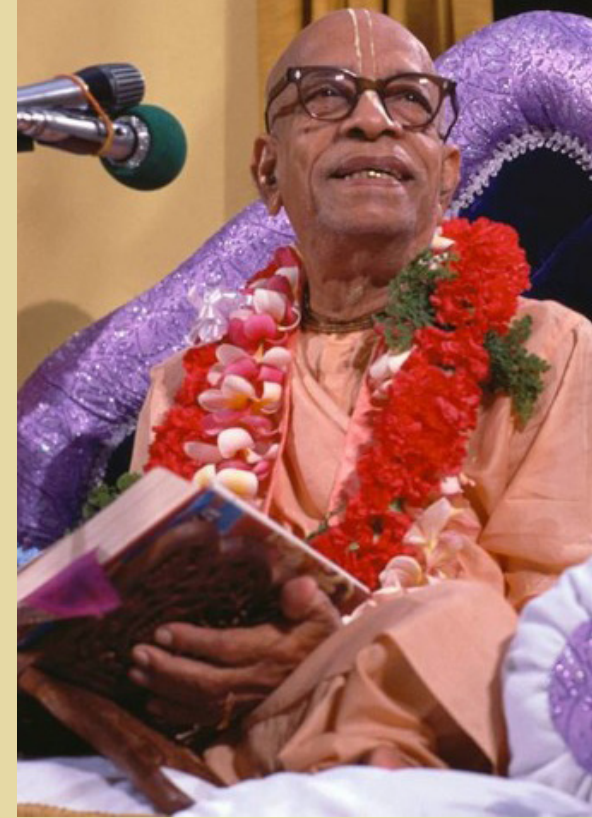
**Lakin kutsal metinler, bunun yanı sıra hayırseverlik işlerinin ve yapılan yardımların da erdem halinde yapılması gerektiğini söylüyor. İhtiras ve cehalet halinde yapılan yardımlar da vardır. Śrīla Prabhupāda BG-16.1-3 kıtalarının açıklamalarında ihtiras ve cehalet halinde yapılan yardımların parayı boşa harcamak olduğunu söylüyor. Yani biz sokakta dilenen bir kişiye para verdiğimizde, o kişiye yardım ettik ya da hayırlı bir iş yaptık anlamına gelmiyor. Çünkü sonrasında kişinin o parayı nereye, hangi şekilde kullanacağı belli değil. Yani yapılan yardımın doğru şekilde, doğru kişiye ve doğru yere yapılması gerekir.**

Hayırsever bir faaliyette bulunan kişi, yaptığı yardımdan dolayı her ne kadar karşılık bekleme de Tanrı onun yaptığı bu iyiliğin karşılığını ona fazlasıyla geri verir. Yani başımıza gelecek herhangi bir kötü olaydan

ya da ağır bir hastalıktan vs. kolaylıkla kurtulabiliriz. Ya da beklemediğimiz bir anda hayatımıza, onun varlığına ihtiyaç duyduğumuz iyi bir insan girebilir. Bu bizim için ya bir eş ya bir arkadaş ya da bir manevi öğretmen olabilir.

Yapılan yardımların da erdem, ihtiras ve cehalet halinde olabileceğini tekrar hatırlatarak, erdem hali için kutsal değerlere sahip insanlara yapılan herhangi bir yardımı örnek gösterebiliriz. Aslında böyle kişilerin bizim hiçbir şeyimize ihtiyaçları yoktur, asıl olan, bizim böyle insanların hem birlikteliğine hem merhametine hem de bilgisine muhtaç olduğumuzdur. Çünkü böyle insanlar saf bir bilince sahip oldukları için kişinin onlarla geçirdiği her dakika kişi için çok önemlidir. Yani bu tür insanların sadece birlikteliğinde olmak bile kişinin bilincinin arınmasına sebep olabilir. Bir insanın bilincinin arınması onun için en büyük merhamettir. Bu ise erdem halinde yapılan hayırseverliğin sonucudur.

Śrīla Prabhupāda; “Yardım, Kṛṣṇa bilincini dünyaya yaymak amacıyla yapılmalıdır” diyor. Çünkü insanların kalplerindeki unutmış oldukları Tanrı sevgisini uyandırmak ve bu sevgiyi onlara tekrar geri kazandırmak, onlar için yapılan en büyük yardımdır. Adananlar da



**Śrīla Prabhupāda BG-16.1-3 kıtalarının açıklamalarında ihtiras ve cehalet halinde yapılan yardımların parayı boşa harcamak olduğunu söylüyor. Yani biz sokakta dilenen bir kişiye para verdiğimizde, o kişiye yardım ettik ya da hayırlı bir iş yaptık anlamına gelmiyor. Çünkü sonrasında kişinin o parayı nereye, hangi şekilde kullanacağı belli değil.**





**Hayirsever bir faaliyette bulunan kişi, yaptığı yardımdan dolayı her ne kadar karşılık bekleme de Tanrı onun yaptığı bu iyiliğin karşılığını ona fazlasıyla geri verir.**

Prabhupāda'nın söylediği gibi, *prasāda* dağıtarak ve *Hare Kṛṣṇa mahā-mantrasını* diğer insanlarla paylaşarak hayır yapmış oluyorlar. Bu şekilde onlar, insanlara maddi dünyadan kurtuluş yolunu bulmalarına ve kalplerinde Kṛṣṇa'ya duydukları saf aşkın uyanmasına yardım ediyorlar. Bu ise hayirseverliğin en üst formudur.

İhtiras halinde yapılan hayirseverliğe gelince bu, yapılan bir yardımın karşılığında bir beklentide olmaktır. Bazen bazı şirketlerin ya da bazı kişilerin bir yerlerde hayirsever bir faaliyette bulunduğunu

duyarız. Bu, genellikle o şirketlerin ya da o kişilerin kendi reklamlarını için yaptığı bir iş oluyor. Yani buradaki maksat birilerine yardım etmekten ziyade, kendilerinin reklamını yapmaktır yani bu da ihtiras halinde yapılan bir yardımdır.

**Cehalet halinde yapılan yardım ise yanlış bir kişiye, yanlış bir kuruma yapılan yardımdır. Ya da yardım yaparken karşısındaki kişiyi aşağılarcasına, saygısızca davranmak cehalet halinde yapılan yardımdır. Bu duygularla yapılan yardımlar ise doğal olarak kişiye negatif bir şekilde geri döner. Böyle**

**bir ruh haliyle yapılan yardımın kişiye faydası değil, zararı olur.**

Başta söylediğiniz gibi bu sayımızın diğer konusu “**Benlik kontrolü**’dür”. Yani kişinin kendi davranışlarına hükmedebilme, bedensel dürtülerini engelleyebilme, çeşitli kötü alışkanlıklarından kurtulabilme gücünü kullanmasıdır. İnsanın bencilliğinden, dar görüşlülüğünden ve rahatsız aklından kaynaklanan dengesiz karakteri, onun bazı içsel gerginliklerini açığa vurabilir. Asi davranışlar, bencil düşünceler, şehvetli arzular, öfke, açgözlülük ve hırs genellikle zihinsel disipline sahip olmayan insanların davranışlarında ortaya çıkar ve bu nitelikler kişinin sosyal hayatında olduğu gibi manevi yolunda da farklı engeller olarak karşısına çıkar. İnsan, irade ve akıl gücüyle donatılmış bir varlık olarak isteklerine karşı koyabilme, kendini onların zorlayıcı etkisinden kurtarma ve onlara hâkim olma gücüne sahiptir.

Günümüzde insanlar daha çok modern hayata ayak uydurabilmekle ve kendilerine daha konforlu bir yaşam sağlamakla ilgilenirler. Bu koşuşturmadan dolayı maalesef onlar, kendilerini manevi yönden geliştirmek için pek fazla zaman bulamazlar. O yüzden her ne kadar konforlu bir hayat yaşarlarsa yaşasınlar,

kendilerinde o içsel huzuru bulamazlar. İçsel huzurun maddi zenginlikte değil de manevi zenginlikte olduğunu anlayan az sayıda kişi ise bunu elde etmek için maneviyatlarını geliştirecek çeşitli yollar aramaya başlarlar.

**İyiye de kötüye de yönelebilecek olan insan, aynı zamanda akla ve iradeye de sahip olan bir canlı varlıktır dedik. O yüzden o isterse sahip olduğu bu gücü kullanarak çok daha üstün duruma gelebilir. Bu niteliğini kullanan insan sayısı az olsa da böyle kişilerin en büyük amacı Tanrı'yla arasında engel teşkil eden, O'na ulaşmalarını yavaşlatan kötü huylarından kurtulup, sonunda Yüce'ye ulaşmaktır. Yani kişi benliğini kontrol ederek, gereksiz istek ve arzularını kontrol altına alabildiği için kendinde olan istemediği olumsuz davranışlardan, kötü özelliklerden, sahip olduğu bu güç vasıtasıyla kurtularak, manevi yolda daha hızlı ilerlemiş olur. Şu bir gerçektir ki, kişi düşüncelerini, arzularını ve eylemlerini kontrol edemezse, onun ruhsal açıdan gelişmesi mümkün olamaz. Bu nedenle benlik kontrolü, ruhsal gelişim için çok önemlidir.**

Śrīla Prabhupāda, *Vedalarda* söylenenlere

**Cehalet halinde yapılan yardım ise yanlış bir kişiye, yanlış bir kuruma yapılan yardımdır. Ya da yardım yaparken karşısındaki kişiyi aşağılarcasına, saygısızca davranmak cehalet halinde yapılan yardımdır. Bu duygularla yapılan yardımlar ise doğal olarak kişiye negatif bir şekilde geri döner. Böyle bir ruh haliyle yapılan yardımın kişiye faydası değil, zararı olur.**



dayanarak “Talimatın Nektarı” kitabında, bunun için kontrol edilmesi gereken noktaları sıralıyor. İlk önce kontrol edilmesi gereken insanın **konuşma** dürtüsüdür. Günlük yaşamımızda konuşmalarımızın çoğu maalesef maddi konular hakkında oluyor. Bu tür konuşmalar kişiye bir sürü zaman kaybı yaşatmakla beraber ne kendisine ne de çevresindeki insanlara bir yarar sağlar. O yüzden insanlarla konuşmamızda, *Kṛṣṇa-kathā*, yani Kṛṣṇa kimdir, O’nun nitelikleri nelerdir, O’nun yaptığı meşgaleler nelerdir, ya da O’nun kutsal isimlerini söylemenin önemi nedir gibi konular hakkında konuşursak, bu hem kişinin kendisine hem de karşı tarafa manen arınma ve aynı zamanda konuşma dürtüsünü kontrol etme şansı verir.

İkinci kontrol edilmesi gereken nokta **zihindir**. Eskiden insanlar zihnin kontrolünü sağlamak için onları kimsenin rahatsız etmemesi için tek başlarına ormana gider ve uzun seneler boyunca meditasyon yaparlardı. Ama günümüzde bunun mümkün olmadığını biliyoruz. O yüzden normalde kendimizi dıştan (davranışlarımızı) kontrol etmeye çalışsak da zihnimiz için bunu yapamıyoruz. (BG’- da Arjuna Tanrı’nın Yüce Şahsı Kṛṣṇa’ya -zihni kontrol

etmek rüzgârı kontrol etmekten zordur- diyor.) Çünkü zihin bütün gün kişinin karşılaştığı olayların etkisiyle bir o tarafa bir bu tarafa savrulup duruyor. Ya zihni kontrol etmenin doğal bir yolu varsa? O zaman bunu kolaylıkla yapabiliriz. Çünkü doğal olan şeyleri yapmak her zaman kolay oluyor. Eğer bizim düşüncelerimiz de doğal olarak her zaman doğru hedefe, Tanrı’ya yönelirse o zaman onu kontrol etmek de kolay olacaktır. Yani kişi sürekli Tanrı’yı ve O’na en iyi şekilde nasıl hizmet edebileceğini düşünürse, onun zihni doğal olarak kontrol edilecektir.

Vedik literatürler daha sonra kişinin öfkesini kontrol etmesi gerektiği söylüyor. Kṛṣṇa BG 2.62’de

*dhyāyato viṣhayān pumsaḥ saṅgas teṣhūpajāyate saṅgāt sañjāyate kāmāḥ kāmāt krodho ’bhijāyate*

“Kişi, duyu nesnelere düşünürken bunlara karşı bağımlı hale gelir ve bu bağımlılıktan hırs (şehvet) gelişir ve hırsdan da öfke oluşur” diyor.

*Krodha*-öfke halindeki insan bütün kontrol mekanizmasını kaybettiği gibi, doğruyu-yanlış görme ya da iyiyi kötüden ayırma yeteneğini de kaybeder. Kişi, herkesin onun istekleri doğrultusunda konuşmasını ya da hareket etmesini, her şeyin onun kendi istekleri doğrultusunda gitmesini ister. Lakin bu maddi istekleri

hayata geçmediği zaman onun şehvet(hırs) duygusu öfkeye dönüşür. Oysaki Caitanya Mahāprabhu (Tanrı’nın Yüce Şahsı Śrī Kṛṣṇa’nın altın *avatārası*) bir insanın ottan daha mütevazı ve ağaçtan daha hoşgörülü olması gerektiğini söylüyor. Kişi böyle bir düşünce şeklini benimsediği zaman onun öfkelenmesi için hiçbir sebep olamaz. Śrīla Prabhupāda, kişi yalnız Kṛṣṇa ya da O’nun saf adananına küfredildiğinde sinirlenebilir ve kabahat işleyenlere karşı ateş gibi davranabilir diyor.

Bir diğer kontrol edilmesi gereken nokta **dilimizdir**. Dil her zaman lezzetli yiyecekler yemek ister. Yediğimiz yiyeceklerin ise zihnimizi, düşüncelerimizi, faaliyetlerimizi, davranışlarımızı etkilediğini söylemiştik. O yüzden yemek seçimimizi sadece dilin isteği doğrultusunda yapmamalıyız. Yiyeceklerimizin de erdem halinde olmasına dikkat etmeliyiz. *Prasāda* - yani Tanrı’ya sunulmuş yemekler yiyerek dilin kontrolünü sağlamalıyız. Bu yüzden adananlar sadece *Kṛṣṇa prasāda* yiyerek dilin dürtüsünü kontrol ederler. Aynı zamanda restoranlarda ya da lokantalarda satılan yemeklerin kim tarafından ve hangi ruh haliyle yapıldığını bilemeyiz. O yüzden sadece dili tatmin etmek için satılan bu yiyeceklerin yerine Tanrı’ya



sunulmuş, erdem halindeki yiyeceklerle beslenerek dilin kontrolünü sağlayabiliriz.

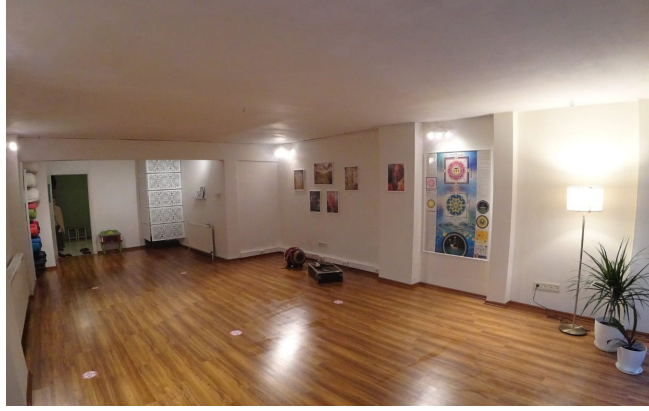
Benlik kontrolü için kişinin üreme organlarının dürtülerini kontrol altında tutması ve evlilik dışı cinsel ilişkiden kaçınması da önemlidir. Aşırı şekilde seks yaşamı, kişinin yaşam enerjisinin büyük bölümünü bu yönde harcamasına sebep olur, o zaman da kişi hayatın diğer alanlarına olan ilgisini kaybedebilir. Bu özellikle manevi hayat için büyük engel teşkil eder. O yüzden *Vedalar* “Üreme organları, Kṛṣṇa

bilincinde çocuk yapmak için kullanılmalıdır, aksi takdirde kullanılmamalıdır” diyor. Yani, Kṛṣṇa bilinci hareketi evlilik yaşamını destekliyor. Lakin bu destek kişinin üreme organlarını tatmin etmek için değil, Kṛṣṇa bilincinde çocuklar yapmaları içindir.

**Sonuç olarak, benlik kontrolü kişinin birçok alanda başarılı olmasının anahtarıdır. Eğer kişi hedefine ulaşmayı yeterince önemsiyorsa, kontrolü altında olan benliği onun bu hedefine ulaşmasında en büyük yardımcısı olacaktır.**

**Dil her zaman lezzetli yiyecekler yemek ister. Yediğimiz yiyeceklerin ise zihnimizi, düşüncelerimizi, faaliyetlerimizi, davranışlarımızı etkilediğini söylemiştik. O yüzden yemek seçimimizi sadece dilin isteği doğrultusunda yapmamalıyız.**





1

**Goranga Yoga**, yeni yaşını ocak ayında sizlerle kutlayacak. Ücretsiz sunacağı derslere katılmak için mutlaka takipte kalın.

2

**Goranga Yoga ve Arya Vaidya Pharmacy Research Foundation** işbirliği ile Türkiye’de 2017 yılında başlattığımız programı tekrarlıyoruz. Ocak ayında başlayacak *Āyurveda* Temel Eğitimi temmuz ayında sonlanacak. Kendi kendinizin doktoru olmak isterseniz bizimle iletişime geçmeyi unutmayın.

3

Goranga Yoga’nın pazar programları yeni yılda da **mini Bhakti Yoga Festivalleri** ile devam ediyor! Pandemi nedeniyle online olarak festivallerimize katılabilirsiniz.

4

Goranga Yoga’nın tecrübeli öğretmenleriyle **yoga derslerimiz** yeni yılla birlikte yenileniyor! Güncellenen haftalık programımıza web sitemizden veya sosyal medya hesaplarımızdan ulaşabilirsiniz.



5

**Nṛsimha Kṛṣṇa ile Affet ve Özgürleş Semineri** aralık ayında tamamlandı. Bu seminerde katılımcılar affetmenin spiritüel gelişimdeki önemini ve bizi nasıl özgürleştirdiğini keşfetti.

6

BBT Türkiye ve Goranga Yoga, *Bhagavad-Gītā*’nın doğumgünü *Gītā Jayanti*’yi **Nṛsimha Kṛṣṇa**’nın verdiği online bir ders ile kutladı ve bu özel gün için yaptığı çekilişle 15 kişiye Özgün Bhagavad-Gītā hediye etti.

7

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





# Hindistan Cevizli Laddu

Bu ay sizlerle yapımı oldukça kolay ve sadece üç malzemeyle harika bir lezzet elde edebileceğiniz bir tatlı tarifi paylaşıyorum.

*Laddu* geleneksel Hint tatlılarından biridir. Unla, nohut unuyla, irmikle veya hindistan cevizi ile çeşitli *laddu*lar yapılabilir. Hindistan'da özellikle festival zamanları *laddu*suz düşünülemez.

İçerisinde gluten içeren hiçbir malzeme olmadığı için *ekādaśī* günlerinde de rahatlıkla tüketebilirsiniz.

Aslen bu tarifi yapmak için rendelenmiş taze hindistan cevizi gerekiyor ama herkesin baharat reyollarında kolayca bulabileceği hindistan cevizi de bir o kadar lezzetli sonuç veriyor.

Hafif, kolay ama lezzetinden ödün vermeyen bir tatlı için çok iyi bir seçenek!

### Malzemeler

1 kap = 250 ml

3 kap süt

1 + ¼ kap hindistan cevizi

½ kap şeker

¼ tatlı kaşığı kakule tozu

### Yapılışı

Sütü ve hindistan cevizini altı yapışmaz, geniş yüzeyli bir tavada kaynatın.

Süt kaynamaya başladıktan sonra orta ateşte 25-30 dakika, ara ara karıştırarak, süt çekilene kadar pişirin.

Kakule tozu elde etmek için, birkaç tane kakulenin kabuğunu elinizle soyun ve içinden çıkan tohumları bir havanda döverek toz haline getirin.

Şekeri ve kakuleyi ekleyin ve 8- 10 dakika, hindistan cevizi tüm nemi çekene kadar karıştırarak pişirin. Hindistan cevizi bu aşamada sütü tamamen çekmiş, pişmiş bir irmik ya da bulgur gibi bir görüntüye sahip olacak.

Karışımı bir tabağa yayın ve oda sıcaklığında soğumaya bırakın.

*Laddu*ları yapmak için karışımdan istediğiniz büyüklüğe göre 1,5 – 2 yemek kaşığı kadar parçalar alın. Avucunuzda sıkarak pürüzsüz yuvarlak toplar yapın.

Bu tariftten 18 tane *laddu* elde edebilirsiniz.



*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.

**govinda**  
vedik hint mutfagi

Büyükdere Caddesi, Naci Kasım Sokak No:6B  
Mecidiyeköy, İstanbul  
0212 234 36 33  
info@gorangayoga.com  
www.govindaistanbul.net

## Modern Sorunlara Kadim Çözümler

### Bhagavad-Gītā

Bhagavad-Gītā 9.34

*man-manā bhava mad-bhakto  
mad-yājī mām namaskuru  
mām evaişyasi yuktvaivam  
ātmānam mat-parāyaṇaḥ*

*mat-manāḥ* - daima Beni düşün; *bhava* - ol; *mat* - Benim; *bhaktaḥ* - adanan; *mat* - Benim; *yājī* - ibadet edenim; *mām* - Bana; *nama-kuru* - itaatlerini sun; *mām* - Bana; *eva* - tamamen; *eşyasi* - geleceksin; *yuktva* - gark olmuş olarak; *evam* - böylece; *ātmānam* - ruhun; *mat-parāyaṇaḥ* - adanan.

#### ÇEVİRİ:

Aklını daima Beni düşünmekle meşgul et, Bana adan, Bana itaatlerini sun ve Bana ibadet et. Tamamen Bana gark olursan, kesinlikle Bana gelirsin.



Hazırlayan: Meghāmbarī Devī Dāsī





13

Perşembe

*Putradā Ekādaśī*

28

Cuma

*Şaṭ Tilā Ekādaśī***14 Ocak Cuma**

Dvādaśī

Oruç Açma Vakti: 08:27 – 11:38

**29 Ocak Cumartesi**

Dvādaśī

Oruç Açma Vakti: 08:17 – 11:37



12

Cumartesi

*Bhaimī Ekādaśī*

27

Pazar

*Vijayā Ekādaśī***7 Şubat Pazartesi**Śrī Advaitā Ācārya'nın Beliriş  
Günü – Öğlene kadar oruç**13 Şubat Pazar**

Dvādaśī

Oruç Açma Vakti: 08:01 – 11:32

**Varāha Dvādaśī –**Rab Varāhadeva'nın Beliriş Günü  
Varāha Dvādaśī için öğlene kadar  
oruç**14 Şubat Pazartesi**Śrī Nityānanda Prabhu'nun  
Beliriş Günü – Öğlene kadar oruç**21 Şubat Pazartesi**Śrīla Bhaktisiddhānta Sarasvatī  
Thākura'nın Beliriş Günü –  
Öğlene kadar oruç**28 Şubat Pazartesi**

Dvādaśī

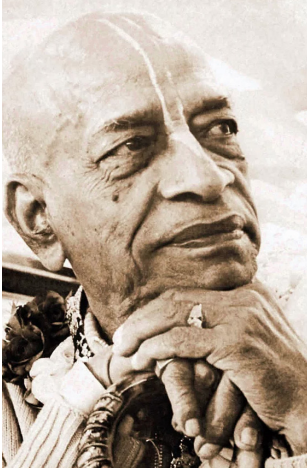
Oruç Açma Vakti: 07:40 – 11:24





# BBT TÜRKİYE

## Çağdaş Vedik Kütüphane Serisi



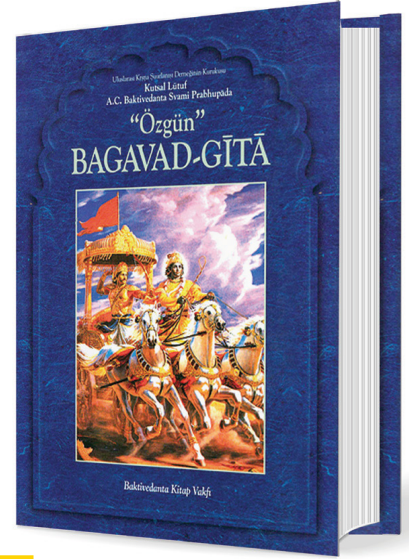
### BHAKTIVEDANTA BOOK TRUST TÜRKİYE

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

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

### Özgün Bhagavad Gita

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



### Benlik İdraki Bilimi

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

