



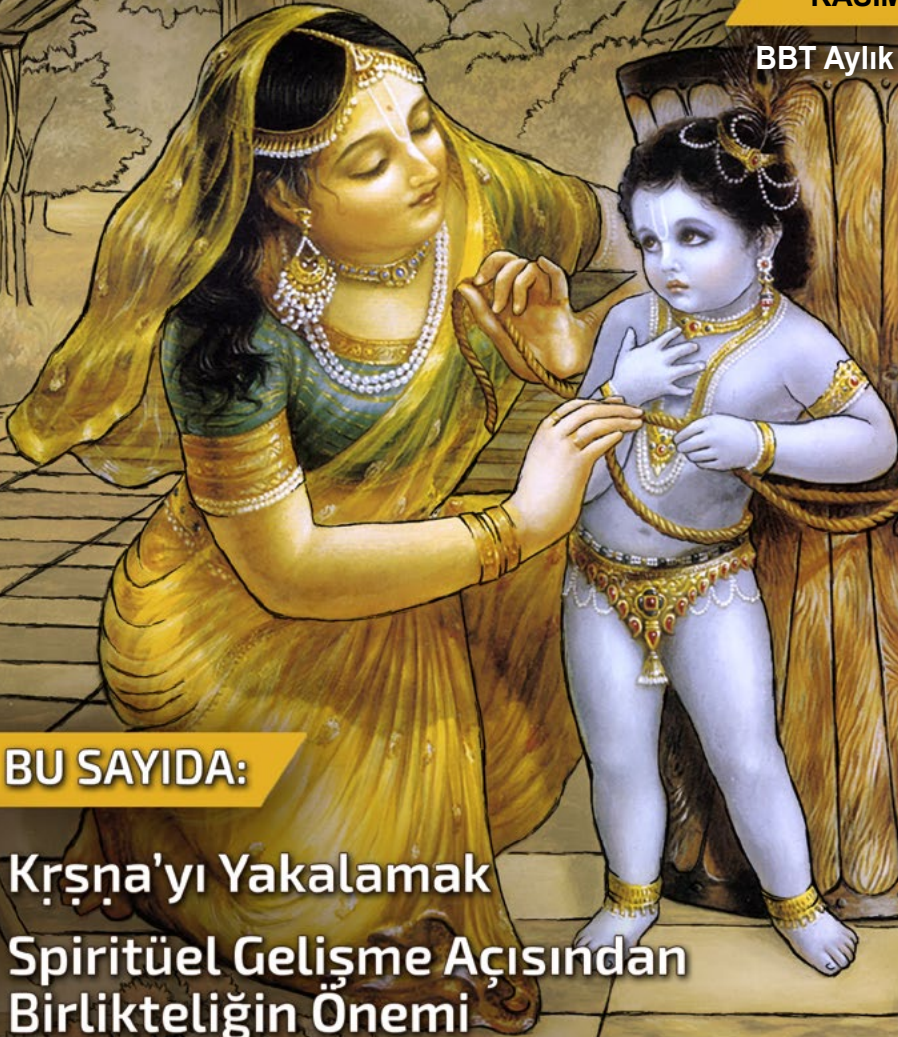
BENLİĞİN KEŞFİ



İNSAN HAYATININ AMACI MUTLAK GERÇEĞİ ARAMAKTIR.

KASIM | 2020

BBT Aylık Bülten

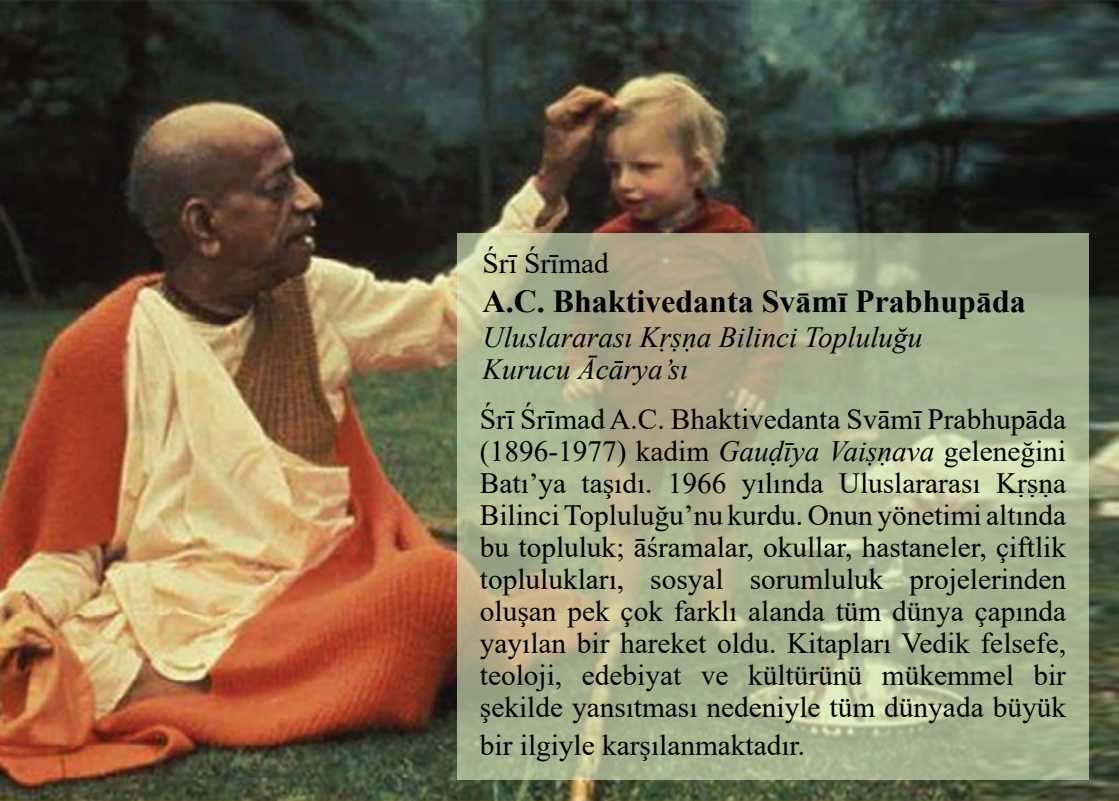


BU SAYIDA:

Kṛṣṇa'yı Yakalamak

Spiritüel Gelişme Açısından
Birlikteliğin Önemi

Govardhana Pūjā



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.

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=ih.

j – c olarak okunur.

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

ñ – İngiliz kelimesinde olduğu gibi n boğazdan söylenir.

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

ś,ṣ – ś sesi ile aynıdır.



İÇİNDEKİLER

<i>Editorial Yazı</i>	4
<i>Spiritüel Gelişme Açısından Birlikteliğin Önemi</i>	6
<i>Kṛṣṇa'yı Yakalamak</i>	11
<i>Govardhana Pūjā</i>	18
<i>Bhakti: Mükemmel Bilim</i>	22
<i>Çağımızın En Güçlü Meditasyonu: Mahā-mantra</i>	25
<i>Karma Nedir?</i>	29
<i>Ayurvedik Açıdan Corona Salgını ve Bağışıklığın Güçlendirilmesi</i>	33
<i>Mat Üzerinde</i>	39
<i>Bhakti Mutfağı</i>	48
<i>Yogi Takvimi</i>	53



Namaste,

Benliğin Keşfi birbirinden ilginç ve dolu yazılarla yine sizlerle.

Bu ay *bhakti yoga* açısından önem teşkil eden iki farklı kutsal etkinliği inceleyeceğiz.

Krşna'yı Yakalamak başlıklı yazıda Krşna'nın annesi ile geçirmiş olduğu keyifli meşgaleleri, *Govardhan Puja* başlıklı yazıda ise Krşna ve Vrndāvana sakinlerinin dahil olduğu bir meşgaleyi anlatıyor olacağız.

Birliktelik, biz farkında olmaksızın tüm benliğimiz üzerinde büyük bir etkiye sahiptir. Dolayısıyla neyle veya kiminle birliktelik kurduğumuz şimdiki ve gelecek yaşantımızı şekillendirir. Özellikle spiritüel yaşamda bu daha da belirginleşir. *Spiritüel* Açıdan Birlikteliğin Önemi başlıklı yazıda bu konu üzerine

eğileceğiz.

Karma Nedir? başlıklı yazı dizimiz kaldığı yerden devam ediyor. Çok önemli bir olgu olan karma faktörünü detaylarıyla incelemeye devam ediyoruz.

Özellikle kış aylarının kapımıza dayanmasıyla Korona salgını her geçen gün daha da güçlü bir şekilde etkisini gösteriyor. Bu salgına karşı daha bilinçli ve donanımlı olmak açısından *Āyurvedik Açıdan Korona Salgını ve Bağışıklığın Güçlendirilmesi* başlıklı yazı dizisinde bireysel olarak neler yapabiliriz, bunu inceleyeceğiz.

Bilimsel dünya görüşü ve *bhakti yoga* özelinde ele aldığımız teist düşüncüyü incelediğimiz *Bhakti: Mükemmel Bilim* isimli yazımız geçen ay kaldığı yerden devam ediyor. Bu konuda samimi bir

şekilde bilgi edinmek isteyenler için profesör O.B.L. Kapoor tarafından kaleme alınan bu etkileyici yazıyı kaçırmamanızı tavsiye ediyorum.

Bhakti yoganın en başta gelen spiritüel pratiği olan *Mahā-mantra* yazısını, bu yoga ekolünü Batı dünyasına tanıtan Uluslararası Kṛṣṇa Bilinci Topluluğu Kurucu Ācāryası A.C. Bhaktivedanta Svāmī Śrīla Prabhupāda'dan duyuyoruz.

Sağlam zihin için sağlam beden sloganıyla *Mat Üzerinde* sayfamızda yoga yapmaya devam ediyoruz.

Ve her ay olduğu gibi bu ay gene *Bhakti Mutfağı* sayfamızda popüler yemeklerimizin tarifini vermeye devam ediyoruz. Mevsim geçişlerinde detoks vücuttaki toksinlerin atılması açısından çok önemli bir yer tutar. Detoks için önemli bir tarif olan Kitcharinin detaylarını sayfamızda bulabilirsiniz.

Yogi Takvimi'nde bu ay hangi önemli günler var inceleyebilir ve ona göre spiritüel takviminize ekleyebilirsiniz.

Keyifli okumalar dileğiyle.

Hare Kṛṣṇa!

Hare Kṛṣṇa Hare Kṛṣṇa Kṛṣṇa Kṛṣṇa Hare Hare H



BENLİĞİN KEŞFİ

BBT Aylık Bülten / Kasım 2020

© BBT Türkiye

Editör: Nṛsiṃha Kṛṣṇa Dās -
Bhakta Bilgin

Koordinatör: Bhaktin Çiğdem

Tasarım: Navīna-kumārī Devī
Dāsī

Tashih: Bhaktin Görkem, Hema-
sundarī Devī Dāsī, Bhakta Doğa,
Bhaktin Meryem, Manda-hāsā
Devī Dāsī



Spiritüel Gelişme Açısından Birlikteliğin Önemi

Rādhā Kṛṣṇa Dāsa / Çev: Bhakta Bilgin

Birliktelik kişinin hayallerini, hedeflerini, vizyonunu ve tabii ki Kṛṣṇa bilincini geliştirebilir veya bozabilir. Hiçbir an durup da yaptığınız şeyi neden yaptığınızı düşündünüz mü? Neden belirli bir okula veya belirli bir eğlenceye gittiniz ya da neden çalıştığınız işyerinizdesiniz veya belirli bir tapınaktasınız? Şu anda bulunduğunuz yeri seçtirecek kadar hayatınızda kimler etkili oldu? Bu sizin kararınızdı, kesinlikle sizin sorumluluğunuz, ancak başkalarının yaptığı etkinin bilincinde miydiniz? Sizi etkileyenler ebeveynleriniz, arkadaşlarınız, eşleriniz, adananlar mıydı? Kimlerin fikrini aldınız?

Birlikteliğin günlük yaşamımızı ve kararlarımızı yarattığını ve etkilediğini biliyoruz. Ünlü bir deyişte söylendiği gibi:

**En çok birliktelik
kurduğunuz 5 kişi gibi
olursunuz, onları dikkatli
seçin!**

Bir düşünün: En çok kiminle birliktelik kuruyorsunuz? İşe gittiğinizde veya dışarı çıktığınızda Spotify, Apple veya cihazınızda veya radyoda kimleri, hangi müzikleri, kimin yayını, konuşmasını, dersini dinliyorsunuz? Ne okuyorsunuz? Hangi YouTube veya

TikTok videolarını izliyorsunuz? Facebook ve LinkedIn’de kimlerin gönderilerini okuyorsunuz? Bunların hepsi birliktelik kategorisindedir. O halde, hayatınızdaki en etkili 5 kişinin bir listesini yapın. Her gün en çok dinlediğiniz veya izlediğiniz 5 kişiyi listeleyin. Şimdi bu kişilerin karakterlerine, niteliklerine bakın; bunlar sahip olmak istediğiniz şeyler mi? Şu anda bedenlerini terk etseler geride bırakacakları mirası bir düşünün. Sizin geride bırakmak istediğiniz bir şey mi? Dikkatli seçin!

***Sādhu-saṅga*, Kṛṣṇa’nın adanıyla kurulan birliktelik anlamına gelir. Hayatınızdaki hedeflerin ne olduğunu biliyorsanız (bunlar kısa vadeli, uzun vadeli, ömürlük veya spiritüel hedefler olabilir) o zaman kiminle nasıl ilişki kuracağınızı bilirsiniz. Bunu iki açıdan, adanmışlık açısından ve maddi açıdan tartışalım.**

Adananlar olarak bizler Tanrı sevgisine ulaşmak için çabalıyoruz. Nihai hedef bu, *Kṛṣṇa Prema*. *Kṛṣṇa Prema*’ya ulaşmak için, bizi şu anki bilinç durumumuzdan daha yüksek bir bilinç durumuna yükseltebilecek ilerlemiş adananlarla birliktelik kuralmalıyız. *Śrīmad-Bhāgavatam*’da belirtildiği üzere:

*satām prasāṅgān mama vīrya-saṁvido
bhavanti hṛt-karṇa-rasāyanāḥ kathāḥ
taj-joṣaṅād āśv apavarga-vartmani
śraddhā ratir bhaktir anukramiṣyati*

“Saf adananların birlikteliğinde, Tanrı’nın Yüce Şahsı’nın keyifli meşgale ve faaliyetlerinin konuşulması, kulak ve kalp için çok mutluluk verici ve tatmin edicidir.



Böylesi bir bilgiyi geliştirerek kişi yavaş yavaş özgürleşme yolunda ilerleyip sonra özgürleşir ve çekimi sabit hale gelir. Sonra gerçek adanma ve adanma hizmeti başlar.” (ŞB. 3.25.25)

Śrīla Prabhupāda'nın *Caitanya Caritāmṛta*'da dediği gibi:

“Sadece saf bir adananla ilişki kurarak kişi Kṛṣṇa bilincinde harika bir şekilde ilerlemiş olur.”

Śrīla Prabhupāda çoğu kez *sādhu-saṅga*'nın açıklamasına “sadece” diyerek başlar. Sadece adananların birlikteliği ile, Tıpkı Nārada Muni'nin veya Pracetas'ın yaptığı gibi ya da kutsal metinlerde ve hayatımızda pek çok kişinin de ulaştığı gibi, mükemmelliğe ulaşılabilir. *Śāstrada* birlikteliğin önemini anlatan birçok alıntı bulabiliriz.

Bu alıntılar birlikteliğin hepimize başarı, mükemmellik, tüm bilgi vb. vereceğini söyler. Yani Kṛṣṇa bilincimizi mükemmelleştirmek istiyorsak kiminle ilişki kuracağımızı seçerken dikkat etmeliyiz. Sürece, adananlara, Śrīla Prabhupāda'ya, ISKCON'a *śrāddham*ızı yani inancımızı derinleştiren adananları bulmalıyız.

Śrīla Rūpa Gosvāmī adananlarla ilişki kurmanın 6 yolu hakkında şöyle yazıyor:

dadi pratigṛhṇāti
guhyam ākhyāti pṛcchati
bhunkte bhōjayate caiva
ṣaḍ-vidham pṛti-lakṣaṇam

“Hediye sunmak, hediye kabul etmek, zihni güven içinde açmak, güvenerek sorgulamak, *prasādam* kabul etmek ve *prasādam* sunmak, bir adananın diğer bir adanan



arasında paylaşılan sevginin altı belirtisidir.” (*Nectar of Instruction* [Talimatın Nektarı] 4)

Bu 6 şey sadece adananlar arasında uygulanmıyor. Baktığınızda, insanlar birbirlerine hediye verirken ya da öğle veya akşam yemeği için birbirlerini davet ederken ve tabii ki birbirleriyle ve bazı yakın arkadaşları veya birliktelik kurduğu kişilerle gizli konular hakkında konuştuklarında çok fazla fırsat çıkıyor. Biz adananlar aynı şeyleri uyguluyoruz, ancak farklı bir amaç için.

nitelikleri, keyifli meşgaleleri veya yurdu hakkında konuşabilirsiniz. Ayrıca, tabii ki birlikte şarkı söyleyebilir, kutsal *dhāma* için bir *parikramāya* gidebilir, Kṛṣṇa ve adananları memnun etmek için harika bir ziyafet verebilirsiniz. Peki yürüyüşe çıkmak, yoga yapmak, kamp yapmak, bisiklete binmek doğru mu? Bazen adananların bir yere gitme ve genellikle tapınak çevresine kıyasla daha rahat bir şekilde birlikte olma ihtiyacı hissettiğini görüyoruz.

Bunları yapıyoruz çünkü Kṛṣṇa’ya yaklaşmak istiyoruz ve ruhsal hayatta ilerlemek istiyoruz. Yaptığımız, yediğimiz veya verdiğimiz her şey Kṛṣṇa’ya bir sunu olarak yapılır. Adananın bilinci böyledir. “Her şeyi Kṛṣṇa’yla ilişkilendireyim. Böylece her zaman O’nu düşünebileceğim ve O’nu asla unutmayacağım.” Bu Kṛṣṇa bilincidir.

Bazen adananlar diğer adananlarla nasıl doğru bir şekilde ilişki kuracaklarını soruyorlar. *Bhagavad-Gītā*’da birbirimizi aydınlatmanın ve Kṛṣṇa hakkında konuşmanın çok mutluluk verici olduğunu açıklayan bir kıta olduğunu biliyoruz. Yani, ele alabileceğimizden bir tanesi bu.

Oturup Kṛṣṇa’nın isimleri, formu,

Bu, yanlış veya kötü bir şey mi? Pek sayılmaz. Adanmışlar uygun *Vaiṣṇava* davranışını, görgü kurallarını ve kültürü koruyorlarsa ve bunları ilişkilerini derinleştirmek veya Kṛṣṇa bilincini daha iyi uygulayabilmek için daha sağlıklı olmak için yapıyorlarsa, bunda yanlış bir şey yoktur.

Elbette filme veya futbol maçına gitmekten bahsetmiyoruz. Bu aktiviteler esnasında adananlar yine Kṛṣṇa ve O'nun adananları hakkında konuşacaklar, yine *prasādam* yiyecekler ve güzelce ilişki kuracaklar. Kṛṣṇa bilinçli "rahatlamanın" yolu budur.

Adananlar bu faaliyetler ile doğrudan Kṛṣṇa bilinçli olanlar arasında uygun dengeyi bulmalıdır ve bu denge birbirinden farklı olabilir.

Ayrıca, adanmışların tapınak programını ihmal etmeleri ve sadece tapınağın dışında birliktelik kurduklarını söylemeleri tavsiye edilmez. Śrīla Prabhupāda bize düzenli tapınak programlarını verdi. Düzenli olarak tapınak programlarına gidebileceğiniz şekilde yaşamınızı düzenlemeye çalışın. Bunlar, günlük yaşamımıza ve Kṛṣṇa bilincimize de sağlam bir temel oluşturmaya yardımcı olacaktır.

Yazının 2. bölümünde birlikteliğin maddi yönü hakkında konuşuyor olacağız...





Kṛṣṇa'yı Yakalamak

Bhakta Bilgin

Spiritüel yaşam kimileri için bir fantezi, kimileri için entelektüel keyif alanı, kimileri için yalnızca kural ve kaideler bütünü, kimileri için sonunda daha güzel günlerin beklediği bir yaşam tarzı olabiliyor.

Bu bir bakıma gayet doğal bir durumdur. İnsanlar farklıdır ve dolayısıyla tabiatları ve bilinçleri de farklıdır. Bu farklılık bizim tercihlerimizi şekillendirir. Bizi

biz yapan her şey bir anlamda sırtımızda taşıdığımız bir bohçadır. Bu bohçanın içerisinde ne varsa bu bohçayı indirip açtığımızda içinden çıkacak da odur. Özetle, bizi belli bir şekilde düşünme ve davranmaya yönelten olgular sahip olduğumuz bilincin dışavurumudur.

Asıl konuya giriş yapmak için gerekli olan ön bilgiyi aktardıktan sonra şimdi sadede gelebiliriz.

Spiritüel yaşam, diğer bir deyişle manevi yaşam; maddi olanın ötesinde olan, belli başlı pratiklerin ve bilginin eşlik ettiği bir süreç



Bhakti yoga sevgi ile bağlanma anlamına gelir. Yani her sevgide olduğu gibi karşılıklı iki kişi arasında cereyan eden bir sevgi alışverişi vardır. Bu sevginin merkezinde ise Tanrı'nın Yüce Şahsı Krşna yer alır.

neticesinde arınmayla açığa çıkan bir farkındalık halidir. Bu bilgi ve pratikler kişinin takip ettiği kaynağa göre farklılık gösterir. Ve her bir kaynak kendi bilinç ve motivasyonuna göre hareket eder. Bu farklılıkların sebebi ise içinde bulunduğumuz zaman, mekân ve koşullardır.

Spiritüel arayış içerisindeki insanlardan bir kısmı hakikati tüm varoluşa yayılan yüce bir güç-ışık olarak tasavvur eder ve bir gün onun bir parçası olma arzusuna sahiptir. En ideal mutluluğun bu olduğunu varsayarlar. Bir kısmı onu her canlının kalbinde ikamet eden yüce ruh olarak tasavvur eder. Ve bir kısım spiritüelist ise, "Hakikatin kaynağının yüce bir sebebi vardır ve bu sebep Tanrı'nın kendisi Krşna'dır," der. Bu son gruba dahil kişiler *bhakti yogiler* olarak bilinirler.

Krşna duyduğumuz ve bildiğimiz tanrı düşüncesinden çok daha farklı bir şekilde hareket eden bir tanrıdır. Göksel mekânında bulunarak evrenleri yaratan, bu evrenlere yaşamı veren, bu yaşamı kurallara tabi kılan, bu kuralların çiğnenmesi durumunda yargılayan bir tanrı değildir. Krşna maddi ve spiritüel her şeyin kaynağı ve tüm bunlara aşkın transandantal bir tabiatı olan, bu aşkın tabiatından dolayı tüm ikilemlerin ötesinde olan ve nihayetinde biz insanların algılamakta güçlük çektiği, kavranamaz potansiyele sahip biridir. Mutlak olarak özgürdür ve kendisinin bir parçası olan ister spiritüel enerjisi ister maddi enerjisi olsun her yerde dilediği gibi belirir ve hareket eder. Krşna tamdır. Her nerede ve her ne formda olursa olsun O hiç bir şekilde eksilmez veya niteliklerinde kaybolma olmaz.

Tıpkı bir insan gibi belirdiğinde de Onun tanrısal niteliklerinde hiç bir eksilme olmaz. Onun bu tabiatı aynı zamanda biz canlı varlıklar için muhteşem bir fırsat barındırır. Bu fırsat, her nerede ve her ne koşulda olursak olalım O'nunla ilişki kurma şansına sahip olma fırsattır.

Bu fırsatı yakalamış pek çok canlı varlık olduğunu kadim metinlerde okuyoruz. Bu kişilerden belki de en çok bilineni *Bhagavad Gītā*'nın baş karakteri Arjuna'dır. Bilmeyenler için çok kısa açıklamak gerekirse; Arjuna 5.130 yıl önce 640 milyon savaştının katıldığı bir savaşta yer almış ve bu savaş henüz başlamadan önce Krşna ile tüm varoluşsal konuların ele alındığı bir diyalog içine girmiştir. *Bhagavad Gītā* bizzat Krşna'nın kendi ağzından dile getirilmiş konulardan oluşur ve spiritüel bilginin en temel

kaynağıdır. Hangi inançtan olursa olsun bir kişi *Bhagavad Gītā*'yı ciddiyle okuması durumunda engin bir fayda sağlayacaktır.

Arjuna gibi pek çok şahsiyetin Krşna ile farklı farklı ilişkileri olmuştur. Kutsal Vedik literatüründe bu ilişkileri derinliği ile görmek, içinde bulunduğumuz yozlaşmış çağda bizler için büyük bir lütf ve fırsat.

Yukarıda belirttiğim gibi Krşna aşkın bir tabiata sahiptir ve bu aşkınlığın sıradan maddi bir bilinçle anlaşılması mümkün değildir. Fakat alçakgönüllü ve samimi bir çaba ile bir o kadar da kolaydır. Her canlı varlık Krşna'nın ayrılmaz bir parçasıdır ve Krşna her bir canlı varlığı onların Krşna'yı sevdiğinden daha çok sever. Bu sevginin doğal bir sonucu olarak onlarla farklı formlarda ilişki kurar.



Bu formlardan biri de ebeveynlik ilişkisi formudur. Krşna, O'na olan sevgimizin türüne göre yeri gelir arkadaşımız, yeri gelir biricik çocuğumuz, yeri gelir sadece hizmet etmek istediğimiz biri olabilir.

Bunun en güzel örneklerinden biri annesi Yaśodā ile olan ilişkisidir.

Hindistan'ın en kutsal ayı olarak kabul edilen Kārtika ayı bu yıl 31 Ekim - 30 Kasım aralığına denk geliyor ve bu ay bhakti yogīler başta olmak üzere pek çok kişi tarafından büyük bir coşku ile kutlanıyor. Bu ay boyunca Kṛṣṇa'ya Dāmodarāṣṭakam isimli dua okunur ve O'na ghī ile bulanmış pamuk yakılarak sunulur. Bunun arka planında ise Kṛṣṇa'nın çok güzel bir meşgalesi vardır:

Kṛṣṇa tereyağına düşkünlüğü ile bilinir ve Vṛndāvana'da geçirdiği kısa bir süre boyunca annesi Yaśodā ve diğer Vṛndāvana sakinlerinin lezzetli tereyağlarını çalmak O'nun en keyifli meşgalelerinden biri olmuştur.

Bir zamanlar hizmetçisinin farklı ev işleriyle uğraştığını gören Yaśodā Anne, tereyağı yapmak için ayran çalkalama işini kendisi üstlenir. Ve tereyağını çalkalarken, Kṛṣṇa'nın çocukluk oyunlarını mırıldanıyor ve oğlunu düşünmekten büyük zevk alıyordu.

Sārīsini vücuduna sıkıca dolamıştı ve bir yandan iki eliyle tereyağını çalkalamakta bir yandan da oğlunu düşünmektedir. Ve bu sevgiden



dolayı göğüslerinden otomatik olarak süt damlar. Yüzünde ter damlaları vardır ve saçlarına doladığı çiçek oraya buraya savrulmuştur. Annesi bu durumdayken ona yaklaşan Kṛṣṇa acıkmıştır ve de annesine olan sevgisinden dolayı çalkalamayı bırakmasını ister. Yaśodā Anne, Kṛṣṇa'nın göğsünü emmesine izin vereceğini söyler ve sonra tereyağını çalkalamaya devam edeceğini belirtir. Yaśodā Anne oğlunu kucağına alır ve onu emzirmeye başlar. Kṛṣṇa sütü emerken onu izleyen Yaśodā Anne gülümsüyor, çocuğunun yüzünün güzelliğinin tadını çıkarıyordu. Ve o anda aniden fırının üzerindeki süt kaynamaya başladı. Süt ün dökülmesini durdurmak için, Yaśodā Anne hemen

Kṛṣṇa'yı kucağından indirdi ve ocağa gitti. Annesi tarafından bu durumda bırakılan Kṛṣṇa çok sinirlendi ve dudakları ve gözleri öfkeden kızardı. Dişlerini ve dudaklarını sıktı ve bir taş parçası alıp hemen tereyağı kabını kırdı. Tereyağı kabına elini daldırıp çıkardı ve gözlerinde sahte gözyaşları ile tereyağını تنها bir yerde yemeye başladı.

Bu sırada Yaśodā Anne taşan süt tenceresini kenara koyduktan sonra tereyağı çalkalamaya devam etmek istedi. İçinde tereyağı olan toprak çanağın kırıldığını gördü. Oğlunu bulamadığından kırık çanağın O'nun işi olduğu sonucuna vardı. "Çocuk çok zeki. Çömleği kırdıktan sonra cezadan korkarak buradan ayrılmış," diye düşünürken gülümsemeye başladı. Her yeri aradıktan sonra, baş aşağı duran büyük bir tahta öğütme havanı gördü ve oğlunu üzerinde otururken buldu. İp yardımıyla tavana asılan toprak çanağın içinden tereyağını alıyor ve maymunlara yediriyordu. Kṛṣṇa'nın kendisinden korkarak ona baktığını gördü. Kṛṣṇa yaramaz davranışlarının bilincindeydi. Oğlunun bu kadar meşgul olduğunu gördükten sonra arkasından sessizce yaklaştı. Ancak Kṛṣṇa, annesinin elinde bir sopayla kendisine doğru geldiğini gördü ve hemen öğütme



havanından inip korku içinde kaçmaya başladı.

Yaśodā Anne, oğlunu evin her köşesine kadar kovaladı, büyük yogîlerin meditasyonlarıyla bile asla yaklaşılamayan Tanrı'nın Yüce Şahsı'nı yakalamaya çalıştı. Kṛṣṇa kavranılamazdır. O'na zekayla, meditasyonla veya ritüellerle ulaşmak imkansızdır. Bununla beraber, Tanrı'nın Yüce Şahsı Kṛṣṇa, tıpkı küçük bir çocuk gibi Yaśodā Anne gibi büyük bir adanan için oyun oynuyordu. Ayrıca, Anne Yaśodā, ince beli ve ağır vücudu nedeniyle, hızlı koşan çocuğunu kolayca yakalayamadı. Yine de O'nu olabildiğince hızlı takip etmeye çalıştı. Saçları gevşedi ve saçındaki çiçek yere düştü. Yorgun olmasına rağmen bir şekilde yaramaz çocuğuna ulaştı ve O'nu yakaladı. Yakalandığında Kṛṣṇa neredeyse ağlamak üzereydi. Siyah sürmeyle sürmelenmiş gözlerini elleriyle ovuşturdu.

Çocuk, annesinin karşısında dururken onun yüzünü gördü ve gözleri korkudan huzursuz oldu. Yaśodā Anne, Kṛṣṇa'nın gereksiz yere korktuğunu anlayabiliyordu ve O'nun yararı için korkularını yatıştırmak istiyordu.

Çocuğunun en iyi dilekçisi olan Yaśodā Anne, “Çocuğum benden çok korkarsa, O'na ne olacağını bilmiyorum,” diye düşünmeye başladı. Yaśodā Anne daha sonra sopasını elinden attı. Oğlunu cezalandırmak için ellerini iplerle bağlamayı düşündü. Farkında değildi ama Tanrı'nın Yüce Şahsı'nı bağlaması aslında imkansızdı. Yaśodā Anne, Kṛṣṇa'nın, küçük çocuğu olduğunu düşünüyordu; çocuğunun sınırları olmadığını bilmiyordu. O'nun içi veya dışı yoktur, başlangıcı veya sonu yoktur. O sınırsızdır ve her yeri kaplar. Aslında O, tüm kozmik tezahürün Kendisidir. Yine de



Yaśodā Anne, Kṛṣṇa'yı çocuğu olarak görüyordu. Tüm duyuların ulaşamayacağı bir yerde olmasına rağmen, Yaśodā Anne O'nu tahta bir öğütme havanına bağlamak için çaba gösterdi. Ama O'nu bağlamaya çalıştığında, kullandığı ipin 2 santim kısa olduğunu fark etti. Evden daha fazla ip topladı ve bu ipi elindeki ipe ekledi, ama sonunda bu ip yine 2 santim kısa kaldı. Bu şekilde evde bulunan tüm ipleri birbirine ekledi,

çocuk gibi hareket eden Kṛṣṇa, kendi seçtiği oyunları oynuyordu. Elbette hiç kimse Tanrı'nın Yüce Şahsı'nı kontrol edemez. Saf adanan, kendisini koruyan ya da yenen Rab'bin nilüfer ayaklarına teslim olur. Kendi teslimiyet konumunu asla unutmaz. Benzer şekilde, Rab Kendisini adananının korumasına teslim ederek aşkın bir zevk duyar. Bu, Kṛṣṇa'nın, annesi Yaśodā'ya teslim olmasıyla örneklenmiştir.



Kṛṣṇa'ya, sevgi dışında hiçbir çabayla ulaşamaz. Bhakti yoga pratiği tamamıyla bu sevgi ilişkisini geliştirmekle ilgilidir ve bhakti yogiler samimi ve kararlı çaba sonucunda bu sevgiye ulaşacaklarını bilirler. Bu sevgi ilişkisi bhakti yoginin hayatı ve ruhudur.

ancak son düğüm eklendiğinde hala 2 santim kısa olduğunu gördü. Yaśodā Anne gülümsüyordu ama şaşırmişti. Nasıl oluyordu?

Oğlunu bağlamaya çalışırken yoruldu. Terliyordu ve başındaki çiçekten taç yere düştü. Sonra Rab Kṛṣṇa annesinin çabasını takdir etti ve ona şefkat duyarak iplere bağlı kalmayı kabul etti. Annesi Yaśodā'nın evinde tıpkı sıradan

Bunun dışında hiçbir yöntem *bhakti yogī*yi tatmin etmez. Ne yalnızca bilgi edinme yöntemi ne de yalnızca erdemli faaliyetler *bhakti yogī*yi memnun eder. O yalnızca Kṛṣṇa'yı düşündüğünde, O'na sevgisini sunduğunda mutlu olur. Mutluluğun kaynağı Kṛṣṇa, kendisine yönelen sevgiden mutlu olunca O'nun adananı *bhakti yogī* de otomatik olarak mutlu olur. *Bhakti yoga* bundan ibarettir.

Govardhana Pūjā

Nṛsiṃha Kṛṣṇa Dāsa

*Bhakti yogī*ler için festivaller günlük yaşamın neredeyse bir parçası gibidir. Özellikle Hindistan’da Vṛndāvana, Mayapura gibi kutsal yerlere gittiğinizde oradaki adanma yogası pratiği yapan kimselerin burada, “Her adım bir dans, her söz bir şarkı,” dediğini duyma şansınız çok yüksektir. Vedik kültüründeki renkli ve zengin festivallerle karşılaşmak bir sürpriz değildir. Bu sene 16 Kasım’a denk gelen çok tatlı bir festivalden bahsetmek istiyorum. Vedik takvimine göre Divālī festivalinden bir gün sonraya denk gelen bu festivale Annakūṭa ya da Govardhana Pūjā denir.



Festivalin ardındaki hikāye ve bu hikāyeden edindiğim farkındalıklardan bir kısmını sizlerle paylaşmak istiyorum. Bahsettiğim günde Hindistan’ın Vṛndāvana kasabasının (Rab Kṛṣṇa’nın yer yüzündeki mekânı) sakinleri kendilerine iyi bir hasat zamanı için bol yağış gönderen yarı tanrı İndirā’ya sunular yapardı. Bir gün cennet gezegenlerinin kralı olan İndirā sahip olduğu pozisyon nedeniyle aşırı gurura kapılır ve her şeyden haberi olan Rab Kṛṣṇa da, Vṛndāvana sakinlerine sunularını İndirā’ya değil de tepesinde taze çimenleriyle süt veren inek ve tarlalarını süren boğalarını besleyen Govardhana Tepesi’ne yapmalarını söyler. Bu durum kibirli İndirā’yı çok

kızdırır ve Vṛndāvana kasabasına şimşeklerle birlikte korkunç bir yağmur fırtınası gönderir.

Bunun üzerine Tanrı'nın Yüce Şahsı, Rab Kṛṣṇa sol elinin serçe parmağıyla Govardhana Tepesi'ni devasa bir şemsiye gibi kaldırır ve bu korkunç sağanağa maruz kalan Vṛndāvana'da yaşayan insanlar ve hayvanlara sığınak yapar. Sağanak şiddetini yedi gün boyunca daha da arttırarak devam eder. Yedinci günün sonunda kendi yanlış davranışlarının farkına varan Kral İndirā büyük bir pişmanlıkla yağmurları durdurur ve avuç içlerini kalbinin önünde birleştirerek Tanrı'nın Yüce Şahsı'ndan dualarla birlikte af diler. Kendi gerçek pozisyonunu Tanrı'nın hizmetkarı olduğunu hatırlar.

Vedik literatüründe açık olan bir şey vardır. Herhangi bir yarı tanrıya ibadet ederek elde edebileceğiniz her



Bu keyif dolu meşgale ile Kṛṣṇa aslında tüm yarı tanrıların efendisi olduğunu gösterir. *Bhagavad-Gītā* 10.8'de Rab Kṛṣṇa, Arjuna'ya şöyle der:

“Ben spiritüel ve maddi olan tüm dünyaların kaynağıyım. Her şey benden oluşur. Bunu bilen bilgiler tüm kalpleriyle bana ibadet ederler ve bana adanma hizmetiyle meşgul olurlar.”

şeyi aslında tüm sebeplerin sebebine giderek de elde edebilirsiniz.

Bu festival ile ilgili beni çok etkileyen iki şey var: Festivalde adananların ilahi aşkla ve adanarak Govardhana Tepesi için hazırladıkları muazzam çeşitlilikteki ve lezzetteki yiyecekler ve zihnimizin düşmanlarından biri olarak kabul ettiğimiz gururun ne kadar yıkıcı olduğu gerçeği. İndirā'nın durumunda bunu çok net görüyoruz. Gurur spiritüel yolda ilerlemeye çalışan bir kişi için korkunç bir engeldir. Biz gurura

sahip olmadığımızı söyleyebiliriz, üzerini örtebiliriz, kendimizin haklı olduğunu söyleyebiliriz ama derinlere inerse doğru olmayan bir şeyin varlığını görebiliriz.

Spiritüel yolda gurura yer yoktur.

Bununla ilgili farkındalık yaratmak için sizinle birkaç noktayı paylaşmak istiyorum.

1. Gururlu insan, çok fazla bu ortam içinde barınamaz. Gurur; yıkıcı düşünceler, sözcükler ve hareketler geliştirerek ilişkilerimizin önünde kocaman bir bariyer oluşturur. İnsanları kaba, kibirli, dik başlı bir hale getiren yıkıcı bir hastalıktır ve bu kişilerle neşe dolu bir an geçirmek zordur. Orijinal spiritüel kimliğimizle bağlantı kurmamızı engeller; ki bu olmadan bizim bu yolda ilerlememiz mümkün değildir. Eğer etrafımızdaki insanları takdir etmezsek onları kaybederiz. Gururlu insanların spiritüel pratiklerine devam etmede heveslerini nasıl kaybettiklerini tekrar tekrar gözlemleyebiliriz.

2. Gururlu insan, öğrenemez. Bu özelliği baskın olan insanlar yeni bir şeyler öğrenmeye açık değildirler. Gurur ve dik başlılık bizim gelişmemizi, dönüşmemizi

ve evirilmemizi engeller. Sadece yaşamlarımıza yapaylık getirmekle kalmaz, aynı zamanda bunun devamlılığına ve çoğalmasına da neden olur. Gururlu insanlar spiritüel yaşamda gerçek anlamda ilerleme kaydedemez. Uzun yıllar spiritüel pratik yapsalar bile aslında çok fazla öğrenmediklerini göreceklerdir.

3. Gururlu insan, sevemez. Gurur bizi kendi hayal dünyamızı yönettiğimiz küçük tanrılar haline dönüştürür. Hizmetkar sözcüğü gittikçe yabancılaşır ve kişide beklenti ve taleplerde dolu bir eğilim oluşturur. Bencil olmamak, derin sevgi ilişkileri kurmanın temelidir. Biz kendimizi gerçek bir şekilde alçakgönüllü bir pozisyona koymadan sahip olduğumuz tüm ilişkilerin sıradan, yüzeysel ve tatmin etmez bir hal aldığını deneyimleriz.



Spiritüel yolun her adımında içe dönmeli ve kendimizi gözlemlemeliyiz. Gurur varsa oradaki varlığımız çok uzun sürmez, öğrenemeyiz ve nihayetinde de seveyiz. Bu bağlamda ünlü yazar C.S. Lewis'in çok güzel bir demecini sizinle paylaşmak istiyorum: "Gururlu bir kişi her şeye ve herkese yukarıdan bakar ve elbette aşağıya baktığınız sürece sizin üzerinizde olanları göremezsiniz."

*Bhakti yogī*ler bu güzel festivali kutlamak için özellikle farklı tür *halavā*lar ve çeşitli zenginlikteki yiyeceklerden oluşan Govardhana Tepesi replikası yaparlar. Dünya genelinde bazı merkezlerde 108, bazı merkezlerde ise 1008 çeşit yemek hazırlanır.

Rab Kṛṣṇa'ya Govardhana Tepesi'ni kaldıran (Giri-dhari), tepeye de onun enkarnasyonu olarak ibadet edilir. Tepedeki Kṛṣṇa için çok özel olan inekler ve boğalarda bu özel günün nimetlerinden faydalanırlar. Festivalin sonunda sevgi ve adanma ile hazırlanan *prasāda* (kutsanmış yiyecek) gelenlere dağıtılır. Her sene Goranga Yoga Merkezi'nde coşku dolu bir şekilde kutladığımız festivali bu sene maalesef Covid-19 kısıtlamaları nedeniyle bu şekilde beraber kutlayamayacağız. Fakat online olarak kesinlikle bir kutlama olacak ve festival hakkında daha detaylı duymak istiyorsanız program detaylarını sosyal medya hesaplarımızı takip ederek öğrenebilirsiniz. Her

koşulda, festival günü, gurur ve sahip olduğumuz kötü niteliklerimizden kurtulmak için meditasyon yapacağımız çok özel bir gün olabilir. Govardhana Pūjā Festivali *Ki, Jai!*





Bhakti

Bilginin Anahtarını Tutuyor

Prof. O.B.L. Kapoor / Çev: Bhakta Bilgin

Tüm madde veya bilinçsiz şeyler bilim insanı tarafından bir tür enerji veya *śaktiye* indirgenmişse, bu enerjinin ancak bilinçli bir ilkeye atıfta bulunabileceği açıktır. Einstein, Eddington, James Jeans ve J.B.S. Haldane gibi bilim insanları bunu zaten fark etmişlerdir. Eddington, “Modern fizik, madde kavramını ortadan kaldırdı. [...] Bilinci temel olarak görüyorum. Maddeyi bilincin bir türevi olarak görüyorum. “ J.B.S. Haldane, “Kör mekanizma olarak kabul edilen maddi dünya, gerçekte kısmen ve kusurlu bir şekilde algılanan spiritüel bir dünyadır. [...] Gerçek şu ki, Madde değil, Kuvvet değil, hiçbir fiziksel şey değil, Zihin, Kişilik, evrenin temel gerçeğidir.”

Ancak bilim insanları, bu evrenin altında yatan bilinçli ilkenin varlığını tahmin etmekten fazlasını yapamazlar. Oysa *bhakti* onun hakkında doğrudan, samimi ve kesin bilgi sağlar. *Bhakta*, fizikçiye göre tüm evreni kaplayan *śaktinin Para Brahmanın* (Yüce Mutlak) *śaktisi* olduğunu bilir.



*eka-deśa-sthitasyāgnerjyotsnā
vistāriṇi yathā
parasya brahmaṇaḥ śaktistathedam
akhilam jagat*



“Tıpkı bir yerde bulunan ateş ışınlarının her yere yayılması gibi, *Para Brahmanın śaktisi* de dünya şeklinde her yere yayılır.” (*Vişṇu Purāṇa*, 1.22.54)

Dünya formunda kendini gösteren *śaktinin* ardındaki ilke o kadar algılanması güçtür ki, her zaman fizik bilimlerinin ulaşamayacağı yerde kalmalıdır. Sadece *bhakti* ile arındırılan ruh tarafından kavranabilir.



*yathā yathātmā parimṛjyate 'sau
mat-puṇya-gāthā-śravaṇābhidhānaiḥ
tathā tathā paśyati vastu sūkṣmaṁ
cakṣur yathaivāñjana-samprayuktam*



“İyi bir merhem sürüldüğünde göz yavaşça temizlenir ve daha küçük nesnelere görebilecek hale getirilir, bunun gibi bir adanmışın ruhu da benim ilahi anlatılarımı dinleyerek kademeli olarak arınır ve Benim ince ruhani prensibimi görebilir.”
(*Śrīmad-Bhāgavatam*, 11.14.26)

Bhakti biliminin temelini oluşturan bu spiritüel ilke, diğer bilim ilkeleri gibi test edilebilir. Aslında, fiziksel nesnelere, bir sütun* ve bir kobranın**, Nṛsimha Bhagavān ve Śālāgrāma (Kṛṣṇa'nın formları) olarak görünmesini sağlayarak, fiziksel dünyanın özünde Bhagavān veya Kṛṣṇa'nın *śaktisi* ve o Bhagavān'ın *śaktinin* sahibi olarak her yerde mevcut olduğunu kanıtlayan Prahlāda ve Mirabai gibi *bhaktalar* tarafından defalarca test edilmiştir.

Sıradan Bilimin Kanunları Yanıltıcıdır

Şimdi yasalarla ilgili ikinci soruyu ele alalım. Galileo ve Newton zamanından beri, bilim insanları dünyanın tamamen mekanik yasalarla yönetilen büyük bir makine olduğuna inanıyorlardı. Yirminci yüzyılın sonuna gelindiğinde insan beyni bile, tamamen mekanik neden ve sonuç yasaları tarafından yönetilen karmaşık bir makine olarak görülmeye başladı. İnsanın özgür iradesi kavramı yok edildi ve din ile ahlakın bilim için hiçbir anlamı kalmadı.

Ancak bilim sahnesinde elektronun ortaya çıkışı tam bir devrim yarattı. Evrenin mekanik yapısı efsanesi patladı.

Fiziksel dünyanın nihai birimleri olarak kabul edilen elektronların mekanik kanunlara tabi olmadığı görüldü. Davranışlarında tamamen özgür görünüyorlardı.

Bilimin bir ön varsayımı olan nedensellik yasasının onlar için bir anlamı olmadığı görülmüştür.¹

1. “Katı nedensellik kavramı, yeni fiziğin bize sunduğu evren resminde hiçbir yer bulmamaktadır, bunun sonucunda bu resim, yaşam ve bilincin içimizde var olması için eski mekanik resmin kendisinden daha fazla alan içermektedir.” James Jeans, *Gizemli Evren*, sayfa 43.

Davranışlarını yöneten herhangi bir yasa varsa, Profesör Heisenberg'in dediği gibi bu, Belirsizlik Yasası'ydı. Olaylardaki açık determinizm ve doğanın tekdüzeliği, elektronların kalabalıklarda işleyişinin yarattığı yanılısamlardı.

James Jeans bunu şu örnekle açıklıyor: “Yazı-tura atarsak, bilgimiz dahilindeki hiçbir şey onun yazı mı yoksa tura mı düşeceğine karar veremez, ancak eğer bir milyon ton kuruş atarsak 500.000 ton tura ve 500.000 ton yazı olacağını biliriz. Deney defalarca tekrarlanabilir ve her zaman aynı sonucu verecektir. Bunu doğanın tekdüzeliğinin kanıtı olarak örnekleme ve temeldeki bir nedensellik yasaının eylemi olduğu anlamını çıkarmak bize cazip

gelebilir: Gerçekte bu, yalnızca tamamen matematiksel şans yasalarının işleyişinin bir örneğidir.

“Elektronların tek başına dahil olduğu olaylarda determinizm yoktur, ancak daha önceki fizikçilerin deneyebileceği en küçük madde parçasında olduğu gibi, büyük bir kalabalık dahil edildiğinde, belirlilik yanılısaması içeriye sızar. Büyük ölçekli olaylar istatistiksel bir yapıya sahiptir. Dirac bunu şu şekilde açıklıyor:

“Herhangi bir atomik sistem üzerinde bir gözlem yapıldığında [...] belirli bir durumda sonuç genel olarak kesin olmayacaktır, yani deney aynı koşullar altında birkaç kez tekrarlanırsa birkaç farklı sonuç elde edilebilir.

Deney çok sayıda tekrarlanırsa, her bir sonucun toplam sayısının belirli bir kısmını elde edeceği tespit edilecektir, böylece deneyin sonucundan elde edilen kesin bir olasılık olduğu söylenebilir. Bu olasılık, teorinin hesaplamasını sağlar.” Fizik bilimlerinin yasaları, bu nedenle, tam olarak belirleyici veya gerekli değildir. Bunlar yalnızca ortalamaların matematiksel yasasına dayanan olasılık yasalarıdır.



Śrīla Prabhupāda Konuşuyor:



*Çağımızın
En Güçlü
Meditasyon
Yöntemi:*

Mahā-mantra

(3. Bölüm)

Śrīla Prabhupāda / Çev: Bhaktin Çiğdem

Milyonlarca yıl boyunca ısı yaymasına rağmen, Güneş'teki ısı tamamen korunur. Azalmaz. Ancak herkes bilir ki, milyonlarca ve milyarlarca yıldır Güneş ısı yayar. Kimse tarihini, ne kadar zamandır devam ettiğini bilmiyor. Dağıtım merkezimize, elektrik santraline kömür veya petrol tedarik edemezseniz, bir saat sonra tüm New York şehri kararır. Yani, milyonlarca ve milyarlarca yıl boyunca Güneş'in ısısının aynı sıcaklıkta olması için ısısına yakıtı kimin sağladığını bir hayal edin.

Bu, Tanrı'nın yaratımlarından yalnızca biri, Tanrı'nın yaratımıdır. Ama hayal edin. Tanrı'nın yaratımı bu kadar sınırsızsa ve bu kadar enerjiye sahipse, o zaman bunu Yaradan'ın kendisi ne kadar enerjiye ve güce sahiptir?

Bunların... Bunlar düşünölmeli. Her şeyde, her şeyde Tanrı bilincine sahip olabiliriz. Bu saat bu kadar harika bir işçilikse ve zamanı ne

kadar güzel bir şekilde gösterdiğine, makinenin nasıl ayarlandığına hayranlık duyuyorsak, saati takdir etmeden önce onu icat eden kişiyi takdir etmemiz, ne kadar zeki olduğunu anlamamız gerekir.

Bu dünyadaki güçlü bir beyni takdir etmeden önce, ona bu güçlü beyni kimin verdiğini anlamak gerekir. Eğer insan Profesör Einstein, Sör Jagadīsa Candra Bose'un ki gibi büyük, güçlü beyni kendi isteği ile elde edebilseydi, bu beyinler gibi başka beyinleri yaratabilirdi. Böylece onların yokluğunda bilim adamı ve güçlü beyin kıtlığı yaşanmazdı. Ama bunu yapamadılar. Bu nedenle güçlü beynin yaratıcısı onlar değildir. Güçlü beyin; yüce, güçlü beynin armağanıdır.

Yani her açıdan, düşünersek ... Buna felsefe denir. Düşünmeye eğilimimiz varsa, her konu üzerinde biraz olsun düşünebilirsek,

Tanrı'nın her yerde mevcut olduğunu ve aynı zamanda kendi yerinde bizzat mevcut olduğunu göreceksiniz.

Aynı örnek: Güneş her yerde ışık ve ışık olarak mevcuttur; yine de güneşin, güneşin kendi mekânı vardır. Bunu inkâr edemezsiniz. Benzer şekilde, Tanrı her yerde

mevcuttur. Sadece her yerde değil... *Brahma-saṁhitā*'dan öğrendiğimiz üzere:

*eko 'py asau racayitum jagad-
aṅḍa-koṭim
yac-chaktir asti jagad-aṅḍa-cayā
yad-antam
aṅḍāntara-stha-paramāṇu-
cayāntara-stham
govindam ādi-puruṣam tam aham
bhājāmi
[Bs 5.35]*

[O, farklılaşmamış bir varlıktır çünkü güç ile güç sahibi arasında bir ayırım yoktur. Milyonlarca dünyayı yaratma işi ile sahip olduğu güç birbirinden ayıramaz. Tüm evrenler O'nun içinde mevcuttur ve evrene dağılmış atomların her birinde aynı anda O'nun tamlığında mevcuttur. İşte taptığım ilksel Rab böyledir.]

Bu Govinda, *anādir ādir govindah* [Bs 5.1].

[Govinda olarak bilinen Kṛṣṇa, Tanrı'nın Yüce Şahsı'dır. O ebedi, saadet dolu spiritüel bir bedene sahiptir. O her şeyin kökenidir. O'nun başka bir kökeni yoktur ve tüm nedenlerin başlıca nedenidir.]

Öyleyse dua şudur, "Tüm nedenlerin nedeni olan" *sarva-kāraṇa-kāraṇam, kāraṇa*, "Govinda'ya ibadet ederim." Tüm nedenlerin nedeni.

Şimdi, *Brahma-samhitā*'nın bu kitasında O'nun tam bölümlerinden birini buluyoruz... Vedik ilahilerde Tanrı'nın birden fazla hale geldiğini görüyoruz. *Eko bahu syām*. Tanrı, ikincisi olmaksızın tekdir, ancak O kendisini birden fazla hale getirir. Bizler de Tanrı'yız. O kadar çok

yerde oturup önünüzden geçen tüm insanlara bakmaya ve onları saymaya başlayın; bir kişinin bir diğerine tam olarak benzediğini göremezsiniz. Sadece bu da değil; her biriniz bilirsiniz ki mahkemede sol elin başparmağının izini alırlar. Şimdi, bu başparmak izi ...



Milyonlarca parmak izi almaya devam edin; tek bir parmak izinin bir diğerine tamamen benzediğini göremezsiniz. Başparmak izleri farklı olduğu için, kimlik bu şekilde alınır: “Bu kişinin başparmağının izi, kendisi imzasını inkâr etse bile, başparmağının izi imzasının bu olduğunu doğrulayacaktır.” İşte bu, Tanrı'nın yaratımıdır.

Tanrı'nın içinde biz biriz. Biz biriz. Tanrı'dan ayrı değiliz. Ama bu “çokluk” arasında bir güç farkı vardır. Tıpkı sizin yapabildiğiniz bir şeyi benim yapamamam gibi. Sizin işçiliğiniz benim işçiliğimle eşit olmayabilir. Beyninizin çalışması, benim beynimin çalışmasıyla aynı olmayabilir. Farklılıklar vardır. Her canlı varlık, bireysel kapasiteler söz konusu olduğunda birbirinden farklıdır.

Yani, çokluğa rağmen... Bu, Tanrı'nın yaratımıdır. Çokluğa rağmen, her şeyde bir fark olduğunu görürsünüz. New York'ta bir

Benzer şekilde, Rab'bin iki tür yayılımı vardır. Yayılım türlerinden birine *vişṇu-tattva* denir. *Vişṇu-tattva* yayılım anlamına gelir, onlar Tanrı'nın kendisine eşittir. Ve *jīva-tattva*, canlı varlıklar denilen yayılımlar vardır. Canlı varlıkların bu yayılımı, eşit derecede güçlü değildir; ancak *vişṇu-tattva* yayılımı eşit derecede güçlüdür ve Tanrı'nın Kendisi gibidir. O halde enkarnasyon... Tanrı'nın enkarnasyonu, Tanrı'nın kendisi gibi olan yayılımı anlamına gelir. Enkarnasyon buna denir.

Yani bu, demek istediğim...,

Hare Kṛṣṇa, Hare Kṛṣṇa, Kṛṣṇa Kṛṣṇa, Hare Hare / Hare Rāma, Hare Rāma, Rāma Rāma, Hare Hare, Tanrı'nın yayılımı, enkarnasyonu, ses enkarnasyonudur. Bu yayılım ve tam bir yayılım, ses, ses temsili... Temsil değil; Tanrı, Kendisini ses formunda sunar. Çünkü Tanrı'yı şu anki gözlerimizle, şu anki gözlerimizle göremeyiz, çünkü gözlerimiz bunun için uygun değil. Bunlar maddi gözlerdir. Bu gözün, burada yüzen şeffaf şeyin, demek istediğim bu çukurun... Bu görmüyor. Aynı şekilde sunabilirseniz veya bu gözü alırsanız ... Göremezsiniz. Bu gözler göremez. Bunlar sadece birer mercek. Yalnızca birer mercek. Yani, bu bedenin hiçbir kısmı aslında bunda rol almıyor.

Dolayısıyla bu gözlerle, bu maddi gözlerle göremezsiniz. *Ataḥ śrī-kṛṣṇa-nāmādi na bhaved grāhyam indriyaiḥ [Cc Madhya 17.136].* Mevcut duyular, mevcut duyular Yüce Tanrı hakkında herhangi bir bilgiye sahip olamaz.

Peki o zaman bilgiye nasıl sahip olabiliriz? Duyularım uygun değilse, nasıl uygun hale getirebilirim? Ah, mesele de bu. Mesele şu; maddi duyuları, yani organlarınızı spiritüelleştirmeniz gerekiyor. Ve sonra, spiritüelleştirdiğinizde, o zaman spiritüel bir vizyona sahip olabilir ve Tanrı'yı ve kendinizi görebilirsiniz.

Pek çok kez anlattığım örnekteki gibi: Demir çubuk. Demir çubuğu ateşe koyarsınız. Isınır, ısınır, daha da ısınır. Ve ateş kırmızısı olduğunda, artık demir değildir. Demirdir, ancak demir gibi davranmaz, ateş gibi davranır. Ateşle temasa geçince ateş kırmızısına dönen demir çubuğu alıp herhangi bir şeye dokunduğunuzda o şey yanar. Bu, artık demir gibi davranmadığı, ateş gibi davrandığı anlamına gelir.





Karma Nedir?

Bhakta Okan
(3. Bölüm)

Karma Nedir? isimli yazı dizimize bir önceki sayıda kaldığımız yerden devam ediyoruz.

KARMA'NİN ÖZELLİKLERİ:

Karma kanunlarının bazı temel özellikleri aşağıdaki gibidir:

Seçim özgürlüğü



Karşılaştığımız durum ne olursa olsun o duruma veya olaya nasıl bir karşılık vereceğimiz t a m a m e n

bizim seçim özgürlüğümüze bağlıdır. Mesela maddi durumumuz iyi olmayabilir, az para kazanıyor olabiliriz ama bu durumda alnımızın teri ile para kazanıp hayatımızı devam ettirmek de bizim elimizde ya da hırsızlık veya diğer kolay para kazanma yöntemlerine yönelmek de! Hangi yolu seçersek hayatımızın

devamı ona göre şekillenecektir, yani sahip olduğumuz *karmayı* iyileştirmek de kötüleştirmek de aslında bizim elimizdedir.

Geri döndürülemez

Herhangi bir eylem sonrası o eylem ile ilgili iyi ya da kötü tohum hemen atılır ve büyümeye b a ş l a r .

Artık ok yaydan çıkmıştır, geri döndüremezsiniz. Zamanı geriye almak veya o kötü söz hiç söylenmemiş gibi olayları başa sarmak mümkün değildir.

Mesela birisine kötü bir şey mi yaptınız, bununla ilgili kader tohumu hemen o an atılır, bu tohum



Karma Nedir?

zaman içinde uygun düşünel ve fiziksel ortam bulur ve büyür, yeterince olgunlaştığında ve zamanı geldiğinde sizin hayatınızda da aynı veya çok benzer bir olay meydana gelir. Belki hiç tanımadığımız birisi ya da hiç beklemediğiniz birisi size aynı davranışta bulunur.

O ilk yaptığımız davranışın üzerinden vakit geçtiği için biz genelde onu unuttur, başımıza gelen bu son olayı hatırlar “*Adalet bunun neresinde, bak şu adam durduk yerde bana kötü bir şey yaptı,*” diye şikâyet ederiz. Ama aslında başımıza gelen bu kötü olayı yaratan şey bizim daha önceden yaptığımız yanlış bir davranıştır.

Peki, yanlış bir şey yaptınız ve ok yaydan çıktı, başınıza kötü bir şey gelmesini nasıl engelleyebilirsiniz? Henüz o negatif eyleminizin *karma* tohumu büyüüp meyve vermeden özür dilemek, tövbe etmek ve daha çok iyi eylemler yaparak onların pozitif etkilerinin yaptığınız o kötü eylemin negatif etkisini azaltmasını veya tamamen ortadan kaldırmasını sağlayabilirsiniz. Aslında siz bunu yapabilirsiniz, yani yaptığınız hataları düzeltme şansınız olsun diye yapılan eylem ile onun sonucunun ortaya çıkması arasına

bir süre konulmuştur. Aksi takdirde yaptığımız hatanın sonucunu hemen görseydik kendimizi düzeltme şansımız olmaz, çok daha mutsuz bir hayat yaşardık.

Doğrusal değildir

Karma kanunları doğrusal değildir, yani aynı eylemi yapan farklı kişiler aynı sonuçlar ile karşılaşmazlar.

Hatta aynı kişi bile aynı olayı farklı zaman dilimlerinde yaptığında farklı sonuçlar ile karşılaşabilir. Bunun bizim bilmediğimiz birçok sebebi olabilir, temel kriterler şöyledir:

Bizim bilinç seviyemiz: Yapılan eylem kadar bunu hangi bilinç seviyesindeki insanın yaptığı da önemli. Bir örnek vermek gerekirse sokakta küçük bir çocuğun tuvaletini yaptığını görerseniz güler geçersiniz. Ama aynısını büyük bir insan yapsa başına gelmedik kalmaz! Yaptığımız hareketler sonunda kazandığımız *karma*, kişinin bilinç seviyesine bağlı olarak değişir. Aynı eylemi yapan farklı insanlar farklı sonuçlarla karşılaşabilirler.



Karşı tarafın bilinç seviyesi: Bizim yaptığımız eylem kadar bu eylemi hangi bilinç seviyesinde bir insana yaptığımız da önemlidir. Mesela zekât vereceksiniz ya da bir bağışta bulunacaksınız. Bunu tanıdığınız, gerçekten yardıma muhtaç birisine yaparsanız sevap kazanırsınız ve yaptığınız yardım size kat be kat olacak şekilde geri gelir. Aynı yardımı okuyan ve bu dünyanın gerçek doğasını anlamaya çalışan, yani maneviyatını geliştirmeye çalışan birisine yaparsanız daha çok sevap kazanırsınız ve yaptığınız yardım size daha da katlanarak geri gelir. Eğer aynı yardımı gerçekten hayatın anlamına ulaşmış ve kendini insanlara hizmete adanmış birisine yaparsanız hem daha çok sevap kazanırsınız hem de yaptığınız yardım size çok daha fazla (Vedik metinlere göre 1000 kat) katlanarak geri gelir.

Motivasyon: Yaptığımız eylem kadar bunu hangi motivasyon ile yaptığımız da önemlidir. Bu aslında normal hukuk kurallarında da böyledir; taammüden veya kazara ölüme sebebiyet vermek gibi yanlış bir şeyi bilerek ya da bilmeden yapmanın cezası birbirinden farklıdır. Örnek olarak bir hayır kurumuna bağış yaptığınızı düşünün.

Eğer bu bağışı gerçekten bir toplum görevi olarak başkalarına yardım için yapıyorsanız bundan dolayı iyi *karma* kazanırsınız. Ama bunu sırf reklam amaçlı ve insanların yanında öğünmek amacıyla yaparsanız, bırakın iyi bir sonuç beklemeyi, bu yaptığınız eylem için kötü *karma* bile kazanabilirsiniz.

Görevlerimiz: Hayatımızda ailemize ve topluma karşı farklı görevlerimiz vardır.

Üstlendiğimiz bu görevleri yerine getirmesek bunun karşılığında diğer insanlara kıyasla daha çok *karma* kazanırız.

Örnek olarak Vedik kültürde erkeklerin çocukları, yaşlıları ve kadınları koruma görevi var. Dolayısıyla herhangi bir sebepten dolayı bir kadının bir kadına vurması ile bir erkeğin bir kadına vurması arasında fark vardır. Görevini yapmadığı için böyle bir durumda bir kadına vuran erkek aynı şeyi yapan başka bir kadına göre daha çok kötü *karma* kazanır. Ya da sahip olduğu görevi kötüye kullanarak başka insanlara zarar veren bir kanun adamı, aynı davranışı yapan sıradan insanlara göre daha çok *karma* kazanır.

AĞIR KARMA KURALLARI



Cinayet,
intihar,
topluma
karşı işlenen
suçlar gibi
ağır karma
sınıfına giren
eylemlerin

sonuçları diğer sıradan eylemlerin sonuçlarından farklıdır. Mesela bu tür ağır eylemlerin sonuçlarının ortaya çıkması diğer sıradan karmik eylemlere göre daha geç olur. Atılan ağır karma tohumunun büyümesi, yeşermesi ve meyvelerinin ortaya çıkması vakit alır. Hatta bu yüzden bazen insanlar kötü bir şey yaptığı halde hayatında her şey iyi giden bu tür insanları görünce ilk etapta adalet duygusunu yitirebilirler. Hâlbuki durum farklıdır.

Resim 7'de göreceğiniz gibi kötü karmanın bir özelliği farklı zaman dilimlerinde birbirinden farklı ve giderek kötüleşen etkiler göstermesidir. Mesela kişi kötü

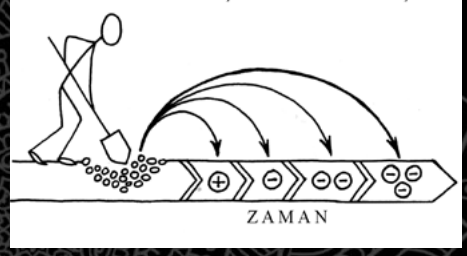
bir şey yapmasına rağmen yakın gelecekte hayatında olumsuz bir şey olmaz, hala pozitif bir hayat yaşıyor olabilir. Bununla beraber, zaman geçtikçe aynı kişinin hayatında giderek daha fazla negatif şeyler olmaya başlar. Böyle kötü şeyler yaptığımı düşündüğünüz insanların hayatını izlemeye devam ederseniz o kötü karma tohumu büyüüp meyvelerini vermeye başladığı anda o kişinin hayatının alt üst olduğunu, başına gelmedik kalmadığını görürsünüz.

Buradaki en önemli detay o kişinin nasıl bir geçmiş hayat karması ile bu hayata geldiğidir. Bazen kişinin geçmiş hayattan getirdiği pozitif karma o kadar büyük olabilir ki, bu hayatta yaptığı ağır karmanın sonucunu bile hafif bir şekilde yaşayabilir.

Buna ilaveten, bu tür ağır karma eylemlerinin olumsuz sonuçları kişinin birden çok hayatını etkileyerek kötü karma ile dolu hayatlar yaşamasına sebep olur. Adam öldüren birisi, hem bu hayatında hapisane veya benzeri cezalar çekmek zorunda kalır hem de sonraki birkaç hayatı boyunca kötü bir karma ile doğar.

Dip Not: Karma konusu ile ilgili notlar Vatsala Prabhu'nun (Oleg Tsunsov) verdiği seminerlerden özetlenerek hazırlanan "Mutluluk Yolu" kitabından alınmıştır.

AĞIR KARMANIN ZAMAN İÇİNDEKİ FARKLI SONUÇLARI





Āyurvedanın en önemli klasik metinlerinden birisi olan *Aṣṭāṅga Hr̥daya*'nın ilk bölümü uzun bir yaşama sahip olma isteğimizle ve böyle bir yaşama nasıl sahip olacağımızla ilgilidir. Bu bölümün ilk kitası önyargısız derin bir kavrayışa sahip, nadir hekimlere sunulan hürmetlerle başlamaktadır.

Bu hekimler bizde kaygı, yanılısama ve huzursuzluk yaratan *rāgayı* ortadan kaldırırlar. *Rāga*; şehvet, öfke, açgözlülük, kibir, haset, nefret ve korku gibi olumsuz duygular anlamına geliyor.

Biz sürekli bu olumsuz duygularla yaşıyoruz ve bu duygular bizim tüm vücudumuza yayılıyorlar. Bunun sonucunda fiziksel olarak ateşimiz çıkıyor ya da zihinsel olarak sabırsızlanmaya başlıyoruz, yani farklı şekillerde hastalanıyoruz.

Çok sayıda hekim var ama içlerinde çok azı bu şekilde hastalıkların kökünü

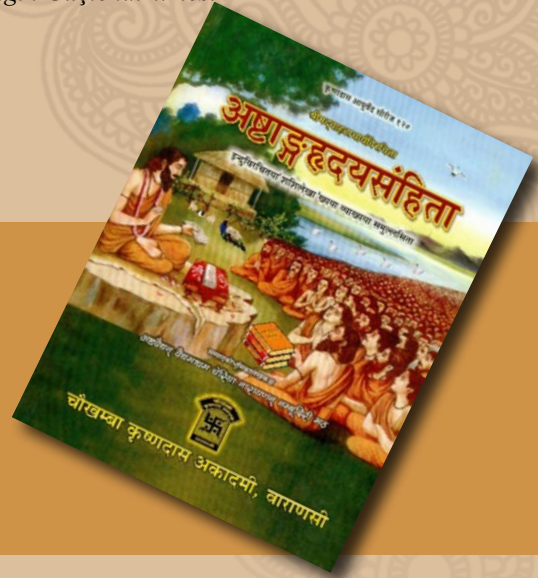
Āyurvedik Açıdan Korona Salgını ve Bağışıklığın Güçlendirilmesi

Kṛṣṇa-mālā Devī Dāsī

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

anlayabiliyor ve bu hastalıkları kökünden sökebiliyor. Bu hekimler Āyurvedanın bilgisiyle ve bu bilgiye duydukları inançla bunu yapabiliyorlar.

Bilge Atreya ve bahsettiğimiz kitabın yazarı Vāgbhata, bu nadir hekimlerden ikisi ve onlar hayatın gerçek amacına ulaşabilmek için uzun bir yaşamı arzulayan kişilerin Āyurvedanın öğretilerine inanç geliştirmeleri gerektiğini söylüyorlar.



Daha önceki yazılarımızda bağışıklığımızı etkileyen üç faktörden bahsettik ama bu kitadan aslında dördüncü bir faktörün daha olduğunu anlıyoruz. O da inanç. Bu üç faktör; 1. Kalıtsal 2. Mevsimsel, yaşla ilgili ve 3. Yaşam tarzı ve beslenmeyle ilgili faktörlerdi. Genetiğimizi değiştiremiyoruz ve zamanı durduramıyoruz. Ama yaşam tarzımızı ve beslenmemizi istersek değiştirebiliriz ve bu şekilde bağışıklığımızı güçlendirebiliriz. Yine de son yıllardaki pratik çalışmalarım bana birçok kişi için bunu yapmanın da bazen mümkün olmadığını gösterdi.

Birisi bize “Evde yangın çıktı, kaçın!” diye bağırdığında ona inanmıyorsak, şaka yaptığını düşünürsük hareket etmeye pek istekli olmayız, değil

mi? Ben karşılaştığım birçok hastada da benzer bir isteksizlik olduğunu gördüm. Bu isteksizlik üzerinde düşünüyorum, çünkü şimdi hepimizin sağlığını tehdit eden bir salgınla karşı karşıyayız.

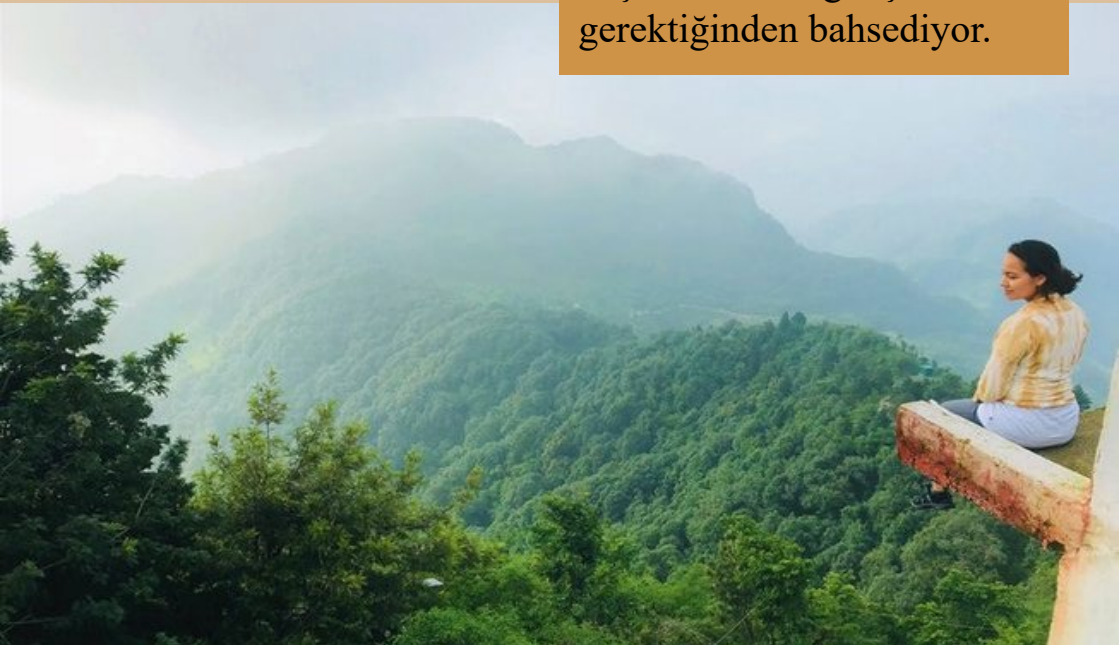
Bazen hastalanmayacağımıza inanıp tedbirsizliğe düşüyoruz, bazen de bu durumda bir şey yapamayacağımıza inanıp bir şey yapmaya da isteksiz oluyoruz. En doğru yaklaşım ne olabilir bu durumda?

Ben geçen yıllarda yaşadığım bir olayı bu konuda kendime örnek alıyorum. Yakın bir arkadaşımın annesi kanser olmuştu ve Āyurvedik danışmanlık almak için merkezimize gelmişti. Ben de görüşmeye katıldım ve sonraki süreçte de bu hastamızın takibini yaptım. O dönemde

Āyurvedik eğitimimizin ileri kısmı için Hindistan'a gittiğimde kendisine çok sayıda ilaç getirdim ve bu ilaçların kullanım şekli oldukça ayrıntılıydı. Arkadaşım, annesinin evi bir laboratuvara çevirip her gün o ilaçları nasıl hazırladığını ve tam saatinde aldığını anlatmıştı bana. Annesi ne bir hastalığı yokmuş gibi yaşamıştı ne hırs yapmıştı ne de bir şey yapamayacağını düşünüp vazgeçmişti; o elinden geleni yapmayı seçmişti. Çünkü hekimine, tedaviye ve *Āyurveda* biliminin ilkelerine inancı vardı ve böyle üç aylık bir süreçten sonra tümörü ortadan kayboldu. Doktorları şaşkınlık içindeydiler. Biz de mutluluk içindeydik.

Bu yüzden inancın yaşam tarzı ve beslenmeyle ilgili konuşurken çok önemli bir faktör olduğunu düşünüyorum.

Āyurveda çok kadim bir bilim ve kişiye özgü bir beslenme ve dengeden, yiyeceğin nasıl hazırlanması gerektiğinden, bedenimizde toksinlere neden olabilecek birbiriyle uyumsuz gıdaların birlikte yenmesinden kaçınmamız gerektiğinden ve yediklerimizden en çok faydayı sağlayabilmek için ne tür beslenme alışkanlıkları geliştirmemiz gerektiğinden bahsediyor.



Bugünlerde birçok kişi bu konuda daha bilinçli, doğru beslenmeye çalışıyor. Ve herkesin de belli bir kişiye ya da diyet biçimine bir süre için inanç duyduğunu ve yeni birçok diyeti denediğini görüyoruz. Şu anda sağlık sistemi oldukça ticari bir hal aldığı için bazen hastalar da diyet alışverişi yapıyor gibiler; bir şeyi deniyorlar, sonra onu bırakıp başka bir şeyi deniyorlar, bazen farklı şeyleri aynı anda bile denemeye çalışıyorlar, hiç kimse onlara “Bunu yapamazsın,” demiyor ve hiçbir hekim de hastasının inancını sorgulayabilecek bir durumda değil.

Ama *Āyurveda* hekimlerine eskiden beri kendilerine inancı olmayan hastalara bakmalarının doğru olmadığı öğretiliyor ve bir hekimin böyle bir hastaya bakmama hakkı var.

Böyle bir hasta için verilen tavsiyelerin bir faydası olmuyor ve böyle bir hasta hekimini takip etmediği için onun iyi ismine de zarar vermiş oluyor diye düşünülüyor.

Sağlığa ve sağlıklı beslenmeye duyduğumuz ilginin bir alışveriş yapma ilgisinden farklı olması gerekir çünkü doğru

beslenmediğimizde canlılığımızı kaybederiz ve hastalıklara açık hale geliriz. O yüzden tavsiyeleri bir elbise ya da ayakkabı alır gibi alıp beğenmediğimizde gidip değiştirmemeliyiz.

Bu *Āyurvedik* ilkeler sağlıklı yaşamın ilkeleridir ve beslenmemize karar verirken beden tipimizi ve farklı yiyeceklerin bedeni nasıl etkileyeceğini de anlamamızı sağlarlar.

Örneğin, *vāta* tipi bir kişi için normalde elmayı çiğ bir şekilde yemek uygun değildir çünkü çiğ yendiğinde *vātayı* artırır. O yüzden, bu gıdayı her gün tüketmekten kaçınmalıdır. Ama elmayı fırınlayıp üzerine biraz *ghī* ve kakule ya da tarçın gibi ısıtıcı baharatlar ekleyerek *vāta* tipi kişiler de arada bir elma yiyebilirler. Eğer biz elmayı çiğ yemek istediğimiz için çiğ beslenme rejimi uygulamaya karar verirsek sonunda *vātamız* artar, ağrılarımız ve kaygılarımız da artar, yaşam kalitemiz düşer.

Beslenmemize karar verirken bizim beden tipimizde ağırlıklı olan *doşaları* dengeleyen yiyeceklere yönelmemiz gerekir ve o *doşaları* arttıran gıdalardan kaçınmamız gerekir.



Aynı zamanda geçen yazımızda bahsettiğimiz gibi yiyecekler altı tattan (tatlı, ekşi, tuzlu, baharatlı, acımtırak, kekremesi) oluşurlar ve belli özelliklere (*gunalara*) sahiptirler. Ağır ya da hafif, yağlı ya da kuru veya sıvı ya da katı olabilirler. Bir de yiyeceğin ısıtıcı mı soğutucu mu bir özelliği (*vīryası*) olduğunu ve sindirim sonrası yaptığı etkiyi (*vipākasını*) bilmemiz gerekir.

Mevsimlerin etkisi de beslenmemizde rol oynar. Şimdi sonbahardayız ve hava kuru ve serin olduğu için *vāta* artıyor. Sonbaharda özellikle *vāta* tipi kişiler kuru meyve, salata, soğuk gıdalar gibi *vātayı* daha da arttıracak gıdalardan kaçınmalılar. Örneğin, *vāta-pitta* beden tipine sahip bir kişinin sonbahar ve kış aylarında *vātayı* arttıracak, yazın da *pittayı* arttıracak gıdalardan kaçınması gerekiyor.

Mevsimsel beslenmeyle ilgili genel ve pratik bilgiler verecek olursak:

Sonbahar döneminde (eylül-ekim) tatlı, acımtırak, kekremesi, kuru ve soğuk özelliğe sahip gıdaları tercih etmemiz daha iyidir. Kasım ayından itibaren ise *hemanta* denilen erken kış dönemine girmiş olacağız ve bu dönemde (kasım-aralık) tatlı, ekşi, tuzlu, yağlı ve sıcak gıdalara yönelmeliyiz.

Salgın döneminde ise özellikle korona virüsünün *Āyurvedaya* göre bir ateş hastalığı (*javāra*) olarak değerlendirildiğini ve bu hastalığın farklı aşamalarında farklı beslenmeler önerildiğini söyleyebiliriz. İlk aşaması olan *nava javāra* döneminde az yemek önemli. Ağır gıdalardan kaçınmalıyız; sebze çorbası, bulgur ve sulu lapalar tüketilebilir.

Autumn : mid September to mid November	
How is the environment?	
Temperature rises	Increasing Sunlight
How body changes?	
Weak Digestive Fire	Pitta dosha starts vitiating
Recommended diet	
Food dominant in sweet taste, light to digest, cooling, bitter-taste properties bringing normalcy in पित्त दोष are to be consumed in proper quantity. शाली (rice), जव (barley) and गेहूँ (wheat) to be consumed.	
Recommended lifestyle	
Undergo Virecana (therapeutic purgation), Raktamoṣana (bloodletting procedure) and consume bitter medicated Ghee. Exposure to moon rays during night time is helpful in this season.	
To be avoided	
Exposure to sunrays during the sun is at its peak. Consuming meat of animals from marshy land, alkaline substances, curd, day time sleeping and exposure to winds are to be avoided	

Āyurvedik Açıdan Korona Salgını ve Bağışıklığın Güçlendirilmesi

İlk haftadan sonra ise mercimek çorbası içmeye başlanabilir, kuru zencefil, zerdeçal, dağ kekiği, çörek otu, biberiye, fesleğen, adaçayı, nane baharat olarak kullanılabilir. Ve uygun olan sebzeler lahana, kereviz, brokoli kabak ve patlıcandır. Ayrıca turp ve zeytin de özellikle bu dönemde tavsiye edilir.

Bize bu bilgileri vererek kalbimizdeki *rāgayı* söküp atan ve bize benliğimizi keşfetmek için uzun ve sağlıklı bir yaşam sunan nadir hekimlere tekrar tekrar alçakgönüllü hürmetlerimi sunuyorum. Gelecek sayımızda beden tiplerimize özgü beslenme ve denge hakkında konuşmaya başlayacağız.

Namaskāra.

goranga 
ayurvedik yaşam

Telefon: +90 (212) 234 36 33

Randevu: +90 (507) 363 89 01

Büyükdere Cad., Naci Kasım Sok. No:6B
Mecidiyeköy İSTANBUL

info@gorangayoga.com

- AVP enstitüsünün Hintli Āyurvedik doktorlarıyla bireysel konsültasyonlar
- Āyurveda üzerine uluslararası geçerliliği olan sertifikalı başlangıç seviyesinde ve ileri düzeyde eğitimler
- Āyurvedik terapiler
- Āyurvedik takviyeler ve kozmetik ürünleri

Aṣṭāṅga-yogada Oturma Pozları

Bhakta Doğa

Bu ay *Aṣṭāṅga-yoga*nın oturma pozlarının başını inceleyeceğiz. Ayakta durulan pozların tamamı pratik edildiğinde oturma pozlarına geçilir. Oturma pozları ayakta durulan pozlar kadar denge ve aktiflik talep etmese de *vinyāsa* sistemi, yani pozların birbirine bağlanma şekli vücudu sıcak tutmaya devam eder.

Ayak, ayak bileği, baldırlar, dizler, bacaklar, kasıklar ve kalçalar üzerindeki iyileştirici, güçlendirici ve esnetici faydalarının dışında özel olarak

Paścima-tānāsana sindirimi güçlendirir ve iştah azlığını ortadan kaldırır, baş dönmesi ve rehaveti iyileştirir, *Pūrvattānāsana* kalp ve akciğerleri güçlendirir, sinir sistemini canlandırır, rahatlatır ve güçlendirir, anüsü temizler, *Ardha baddha padma paścimattānāsana* karın şişkinliğini azaltır, bağırsak ve karaciğeri uyarır, kötü beslenme alışkanlıklarından kaynaklanan mide dokusundaki hasarı azaltır, *Tiryāṅmukhaikapāda paścimattānāsa* lenf nodüllerini uyarır, ayak şişliğini azaltır, siyatik ağrısını ve hemoroidi iyileştirir, ince ve kalın bağırsağı temizler.

Paścima-tānāsana

(Paścima: Batı, arka; ut: Derin, güçlü, yoğun;
Tāna: Esneme, uzama, uzatma; Āsana: Oturuş, duruş)

(Tüm ayakta durulan seri bittikten sonra *Sūrya Namaskāra*'nın altıncı *Vinyāsa*'sından devam etmek üzere)

Sapta (yedi),

nefes alırken öne doğru bacakları çaprazlayarak hareket et, kontrollü bir şekilde otur ve bacakları uzat. Avuç içlerini açık bir şekilde kalçanın iki yanında yere yerleştir, omurga dik, çene göğse yakın, ayak tabanları karşıya bakar halde, gerekirse dizleri bükerek 5 nefes boyunca burada bekle. *Nāsāgra-drşti*, burnunun ucuna bak.



Aştau (sekiz),

nefes alırken ellerin baş, işaret ve orta parmaklarını kullanarak ayak başparmaklarını dirseklerden bükmeden yakala, göğsü aç ve başı kaldır. *Nāsāgra-drşti*, burnunun ucuna bak.



Nava (dokuz),

nefes verirken gövdeyi bacaklara doğru yaklaştır, dirsekleri yanlara doğru bük, baş yeterince bacaklara yaklaştıysa alnı veya çeneyi bacaklara yerleştir, 5 nefes boyunca burada bekle. *Pādānguřtha-drşti*, ayak başparmaklarına bak.



Daśa (on),

nefes alırken gövdeni bacaklardan uzaklaştır, kolları düzelt, göğsü aç ve başı kaldır ve konumunu korurken nefes ver. *Nāsāgra-dṛṣṭi*, burnunun ucuna bak.

**Aṣṭau** (sekiz),

nefes alırken ellerinle ayaklarının dışını yakala, ayaklarının arkasında el parmaklarını kenetle veya ayaklarının arkasında bir el diğer el bileğini yakalasin (hangisi mümkünse), kollar düzken göğsü aç ve başı kaldır. *Nāsāgra-dṛṣṭi*, burnunun ucuna bak.

**Nava** (dokuz),

nefes verirken gövdeyi bacaklara doğru yaklaşır, dirsekleri yanlara doğru bük, baş yeterince bacaklara yaklaştıysa alnı veya çeneyi bacaklara yerleştir, 5 nefes boyunca burada bekle. *Pādāṅguṣṭha-dṛṣṭi*, ayak başparmaklarına bak.

**Daśa** (on),

nefes alırken gövdeni bacaklardan uzaklaştır, kolları düzelt, göğsü aç ve başı kaldır ve konumunu korurken nefes ver. *Nāsāgra-dṛṣṭi*, burnunun ucuna bak.



Ekādaśa (on bir), nefes alırken elleri yere bastır, yerden destek al.

Dvādaśa (on iki), nefes ver, ayakları matın gerisine götür, bedenini alçalt. *Sūrya Namaskāra* 4. *Vinyāsa*, *Trayodaśa* (on üç), nefes al, *Sūrya Namaskāra* 5. *Vinyāsa*, *Caturdaśa* (on dört), nefes ver, *Sūrya Namaskāra* 6. *Vinyāsa*.

(*Sūrya Namaskāra* için bültenimizin temmuz sayını inceleyebilirsiniz.)

Pūrvattānāsana

(Pūrvā: Doğu, ön; Derin, güçlü, yoğun;

Tāna: Esneme, uzama, uzatma;

Āsana: Oturuş, duruş)



Sapta (yedi),

nefes alırken öne doğru bacakları çaprazlayarak hareket et, kontrollü bir şekilde otur ve bacakları uzat. Nefes verirken avuç içleri açık bir şekilde elleri kalçanın bir ayak boyu gerisine yerleştir. *Nāsāgra-dṛṣṭi*, burnunun ucuna bak.



Aṣṭau (sekiz),

nefes alırken ayakları ileri doğru uzat, kalçaları yükselt ve ayak tabanlarını yere bastır, başı geriye doğru götür, 5 nefes boyunca burada bekle, *nāsāgra-dṛṣṭi*, burnunun ucuna bak.



Nava (dokuz),

nefes verirken kalçaları alçalt, boynu düzelt. *Nāsāgra-dṛṣṭi*, burnunun ucuna bak.



Daśa (on), nefes alırken elleri yere bastır, yerden destek al.

Ekādaśa (on bir), nefes ver, ayakları matın gerisine götür, bedenini alçalt, *Sūrya Namaskāra 4. Vinyāsa. Dvādaśa* (on iki), nefes al, *Sūrya Namaskāra 5. Vinyāsa. Trayodaśa* (on üç), nefes ver, *Sūrya Namaskāra 6. Vinyāsa.*

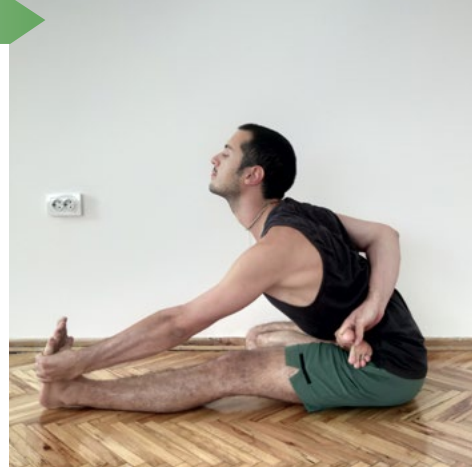
Ardha baddha padma paścimattānāsana

(*Ardha*: Yarım; *Baddha*: Birleşik, bağlı; *Padma*: Nilüfer çiçeği; *Paścima*: Batı, arka; *ut*: Derin, güçlü, yoğun; *Tāna*: Esneme, uzama, uzatma; *Āsana*: Oturuş, duruş)

*Diz problemi olan kişiler bu āsanayı yetkin bir eğitmenin gözetiminde öğrenmelidir.

Sapta (yedi),

nefes alırken öne doğru bacakları çaprazlayarak hareket et, kontrollü bir şekilde otur, sağ ayağı sol kasığa yerleştir (alternatif olarak kasık ve diz arasında bir nokta da seçilebilir), sağ kolu belin arkasından dolaştırarak sağ elle sağ ayağı yakala, sol elle sol ayağı yakala, sol kol düzken göğsü aç ve başı kaldır, *nāsāgra-dr̥ṣṭi*, burnunun ucuna bak. (El belin etrafından dolaşıp ayağı yakalayamadıysa iki elle öndeki ayağa yönelenebilir.)

**Aṣṭau (sekiz),**

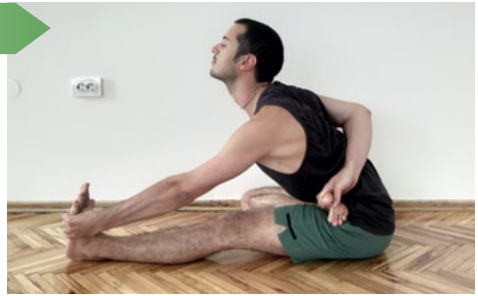
nefes verirken gövdeyi sol bacağa doğru yaklaştır, sol dirseği yana doğru bük, baş yeterince bacağa yaklaştıysa alını veya çeneyi bacağa yerleştir, 5 nefes boyunca burada bekle. *Pādāṅguṣṭha-dr̥ṣṭi*, ayak başparmağına bak.

**Nava (dokuz),**

nefes alırken gövdeni bacadan uzaklaştır, sol kolu düzelt, göğsü aç ve başı kaldır ve konumunu korurken nefes ver. *Nāsāgra-dr̥ṣṭi*, burnunun ucuna bak.

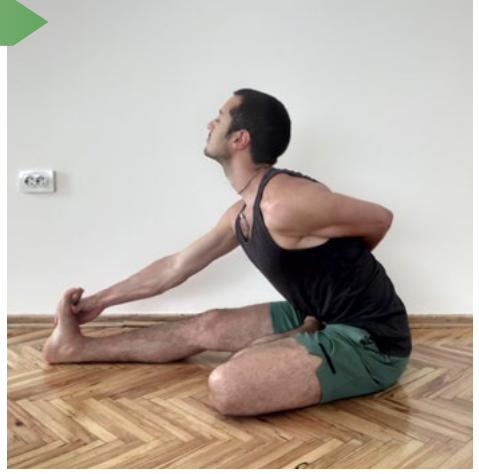
Daśa (on), nefes alırken elleri yere bastır, yerden destek al.

Ekādaśa (on bir), nefes ver, ayakları matın gerisine götür, bedenini alçalt, *Sūrya Namaskāra 4. Vinyāsa. Dvādaśa (on iki),* nefes al, *Sūrya Namaskāra 5. Vinyāsa. Trayodaśa (on üç),* nefes ver, *Sūrya Namaskāra 6. Vinyāsa.*



Caturdaśa (on dört),

nefes alırken öne doğru bacakları çaprazlayarak hareket et, kontrollü bir şekilde otur, sol ayağı sağ kasığa yerleştir (alternatif olarak kasık ve diz arasında bir nokta da seçilebilir), sol kolu belin arkasından dolaştırarak sol elle sol ayağı yakala, sağ elle sağ ayağı yakala, sol kol düzken göğsü aç ve başı kaldır. *Nāsāgra-dṛṣṭi*, burnunun ucuna bak. (El belin etrafından dolaşıp ayağı yakalayamadıysa iki elle öndeki ayağa yönelinebilir.)



Pañcadaśa (on beş),

nefes verirken gövdeyi sağ bacağa doğru yaklaştır, sağ dirseği yana doğru bük, baş yeterince bacağa yaklaştıysa alını veya çeneyi bacağa yerleştir, 5 nefes boyunca burada bekle. *Pādāṅguṣṭha-dṛṣṭi*, ayak başparmağına bak.



Ṣoḍaśa (on altı),

nefes alırken gövdeni bacadan uzaklaştır, sol kolu düzelt, göğsü aç ve başı kaldır ve konumunu korurken nefes ver. *Nāsāgra-dṛṣṭi*, burnunun ucuna bak.



Saptadaśa (on yedi), nefes alırken elleri yere bastır, yerden destek al.

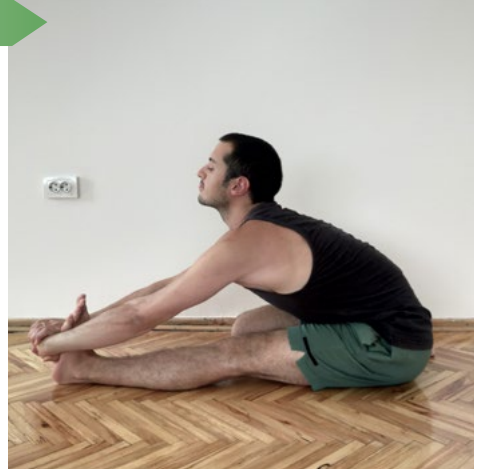
Aṣṭādaśa (on sekiz), nefes ver, ayakları matın gerisine götür, bedenini alçalt, *Sūrya Namaskāra 4. Vinyāsa. Ekona viṃśatiḥ* (on dokuz), nefes al, *Sūrya Namaskāra 5. Vinyāsa. Viṃśatiḥ* (yirmi), nefes ver, *Sūrya Namaskāra 6. Vinyāsa.*

Tiryāṅ-mukhaikapāda paścimattānāsana

(*Tiryāṅ*: Yatay; *Mukha*: Yüz, çehre; *Eka*: Bir; *Pāda*: Ayak; *Paścima*: Batı, arka; *ut*: Derin, güçlü, yoğun; *Tāna*: Esneme, uzama, uzatma; *Āsana*: Oturuş, duruş)

Sapta (yedi),

nefes alırken öne doğru bacakları çaprazlayarak hareket et, kontrollü bir şekilde otur, sağ dizi bükerek sağ ayağın üstünü sağ kalçanın yanında yere yerleştir, iki kalça da yere eşit şekilde basmaya çalışsın, ellerle sol ayağı yakala, kollar düzken göğsü aç ve başı kaldır. *Nāsāgra-dṛṣṭi*, burnunun ucuna bak. (Yana doğru devrilme yaşıyorsa bir eli yana ve geriye doğru yere yerleştirip destek alınabilir.)

**Aṣṭau** (sekiz),

nefes verirken gövdeyi sol bacağa doğru yaklaşır, dirsekleri yana doğru bük, baş yeterince bacağa yaklaştıysa alını veya çeneyi bacağa yerleştir, 5 nefes boyunca burada bekle. *Pādāṅguṣṭha-dṛṣṭi*, ayak başparmağına bak.

Nava (dokuz),

nefes alırken gövdeni bacadan uzaklaştır, kolları düzelt, göğsü aç ve başı kaldır ve konumunu korurken nefes ver. *Nāsāgra-dṛṣṭi*, burnunun ucuna bak.

Daśa (on), nefes alırken elleri yere bastır, yerden destek al.



Ekādaśa (on bir), nefes ver, ayakları matın gerisine götür, bedenini alçalt, *Sūrya Namaskāra* 4. *Vinyāsa*. **Dvādaśa** (on iki), nefes al, *Sūrya Namaskāra* 5. *Vinyāsa*. **Trayodaśa** (on üç), nefes ver, *Sūrya Namaskāra* 6. *Vinyāsa*.

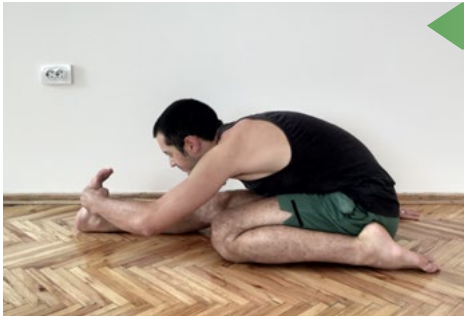
Caturdaśa (on dört),

nefes alırken öne doğru bacakları çaprazlayarak hareket et, kontrollü bir şekilde otur, sol ayağın üstünü sol kalçanın yanına yerleştir, iki kalça da yere eşit şekilde basmaya çalışsın, ellerle sağ ayağı yakala, kollar düzken göğsü aç ve başı kaldır. *Nāsāgra-dr̥ṣṭi*, burnunun ucuna bak. (Yana doğru devrilme yaşıyorsa bir eli yana ve geriye doğru yere yerleştirip destek alınabilir.)



Pañcadaśa (on beş),

nefes verirken gövdeyi sağ bacağa doğru yaklaştır, dirsekleri yana doğru bük, baş yeterince bacağa yaklaştıysa alnı veya çeneyi bacağa yerleştir, 5 nefes boyunca burada bekle. *Pādāṅguṣṭha-dr̥ṣṭi*, ayak başparmağına bak.



Ṣoḍaśa (on altı),

nefes alırken gövdeni bacadan uzaklaştır, kolları düzelt, göğsü aç ve başı kaldır ve konumunu korurken nefes ver. *Nāsāgra-dr̥ṣṭi*, burnunun ucuna bak.

Saptaśa (on yedi), nefes alırken elleri yere bastır, yerden destek al.



Aṣṭādaśa (on sekiz), nefes ver, ayakları matın gerisine götür, bedenini alçalt, *Sūrya Namaskāra* 4. *Vinyāsa*. **Ekona vim̐satih̐** (on dokuz), nefes al, *Sūrya Namaskāra* 5. *Vinyāsa*. **Vim̐satih̐** (yirmi), nefes ver, *Sūrya Namaskāra* 6. *Vinyāsa*.

- Online ortamda ve stüdyoda yoga ve meditasyon dersleri
- Vedik Felsefe dersleri (ücretsiz)
- Sağlıklı Āyurvedik vejetaryen/vegan Hint yemekleri
- Āyurveda programları ve danışmanlığı
- Hindistan' dan çeşitli ürünlerin bulunduğu Goranga Dükkan
- BBT yayınevimizin Vedik literatür yayınları



Goranga Yoga Merkezi

Büyükdere cad., Naci Kasım sok. 6B
Mecidiyeköy İstanbul

Telefon: +90 (212) 234 36 33

E-posta: info@gorangayoga.com

www.gorangayoga.com

Bhakti Mutfağı:



Kitchari: Detoksun En Lezzetli Hali

Kitchari, vücudunuza detoks uygulamanın, arındırmanın en iyi yollarından biridir. Ateş, soğuk algınlığı, öksürük, mevsimsel alerji, grip veya hazımsızlık ve mide ekşimesi gibi rahatsızlıklardan mustarip olduğunuzda detoksifikasyon gereklidir. Bu gibi durumlarda tüketilmesi tavsiye edilen ve iyileşmeyi destekleyen önemli bir yemektir.

Ağır öğünler tükettiğiniz günlerin ardından vücudunuzu temizlemek, hafifletmek ve dinlendirmek için tüketilmesi tavsiye edilir.

Özellikle yaz veya kış aylarına geçiş yaptığımız mevsim dönüşlerinde uygulayacağınız kitchari diyeti, bedeninizi arındıracak ve sindirim ateşini kuvvetlendirip sizi yeni mevsime hazırlayacaktır.

Mevsim geçişlerinde detoks için tüketebileceğiniz kitchari elbette daha sade ve basit olmalı.

Bunun için maş fasulyesi, basmati pirinci, ghī, kimyon, zerdeçal, zencefil ve tuz ile hazırladığınız kitchariyi tüketebilirsiniz. Sebze eklemek isterseniz sindirimi kolay, mevsimine uygun sebzeleri tercih etmelisiniz; kabak, balkabağı, ıspanak gibi.

Günlük öğünlerinize eklemek

isterseniz de mevsimine uygun sebzeler ile pişirerek sabah ve öğle öğünlerinizde tüketebilirsiniz.

Yaşamın her aşaması ve yaşı için sindirimi oldukça kolay aynı zamanda doyurucu bir yiyecektir. Bu yemeğin öne çıkan özelliklerinden biri de yıl boyunca pişirilebilmesi ve her mevsim için uygun olmasıdır.

Malzemeler:

1 kap: 250 ml

4 yemek kaşığı zeytinyağı veya ghī (arıtılmış tereyağı)

1/2 tatlı kaşığı kimyon tohumu

1/2 tatlı kaşığı öğütülmüş çemen otu (opsiyonel)

1/2 tatlı kaşığı zerdeçal

1/4 tatlı kaşığı öğütülmüş karabiber

1/4 tatlı kaşığı hing (opsiyonel)

15 adet kurutulmuş köri yaprağı (opsiyonel)

1 kap maş fasulyesi

1 kap basmati pirinci

1 orta boy havuç

2 dilim kereviz (100gr)



Bhakti Mutfağı

2 orta boy kabak

200 gr pazı veya ıspanak

1 tatlı kaşığı öğütölmüş kişniş

1/2 tatlı kaşığı kuru veya 1 tatlı kaşığı taze zencefil

1200 ml sıcak su (daha katı kıvam için 1000 ml)

2 tatlı kaşığı tuz

2 yemek kaşığı ghı

1 tatlı kaşığı garam masala



Yapılışı:

Orta ateşte ısınan zeytinyağına veya ghıye kimyon tohumunu, çemen otu tohumunu, zerdeçalı, karabiberi, hingi ve en son köri yaprağını koyup karıştırın. Kúp şeklinde doğradığınız havuç ve kerevizi de ekleyerek 1-2 dakika kavurun.



Bir gece önceden ıslatıp ve birkaç su yıkayıp süzdüğünüz maş fasulyesini tencereye ekleyin ara ara karıştırarak birkaç dakika pişirin. Ardından kúp kúp doğranmış kabağı, kişnişi ve zencefili ekleyin, karıştırın ve kapağını kapatıp ara ara karıştırarak 5 dakika pişirin. **En az yarım saat suda beklettiğiniz**



ve birkaç su yıkayıp süzdüğünüz **pirinci** ve pazıyı ekleyip karıştırın, sıcak suyu ve tuzu ekleyip, kapağını kapatıp orta ateşte pişmeye bırakın. Piştikten sonra ocaktan alın ve garam masala ve 2 yemek kaşığı ghī ekleyip karıştırın. Kitchari bu sırada biraz sulu gözükebilir ama bekledikçe suyunu bir miktar çekecektir.

Kitchariyi istediğinize göre lapa bir şekilde ya da hafif sulu bir şekilde servis edebilirsiniz. Daha az sulu, lapa şeklinde yemek istiyorsanız su miktarını biraz azaltabilirsiniz.

Sevgiyle sunun!



govinda



vedik hint mutfağı

Dünya genelinde vegan/vejetaryen restoran ve kafe zinciri olarak bilinen Govinda's markasının Türkiye'deki tek şubesi, **Govinda İstanbul** adıyla Mecidiyeköy'de hizmet veriyor.

Goranga Yoga Merkezi içinde yer alan mekânımızda hafta içi her gün 12:00-20:00 arasında hizmet veriyoruz. Mutfağımızda *sattvik* ve *āyurveda* prensiplere göre hazırlanan yiyeceklerden hazırlanan mönümüz her gün değişiyor.

Hint yemeklerini seviyor ve sağlıklı yaşam tarzını benimsediyseniz Govinda İstanbul tam size göre bir mekân. Govinda İstanbul, Türkiyede'ki ilk ve tek saf vejetaryen Hint mutfağıdır.

Govinda İstanbul

**Adres: Büyükdere Caddesi,
Naci Kasım Sokak No:6B
Mecidiyeköy, İstanbul**

Telefon: +90 (212) 234 36 33

E-posta: info@gorangayoga.com

Web: www.govindaistanbul.net



Yogī Takvimi

Pt	Sa	Ça	Pe	Cu	Ct	Pz
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Kasım
2020



5 Kasım Perşembe
Śrīla Narottama Dāsa
Thākura'nın Bedenini Terk Edişi

8 Kasım Pazar
Rādāh Kunda'nın Belirişi
Bahulāṣṭamī

11 Kasım Çarşamba
Rāma Ekādaśī

12 Kasım Perşembe
Dvādaśī
Oruç açma zaman: 07.48 – 11.08

15 Kasım Pazar
Dīpāvalī, Divālī Festivali

16 Kasım Pazartesi
Go Pūjā. Go Krda.
Govardhana Pūjā

18 Kasım Çarşamba
Śrīla Prabhupāda'nın
Bedenini Terk Edişi

22 Kasım Pazar
Gopāṣṭamī,
Goṣṭhāṣṭamī
Śrī Gadādhara Dāsa
Gosvāmī'nin Bedenini
Terk Edişi
Śrī Śrinivāsa Ācārya'nın
Bedenini Terk Edişi

25 Kasım Çarşamba
Utthāna Ekādaśī
Śrīla Gaura Kişora Dāsa
Bābājī'nin Bedenini Terk Edişi -
Öğlene kadar oruç

26 Kasım Perşembe
Dvādaśī
Oruç açma zamanı: 09.21 – 11.15

30 Kasım Pazartesi
Kārtika Ayı'nın son günü
Tulasī-Śāligrāma Vivāha (Evliliği)





Macaristan'da basit yaşam yüksek düşünme prensibine göre 30 yıl önce kurulmuş bir EkoKöy olan Kṛṣṇa Vadisi'ni temsilen Rādhā Kṛṣṇa Prabhu ve Caitanya Candra Prabhu ile aylık olağan buluşmamızı online olarak gerçekleştirdik. *Bhakti yoga* konusunda katılımcılar tarafından yine pek çok soru soruldu ve bu sorular üzerine verimli bir sohbet ortaya çıktı.



L.D. Arts of College organizasyonunda Türkiye'yi temsilen Nṛsimha Kṛṣṇa Dāsa Korona-Ayurveda ve Vedik metinlerden yaklaşım isimli bir sunum yaptı. *Caraka Saṁhitā*, *Manu-saṁhitā* ve *Bhagavad-Gītā*'dan bilgiler verdi. Bu uluslararası webinara dünyadan 84 ülke katıldı. Ahmedabad L.D. Arts of College organizasyonunda ilk gün Rādhā Kṛṣṇa Prabhu açılış konuşmacılarından birisiydi.

Śrīla Śacīnandana Svāmī ile “Kutsal İsmi Hizmetkarı Olun” seminerini Zoom üzerinden gerçekleştirdik. *Mahā-mantra* meditasyonunun daha etkili bir şekilde uygulanabilmesi hakkında etkileyici bir ders oldu.



Sosyal faaliyetlerimiz:

Yoga etkinliği: Hacı Osman Atatürk Ormanı’nda Goranga Yoga etkinliği düzenledik. Etkinlik yogayla başladı piknikle devam etti ve *kīrtanayla* son buldu.



Bhakti yogiler olarak Çatalca Çiftlik Evi’nde ağaçlardan taze ceviz, incir toplayarak piknik ve *kīrtana* ile muhteşem bir gün geçirdik.

Merkezimizi ziyaret eden uluslararası konuklarımız çeşitli etkinliklerimize katıldılar. Govinda İstanbul Restoranı’na ve *Kīrtana* programlarına katkıda bulundular.



Govinda İstanbul Vejetaryen/ Vegan Restoranı:

Sosyal mesafe, Covid-19 tedbirleriyle iç mekanı ve bahçesi ile hizmete açıldı. Günlük olarak leziz vejetaryen/vegan sattvık Āyurvedik Hint yemekleri hazırlanmaktadır. Kendi bahçemizin doğal ürünlerinden yapılan domates soslar, elma çatni... vb. ürünleri restoranda satılmaktadır. Ayrıca Hint mutfağının özel malzemeleri siyah tuz (kala namak), hing, ghī... vb. ürünlerin de satışı olmaktadır.



Yoga dersleri: Merkezdeki yoga stüdyosunda ve online olarak devam etmektedir.

Goranga Yoga web sitesi yenilendi.
Online dükkandan çeşitli ürünler satışa sunuldu.

Detaylı bilgi için [buraya tıklayınız](#).



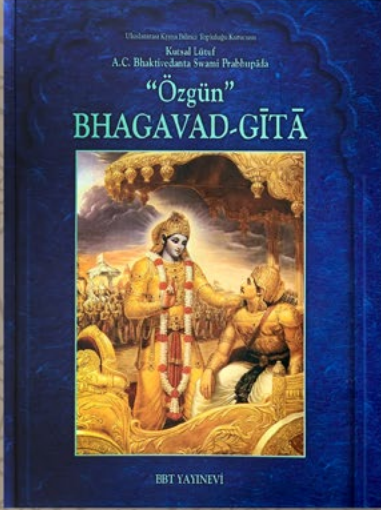


ÇAĞDAŞ VEDİK KÜTÜPHANE SERİSİ

BBT TÜRKİYE

www.bbtturkiye.com

Bhagavad-gītā



Dünya çapında 26 milyondan fazla satılmıştır.

Mahābhārata destanının on sekiz bölümünü oluşturan *Bhagavad-gītā* (“Tanrı’nın Ezgisi”), nispeten kısa denilebilecek yedi yüz kıtada Vedik felsefenin özünü sunar. Verdiği derin mesaj sayesinde bilinen ve saygı gören bu kitap, Vedik maneviyatının neredeyse bütün yollarından filozoflar, yogiler ve aşkıncıların başvurduğu tek kitaptır. Batı’da başlarda Amerikalı Aşkınıclar Emersonile Thoreau’ya ve diğerlerine ilham vermiş, kalıcı bilgeliği nedeniyle sonrasında da önemini korumuştur.

Tarihi *Kurukṣetra* Savaşı tam başlayacakken savaşı Arjuna cesaretini kaybeder. Hayatından vazgeçmeye hazır, tamamen perişan bir halde, akıl danışmak için savaş arabasını süren arkadaşı Kṛṣṇa’ya dönüp, “Ne yapmalıyım?” diye sorar. Sonrasında geçen konuşma, insanlığın kritik sorularını etkili bir şekilde ele alır: Hayatın amacı nedir? Öldüğümüzde ne olur? Zamana bağlı bu fiziksel düzlemin ötesinde bir gerçeklik var mı? Tüm sebeplerin nihai sebebi nedir?

Kṛṣṇa, kapsamlı olarak tüm bunları (ve daha fazlasını) yanıtlar, sonra da kimliğini açıklar: Kendisi, Tanrı’nın Yüce Şahsı’ndan başkası değildir ve dünyada yeni bir manevi anlayış çağını başlatmak için belirmiştir.

Gītā kitabının tümünde Kṛṣṇa, insan arayışının bütün erdemli çalışmaların, Tanrı’nın Yüce Şahsı’na sevgi dolu hizmet tutumu geliştirmek olduğunu öğretir. Kṛṣṇa’nın “Bana teslim ol,” diyerek verdiği nihai talimat, Arjuna’ya ve *Bhagavad-gītā*’yı okuyan herkese

din ve inancın ötesine geçip tek başına benliği tatmin edebilen *bhakti*, yani adanma hizmeti, alemine girme görevi verir. *Özgün Bhagavad-gītā*, yapılan *Gītā* açıklamaları arasında benzersiz bir yere sahiptir; kitabın yazarı Śrīla Prabhupāda, Kṛṣṇa'nın kendisinden başlayan öğretmen-öğrenci

zincirinden gelen öğretmenleri temsil eder. Prabhupāda'nın açıklığı, ince zekası ve orijinal Sanskrit metne sadakati, *Gītā*'nın öğretilerinin Batılı okuyucuya kolayca erişmesini sağlamaktadır.

Özgün Bhagavad-gītā yayımlandığı 1970 yılından bu yana dünyada en yaygın okunan *Gītā* baskısı olmuştur.

Śrīmad-Bhāgavatam

Vedik yazınında bulunan manevi öğreti koleksiyonları arasında *Śrīmad-Bhāgavatam*'in en üst sırada geldiği düşünülür. Vedik yazının, arzulanan her neyse onu veren bir “dilek ağacı” olduğu, *Śrīmad-Bhāgavatam*'in ise bu ağacın en olgun ve en lezzetli meyvesi olduğu söylenir. Bazen de, tüm varlıklar ile Mutlak arasındaki ilişki ve gerçekliğin doğası konularını daha derinlemesine ele aldığı için, *Śrīmad-Bhāgavatam*'in *Bhagavad-gītā*'nın bittiği yerden başladığı söylenir.

Bhāgavatam'da geçen on sekiz bin kıta; eski dünyada yaşayan yogiler, bilgiler ve benlik idrakine erişmiş kralların, hayatın nihai mükemmelliğine nasıl ulaşılacağına dair yaptığı yüzlerce sohbetten meydana gelir. Yaptıkları

konuşmaların merkezinde genellikle Yüce Şahıs Kṛṣṇa'nın farklı enkarnasyonları ve adananlarıyla geçen meşgalelerine yönelik açıklamalar vardır. Eserin tümünü Vedalar'ı düzenleyen Vyāsadeva, tüm teistik bilginin özü olan Vedānta-



sūtra üzerine yaptığı açıklamalar halinde derlemiştir.

Bhāgavatam, Vedik geleneğindeki on sekiz Purāṇa'dan (ek çalışmadan) biri olan *Bhāgavata Purāṇa* olarak da bilinir. Bu eser on iki kantodan, yani ciltten, oluşur ve her bir kanto, tüm nedenlerin orijinal yüce nedeni Mutlak Hakikat'in özel bir yönünü ele alır. *Bhāgavatam*'ın tamamında geçerli olan ana tema, Yüce Şahıs'a yapılan adanma hizmeti manasına gelen *bhakti-yoga* bilimi ve uygulamasıdır.

Belki de *Bhāgavatam*'ı en güzel, kitabın yazarı Śrīla Prabhupāda, yazdığı Önsöz'de özetler:

“*Śrīmad-Bhāgavatam* sadece her şeyin nihai kaynağını bilmek konusunda değil, ayrıca O'nunla ilişkimizi ve kusursuz bilgi temelinde, insan toplumunun kusursuzlaştırılması konusundaki görevlerimizi bilme transandantal bilimidir. O, Sanskrit dilinde güçlü bir okuma materyalidir ve şimdi o, ayrıntılı bir şekilde İngilizceye çevrildi, böylece yalnızca dikkatli bir okumayla kişi Tanrı'yı kusursuzca bilebilir, öyle ki okuyucu, ateistlerin şiddetli saldırıları karşısında kendisini savunacak kadar eğitilmiş olacaktır. Bunun da ötesinde okuyucu Tanrı'yı somut bir prensip olarak başkalarına da kabul ettirebilecektir.

“*Śrīmad-Bhāgavatam* nihai kaynağın tanımıyla başlar. Aynı yazar, Śrīla Vyāsadeva tarafından Vedānta-

sūtra'nın gerçek yorumudur ve giderek dokuz kantoda Tanrı farkındalığının en üst aşamalarına kadar gelişir. Bu büyük transandantal bilgi kitabını okumak için gerekli tek nitelik tedbirli bir şekilde adım adım ilerlemek ve sıradan bir kitapta yapıldığı gibi rastgele ileri atlamamaktır. Kişi, birbiri ardına konu konu ilerlemelidir. Okuma materyali, Sanskrit orijinaller, İngilizce harf çevirisi, eş anlamlar, tercüme ve açıklamalar olarak düzenlenmiştir, öyle ki ilk dokuz kantoyu bitirince kişi Tanrı idrakine varmış olacaktır.

“Onuncu Kanto, ilk dokuz kantodan farklıdır, çünkü o, direkt olarak Tanrının Şahsı Śrī Kṛṣṇa'nın transandantal faaliyetleriyle ilgilidir. İlk dokuz kantoyu okumadan kişi onuncu kantonun etkilerini yakalayamaz. Kitap tümüyle bağımsız on iki kantoda tamamlanır, ama kişi birbiri ardına küçük bölümler okumalıdır.”

Kr̥ṣṇa Kitabı



Kṛṣṇa (okunuşu “Kṛiṣṇa”), *Tanrının Yüce Şahsi*, *Śrīmad-Bhāgavatam* eserinin onuncu kantosı üzerine bir özet çalışmadır.

Bhāgavatam, 18.000 kıtadan oluşan ansiklopedik bir metindir ve on iki kantoya bölünmüştür. Bu kantolarda Kṛṣṇa’nın milenyum boyunca beliren çeşitli enkarnasyonlarının çoğu, kronolojik olarak yer alır. *Bhāgavatam*’da maddi evrenlerin yaratılışı ve kozmografyasının yanı sıra pek çok saf adananın hayatı ve nasıl mükemmele ulaştıkları anlatılır.

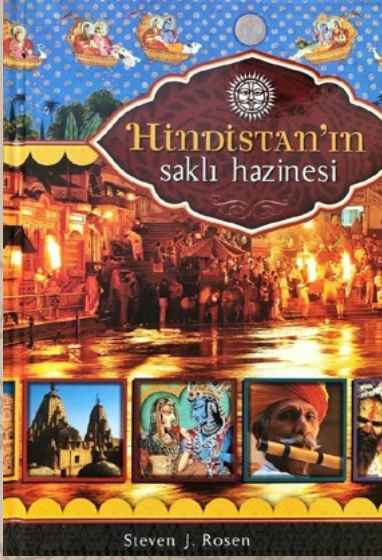
Bhāgavatam’ın onuncu kantosı, Kṛṣṇa’nın kendisine ve beş bin yıl önce dünyada belirmediğinde sergilediği aktivitelere odaklanır. “*Kṛṣṇa Kitabı*” olarak da bilinen “*Kṛṣṇa Tanrının Yüce Şahsi*” kitabında, Yüce Şahis’in özel hayatını görürüz. Tüm kadirinin ve görkeminin ardında Kṛṣṇa tamamıyla çekici, eğlenmeyi seven mükemmel birisidir. Adananlarıyla arasındaki sınırsız çeşitliliğe sahip sevgi dolu ilişkilere ebediyen karşılık verir.

A.C. Bhaktivedanta Svāmī Prabhupāda, “*Kṛṣṇa Kitabı*”nı

Bhāgavatam çevirisini ve açıklamalarını tamamlamadan önce yazmıştır. Prabhupāda, Kṛṣṇa’nın ve sergilediği aktivitelerin *Kṛṣṇa-bhakti* geleneğinden gelen yetkili bir temsilciden duyulmasını istedi. Giriş bölümünde belirttiği üzere, bunun amacı Kṛṣṇa’nın sıradan bir insanla, meşgalelerinin de dünyevi macera/aşk hikayeleriyle karıştırılmamasını sağlamaktır.

Şunu da belirtelim; macera ve aşk hikayelerini sevenler, Kṛṣṇa’nın aktivitelerinin günümüze uygun anlatıldığı bu kitapta, aradıkları her şeyi bulacaklar.

Hindistan'ın Saklı Hazinesi



Vaiṣṇavizm, diğer deyişle Hindistan'ın saklı hazinesi *bhakti-yoga*, felsefesi ve kültürüne dair eksiksiz, rengarenk bir genel bakış sunuyor.

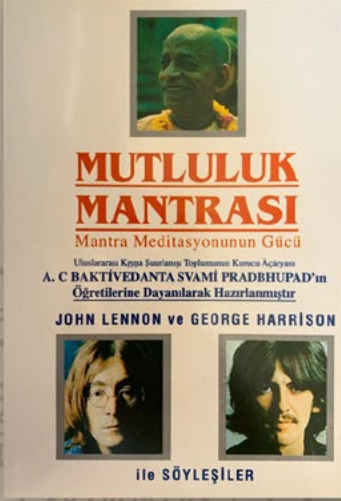
“Hinduizm”e yönelik popüler fikirlerin aksine, *Vaiṣṇavizm* (Vişnu'ya veya Kṛṣṇa'ya ibadet) hem tek tanrıdır hem de Tanrı'ya yaklaşımı hayli kişiseldir. Kṛṣṇa'nın birçok yayılımları ve *avatārları* (enkarnasyonları) vardır. Buna rağmen; tek Yüce Tanrı, tüm canlıların Babası ve kozmozun Yaraticısı olarak görülür.

Hindistan'ın ya da Doğu'nun maneviyatını keşfetmeyi amaçlayan pek çok kitaptan farklı olarak bu eser, *Vaiṣṇavizm*'in nasıl Hindistan'ın en zengin ve en önemli dini geleneği olduğuna odaklanıyor. Kṛṣṇa, Śiva, Gaṇeśa ve Brahmā isimlerine aşina olanlar, her birine yönelik bütün kültürel bağlamı ve kutsal metinlerdeki yerlerini bu kitapta bulabilecekler.

Otuz yıllık araştırmasının ardından Steven J. Rosen (*Satyarāja Dāsa*), manevi yolun temel prensiplerinden *mahā-mantra*'nın tekrarlanmasıyla yapılan ileri seviye tekniklere kadar *Gauḍīya Vaiṣṇavizm*'in gizemini çözüyor.

Hindistan'ın Saklı Hazinesi, tamamen renkli bir içerik sunması bakımından Kṛṣṇa bilincine yönelik tanıtıcı eserler arasında dünyada bir ilk niteliğindedir. Kitapta; Kṛṣṇa ile enkarnasyonları, Rādhā ile gopī'ler, *om*'un önemi, *mantra*'ların manası, yarı tanrıların doğası, Kṛṣṇa bilincinin kadınlara, müziğe, dansa ve sanata bakışı ve tüm bunların günümüz Hinduizm'i ile ilişkisi gibi konular üzerine kolay okunur bölümler yer alıyor. Aile fertleriniz ve arkadaşlarınız için çok güzel bir hediye olabilecek *Hindistan'ın Saklı Hazinesi*, hem felsefe ve bilgelik bakımından çok zengin hem de sayfalarına bakması çok güzel.

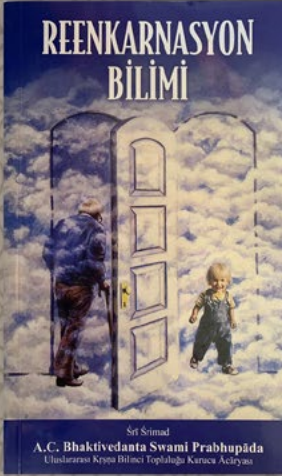
Mutluluk Mantrası



Mutluluk *Mantrası* mantra meditasyonunun tarihi, uygulaması ve faydalarına, özellikle de *Hare Kṛṣṇa* mantrasını tekrarlayanın önemine yapılan bir giriş niteliğindedir. *Hare Kṛṣṇa*, “kurtuluşa götüren yüce sözler” manasına gelen *mahā-mantra* olarak da bilinir ve kutsal metinler tarafından bulunduğumuz çağda en etkili meditasyon şekli olarak tavsiye edilir. Bu *mantra*, George Harrison’ın listelerde 1. sıraya oturan “My Sweet Lord” şarkısında geçmesinin de kısmi etkisiyle, 1960’lı ve ‘70’li yıllardan itibaren dünya çapında popülerlik kazanmıştır.

Kitapta, *Hare Kṛṣṇa* hareketinin kurucusu Śrīla Prabhupāda, John Lennon, George Harrison ve Yoko Ono’nun, bir *mantrayı* özgün ve etkili kılan şeyler üzerine yaptığı sohbet yer alır. *Mantranın* metinlerdeki kökenini ele alan kitapta, ayrıca, *mantranın* nasıl tekrarlanması gerektiğine dair adım adım yönlendirmeler yer alıyor.

Reenkarnasyon Bilimi

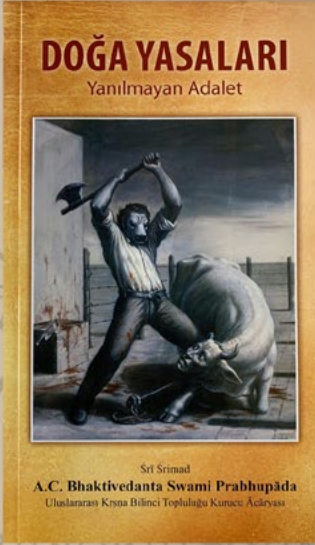


Hayat doğumla başlayıp ölümle son bulmaz. İçinde bulunduğu bedeni terk ettikten sonra benliğe ne olur? Başka bir bedene mi girer? Sonsuza kadar reenkarne olması mı gerekir? Reenkarnasyon gerçekte nasıl oluyor? Gelecek enkarnasyonlarımızı kontrol edebilir miyiz?

Reenkarnasyon Bilimi bu derin ve gizemli soruları, ölümden sonraki hayat konusunda dünyanın en özgün, zamanla değişmeyen kaynaklarına dayanarak yaptığı açık ve eksiksiz açıklamalarla yanıtlıyor.

Bu kitap sayesinde şu anınızı kontrol etmeniz, geleceğinizi belirlemeniz ve hayatınızı büyük oranda değiştirmeniz için gereken bilimi öğreneceksiniz!

Doğa Yasaları



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



ÇAĞDAŞ VEDİK KÜTÜPHANE SERİSİ
BBT TÜRKİYE

www.bbturkiye.com