



# BENLİĞİN KEŞFİ



**İNSAN HAYATININ AMACI MUTLAK GERÇEĞİ ARAMAKTIR**

ARALIK-2020/OCAK-2021

**BBT Aylık Bülten**



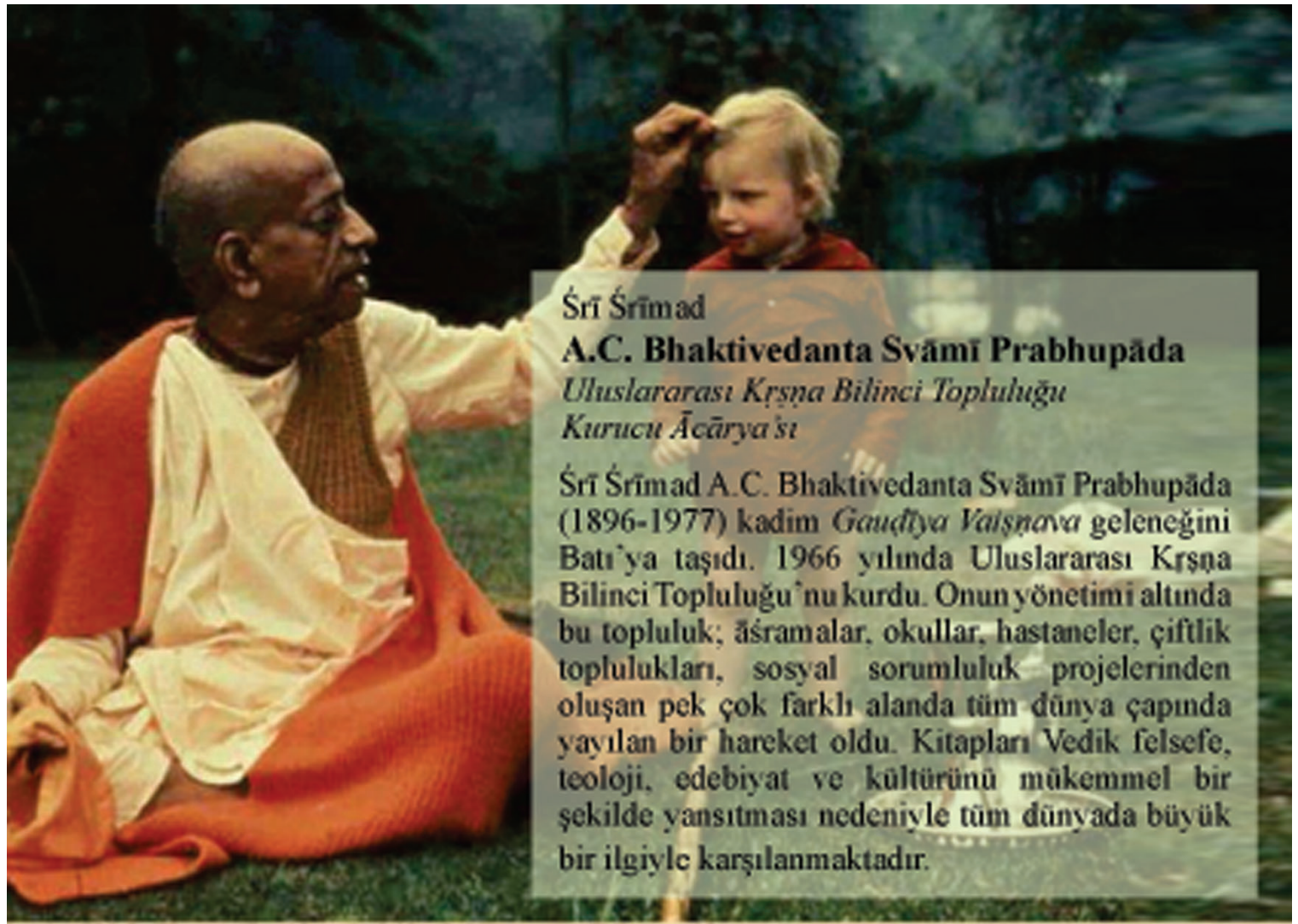
**BU SAYIDA:**

**Gītā Jayanti**

**Bhagavad-Gītā'nın Mesajı**

**Spiritüel Açıdan Birlikteliğin Önemi**

**Bhakti: Mükemmel Bilim**



Śrī Śrīmad

**A.C. Bhaktivedanta Svāmī Prabhupāda**

*Uluslararası Kṛṣṇa Bilinci Topluluğu*

*Kurucu Ācārya'sī*

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=ihi.

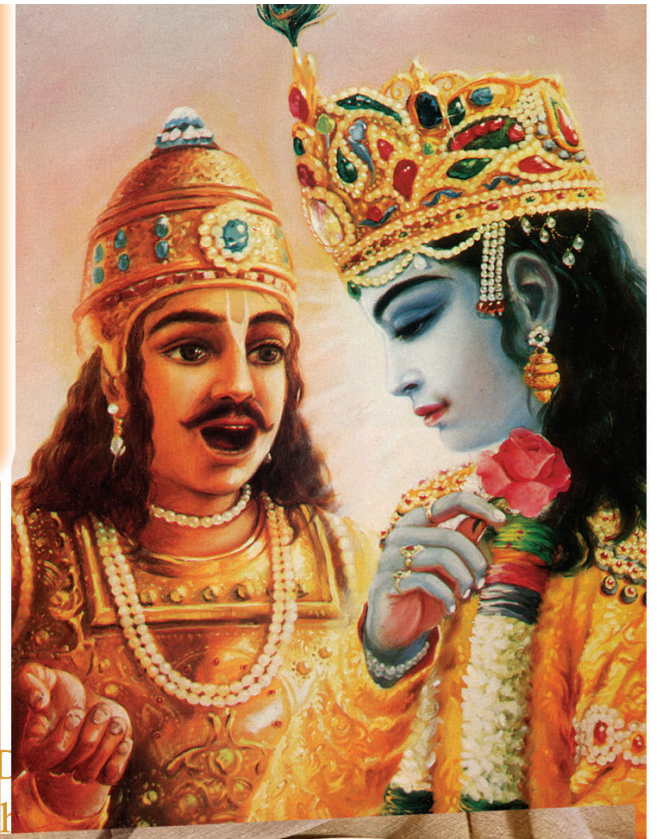
j – c olarak okunur.

r – rica kelimesindeki ri olarak telaffuz edilir.

ñ – İngiliz kelimesinde olduğu gibi n boğazdan söylenir.

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

ś,ṣ – ś sesi ile aynıdır.



## İçindekiler

Editöryal Yazı.....	4
Gītā Jayantī.....	6
Bhagavad-Gītā'nın Mesajı.....	9
Spiritüel Açıdan Birlikteliğin Önemi.....	14
Bhakti: Mükemmel Bilim.....	17
KarmaNedir?.....	20
Āyurveda.....	24
Çağımızın En Güçlü Meditasyonu: Mahā - mantra.....	31
Mat Üzerinde.....	36
Bhakti Mutfağı.....	40
Yogī Takvimi	
Goranga Yoga Aylık Etkinlikleri	
BBT Yayınları	



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

# Namaste



***Herkese yeniden Merhaba!***

***Bu ay yine dolu dolu konularla sizinleyiz.***

Bu yıl aralık ayı, tüm spiritüalistler için temel bir kaynak olan, başucu kitabı ismini en çok hak eden, içeriği bakımından var oluşsal konuları en mükemmel şekilde açıklayan *Bhagavad-Gītā*'nın Kṛṣṇa ve Arjuna arasında konuşulduğu döneme denk geliyor ve bu yüzden *Bhagavad-Gītā* hakkında kapsamlı yazılar ele aldık. Umarız *Gītā Jayantī* ve *Bhagavad-Gītā*'nın Mesajı başlıklı yazılarda bu önemli diyalog hakkında yeterince bilgi vermişizdir.

Birliktelik hayattaki önceliklerimizin en başında gelenlerinden biridir. Dolayısıyla kiminle ve nasıl birliktelik kurduğumuz hayatımızı derinlemesine etkilemekte. Birlikteliğin Önemi başlıklı yazımızda bunu nasıl daha iyi yapacağımıza dair fikirler bulacaksınız.

Maneviyatı sistematik ve nesnel bir şekilde açıklamaya çalıştığımız Bhakti: Mükemmel Bilim yazımız yine önceki bölümlerde olduğu gibi çok derin ve etkileyici konulara vurgu yapıyor. Dikkatli okumanızı tavsiye ederim.

Bu sayıda *Karma Nedir?* başlıklı yazı dizimizin son kısmını sizinle paylaşıyoruz. Bu sürükleyici serinin son kısmı yine *Karma* hakkında yaşamsal ayrıntılara değiniyor.

*Āyurvedik* açıdan Korona salgını isimli serimiz içinde bulunduğumuz zorlu koşullarda bize yardımcı olmaya devam ediyor. Yazarımızın tavsiyelerini can kulağı ile duymak sağlığımızı korumak açısından çok yardımcı oluyor.

Mat üzerinde yoga yapmaya kaldığımız yerden devam ediyoruz.

Mutfağımızda tam mevsimi olması dolayısıyla kabak çorbası pişirmeye karar verdik. Mis gibi kokuyor... Detayları yazımızda.

Herkese keyifli okumalar.

## ***Hare Kṛṣṇa!***

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

# BENLİĞİN KEŞFİ

BBT Aylık Bülten / Aralık-2020/Ocak 2021

© BBT Türkiye

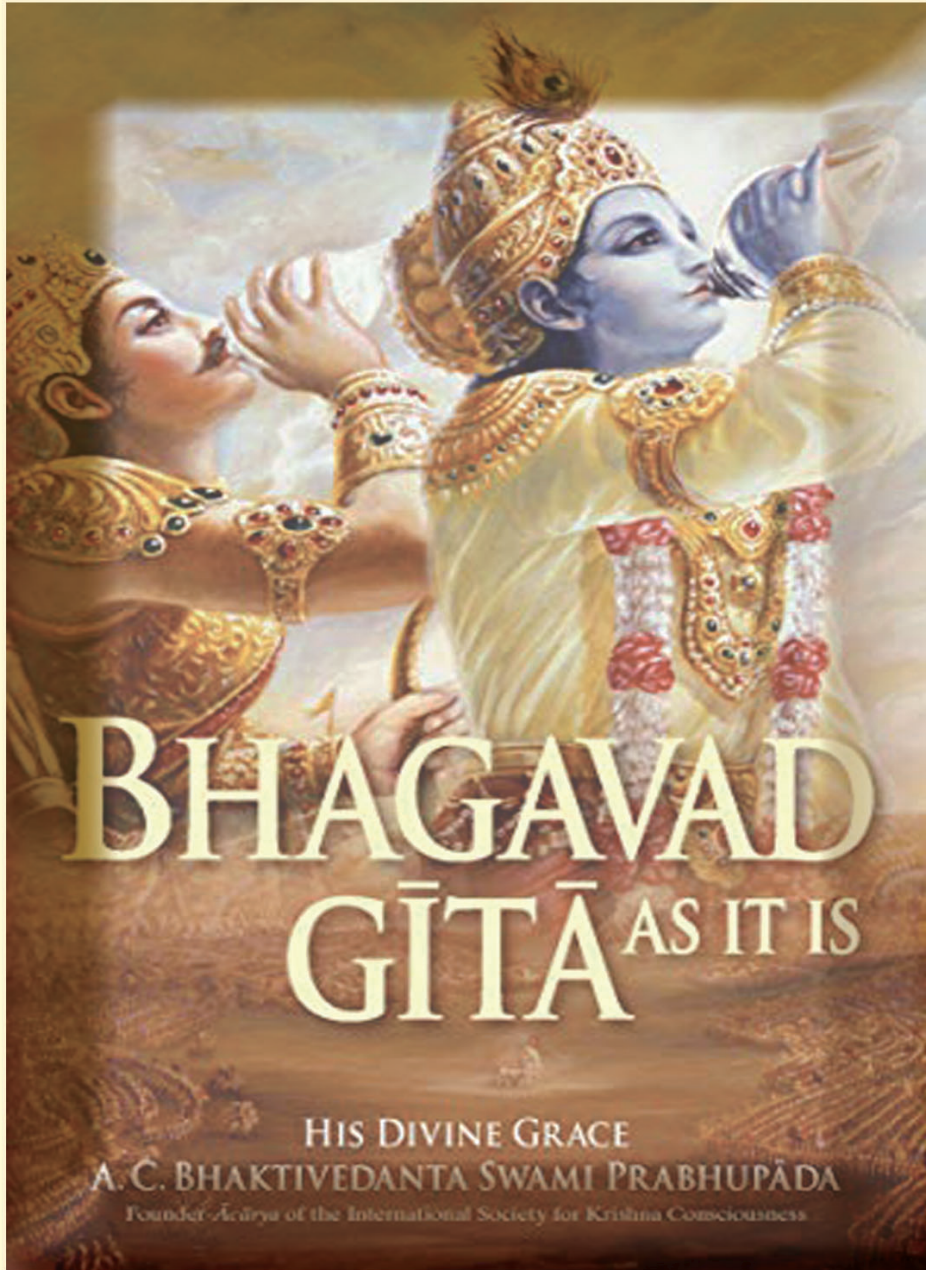
Editör: Nṛsimha Kṛṣṇa Dās - Bhakta Bilgin

Koordinatör: Bhaktin Çiğdem

Tasarım: Navīna-kumārī Devī Dāsī,

Manda-hāsā Devī Dāsī

Tashih: Bhakta Doğa, Bhaktin Meryem



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

# Gītā Jayantī



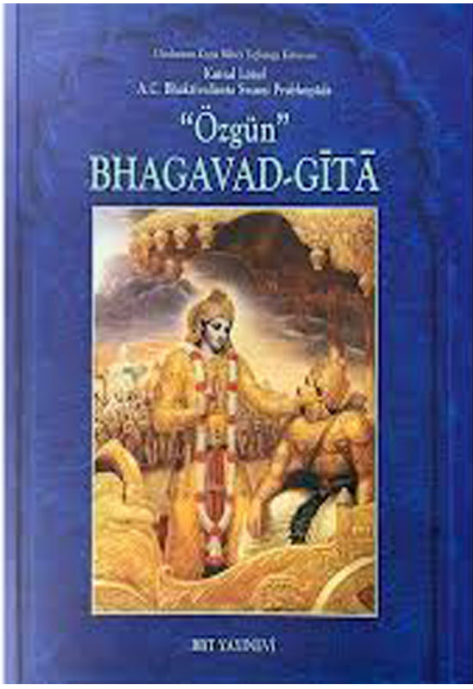
Vedik takvimine göre *Gītā Jayantī* Festivali bu sene 25 Aralık tarihine işaret ediyor. Bundan yaklaşık 5.130 yıl önce Tanrının Şahsı Śrī Kṛṣṇa'nın öğrencisi ve en yakın arkadaşı Arjuna'ya Kurukṣetra savaş alanında *Bhagavad-Gītā*'yı konuştuğu gündür.

*Bhagavad-Gītā* iki kelimenden oluşur ve genel olarak Rab'bin ezgisi olarak bilinir. Aynı zamanda "*Gītōpaniṣad*" olarak da bilinir ve *Upaniṣadların* özüdür. Toplamda yedi yüz kıta ve on sekiz bölümden oluşan bu kadim metinde tüm yoga sistemleri sistematik bir şekilde açıklanırken beş ana konudan bahsedilir. Bunlar:

- *Īśvara* – Yüce Tanrı
- *Jīva* – Canlı Varlıklar
- *Prakṛti* – Maddi Doğa
- *Kāla* – Ebedi Zaman
- *Karma* – Faaliyet

Sanskrit dilinde bir kelime olan "*jayantī*" günümüzde bir kimsenin doğum günü olarak kullanılır. Fakat bu kelime ölümlü varlıklar için kullanılmaz. Bu insanların genel olarak *Gītā Jayantī* kutlamalarında gözden kaçırdığı nokta olabilir.

Kṛṣṇa *Bhagavad-Gītā*'yı Arjuna'ya konuştuğunda bunun ilk konuşma olmadığını görüyoruz.



Bhagavad-Gītā'nın mesajı ebedidir. Bu yüzden *Gītā Jayantī* aslında *Bhagavad-Gītā*'nın doğum günü değildir. *Bhagavad-Gītā*'nın dördüncü bölümünün başlığı transandantal bilgidir. Bu bölümün başındaki ilk üç dörtlük şu şekildedir.

4.1

*śrī-bhagavān uvāca*  
*imam vivasvate yogam*  
*proktavān aham avyayam*  
*vivasvān manave prāha*  
*manur ikṣvākave 'bravīt*

Tanrının Şahsı Rab Śrī Kṛṣṇa şöyle dedi: “Ebediyen unutulmayacak olan bu yoga bilimini güneş ilahı *Vivasvān*'a öğrettim ve *Vivasvān* da bu bilimi insanlığın atası *Manu*'ya öğretti ve *Manu* da *Ikṣvāku*'ya öğretti.”

4.2

*evam paramparā-prāptam*  
*imam rājarṣayo viduḥ*  
*sa kāleneha mahatā*  
*yogo naṣṭaḥ paran-tapa*

“Bu yüce bilim başarılı gurular zinciri aracılığıyla böylece alınmıştır ve aziz krallar bunu böyle anlamışlardır. Fakat, zamanla zincir kopmuştur ve bundan dolayı bu bilgi kaybolmak üzeredir.”

4.3

*sa evāyam mayā te 'dya*  
*yogaḥ proktaḥ purātanaḥ*  
*bhakto 'si me sakhā ceti*  
*rahasyam hy etad uttamam*

“Yüceyle olan bu ilişkin nedeniyle bu kadim bilimi bugün sana anlatıyorum, çünkü sen, hem öğrencim, hem de arkadaşımsın ve bundan dolayı bu bilimin transandantal gizemini anlayabilirsin.”

Buradan *Bhagavad-Gītā*'nın mesajının Vedik hesaplamalara göre milyonlarca yıl önce de var olduğunu görüyoruz. Vedik sistemde geleneksel olarak bilgi aktarımı gurular zinciri ile yapılır ve bu zincir kırıldığında Kṛṣṇa bu kadim mesajı Arjuna'ya tekrar konuştu. Günümüzde zincir *Śrīla Prabhupāda*'nın Özgün *Bhagavad-Gītā* çevirisiyle devam ediyor.

ISKCON kurucu *Ācārya'sı* A.C. Bhaktivedanta Svāmī Prabhupāda'nın Batı'ya gelişi ve yazdığı Özgün *Bhagavad-Gītā*'sıyla bugün *Gītā Jayantī* dünya genelinde büyük bir festivale dönüşmüştür. *Śrīla Prabhupāda*'nın Özgün *Bhagavad-Gītā*'sı orijinal Sanskrit metinleriyle birlikte neredeyse dünyanın tüm dillerine çevrilmiş ve bugüne kadar milyonlarca kopyası dağıtılmıştır.

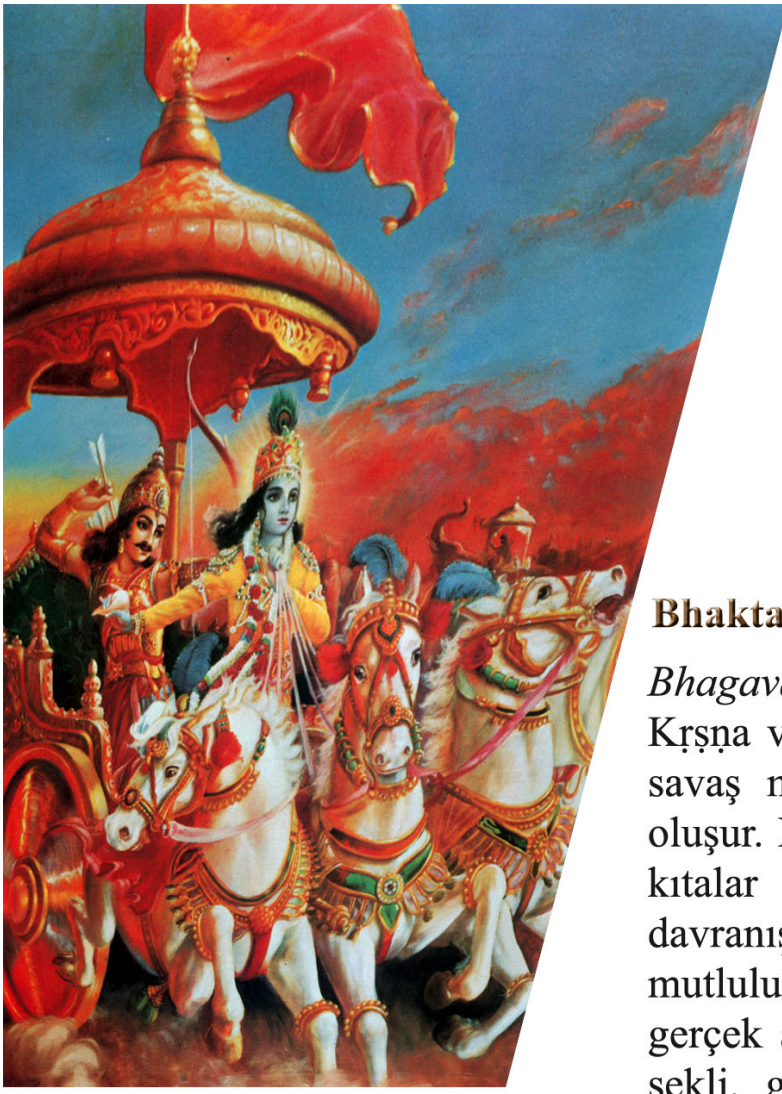


*Gītā Jayantī* festivali dünya genelinde ve özellikle Hindistan'da on sekiz bölümün tamamının okunmasıyla kutlanır. Bu sene salgın nedeniyle hep beraber bir araya gelerek bu kutlamayı yapamayacağız fakat online platformda tüm *Bhagavad-Gītā* Sanskrit dördlükler ve çevirileriyle birlikte okuyacağız. BBT Yayinevi'nden Özgün *Bhagavad-Gītā* temin ederek bizimle kutlamalara katılabilirsiniz. Festival detaylarını ise Goranga Yoga Merkezi'nin sosyal medyada yaptığı duyurulardan alabilirsiniz.

**Grantarāj Śrīmad Bhagavad-Gītā ki Jai!**

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





# *Bhagavad-gītā* 'nın Mesajı

## **Bhakta Bilgin**

*Bhagavad-gītā* yaklaşık olarak 5.130 yıl önce Kṛṣṇa ve Arjuna arasında *Kurukṣetra* isimli savaş meydanında gerçekleşen diyalogdan oluşur. İçerisinde 700 kıtayı barındırır ve bu kıtalar doğum, ölüm, yaşamın amacı, davranışlarımızın yol açtığı sonuçlar, acı, mutluluk, spiritüel pratikler ve bunların gerçek amacı, inanç, maddi doğanın işleyiş şekli, gerçek bilginin ne olduğu ve nasıl öğrenilmesi gerektiği gibi pek çok konudan oluşur.

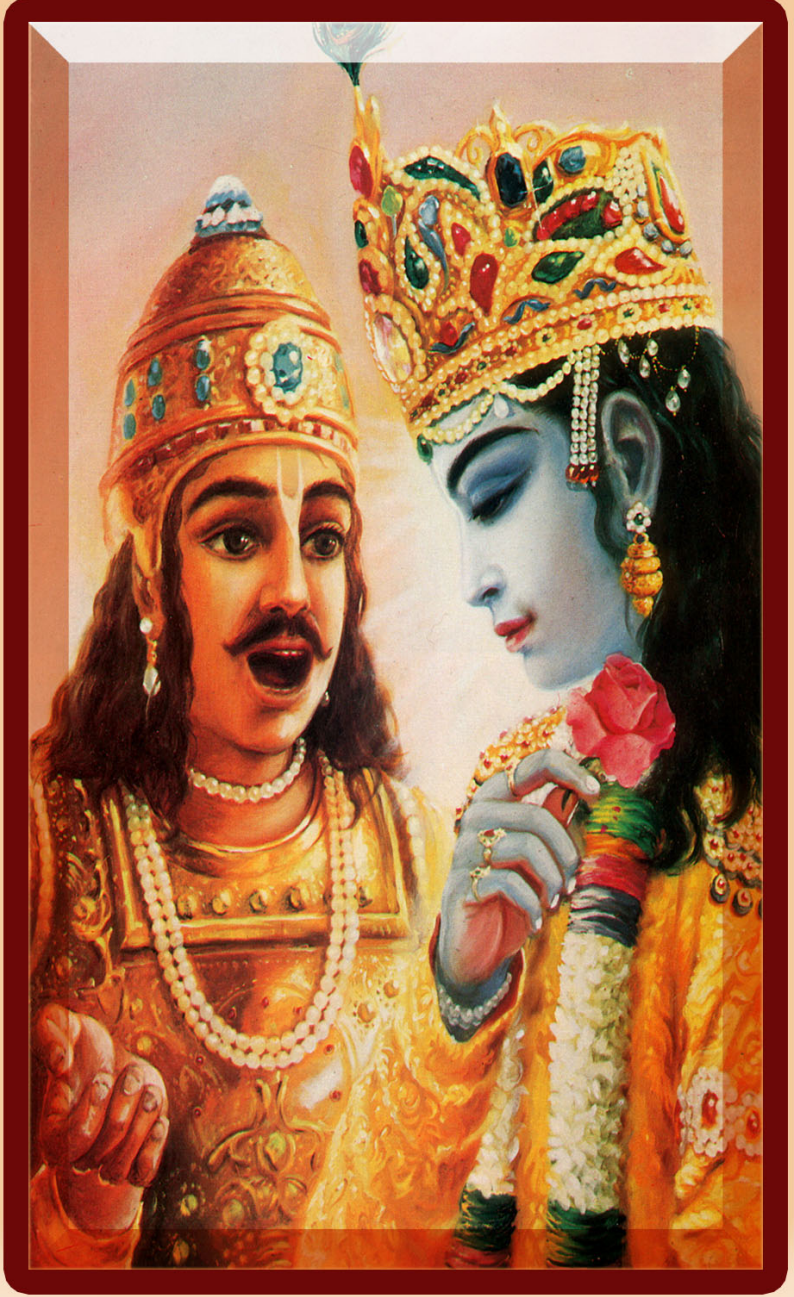
İçeriğinin derinliği sebebiyle tek seferde okunduktan sonra anlaşılabilen sıradan bir kitap olmaktan ziyade, özümsemesi bir ömür alan, her okunduğunda yeni şeyler öğrendiğimiz bir kitaptır. Vedik yazıtlar içerisinde özel bir yere sahiptir. *Vedaların* önemli bir parçası olan *Upaniṣad*'ların özeti olarak kabul edilir. Bu niteliğinden dolayı herkesin temel otorite kaynak olarak takip ettiği bir yazıttır. Yukarıda da bahsettiğim gibi konuların zenginliği ve derinliğinden dolayı tek seferde okuyup bitirmek kimileri için zor olabilir. Ayrıca, *Bhagavad-gītā* konusunda uzmanların ortak düşüncesine göre, tüm kitabı özetleyen, aktarmak istediği mesajı içeren dört kıta olduğu kabul edilir. Bu dört kıta *Bhagavad-gītā*'nın 10. bölümünde yer alır. Sırasıyla bu kıtalara yakından bakalım:

Bg. 10.8

*aham sarvasya prabhavo  
mattaḥ sarvaṁ pravartate  
iti matvā bhajante mām  
budhā bhāva-samanvitāḥ*

**Ben bütün maddi ve manevi dünyaların kaynağıyım. Her şey Benden yayılır. Bunu mükemmelen bilen bilge kişi, Bana adanmış hizmetle meşgul olur ve bütün kalbiyle Bana ibadet eder.**

Varoluşun sebebinin ne olduğu hemen hemen her insanın sorguladığı bir konudur. Bununla ilgili pek çok farklı görüş ve inanış vardır. Kimilerine göre tüm varoluş hiçlikten, kimilerine göre formsuz yüce bir kudretin etkisiyle, kimilerine göre maddi elementlerin rastlantısal birleşiminden, kimilerine göre büyük bir patlamadan ortaya çıkmıştır. Bunun yanında pek çok inanış daha var ama bunlar en popüler olanlarıdır. Fakat burada Kṛṣṇa varoluşun kaynağının kendisi olduğunu yine kendi ağzından bildiriyor. Bu kıtada açık bir şekilde Kṛṣṇa'nın pozisyonunu bilmiş oluyoruz. Sonrasında ise Kṛṣṇa bunu bilen bilge kişilerin nasıl hareket ettiğini aktarıyor. Bu kişilerin yaşamlarını sevgi dolu bir kalple O'na adadıklarını belirtiyor.



Bg. 10.9

*mac-cittā mad-gata-prāṇā  
bodhayantaḥ parasparam  
kathayantaś ca mām nityam  
tuṣyanti ca ramanti ca*

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

**Saf adananlarımın akılları daima Beni düşünmekle meşguldür, yaşamları tamamen Bana hizmet etmeye adanmıştır, her zaman birbirlerini aydınlatmaktan ve Benim hakkımda konuşmaktan büyük bir tatminiyet ve mutluluk duyarlar.**

Bir önceki kıtada maddi ve spiritüel tüm varlığın kaynağını bilen kişilerin ne yaptıklarını gördükten sonra bu kıtada da nasıl yaptıklarını öğreniyoruz. Katıksız bir şekilde Tanrı'ya sevgi ile bağlanan kişilerin her anında onu düşündüklerini, her eylemini her anını O'na adadıkları bir hizmet olarak gördüklerini ve bunu diğerleriyle paylaşmaktan büyük bir mutluluk ve tatminiyet duyduklarını görüyoruz.

Tüm manevi geleneklerin ve yoganın amacı; Yüce Olan ile ilişki kurmakla ilgilidir. Antropologlar insanı *homo sapien* olarak adlandırırsa da gelenek içerisinde gelenler insanı *homo religiosus* olarak tanımlar. Yani insan Yüce Olan'a doğal olarak inanan ve onunla ilişki kurmak isteyen bir varlıktır. Bunun böyle olmadığını söylemek milyonlarca yıllık insan varoluşunu ya küçümsemek ya da görmezden gelmek anlamına gelir ve her iki durumda bilgisizliğin bir dışavurumudur.

Canlı varlıklar ebedi bir şekilde Tanrı'nın ayrılmaz parçalarıdır. Dolayısıyla yaşamın her anında tanrı kavramı geçmişte ve şimdi olduğu gibi gelecekte de olmaya devam edecektir.

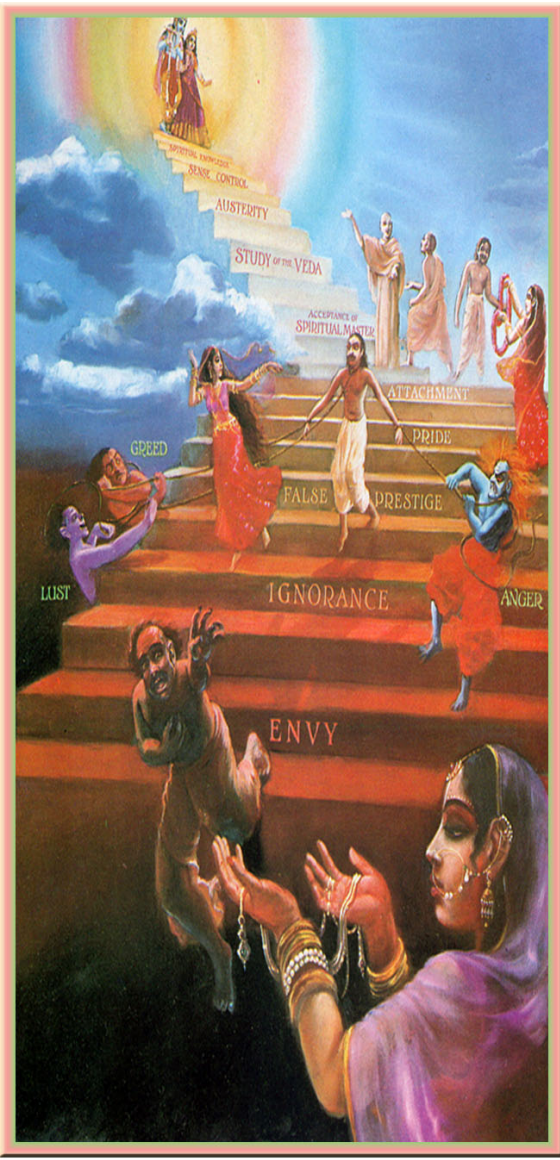
Kalbi Tanrı sevgisi ile dolu olan kişiler bencillikten özgürleşirler ve sahip oldukları ne varsa onu paylaşmak isterler. Bunu yaparken zenginlikleri azalmaz, tam tersine daha da çoğalır. Bu zenginlik; artık hem konuşanın hem de duyanın olur. Ve aşkın bir doğası olduğu için her an katlanarak çoğalır. Dolayısıyla Kṛṣṇa hakkında duymak ve konuşmak *bhakti yogīn*in yegâne meşgalesidir. Bu aynı zamanda sevginin dışavurumudur. Gerçek mutluluğa ulaşan bu kişiler tüm canlı varlıkları Kṛṣṇa'nın parçası olarak görür ve severler. Bu sevgi paylaşmaya vesile olur.

Bg.10.10

*teṣām satata-yuktānām  
bhajatām prīti-pūrvakam  
dadāmi buddhi-yogaṁ tam  
yena mām upayānti te*

**Kendini sürekli olarak Bana sevgiyle hizmet etmeye adayanlara, Bana gelebilecekleri anlayışı veririm.**

Bu kıta da Kṛṣṇa'yı tanıyıp ona sevgi ile bağlandıktan sonra Kṛṣṇa'nın nasıl karşılık verdiğini açıkça görüyoruz. Otantik tüm spiritüel gelenekler, özellikle *bhakti-yoga*, Kṛṣṇa ile ilişki kurmakla ilgilidir. *Bhakti-yoga*nın özelinde bu ilişki tamamıyla sevgi alışverişi üzerine kuruludur. *Bhakti-yoga* da bunun nasıl yapılacağını A'dan Z'ye sistematik bir şekilde öğreten spiritüel bir bilimdir.



Yani spiritüel pratiklerimiz neticesinde burada Kṛṣṇa'nın bize karşılık verdiğini görüyoruz. Onunla kurulan daimî bir sevgi ilişkisinin neticesinde, kendisine daha yakın olabilmemiz için bizlere anlayış vereceğini aktarıyor. Bu anlayış âtil haldeki spiritüel zeka ve duyuların aktif hale gelmesi olarak açıklanır. Maddi niteliklerden arınıp saflaşan canlı varlık özgün doğasına, yani Kṛṣṇa'nın parçası olduğu bilincine ulaştığında artık fenomenler ya da olgular yalnızca onunla ilintili hale gelir. Dolayısıyla artık her yerde ve her şeyde onun yansıması görülür. Bu seviyedeki bir bilinçte tüm ikilemler, iyi-kötü, güzel-çirkin, maddi-spiritüel vs. ortadan kalkar. Aşkın, transandantal sevgi platformuna yerleşen canlı varlık artık tüm kalbinde yalnızca Kṛṣṇa'nın olduğunu görür.

Bg.10.11

*teṣām evānukampārtham  
aham ajñāna-jam tamaḥ  
nāśayāmy ātma-bhāva-stho  
jñāna-dīpena bhāsvatā*

**Onlara özel merhamet göstermek için, kalplerinde ikamet ederek cehaletten doğan karanlığı parıldayan bilgi lambası ile yok ederim.**

*Bhagavad-gītā* canlı varlığın kalbinde bir ağaç olduğunu resmeder. Buna göre bu ağacın dallarında yaşayan iki tane kuş vardır. Kuşlardan biri sürekli olarak ağacın dallarında yetişen meyveleri yemekle meşguldür. Diğer kuş ise yalnızca gözlemci konumunda meyveleri yiyen kuşu izlemekle meşguldür. Ruhun ikametgahı kalptir. Kalpte, aynı zamanda, Yüce Ruh ikamet eder. Birinci kuş bireysel ruh iken, ikinci kuş Yüce Ruh'tur. Biz maddi dünyada zevk alma peşinde koşarken Yüce Ruh'un her an bizi gözlemlediğini *Bhagavad-gītā*'dan öğrenmiş oluyoruz. Sadece kendimizi tatmin etmekten vazgeçip yüzünü Kṛṣṇa'ya çeviren bu kuş artık maddi olandan zevk almaz ve tüm zevkin kaynağı Kṛṣṇa olur. Bu çabanın sonucunda Kṛṣṇa tüm merhametiyle bize karşılık verir. Kalbimize yerleşip tüm karanlığı ortadan kaldırarak bizi yanılsamalar dünyasından alıp hakikatin muhteşem dünyasına götürür.

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

Böylece varlık unutmüş olduğu kimliğini yeniden kazandığı için her an huşu içerisinde onunla olmaktan sonsuz bir mutluluk duyar. Mutlak Bilgi ya da Mutlak Hakikat ortaya çıkmış olur. Aydınlanma ile kastedilen budur.

İçinde yaşadığımız çağda insani, kültürel, felsefi, ahlaki, politik, çevresel vs. gibi pek çok anlamda kriz yaşanmakta. Ve bu sorunların temelinde insanın kimlik, aidiyet problemi yatmakta. Maddi bedeni ve ruhu arasında ayrım yapabilmeyi öğrenen ve ruhun gereksinimleri üzerine yaşamını yaşayan canlı varlık tüm bu sorunların üstesinden kolayca gelebilme gücüne sahip olur. *Bhagavad-gītā*'nın amacı bize bunu yapabilmeyi öğretmektir.



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

# Spiritüel Açıdan Birlikteliğin Önemi



*Yazar : Rādhā Kṛṣṇa Dāsa - Çev: Bhaktin Ayça*

Bu makalenin ilk bölümünde birlikteliğin temel kapsamı ve adanma hizmeti hakkında konuştum. Bu makalede konu başlığı maddi birlikteliklerimiz.

Çoğu kez atıfta bulunulan ünlü bir alıntı vardır:

**"Arkadaşlarını akıllıca seç.  
Çağrışım algıdır.  
Algı gerçektir."**



Mutlu ve pozitif olduğunuzu ve başkalarına yardım ettiğinizi düşünebilirsiniz, ancak diğerleri sizin hakkınızda ne algılar? Bu hissettiğinle aynı mı? İlişki kurduğumuz şeyleri yansıtırız. Bizim ve diğer insanların ruh halini ve insanlar üzerinde ne gibi bir etkiye sahip olduklarını, ne hakkında konuştuklarını, başkalarını ne kadar iyileştirdiklerini veya onları ne kadar bastırdıklarını görebiliriz. Yalnızca bilgisi olan, ancak nasıl davrandığına, nasıl hareket ettiğine ve nasıl konuştuğuna göre gerçek bir anlayışa sahip olmayan bir kişiyi yakalamak kolaydır. Birini tanımak istiyorsanız, o zaman kargaşa zamanlarında veya rahat ortamında olduğunda ona bakın. Karısı ve çocuklarıyla, diğer çalışanlarla, sokaktaki insanlarla ilişkileri nasıl, hiçbir şey kazanamayacağı kişilere nasıl davranır?

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

O zaman birliğin gücünü göreceksin.

Peki hayatta ne istiyorsun? Sizi ayağa kaldırabilecek, size ilham verebilecek, aynı amacı hedefleyen veya zaten bunu başarmış kişileri bulun. Bu konuda çok ciddi olmalısınız. Kiminle en çok ilişki kurarsanız o kişi olursunuz. Dünyayı değiştirmek istiyorsanız, aynı şeyi yapmak isteyenlerle birlikte olun. Sizi bundan vazgeçirecek sözde arkadaşlar tarafından aşağı çekilmeyin.

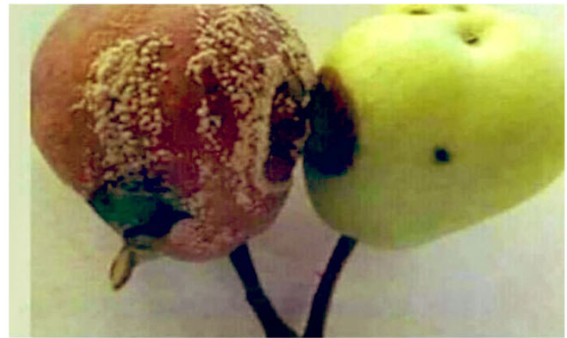
İnsanların hayallerinden bu kadar kolay vazgeçmeleri beni hep şok eder. Çocukken hayaller vardır, üniversitede hayaller biraz daha genişler ve sonra gerçek dünya geldiğinde onları serbest bırakırlar ve 9'dan 5'e kadar kendilerine eziyet ederek hayatları boyunca başkalarının hayalini gerçekleştirirler. İnsanların %80'i böyledir. Soru şu: Diğer %20'de misiniz, değil misiniz?

Eğer farklı bir hayat yaşamak istiyorsanız o zaman hayatınızı değiştirin, sizi yönetenleri, anne-babanızı, ailenizi, ya da okuldaki koçunuz her kimse onu suçlamayın. Sorumluluk alarak kendinizi dönüştürmeye başlayın. Size büyük bir sır vereyim: Kendinizden başka kimseyi değiştiremezsiniz. Kahramanın gelip sizi kurtarmasını ya da hayatınızı değiştirmesini beklemeyin. İşe yaramayacak. Bunu siz istemelisiniz. Bunun gerçekleşmesi için gereken adımlar şunlardır:

1. Hayal etme cesaretiniz olsun
2. Hayallerinizi yazın ve ölçülebilir sonuçlarla hedeflere dönüştürün
3. Benzer ilgi alanları, hayalleri ve hedefleri olan olumlu insanlar ile olmayı seçin
4. Hayalleriniz ve hedefleriniz ile ilgili alanlarda okuyun, konuşun, dinleyin
5. Beklemeyin ve eylemlerinizin bir listesini yapın
6. Eylemler listenizdeki ilk görevi yapın. Bugün yapın!
7. Nerede olduğunuzu ve doğru yönde olup olmadığını incelemek için ajandanıza kontrol noktaları koyun.

#### 8. Gerekirse güncelleyin

İlk 6 adım bir günde bile yapılabilir, ama üzerinde çok kez düşünmelisiniz. Bir arkadaşımın bana bir keresinde söylediklerini aklınızda tutun:



**"Mükemmelin iyinin yoluna girmesine izin vermeyin."**



İşleri en iyi hale getirmeye çalışmayın ve sadece planlar yapın, plan yapın ve tekrar plan yapın. Hata yapmak zorundasınız. Hiç kimse başarısızlık olmadan başarılı olamadı. Başarısız olmaktan korkmayın. John C. Maxwell'in yazdığı gibi: "Bazen kazanırsın, bazen öğrenirsin." Eğer başarısızlıktan korkuyorsan nasıl öğreneceksin? Özgüveni geliştirme de bir ilişki meselesidir. Eğer her zaman beceri, bilgi, para yok diye bunu yapamayacağını söyleyen insanlar arasında iseniz, o zaman bir adım ileriye gidebilmek için, bu kişilerle ilişkinizi minimum seviyeye düşürün ya da tamamen bitirin ve size yardımcı olabilecek olumlu insanlar ile birliktelikler kurun.

İşte sizin için bir meydan okuma fırsatı: yukarıdaki altı adımı yapmak için bir gününüzü ayırın. Facebook, LinkedIn, TikTok veya benimle istediğiniz her yerde hikayenizi paylaşın ve hikayenizi paylaştığınız gönderinize #rkdchallenge'ı etiketleyin. En iyi hikayeler benim mesajlarımda paylaşılır ve hatta benim sunumlarımda yer alır. Harika dönüşümünüzü dört gözle bekliyorum!

Saygılarımla,  
Rādhā Kṛṣṇa Dāsa

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





# Bhakti: Mükemmel Bilim

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

*Bhakti* bilimi, ilk bakışta, Tanrı ile sevgi dolu bir ilişki içinde olan insanla ilgilendiği için, yasaları açısından herhangi bir fizik biliminden daha avantajlı bir konumda görünmemektedir. Hem insan hem de Tanrı, elektronlar gibi davranışlarında özgürdür ve bu nedenle davranışlarıyla ilgili neredeyse hiçbir yasa olamaz, ancak *bhakti*'nin özgür olan insan ve Tanrı ile hiçbir ilgisi yoktur. *Bhakti*'de hem insan hem de Tanrı sevgiye bağlıdır. *Bhakti*'nin Tanrısı, sadece evrenin yaratıcısı, yok edicisi ve denetleyicisi değil, *Vraja*'nın süt kızlarının melodisiyle dans etmeyi seven çoban çocuktur. *Bhakti*'nin Tanrısı, *aham bhakta-parādhīno hy asvatantra iva dvija* diyen Tanrı'dır: "Ben tamamen *bhaktalarım* tarafından yönetiliyorum. Az da olsa özgür değilim." (*Śrīmad-Bhāgavatam*, 9.4.63) *Bhakti* aleminde hüküm süren Tanrı değil, *bhakti*'nin ileri bir aşaması olan *prema*'dır. Hem *bhakta* hem de *Bhagavān* (Tanrı), *prema*'da tatmin ararlar. *Prema*, *Bhagavān* için olduğu kadar *bhakta* için de *summum bonum*dur. *Bhakta*, *Bhagavān* 'ı değil, O'na karşı saf, özverili, tarafsız sevgiyi arar. Benzer şekilde, *Bhagavān* aşktan başka bir şey aramıyor. Başka bir şey aramasına gerek yoktur, çünkü en mükemmel varlık olarak sahip olmadığı hiçbir şey yoktur. Ama Aşk olarak O asla mükemmel değildir. Aşk, daha fazla aşk için sürekli özlemden başka bir şey değildir. Aşkta mükemmellik, sevginin yadsınması demektir. Aşkta her tatmin, daha fazla doyum gerektiren bir boşluk yaratır. Aşk, bu nedenle, özünde dinamik, aşağı doğru gerekli bir hareket yoluyla hayati bir yükseliştir. Kendini terk etmede kendini gerçekleştirme, kendini silmede kendini gerçekleştirmez.

Hem *bhakta* hem de *Bhagavān* tamamen *bhakti*'ye bağlı olduğundan, *bhakti* yasaları tamamen belirleyicidir. Fizik bilimlerinin yasaları gibi ne olasılık yasaları ne de ortalamaların matematiksel ve yanıltıcı yasaları değildirler, ancak nesnel ve gereklidirler. Bir örnek vermek gerekirse, *bhakti*'de fizik bilimlerindeki çekim yasasıyla karşılaştırılabilecek bir çekim yasası vardır. Bu yasaya göre, *bhakti*, bir mıknatıs bir parça demiri çektiği için *Bhagavān*'ı çekiyor.

(3. *Madhurya-kadambini*, 8.) *Kṛṣṇa* diyor ki, *nāham tiṣṭhāmi vaikuṅṭhe yoginām hr̥dayeṣu vā tatra tiṣṭhāmi nārada yatra gāyanti mad-bhaktāḥ*. "Ne göksel meskenimde ne de yogilerin kalbinde yaşıyorum, ama gidip *bhaktalarımın* şarkı söylediği yere oturuyorum." (*Ādi Purāna*)

Ve yine: *anuvrajāmy aham nityam pūyeyetyaṅghri-reṇubhiḥ*. "

Ayaklarının tozuyla arınabilmem için *bhaktalarımın* topuklarında yürüyorum." (*Śrīmad-Bhāgavatam*, 11.14.16)

Çekim yasası başarısız olabilir. Modern bilimde olmayacağını garanti edecek hiçbir şey yoktur. Ancak *bhakti*'deki çekim yasası, *Bhagavān* tarafından garanti edildiği için asla başarısız olamaz. Bir meyvenin ağaçtan çıkıp yere düşmemesi mümkündür, ancak bir adananın kalbinde *bhakti* çiçeğinin çiçek açması ve *Kṛṣṇa*'nın bundan etkilenmemesi mümkün değildir.

*Bhakti* yasalarının diğer bazı örnekleri olarak, aşağıdakileri verebiliriz:

(1) *Bhagavān*'ın *bhakta*'nın adanmışlık tavrına tam olarak karşılık verdiği karşılıklılık yasası. (4. *ye yathā mām prapadyante tām̐s tathaiva bhajāmy aham* "Hepsi-Bana teslim olduklarında-buna göre ödüllendiriyorum. Herkes her bakımdan benim yolumu izler, Ey *Pr̥thā*'nın oğlu, herkesi Bana teslim oluşuna göre ödüllendiririm. Herkes kendi özelliğine göre Benim yolumu izler." (*Bhagavad-Gītā*, 4.11))

(2) *Bhagavān*'ın kendisini tamamen O'na teslim ettiği anda tüm günahlarından bir *bhakta*'yı tamamen affettiği, tam bir teslimiyet yasası.

(5. *sarva-dharmān parityajya mām ekaṁ śaraṇam vraja aham tvām sarva-pāpebhyo mokṣayiṣyāmi mā śucaḥ* "Bütün din türlerini terk et ve bana teslim ol. Seni tüm günahkâr tepkilerden kurtaracağım. Korkma." (*Bhagavad-Gītā*, 18.66))

(3) *Bhagavān*'ın Kendisinin, sadece ve sürekli olarak O'nun üzerinde meditasyon yapan bir *bhakta*'ya *bhaktinin* araçlarını ve sonunu sağladığı özel meditasyon yasası. (6. *ananyās cintayanto mām ye janāḥ paryupāsate teṣām nityābhīyuktānām yoga-kṣemaṁ vahāmy aham*.

"Özel bir adanmışlıkla daima Bana ibadet edenleri, Benim aşkın suretim üzerinde meditasyon yapanları yetersiz kaldıkları konularda telafi ederim ve sahip oldukları şeyleri muhafaza ederim." (*Bhagavad-Gītā*, 9.22)

## Bhakti'nin Mutlak Doğası

Bu yasaların her biri mutlaktır. Bunları deneyen herkes sonuçların her zaman aynı olduğunu görecektir. Böylece *bhakti* yasaları ve onun aracılığıyla elde edilen bilgi mutlaktır. *Bhakti* yasalarının mutlaklığı, *bhakti*'nin kendisinin mutlak bir bilim olduğu gerçeğinden kaynaklanmaktadır. O, her koşulun Koşulu ve tüm nedenlerin Nedeni olan *Bhagavān* tarafından bile koşullandırılmamıştır. Aksine, *Bhagavān*'ın Kendisi *bhakti* tarafından şartlandırılmıştır.

(7. *bhakti-vāsaḥ puruṣaḥ (Śruti)*) Diğer bilimlerin yasaları, en azından *Bhagavān*'ın iradesiyle, bu bilimlerin göreceli ve koşullu olması gibi basit bir nedenden ötürü mutlak olamaz. Ancak *bhakti* biliminin sağladığı bilgi nihai ve mutlaktır, çünkü o, tüm bilgilerin merkezi ve kaynağı olan *Bhagavān*'ın gerçek doğasının bilgisidir.

*bhakti-yā mām abhijānāti yāvān yaś cāsmi tattvataḥ* (8. "Kişi Yüce Şahsiyeti, ancak adanmışlık hizmeti ile anlayabilir." (*Bhagavad-Gītā*, 18.55))

Gerçekten *bhakti*, *Bhagavān*'ın kalbini ve ruhunu ellerinin içinde tutar.

(9. *sādhubhir grasta-hṛdayo (Śrīmad-Bhāgavatam, 9.4.63)*)



# GEÇMİŞ DENEYİMLER KADERİMİZE NASIL ETKİ EDER?

## KARMA 4. Bölüm



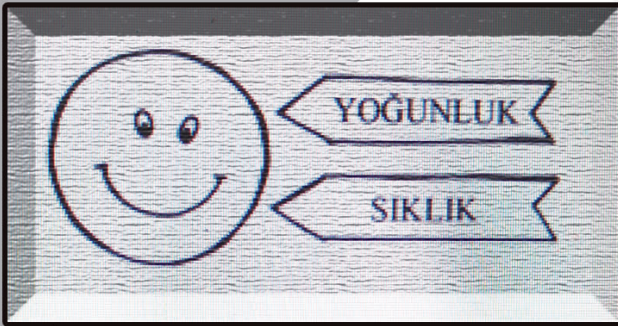
*Bhakta Okan*

Yaptığımız her eylem zihnimize bir iz bırakır. Bir eylemin zihnimize bıraktığı izlenimin gücü onun duygusal etkisine ve hangi sıklıklarda yapıldığına bağlı olarak değişir. (Resim 8)

Resim 8

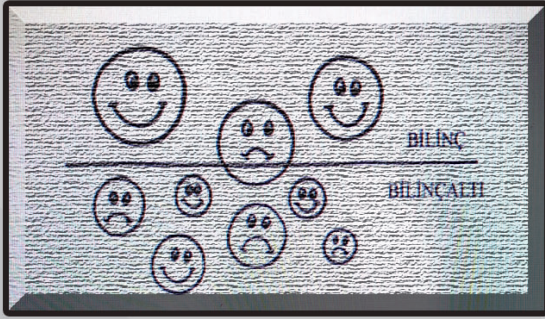


Resim 9



Örneğin küçük bir barda dinlediğiniz sıradan bir canlı müzik performansı ile, çok sevdiğiniz bir grubun stadyumda verdiği büyük konserin zihnimize bıraktığı etki farklıdır. Aynı şekilde haftada 3 gün yoga yapmak ile ayda 1 sefer yoga yapmanın sizin zihninizde bıraktığı etki yine farklı olacaktır. Bu şekilde hem iyi hem de kötü izlenimlerde zihnimizi etkiler. (Resim 9)

Resim 10



Daha önce bahsettiğimiz üzere hayatımızda yaptığımız her türlü seçim ve eylem gelecekte aynı seçim ve eylemi tekrarlama ihtimalini artırır. (Resim 3)

Hayatımızda tekrar etmeyen olaylara ait izlenimler zamanla bilinç seviyemizden bilinçaltına aktarılır ve güncelliklerini kaybederler. Bunların tekrar ortaya çıkması için tetikleyici olayların olması gerekir.

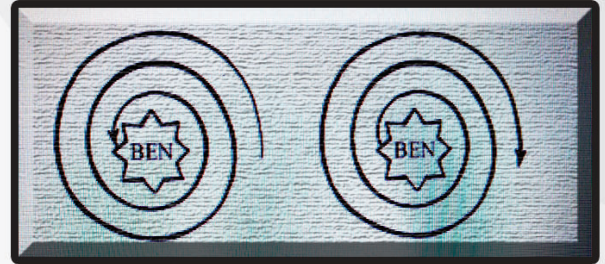
(Resim 10)

Resim 11



Herhangi bir konuda karar vermeniz gerektiğinde aklınız o an zihninizde bulunan güncel izlenimler arasından seçimler yapar. Bu sebepten dolayı eskiden yaptığımız eylemleri ileride tekrar etme ihtimaliniz yüksektir. Eğer karmanızı iyileştirmek istiyorsanız daha çok sayıda iyi ve doğru eylemler yapıp eski negatif ve yanlış eylemlerin etkisini zihninizden silmeniz gerekir. (Resim 11)

## İYİ YA DA KÖTÜ KARMA NEDİR?



Hayatımızda devamlı olarak iyi şeyler yapın, kötü şeyler yapmayın, diye tavsiyeler alıyoruz. Peki, iyi ve kötü ayrımını nasıl yapabiliriz? Hangi tür davranışlar iyi, hangi tür davranışlar kötü olarak nitelendirilebilir?

Genel olarak sırf kendinizi düşündüğünüz bencil davranışlar kötü davranışlardır. Sadece kendinizi değil de başkalarını, mesela ailenizi, düşünerek yaptığınız davranışlar iyi davranışlardır. Hatta bunun içine sadece küçük ailenizi değil de akrabalarınız, arkadaşlarınız dâhil büyük ailenizi de katıyorsanız bu daha iyi bir davranış olur. Yaptığınız davranış ne kadar geniş insan veya canlı kitlesine hitap ediyorsa o kadar büyük bir iyilik yapmış olursunuz.

## KADERİMİZİ İYİLEŞTİRMEK İÇİN NE YAPMALIYIZ?

Bilinçlenmek – bilgi almak

Kaderimizi değiştirebilmek için öncelikle bu hayatın yaratılış kanunları ile ilgili gerçek bilgiye ulaşmamız lazım. Eğer başımıza olumsuz bir şeyler geliyorsa, demek ki bilmeden bazı yaratılış kanunlarına aykırı hareketler yapıyoruz. Einstein'ın dediği gibi, "Problemleri onları yarattığınız bilinç ve bilgi seviyesinde çözemezsiniz." Durumu çözmek için olaylara başka açılardan bakmanızı sağlayan bilgiler öğrenmeniz lazım.

İletişim/çevre – doğru kişilerle iletişim içinde olmak

Bilinç seviyesi bizden daha yüksek insanlarla iletişim içinde olursak zamanla bizim bilinç seviyemiz de değişir ve onlar gibi düşünmeye ve yaşamaya başlarız. "Kör ile yatan şaşkı kalkar", "Üzüm üzüme baka baka kararır" atasözleri tam da bu durumu özetler. En azından sizi negatif etkileyen insanlardan uzak durmanız ve onlarla olan iletişiminizi azaltmanız, ilk atacağınız adımlar arasında olabilir



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

## Dua/ibadet – yaratıcı ile ilişki

Önceki konularda anlattığımız gibi mutluluğun temeli bütün ile uyumlu bir iletişim içinde olmaktır. Dua, ibadet veya meditasyon gibi yöntemlerle her gün düzenli olarak bu bağınızı yenilemeniz ve sağlamlaştırmanız gerekir. Bunu yapmadığınız sürece hayatınızda devamlı ve tatminkâr bir iç mutluluğu yakalamanız maalesef mümkün olmaz.

## Öğrenilenleri uygulamanın önemi

Her işte olduğu gibi, sadece yeni bilgiler öğrenmek yetmez, bunları uygulamaya da geçirmeniz gerekir. Deneyip hayatınıza geçirmediğiniz hiçbir bilginin size faydası olmaz. Anladığınızı düşündüğünüz birçok teorik bilgiyi uygulamaya çalıştığınızda o bilginin hiç fark etmediğiniz farklı özelliklerini kavrarınız ve bu deneyim size bambaşka kapılar açar. Denemeden hiçbir şeyin size faydalı olup olmadığını emin olamazsınız. Ünlü *bhakti-yoga* hocası *Śacīnandana Svāmī*'nin dediği gibi, "Eski alışkanlıklardan ancak onların yerine koyacağınız yeni alışkanlıklar geliştirerek kurtulabilirsiniz."

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



# ĀYURVEDİK AÇIDAN KORONA SALGINI VE BAĞIŞIKLIĞIN GÜÇLENDİRİLMESİ

## Kṛṣṇa-mālā Devī Dāsī

### “I survived Corona 2020”

Geçen gün sahilde eşimle yürürken bir grafitiyle karşılaştık, “I survived Covid 2020” yazıyordu. “2020 de Coviddan kurtulmayı başardım, hayatta kaldım” yazan bir grafitiydi. Bize Covid-19’un hala devam ettiğini, daha devam edeceğini ve yaşamımızı nasıl tehdit ettiğini çarpıcı bir şekilde hatırlatıyordu. Bültenimizin çıkmaya başladığı temmuz ayında dünya genelindeki Covid-19 vaka sayısı 12 milyondur, şimdi ise bu sayı 55 milyonu geçti. Bunun içinde Covid-19’u atlattığı olan 38 milyon kişi var ve kaybettiklerimiz ise 1.3 milyon kişiyi bulmuş durumda.

### Neden Korona salgını ile karşılaştık?

Salgın devam ederken biz de *āyurvedik* açıdan korona salgınını anlamaya çalıştığımız yazılarımıza beşinci yazımızla devam ediyoruz. Şu ana kadar *āyurvedik* metinlerde salgınlara dair bilgileri inceledik, salgınların nedenlerini öğrendik.

İlk yazımızda *āyurvedik* açıdan salgınlara neden olan temel faktörlerden bahsetmiştik. Bunlar *vāyu* (hava), *jala* (su), *deśa* (toprak) ve *kālaydī* (zaman). Havanın, suyun ve toprağın kirlenmesiyle dünyanın dengesi bozulduğu ve bunun sonucunda mevsimler de doğal düzenini yitirdiği için Covid-19 gibi salgınlara karşılaştığımızdan bahsetmiştik.



## Korona bizi nasıl etkiliyor?

Koronanın dışsal nedenlerden kaynaklanan bir ateş hastalığı yani *javāra* olarak değerlendirildiğini görmüştük ve “*agantuja roga*” denilen bu hastalıkların bizi nasıl etkilediğine bakmıştık. Agni sindirim gücümüz anlamına geliyordu ve doşa ise temel bazı fiziksel fizyolojik özelliklerimizi, eğilimlerimizi ifade ediyordu. Virüsler bunların dengesini bozarak doku oluşumumuzu ve bağışıklığımızı etkiliyordu.

“Biz de mevsimsel açıdan doğru bir beslenmeyi ve yaşam tarzını takip etmediğimizde virüsün büyümesi için ona ideal bir ortam sunmuş oluyoruz. Bağışıklığımızın bu şekilde azalması sonucu bu hastalığa yakalanabiliyoruz.” demiştik.

## Āyurvedaya göre sağlığın tanımı

*Suśruta-saṃhitā*'da *Suśruta* sağlığı şöyle tanımlıyor;

“*sama dosha sama agnischa sama dhatu mala kriyaaha|  
Prasanna atma indriya manaha swastha iti abhidheeyate*”

“Bir kişinin üç doşası (*vāta, pitta, kapha*) dengede olduğunda, sindirim ateşi, tüm vücut dokuları ve tüm boşaltım fonksiyonları mükemmel bir durumda olduğunda ve mutlu bir zihne, duyulara ve ruha sahip olduğunda tam olarak sağlıklıdır.”

Doğada mükemmel bir düzen ve işleyiş var, biz de bu mükemmelliğin bir parçasıyız ve bizim de içimizde güneşi takip eden mükemmel bir düzen ve işleyiş var. Bu yazımızda Covid-19 döneminde bağışıklığımızı güçlendirmek için nasıl doğayla uyumlu genel bir beslenme ve yaşam tarzını takip etmemiz gerektiğinden bahsedeceğiz.

Doğada inanılmaz bir çeşitlilik var ve biz de bu çeşitliliğin bir parçasıyız. Herkes hem doğanın bir parçası olduğu için onun mükemmelliğine ve değişmeyen kurallarına tabi hem de doğadaki çeşitliliğin bir ifadesi olduğu için kendine özgü. Yazımızın bir sonraki bölümünde de beden tiplerimize özgü beslenme ve denge hakkında konuşmaya başlayacağız.



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



## Bağışıklığımızı Etkileyen Faktörler

Daha önceki yazılarımızda bağışıklığımızı etkileyen üç faktörden bahsettik.

Bu üç faktör;

1. Kalıtsal

2. Mevsim ve yaş gibi zamanla ilgili ve

3. Yaşam tarzı ve beslenmeyle ilgili faktörlerdi. Genetiğimizi değiştiremiyoruz ve zamanı durduramıyoruz demiştik. Ama yaşam tarzımızı ve beslenmemizi istersek değiştirebiliriz ve bu şekilde bağışıklığımızı güçlendirebiliriz.

### *Caryā*

Āyurvedada beslenme ve yaşam tarzına birlikte “*caryā*” denmektedir. “*Dinacaryā*” sağlığımızı korumak için günlük olarak yapılması gerekenleri, “*Rātricaryā*” ise akşam güneşin batışından geceye kadar olan aralıkta yapılmaması gerekenleri ifade eder. “*Ṛtucaryā*” ise mevsimsel olarak takip etmemiz gereken kurallardır.

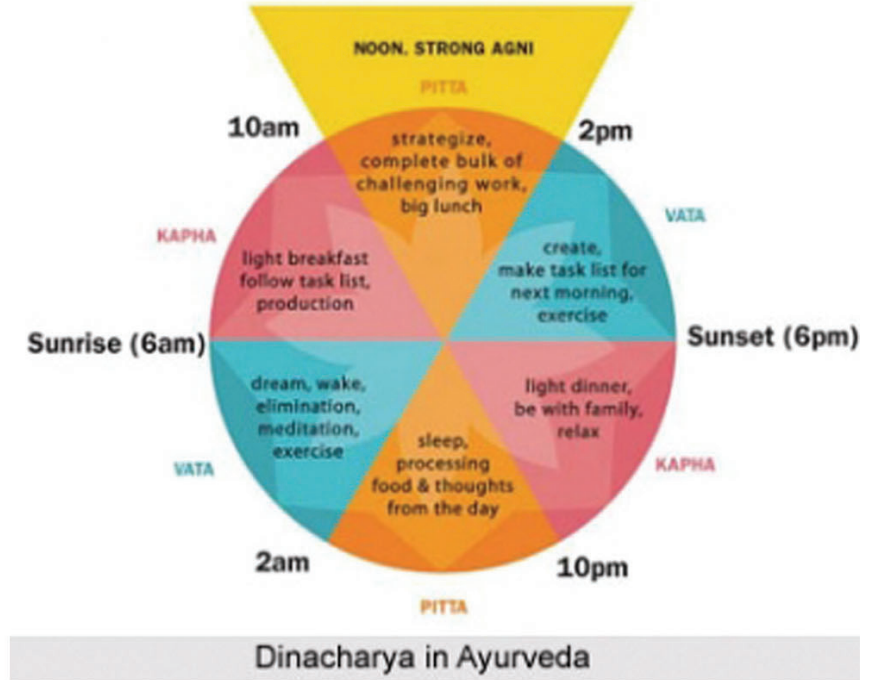
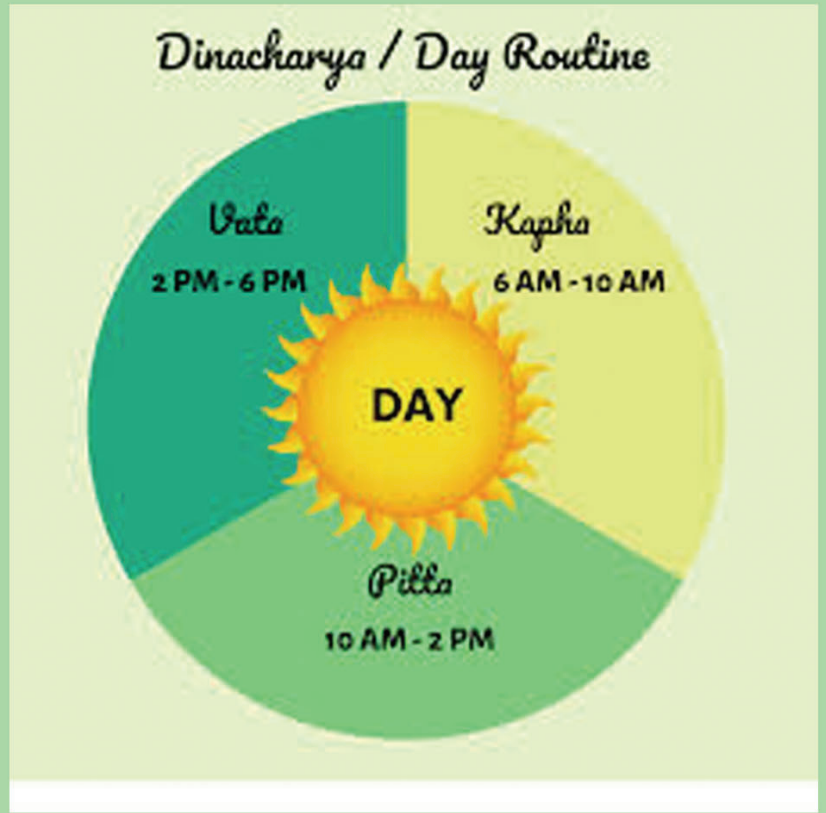
Bunlar sağlıklı olduğumuzda sağlığımızı korumak için yapmamız gerekenlerdir.



## Dinacaryā

Dinacaryā hastalığı önlemek için günlük olarak yapılması gereken uygulamalar anlamına gelir.

Bunlar sabah gün doğumundan 45 dk kadar önce “*Brāhma Muhūrta*” denilen zaman aralığında kalkmak, tuvalete gitmek, diş fırçalamak ve dil temizliği yapmak, sürme çekmek, burun damlası yapmak, ağız gargara ile çalkalamak, duman solumak, yağ uygulaması yapmak, egzersiz yapmak, duş almak gibi sırasıyla yapılması gereken günlük basit uygulamalardır. Bunların içinde bazıları önleyici etkileri açısından içinde bulunduğumuz salgın döneminde daha fazla önem taşıyor.



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

### 1. Brāhma Muhūrta' da kalkmak;

Özellikle erken kalkmak çok önemli çünkü o saatte havada kanımızdaki hemoglobinle kolaylıkla birleşebilen oksihemoglobinin yüksek olduğu bir zaman ve bu da bağışıklığımızı güçlendiriyor. Kanlarında oksijen miktarı düşük olan kişilerin Covid-19'dan daha çok etkilendiğini düşünecek olursak bu saatte kalkmak bizim için gerçekten çok faydalı olacaktır.



### 2. Ağız hijyeni;

Ağız hijyeni iyi olmayan hastaların virüse yakalanma riski artıyor, bu özellikle şeker, tansiyon ve kalp hastalığı bulunanlar için çok önemli. *Ācāryalar Katu* (Baharatlı), *Tikta* (Acımtrak), *Kaşaya* (Kekremsi) tada sahip bazı macunlar ya da sıvılarla ağızın temizlenmesi ve hijyenin korunması gerektiğini söylüyorlar.



### 3. Nasya (Burun Damlası);

Covid-19 özellikle üst solunum yolunu etkilediği için burun boşluğunun temizliği ve bu yolda rahat nefes alışverişinin sağlanması önem taşıyor. *Nasyam* yani burun damlası ile buradaki biriken kirlerin temizlenmesi sağlanabilir.

Bunun için *Anuthailam* ya da Hindistan cevizi yağından her burun deliğine iki damla damlatmak faydalı olacaktır.

#### 4. *Kāvalām ve Gaṇḍūṣa*;

Ağızda bir süre belli bir sıvının bekletilmesine *Gaṇḍūṣa* ya da yağ ile kirlerin çekilmesi denmektedir. Bu duyuların canlanmasını sağlar, tazelik hissi getirir ve ağız hijyeninin de korunmasını sağlar. Bunun için ağızınıza 1 Çorba kaşığı susam ya da hindistan cevizi yağını alıp 2-3 dk boyunca bekletip bunu atabilirsiniz ve ılık suyla ağızınızı çalkalayabilirsiniz. Bu; günde bir ya da iki kez yapılabilir.

Korona salgınıyla beraber karantina dönemlerinde insanların beslenme alışkanlıklarının kötüleştiği, kilo alındığı, fiziksel faaliyetin azaldığı, abur cuburun arttığı ve taze gıda tüketiminin azaldığı, tatlı, bisküvi ve kek gibi hazır gıdaların tüketiminin arttığı gözlemlenmiş.

#### 5. *Abhyaṅga ve Vyāyāma*

Bu nedenlerle “*Abhyaṅga*” (yağ masajı) ve sonrasında “*Vyāyāma*” (egzersiz) yapılması ve egzersizin de kişinin tam gücünün yarısı oranında yapılması tavsiye ediliyor.





### **Covid-19 döneminde Beslenme;**

Bu dönemde bağışıklığımızı güçlendirmek için takip etmemiz gereken genel kurallar şu şekilde;

-En az malzemeyle ve en çok besin değerine sahip malzemelerle basit yemekler yapmak,

-Akşam yemeğiyle sabah kahvaltısı arasında 12-16 saatlik bir boşluk bırakmak,

-Zencefil, nane gibi antimikrobiyel özelliği olan baharatların yemeklerimizde kullanılması,

-Yeterince sıvı tüketilmesi (Hindistan cevizi suyu, ayran, zerdeçal su ya da limonlu su)

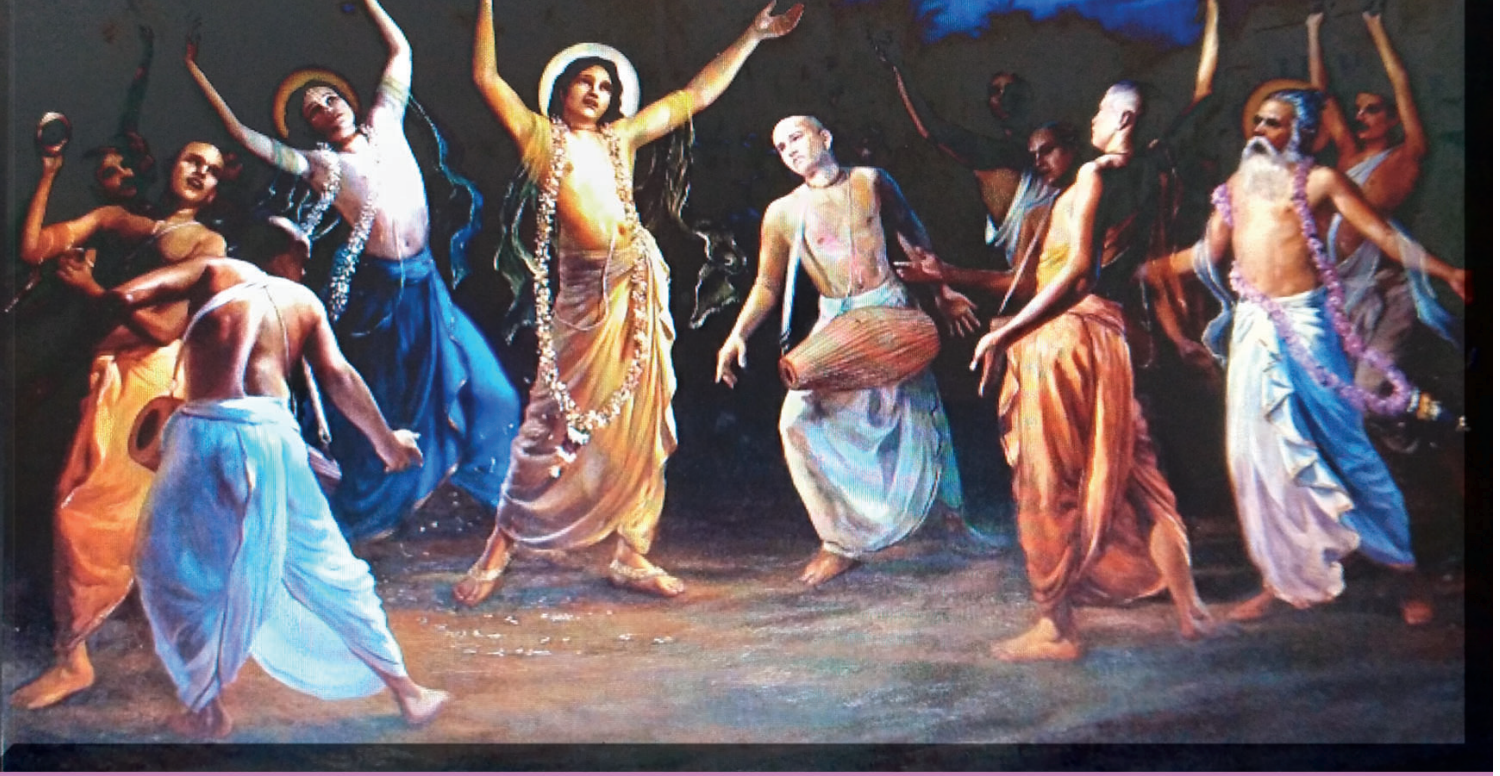
-Kolaylıkla sindirilebilir gıdalara yönelmek bağışıklığımızı güçlendirecektir,

-Ispanak gibi yeşil yapraklı sebzeler ve C vitamini açısından zengin limon, portakal, turna yemişi gibi meyveler, badem, ceviz, kabak çekirdeği, ketentohumu, hardal tohumu gibi yemiş ve tohumların kullanılması tavsiye ediliyor. Ayrıca süt ve süt ürünleri, baharat olarak da zencefil, karabiber, zerdeçal, karanfil, fesleğen kullanılabilir.

Bu yazımızda bu dönemde bağışıklığımızı güçlendirmek için beslenmemiz ve yaşam tarzımız anlamında caryaların öneminden bahsettik ve günlük bazı uygulamalardan ve salgın dönemine uygun bir beslenmenin nasıl olması gerektiğinden bahsettik. Gelecek ay bu konu üzerinde daha ayrıntılı bir şekilde konuşmaya devam edeceğiz. **Namaste**



## *Çağımızın En Güçlü Meditasyonu: Mahā-mantra-4. Bölüm*



*Śrīla Prabhupāda/ Çev: Bhaktin Çiğdem*

Benzer şekilde, bu transandantal enkarnasyonla, Tanrı'nın ses enkarnasyonu ile birliktelik kurarsanız, o zaman kademeli olarak tanrısal olacaksınız. Tanrısal olacaksınız. Herhangi bir maddi, yabancı şeyle değil, Tanrı'nın birlikteliğiyle tanrısal olabilirsiniz. Hayır. Tıpkı suyla değil de sadece ateşin birlikteliğinde ateş elde edebileceğiniz gibi. Kendinizi ısıtmak istiyorsanız, o zaman havanın değil, suyun değil, ateşin birlikteliğinde olmalısınız. Benzer şekilde, vizyonunuzu spiritüelleştirmek istiyorsanız, eyleminizi spiritüelleştirmek istiyorsanız, varoluşunuzun tüm yapısını spiritüelleştirmek istiyorsanız, o zaman Yüce Ruhla birliktelik kurmalısınız. Ve bu Yüce Ruh çok naziktir, çünkü O her şeydir. Bunu zaten açıkladık. Her şey Yüce ile ilişkilidir; bu nedenle O sesle de ilişkilidir. Öyleyse, Tanrı'nın akıl almaz gücüyle, önünüzde ses enkarnasyonu ile mevcut bulunabilir. Bu, O'nun gücüdür. Bu, O'nun gücüdür. Bunu yapabilir. Ve bu nedenle Kṛṣṇa ismi ve Yüce Rab Kṛṣṇa arasında hiçbir fark yoktur.

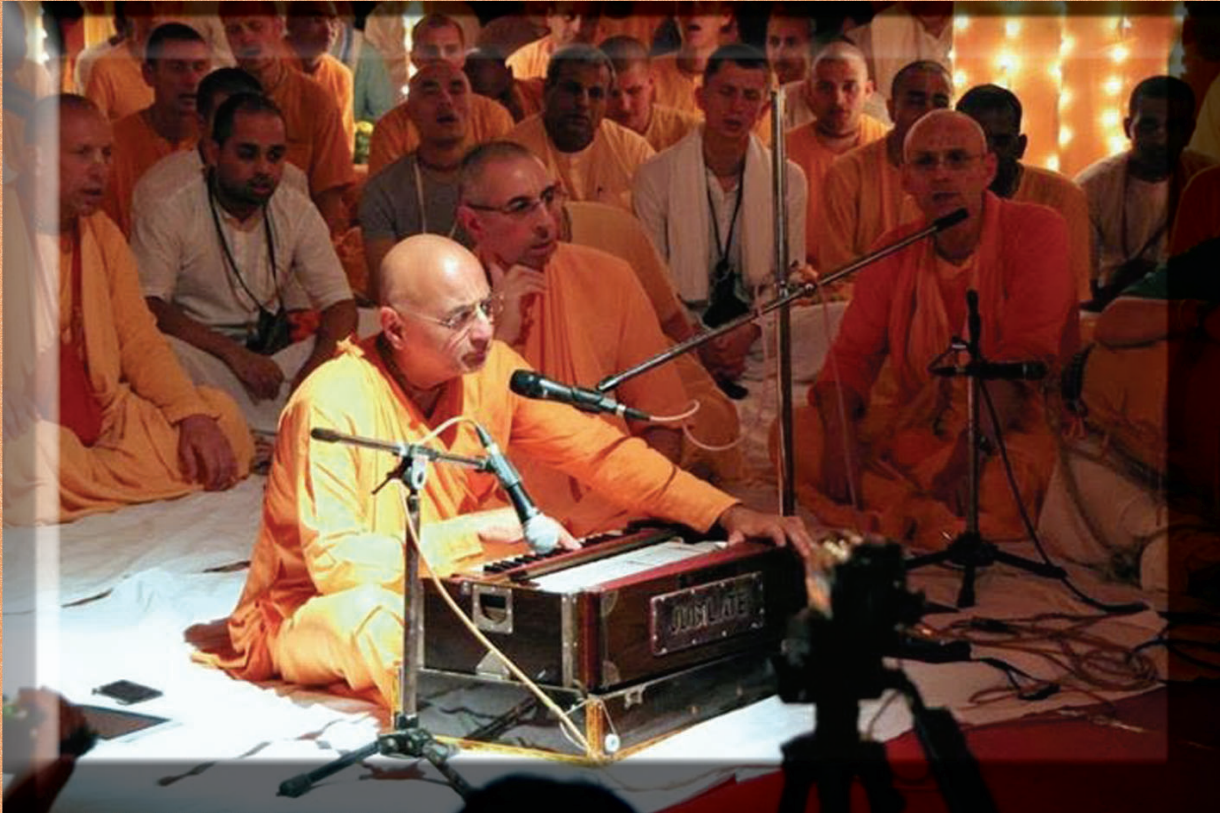
Yani Yüce Rab'bin bu ses temsili bizi sürekli... Tıpkı ateşle olan ilişkimiz gibi, demek istediğim, demir çubuğun ateşle olan ilişkisi de çubuğu eşit derecede nitelikli kılar, tam olarak -eşit derecede nitelikli değil, ama neredeyse benzer bir yakıcılık niteliği oluyorbenzer şekilde, Rab'le sürekli ilişkimiz sayesinde...

Rab'bin enkarnasyonları sadece ses formunda değildir; O diğer pek çok biçimde enkarne olmuştur. Diğer pek çok biçimde. *Arcā* gibi. *Arcā*, yerleşmiş olan, demek istediğim, tapınakta ibadet edilen Rab'bin formu anlamına gelir. Bu da aynı zamanda Tanrı'nın enkarnasyonudur. Bu put ibadeti değildir. Bunun Tanrı'yı idrak etmenin yetkili bir süreci olduğunu bilmeyen ya da bunu hiç tatmamış ya da uygulamamış insanlar, bunu anlayamazlar.

Bunun putlara tapınma olduğunu söylerler. Hayır. Bu puta tapınma değildir. Bu puta tapınma değildir.

Size bir örnek vereceğim. Mesela diyelim ki kapınızın önünde bir kutu var. "ABD Posta" yazıyor.

Ve mektuplarınızı o kutuya koyuyorsunuz ve birkaç gün sonra arkadaşınızdan "Mektubunuzu aldım vs.." şeklinde cevap alıyorsunuz. Şimdi, biri tam bir taklit olan başka bir kutu koyarsa: "Öyleyse neden posta ücretini bu kutuya, ABD Posta'ya mektup koymak için harcıyayım? Posta ücretine ihtiyacım var. Ama o zaman neden böyle bir kutu koymayayım? Benzer bir kutu hazırlayayım ki posta ücreti olmadan gidebilsin. Posta ücretinden tasarruf etmek istiyorum."



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



Şimdi, O posta ücreti olmadan mektup koymaya devam eder. Ve bir süre sonra bütün mektupların orada yattığını görür; gönderilmemiştir; çünkü o bir taklittir. Ve postaneden temin edilen kutu yetkilendirilmiştir. Malzeme olarak bu kutu ve taklit olan kutu aynıdır.

Yani bu bir bilim. Anlıyor musunuz? "Tanrı'nın bu formu... Hindular tapınağa bir heykel diyor ve ona Rab olarak mı tapıyorlar? Bu nasıl mümkün olur? Rab bir taş mı? Ahşap mı?" Ancak yetkilendirilmiş olduğu için, yetkilendirilmiş olarak ibadet edildiği için, taş veya tahta olsa bile etki edebileceğini bilmiyor. Etki edebilir. Tıpkı yetkilendirilmiş posta kutusu gibi, görünüşe göre kendi kendime hazırlayabileceğim bir kutu ama o etki ediyor, çünkü yetkilendirilmiş, benzer şekilde, Tanrı'nın yetkili sembolü veya temsili de Tanrı'dır. Tanrı'dan farklı değil.



Yani Hare Kṛṣṇa, Hare Kṛṣṇa, Kṛṣṇa Kṛṣṇa, Hare Hare / Hare Rāma, Hare Rāma, Rāma Rāma, Hare Hare'in açıklaması, Yüce Rab'be enerji, *Harā* aracılığıyla hitap ediyor. *Harā* enerjidir, içsel enerjidir. Tıpkı şunun olması gibi... Elbette ülkenizde güneşe ibadet etme yok, ancak Hindistan'da güneşe ibadet var. Yani onlar güneşe pek çok şeyle ibadet ederler. Ve bir de lamba var. Şimdi bu lamba bir ışıktır ama güneşi memnun etmek için sunulmaktadır. Şimdi, güneş o kadar aydınlık ki, bu ışık, güneş ışığının önünde önemsiz kalır. Ama yine de başka imkânım olmadığı için, güneş ışığını alıyorum, o ışığı taklit ediyorum ve bu sunu kabul ediliyor.

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

Yani bunlar spiritüel anlayıştır. Kademeli olarak ilerlememizi yaptığımızda, bunlar idrak edilecek. Ancak şimdilik bu talimatı yetkili kutsal metinlerden alabiliriz:

*ataḥ śrī-kṛṣṇa-nāmādi  
na bhaved grāhyam indriyaiḥ  
sevonmukhe hi jihvādau  
svayam eva sphuraty adaḥ  
[Cc Madhya 17.136]*

[Bu nedenle maddi duyular Kṛṣṇa'nın kutsal ismini, formunu, niteliklerini ve keyifli meşgalelerini takdir edemez. Koşullu bir ruh Kṛṣṇa bilincine uyandığında ve Rab'bin kutsal ismini zikretmek ve Rab'bin yemeğinin kalıntılarını tatmak için dilini kullanarak hizmet verdiğinde, dil arınır ve kişi yavaş yavaş Kṛṣṇa'nın gerçekte kim olduğunu anlar.]

Tanrı'nın adı, Tanrı'nın formu, Tanrı'nın niteliği, Tanrı'nın özel eşyaları, Tanrı'nın beraberindekiler gibi Tanrı ile ilgili herhangi bir şey mevcut duyularımızla anlaşılabilir. Ama hizmet tutumunda olduğumuzda, o zaman Tanrı o kadar merhametlidir ki, o kadar tatmin olur ki, O'nu idrak etmeye yönelik küçük çabalarımız O'nu çeker ve spiritüel hizmette veya adanma hizmetinde

O halde bu yöntem, zikretmek, Yüce Rab'bin transandantal ismini zikretmek adanma hizmetinin bir parçasıdır. Dokuz çeşit adanma hizmeti vardır ve bunlar:

*śravaṇam kīrtanam viṣṇoḥ  
smaraṇam pāda-sevanam  
arcanam vandanam dāsyam  
sākhyaṁ ātma-nivedanam  
[SB 7.5.23]*

[Saf adanma hizmetinin uygulanmasında uygun olan altı ilke vardır:

- (1) coşkulu olmak,
- (2) güven duygusuyla çaba göstermek,
- (3) sabırlı olmak,
- (4) düzenleyici ilkelere göre hareket etmek [örneğin śravaṇam kīrtanam viṣṇoḥ smaraṇam—duymak, zikretmek ve Kṛṣṇa'yı hatırlamak],
- (5) adanan olmayanların birliğini bırakmak ve
- (6) önceki ācāryaların izinden gitmek. Bu altı ilke şüphesiz ki saf adanma hizmetinin tam başarısını garanti eder.]

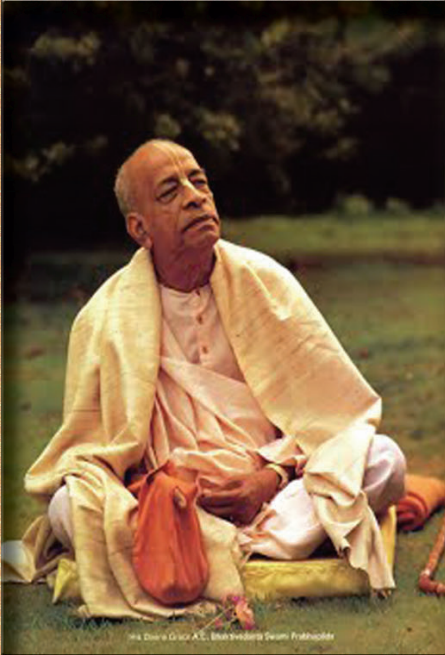
Bunlar farklı dokuz süreçtir. *Śravaṇam*, *kīrtanam*. *Śravaṇam* duyma anlamına gelir ve *kīrtanam* zikretmeyi ifade eder. Zikretmek. Yani bu süreçle. Tıpkı benim zikredip sizin duymanız ve sizin zikredip benim duymam gibi. Parasparam.

*Bodhayantaḥ parasparam* [Bg 10.9].

[Saf adananlarımın düşünceleri Bende ikamet eder, hayatları Bana teslim edilmiştir ve birbirlerini aydınlatarak ve Benim hakkımda konuşarak büyük bir memnuniyet ve büyük bir mutluluk elde ederler.]



Bu, adanma toplumundaki gerçek adanma faaliyetleridir. Bodhayantaḥ parasparam: Ben zikrediyorum, siz duyuyorsunuz ve siz zikrediyorsunuz, ben duyuyorum. Bu süreçle, transandantal isim, Yüce Rab'bin ses enkarnasyonu tezahür eder, tezahür eder, böylece Tanrı'yı sadece zikrederek ve duyarak idrak edebiliriz. Sadece zikrederek ve duyarak idrak edilir.



Elbette, zikretmek için bazı kurallar ve düzenlemeler var, ancak başlangıçta bu kurallara ve düzenlemelere uymak zorunda değiliz. Her şeyden önce, zikretmenin tadına varalım; sonra kurallara ve düzenlemelere uyulması konusunda biraz dikkatli olacağız. Başlangıçta, şuna sadık kalırsak... Kurallar ve düzenlemeler, ikincil, ikincil şeylerdir. Tıpkı ofisinize girmeniz gibi. Bir ofise çalışmak üzere atandınız. Yani o gün, tüm kuralları ve düzenlemeleri bilmiyorsunuz. Ancak tüm kuralları ve düzenlemeleri bilmediğiniz için bu, atanamayacağınız anlamına gelmez. Öncelikle atanın. Şimdi çalışarak, çalışarak, siz kendiniz kurallar ve düzenlemeleri bileceksiniz: "Bu kuraldır ve bu düzenlemedir.

# Mat Üzerinde: Aṣṭāṅga-Yogada Geriye Eğilme Pozları

## Bhakta Doğa

Bu ay Aṣṭāṅga-yoganın 2. serisinden bazı sırt güçlendirici ve ön bedeni esneten pozları inceleyeceğiz. Bu pozların ortak faydaları olarak omurga etrafındaki kasları güçlendirme ve postürü iyileştirme, sindirim ateşini güçlendirmeyi ele alabiliriz. Özel faydalar ise *Śalabhāsana* A & B fitikleri rahatlatır, kalın ve ince bağırsağı temizler, *Bhekāsana* (yarım versiyonu) uyluk ve kalça kaslarını esnetir, dizlerdeki ve kalçalardaki gerilimi rahatlatır, *Dhanurāsana* göğsü güçlendirir ve açar, uyluk kaslarını güçlendirir, *Uṣṭrāsana* bel ve kalçadaki fazla yağları çözer, pelvisi güçlendirir, omurga etrafındaki sinirleri rahatlatır. Şimdi pozlara geçelim.

**Śalabhāsana A & B: (Śalabha: Çekirge; Āsana: Oturuş, duruş)**  
(Tüm oturuş serisi bittikten sonra Sūrya Namaskāra'nın altıncı *Vinyāsa*'sından sonra ekstra bir nefes al)

(Tüm oturuş serisi bittikten sonra Sūrya Namaskāra'nın altıncı *Vinyāsa*'sından sonra ekstra bir nefes al)



**Catvāri** (dört), nefes verirken kolları düz tutarak omuzları ellerin üzerine taşı, dirsekleri bükerek bedenini yere yaklaştı, *nāsāgra-dr̥ṣṭi*: Burnun ucuna bak.



**Pañca** (beş) A, nefes alırken bedeni yere indir, karnı ağırlık merkezi olarak belirle, kolları geriye doğru uzatarak parmaklar bir arada duracak ve avuç içi yukarı bakacak bir şekilde ellerin üstünü yere koy, ellerin üstünü yere bastır, ayak parmaklarını geriye doğru yönlendir, diz bükülü olmadan bacakları ve göğsü yerden yükselt, “5 nefes alış-veriş boyunca burada kal”, *nāsāgra-dr̥ṣṭi*: Burnun ucuna bak.

B, nefes alırken bedenini pozisyonunu koruyarak avuç içini açarak elleri göğsün yanına yere yerleştir, “5 nefes alış-veriş boyunca burada kal”, *nāsāgra-dṛṣṭi*: Burnun ucuna bak.

**Şaṭ** (altı), nefes alırken ayakları yere indir ve göğsü kollar düzleşme kadar yükselt, (*Sūrya Namaskāra* 5. *Vinyāsa*),

**Sapta** (yedi), nefes ver (*Sūrya Namaskāra* 6. *Vinyāsa*),

**Bhekāsana (Ardha Bhekāsana): (Ardha: Yarım; Bheka: Kurbağa; Āsana: Oturuş, duruş)**

**Catvāri** (dört), nefes verirken kolları düz tutarak omuzları ellerin üzerine taşı, dirsekleri bükerek bedenini yere yaklaştır, *nāsāgra-dṛṣṭi*: Burnun ucuna bak.

**Pañca** (beş), nefes alırken bedeni yere indir, karnı ağırlık merkezi olarak belirle, sol ön kolu göğsün önüne yere yerleştirerek destek al, sağ elle sağ ayağı yakala,

Nefes verirken sağ ayağın rotasyonuna izin vermeden ayağı kalçanın hemen yanına, yere doğru bastırmaya başla ve sol koldan da destek alarak göğsü aç, iki omzun da karşı doğru eşit bakması için çaba göster, “5 nefes alış-veriş boyunca burada kal”, *nāsāgra-dṛṣṭi*: Burnun ucuna bak.

Nefes alırken sağ ayağı bırak, sağ ön kolu göğsün önüne yerleştir, sol elle sol ayağı yakala,

Nefes verirken sol ayağın rotasyonuna izin vermeden ayağı kalçanın hemen yanına, yere doğru bastırmaya başla ve sağ koldan da destek alarak göğsü aç, iki omzun da karşı doğru eşit bakması için çaba göster, “5 nefes alış-veriş boyunca burada kal”, *nāsāgra-dṛṣṭi*: Burnun ucuna bak.

**Şaṭ** (altı), nefes alırken sol ayağı bırak ve yere indir, elleri göğsün iki yanına yerleştir, göğsü kollar düzleşene kadar yükselt, (*Sūrya Namaskāra* 5. *Vinyāsa*),

**Sapta** (yedi), nefes ver (*Sūrya Namaskāra* 6. *Vinyāsa*),

**Dhanurāsana: (Dhanu: Yay (okçu yayı gibi); Āsana: Oturuş, duruş)**

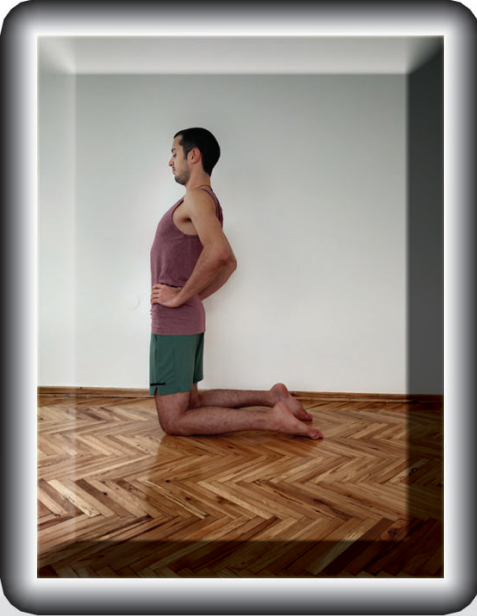
**Catvāri** (dört), nefes verirken kolları düz tutarak omuzları ellerin üzerine taşı, dirsekleri bükerek bedenini yere yaklaştır, *nāsāgra-dr̥ṣṭi*: Burnun ucuna bak.



**Pañca** (beş), nefes alırken bedeni yere indir, karnı ağırlık merkezi olarak belirle, dizleri bük, ayak bileklerini yakala (eğer mümkünse ayaklar birbirine değsin, dizler birbirine yaklaşıp), göğsü kaldır, bacakları kaldır, “5 nefes alış-veriş boyunca burada kal”, *nāsāgra-dr̥ṣṭi*: Burnun ucuna bak.

**Ṣaṭ** (altı), nefes alırken ayakları bırak ve yere indir, elleri göğsün iki yanına yerleştir, göğsü kollar düzleşme kadar yükselt, (*Sūrya Namaskāra 5. Vinyāsa*),

**Uṣṭrāsana: (Uṣṭra: Deve; Āsana: Oturuş, duruş)**



**Sapta** (yedi), nefes ver, (*Sūrya Namaskāra 6. Vinyāsa*), nefes alırken matın önüne doğru hareket et, dizleri matın kalça genişliğinde aralık olacak şekilde ve ayakları da aynı hizada gerisine yerleştir, elleri bele yerleştir, göğsü aç, üst bedeni genişlet, *nāsāgra-dr̥ṣṭi*: Burnun ucuna bak.



**Aṣṭau** (sekiz), nefes verirken geriye doğru eğilmeye başla ama kalçaları önde tutmaya devam et, elleri el parmakları ayak parmaklarına bakacak şekilde topuklara yerleştir (eğer yetişemediyse ayak parmaklarını yere tak ve topukları yükselt), “5 nefes alış-veriş boyunca burada kal”, *nāsāgra-dr̥ṣṭi*: Burnun ucuna bak.



**Nava** (dokuz), nefes alırken öne doğru gel ve bir önceki pozisyondaki gibi elleri bele yerleştir, *nāsāgra-dr̥ṣṭi*: Burnun ucuna bak, nefes ver ve bekle,

**Daśa** (on), nefes alırken elleri beldeki konumundan yere doğru yerleştir, yere iyice bastır ve bedeni yükselt,

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

**Paścima-tānāsana**: (**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 ve bacakları uzat ve nefes ver,

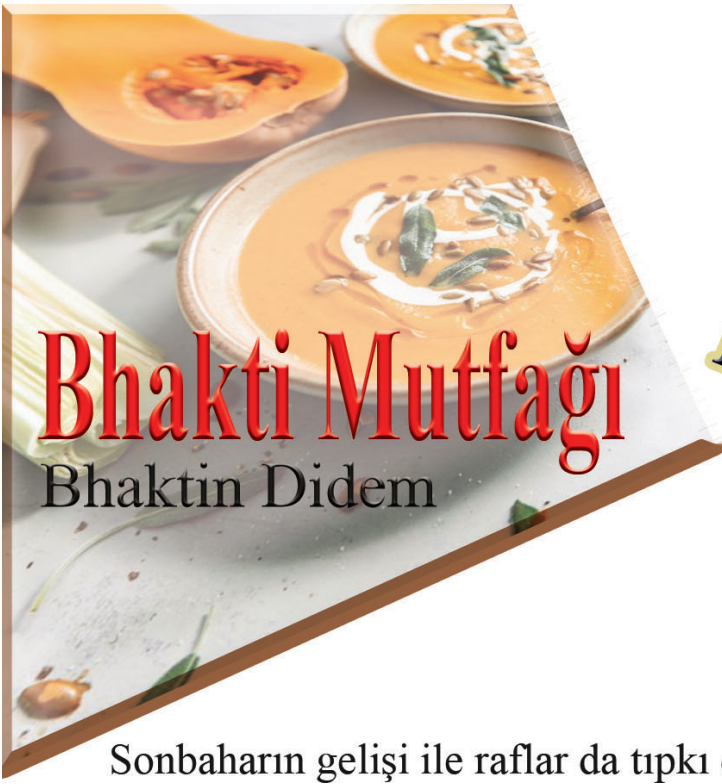
**Aṣṭau** (sekiz), nefes alırken ellerin baş, işaret ve orta parmaklarını kullanarak ayak başparmaklarını, ayağın dışını veya ayakların arkasında elleri yakala, göğsü aç ve başı kaldır. *Nāsāgra-dr̥ṣṭi*: burnunun ucuna bak.

**Nava** (dokuz), nefes verirken gövdeyi bacaklara doğru yaklaştır, dirsekleri yanlara doğru bük, baş yeterince bacaklara yaklaştıysa alnı veya çeneyi bacaklara yerleştir, “en az 10 nefes boyunca burada bekle”, *Pādāṅguṣṭha-dr̥ṣṭi*: Ayak başparmaklarına bak.

**Daśa** (on), nefes alırken gövdeni bacaklardan uzaklaştır, kolları düzelt, göğsü aç ve başı kaldır ve konumunu korurken nefes ver. *Nāsāgra-dr̥ṣṭi*: 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*.



# Kremalı Butternut Kabağı Çorbası

**Bhakti Mutfağı**  
Bhaktin Didem

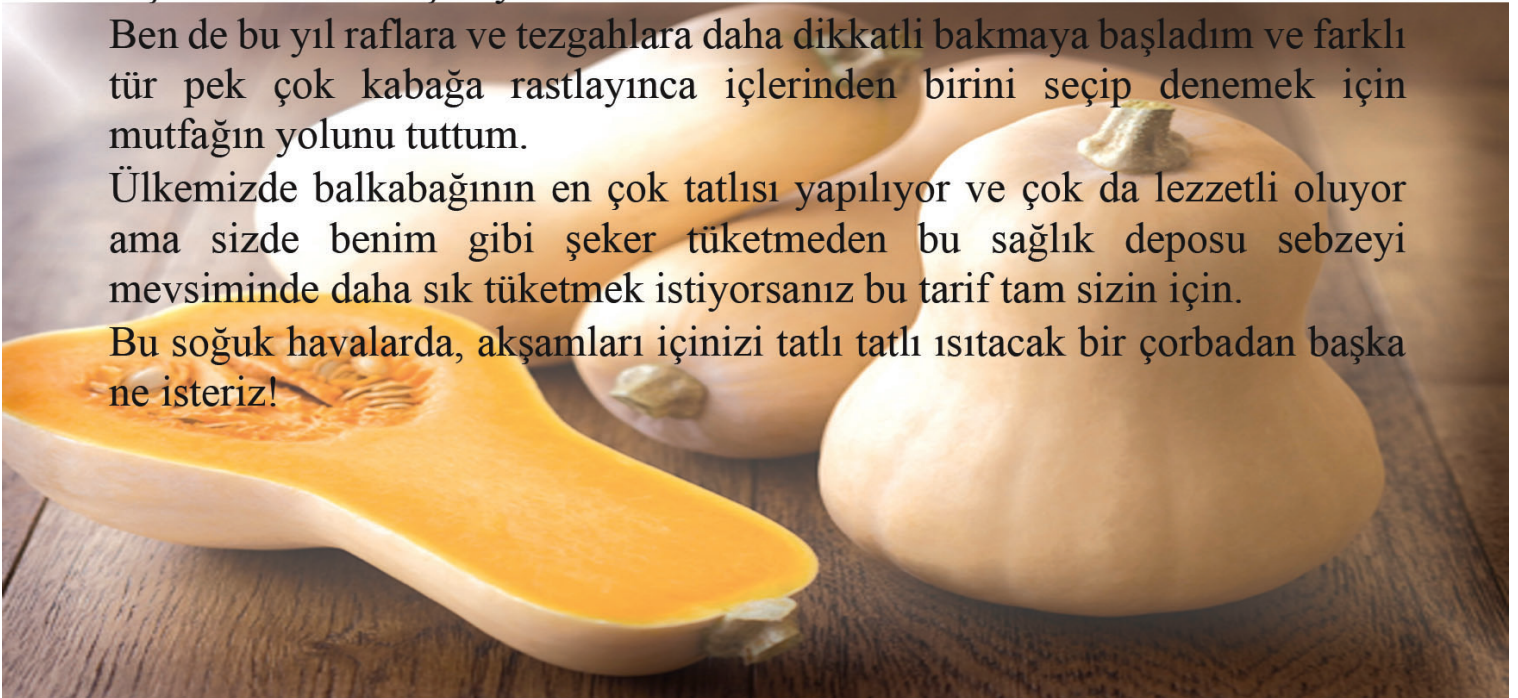
Sonbaharın gelişi ile raflar da tıpkı doğada olduğu gibi kızıla, turuncuya ve sarıya bezenmeye başladı.

Mevsiminde sebze ve meyve tüketmek vücudumuzun değişen mevsime daha iyi uyumlanmasını sağlar. Savunma mekanizmamızı da destekleyerek mevsimsel hastalıklara karşı daha iyi direnç göstermemize de yardımcı olur. Mevsimsel beslenmenin bir diğer önemi ise besin içeriklerinin daha zengin ve tarım ilaçlarının, hormonların daha az olmasıdır. İçinde bulunduğumuz zamanda araştırmacılar kanserin, kronik hastalıkların, alerjilerin ve gıda intoleransı gibi pekçok hastalığın artış sebebinin tükettiğimiz gıdalarla ilişkilerine dikkat çekiyor.

Ben de bu yıl raflara ve tezgahlara daha dikkatli bakmaya başladım ve farklı tür pek çok kabağa rastlayınca içlerinden birini seçip denemek için mutfağın yolunu tuttum.

Ülkemizde balkabağının en çok tatlısı yapılıyor ve çok da lezzetli oluyor ama sizde benim gibi şeker tüketmeden bu sağlık deposu sebze mevsiminde daha sık tüketmek istiyorsanız bu tarif tam sizin için.

Bu soğuk havalarda, akşamları içinizi tatlı tatlı ısıtacak bir çorbadan başka ne isteriz!



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



## Malzemeler:

- 1200 gr butternut kabak
- 4 yemek kaşığı zeytinyağı (1 yemek kaşığı üzeri için)
- 1/2 tatlı kaşığı kadar kekik
- 1/4 tatlı kaşığı hing
- 1/4 tatlı kaşığı zerdeçal
- 1/4 tatlı kaşığı karabiber
- 1 yemek kaşığı minik doğranmış veya rendelenmiş zencefil
- 1,5 tatlı kaşığı tuz
- 1000 ml sıcak su
- 200 ml krema (süt de kullanabilirsiniz)

## Yapılışı:

Öncelikle fırınınızı 220 derecede çalıştırın. Kabağı boydan boya olmak üzere ikiye ayırarak kesin. Üzerine bir fırça yardımıyla zeytinyağı sürün ve biraz kekik serpiştirerek, kabuklu kısmı altta kalacak şekilde fırına verin. 15 dakika sonra kabakları ters düz ederek, kabuklu kısım üste gelecek şekilde çevirin. 15 dakikada bu şekilde piştikten sonra tekrar kabukları altta kalacak şekilde ters düz edin. Bu aşamada bir çatal ile pişip pişmediğini kontrol edin. Yeterince yumuşadıysa 5 dakikada bu şekilde pişirerek fırından çıkartın.

Kabakların içini bir yemek kaşığıyla çıkartın. Oldukça yumuşak olduğu ve iyi piştiği için bu işlemi kolayca yapacaksınız.

Bu esnada suyu ısıtmaya başlayın.

Tencereye zeytinyağı ekleyerek orta ateşte ısıtın. Yağ ısındıktan sonra hingi, zerdeçalı, karabiberi ve doğranmış zencefili ekleyin yaklaşık 1 dakika ara ara karıştırarak baharatları kavurun. Kabak içlerini ekleyin ve 1-2 dakika karıştırarak bir yandan ezilmeleri sağlayın. Sıcak suyu ekleyin ve pürüzsüz bir kıvam alması için blenderden geçirin ve kapağını kapatarak kaynamasını bekleyin. Kaynadıktan 3- 4 dakika sonra kremayı ekleyin ve ocaktan alın.

**Sevgiyle sunun!**

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

# *Butternut Kabak*

Tatlı, lezzetli ve biraz tatlı patatesi andıran tadı ile krem renkli ve uzun bir armut şekline benzer.

Diğer bal kabaklarından farklı olarak, butternut'un cildi ince ve soyulması kolaydır, yarım olarak kesilebilir. İç kısmı pürüzsüz ve lezzetli olduğu için butternut ismini almıştır.

Soyumu kolaydır.

Çekirdeği yok denecek kadar azdır.



# 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](mailto:info@gorangayoga.com)*

*Web: [www.govindaistanbul.net](http://www.govindaistanbul.net)*



# Yogī Takvimi

Kasım 2020							Ocak 2021						
Paz	Sa	Ça	Pe	Cu	Cu	Pz	Paz	Sa	Ça	Pe	Cu	Cu	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	31										

Aralık 2020							Şubat 2021						
Paz	Sa	Ça	Pe	Cu	Cu	Pz	Paz	Sa	Ça	Pe	Cu	Cu	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	31							

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

# Yogī Takvimi

**11 Aralık Cuma**

Utpannā Ekādaśī

**12 Aralık Cumartesi**

Dvādaśī

Oruç açma zamanı: 08.20 – 11.25

**25 Aralık Cuma**

Mokṣadā Ekādaśī

Gītā Jayanti: Śrīmad Bhagavad-gītā'nın Ortaya Çıkışı

**26 Aralık Cumartesi**

Dvādaśī

Oruç açma zamanı: 08.28 – 11.33

**2 Ocak Cumartesi**

Śrīla Bhaktisiddhānta Sarasvatī Thākura'nın Bedeninden Ayrılışı - Öğlene kadar oruç

**9 Ocak Cumartesi**

Saphalā Ekādaśī

**10 Ocak Pazar**

Dvādaśī

Oruç açma zamanı : 08:28 - 11:37

**15 Ocak Cuma**

Śrīla Jīva Gosvāmī'nin Bedeninden Ayrılışı

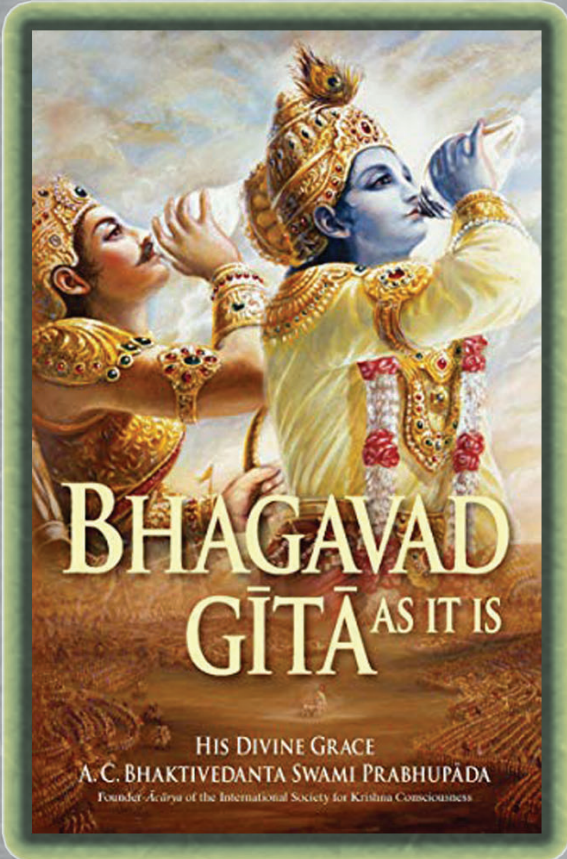
**24 Ocak Pazar**

Putradā Ekādaśī

Oruç açma zamanı: 08:20 - 11:38

**25 Ocak Pazartesi**

Dvādaśī



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

# Goranga Yoga Merkezi Etkinlikleri



## 6. Bhakti Kampımız

30 Ekim - 1 Kasım tarihleri arasında 6. *Bhakti* Kamp mekanımız Karaca Dağ Evleri, Kocaeli'ndeydi. Doğanın içindeki kampta online dersler, *Kīrtana*,doğa yürüyüşleri ile muhteşem bir hafta sonu geçirdik. Programdaki seminerlere online olarak da katılım sağlandı. *Śivarāma Svāmī Mahārāja*, *Rādhā Kṛṣṇa Prabhu* ve *Caitanya Candra Prabhu* online seminerleri verdiler ve simultane tercüme yapıldı.



Hare Kṛṣṇa Hare Kṛṣṇa Kṛṣṇa Kṛṣṇa Hare Hare Hare Rāma Hare Rama Rāma Rāma Hare Hare



## *Govardhana pūjā Festivali 2020*

Govardhana pūjā festivali Goranga Yoga Merkezi'nde kutlandı ve helvadan Govardhana Tepesi yapıldı. Bhakti yogiler bu güzel festivali kutlamak için özellikle farklı tür halavalar ve çeşitli zenginlikteki yiyeceklerden oluşan Govardhana Tepesi replikası yaparlar. Dünya genelinde bazı merkezlerde 108, bazı merkezlerde ise 1008 çeşit yemek hazırlanır.



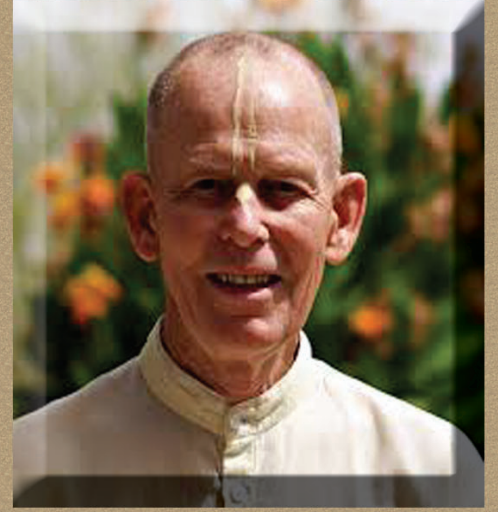
Hare Kṛṣṇa Hare Kṛṣṇa Kṛṣṇa Kṛṣṇa Hare Hare Hare Rāma Hare Rāma Rāma Rāma Hare Hare

# Online Seminer ve Toplantılar

Macaristan'da basit yaşama yüksek düşünme prensibine göre 30 yıl önce kurulmuş bir Eko Köy 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.



***HG Sureśvara Prabhu ile online seminer yaptık.***  
*HG Sureśvara Prabhu Srila Prabhupada'nın* direk öğrencisi ve Tuscon, USA'da yaşıyor. *Srila Prabhupada* ile 8 karşılaşmasını bir dizi derse dönüştürerek dünya genelinde adananlarla farkındalıklarını paylaşmaktadır.



2020 yılında **Dünya Āyurveda Günü** 13 Kasım'da kutlandı. Goranga Yoga Merkezi'nden Gizem Şen'in mesajını hep beraber izleyelim. <https://www.facebook.com/1031438646/videos/10222033395317220/>



**Goranga Yoga web sitesi yenilendi.**

Online dükkândan çeşitli ürünler satışa sunduk. Detaylı bilgi için buraya tıklayınız. <https://www.gorangayoga.com/shop>

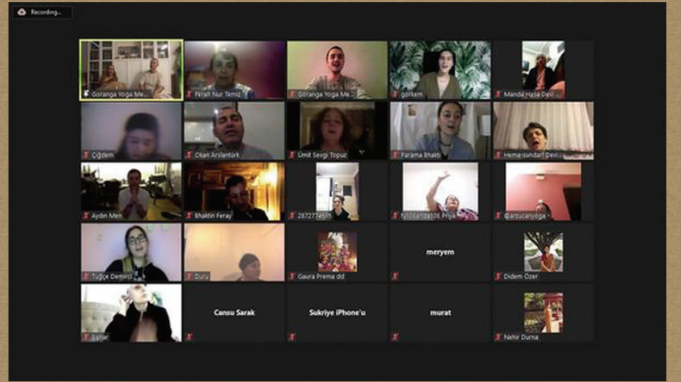


Hare Kṛṣṇa Hare Kṛṣṇa Kṛṣṇa Kṛṣṇa Hare Hare Hare Rāma Hare Rāma Rāma Rāma Hare Hare



**Goranga Yoga Merkezinin 7. Yılını online olarak 12-13 Aralık'ta muhteşem bir festival eşliğinde kutladık.** Dünyanın farklı ülkelerinden yoga öğretmenlerinin de katıldığı festivale ilgi oldukça yoğundu ve 2 gün boyunca sabahtan akşama durmaksızın devam etti. *Āsanalardan āyurvedaya, sattvik yemekten kīrtanaya, felsefe derslerinden prāṇāyāmaya* ve Prabhupada kitaplarını okumaya uzanan geniş yelpazede bir programa sahip olan festival online olsa da oldukça coşku dolu geçti. Katılan herkese saygılarımızı sunmak isteriz. **Namaste!**

26 Aralık Cumartesi günü online platformda ***Gītā Jayantī Festivali Kutlaması*** yaptık. *Gītā Jayantī Bhagavad Gita'nın* konuşulduğu gündür. Bu uğurlu günde *Bhagavad Gita'nın* 700 kıtasını hem Sanskrit dördlükleri hem de çevirileriyle birlikte zoom üzerinden katılımcılarla birlikte okuduk. Programın sonunda *kīrtana* yaparak *Mahā-mantrayı* tüm katılımcılarla söyledik.





ÇAĞDAŞ VEDİK KÜTÜPHANE SERİSİ

**BBT TÜRKİYE**

www.bbturkiye.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 Aşkincılar Emerson ile Thoreau'ya ve diğerlerine ilham vermiş, kalıcı bilgeliği nedeniyle sonrasında da önemini korumuştur.

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

Kṛṣṇa, kapsamlı olarak tüm bunları (ve daha fazlasını) yanıtlar, sonra da kimliğini açıklar: 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, arzulan 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*, Vedic geleneğindeki on sekiz Purāna'dan (ek çalışmadan) biri olan *Bhāgavata Purāna* 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*'in 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'ya kusursuzca bilebilir, öyle ki okuyucu, ateistlerin şiddetli saldırıları karşısında kendisini savunacak kadar eğitilmiş olacaktır. Bunun da ötesinde okuyucu Tanrı'ya 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.”

# Krşna Kitabı



Krşna (okunuşu “Krişna”), *Tanrının Yüce Şahsı*, *Śrīmad-Bhāgavatam* eserinin onuncu kantosu üzerine bir özet çalışmadır.

*Bhāgavatam*, 18.000 kıtadan oluşan ansiklopedik bir metindir ve on iki kantoya bölünmüştür. Bu kantolarda Krşna'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 mükemmel ulaştıkları anlatılır.

*Bhāgavatam*'ın onuncu kantosu, Krşna'nın kendisine ve beş bin yıl önce dünyada belirmediğinde sergilediği aktivitelere odaklanır. “*Krşna Kitabı*” olarak da bilinen “*Krşna Tanrının Yüce Şahsı*” kitabında, Yüce Şahs'ın özel hayatını görürüz. Tüm kadirinin ve görkemini ardında Krşna tamamıyla çekici, eğlenmeyi seven mükemmel birisidir. Adananlarıyla arasındaki sınırsız çeşitliliğe sahip sevgi dolu ilişkilere ebediyen karşılık verir.

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

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

Şunu da belirtelim; macera ve aşk hikayelerini sevenler, Krşna'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* (Viṣṇu'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 Yaratıcısı 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 tekrarlamamanın 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 Vedic 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](http://www.bbturkiye.com)