

İnsan hayatının amacı mutlak gerçeği aramaktır.



BBT Aylık Bülteni · Temmuz / Ağustos 2023 #21



Āyurveda:
Günlük Rutin Düzeni

Yoga ve Sağlık:
Yoga Nedir?
Ne değildir?

Mat Üzerinde:
Ananda Balāsana

Mutfakta bu ay:
Patatesli Ispanak
Sabjī

**En Güçlü
Kişi:
Kṛṣṇa**

**Dünya'nın
Gizli
Kahramanları**

**Güç sende
artık!
Ama nasıl?**

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



Śrī Śrīmad
A.C. Bhaktivedanta Svāmī
Prabhupāda

Uluslararası Kṛṣṇa Bilinci Topluluğu
Kurucu Ācāryası

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

BENLİĞİN KEŞFİ

İNSAN HAYATININ AMACI MUTLAK GERÇEĞİ ARAMAKTIR

BBT Aylık Bülteni · TEMMUZ/AĞUSTOS 2023/ #21

Sanskrit Telaffuz Rehberi

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

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

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

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

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

c – Türkçedeki ç harfi gibi okunur.

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

j – c olarak okunur.

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

ñ – İngiliz kelimesinde olduğu gibi n boğazdan söylenir.

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

ś, ṣ – ś sesi ile aynıdır.

İÇİNDEKİLER

- 06** Śrīla Prabhupāda Konuşuyor:
Śrīmad-Bhāgavatam 7.6.1
- 10** En Güçlü Kişi: Kṛṣṇa
- 14** Ayurveda'ya Göre Günlük Rutin Düzeni
- 18** Dünya'nın Gizli Kahramanları
- 21** Güç sende artık! Ama nasıl?
- 24** Bhakti-Yogiler ile Sohbetler:
Nāma Cintāmaṇī Devī Dāsī
- 28** Yoga Nedir? Ne değildir? Sağlığımız
Üzerindeki Olumlu Etkileri Nelerdir?
- 32** Mat Üzerinde:
Ananda Balāsana
- 36** İdeal İnsan: Feragat
- 42** Bhakti Mutfağı:
Patatesli Ispanak Sabjī (Aloo Palak)
- 46** Yogī Takvimi
- 48** Goranga Yoga Etkinliklerimiz



06



14



21



36



28



46



BENLİĞİN KEŞFİ
BBT Aylık Bülteni
Temmuz/Ağustos 2023 #21
© BBT Türkiye

Editör:
Nṛsimha Kṛṣṇa Dāsa /
Sāttvika Dāsa

Koordinatör:
Candramālā Devī Dāsī

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

Tashih:
Meghāambarī Devī Dāsī /
Dīna-bandhu Dāsa

Etkinlikler:
Nāvika-Kṛṣṇa devī dāsī

Takvim: Dhanyā Devī Dāsī

Namaste!

Sāttvika Dāsa, Editör

Günümüzde pek çok kavram hakkında kafa karışıklığı söz konusu. Neyin ne olduğunu ya da ne olması gerektiğini yeterince düşünmüyoruz.

Hal böyle olunca karşımıza kavramların ters yüz olduğu bir toplum çıkıyor. Bu kaotik bir durumdur. Çünkü kavramlar zihin dünyamızı şekillendirir. Zihin dünyamız önce bize sonra topluma şeklini verir. İlk aşamadaki problem, geneli ilgilendiren bir problemdir ve baştan düzeltilmelidir.

Konuya genel giriş yaptıktan sonra spesifik bir örnek üzerinden devam edelim;

Güç hepimizin sahip olmak istediği bir niteliktir. Güçlü olana herkes gıptayla bakar ve bu niteliğe sahip kişiler çevrelerindeki müknaṭis gibi kendilerine çekerler.

Hayatın içinde bu derece yer alan bir kavramı ele aldığımızda o kadar da üzerine düşünmemiş olduğumuzu görürüz. Gücü çok dar bir alana indirgediğimizi, sınırlandırdığımızı,

zayıflattığımızı ve maddileştirdiğimizi kolayca fark edebiliriz.

Örneğin erdem ancak güçlü bir kişinin sahip olabileceği bir niteliktir. Bazı anlar vardır ki kendi zararına dahi olsa erdemli bir kişi prensiplerinden ödün vermez. Bu, zayıf kişilerin yapabileceği bir şey değildir. Bir kişi spiritüel dayanağı olmadığında kendi maddi çıkarını göz önüne alarak hareket eder. Doğrudan yana olanlar ise bazen maddi olarak kayıplar yaşamak zorunda kalırlar. Günümüzde bu şekilde hareket eden kişiler küçümsenir. Çünkü “işini bilmez”dir. Halbuki maddi

çıkarını gözetip kazançlı çıksa idi güçlü, “işini bilen” biri olarak kabul edilecekti. Daha çok saygı duyulacaktı belki.

Peki bu durumda hangi kişi daha güçlüdür?

Herhangi bir manevi kaygısı olmadan hareket edip, yalnızca kendi çıkarını düşünen ve bu şekilde kazançlı çıkan kişi mi yoksa kendi maddi kayıplarını göze alıp doğrudan yana duran kişi mi? Açıktır ki ikinci kişi diğerine nazaran çok daha güçlü biridir. Bu örneği pek çok kavrama uyarlayabiliriz.

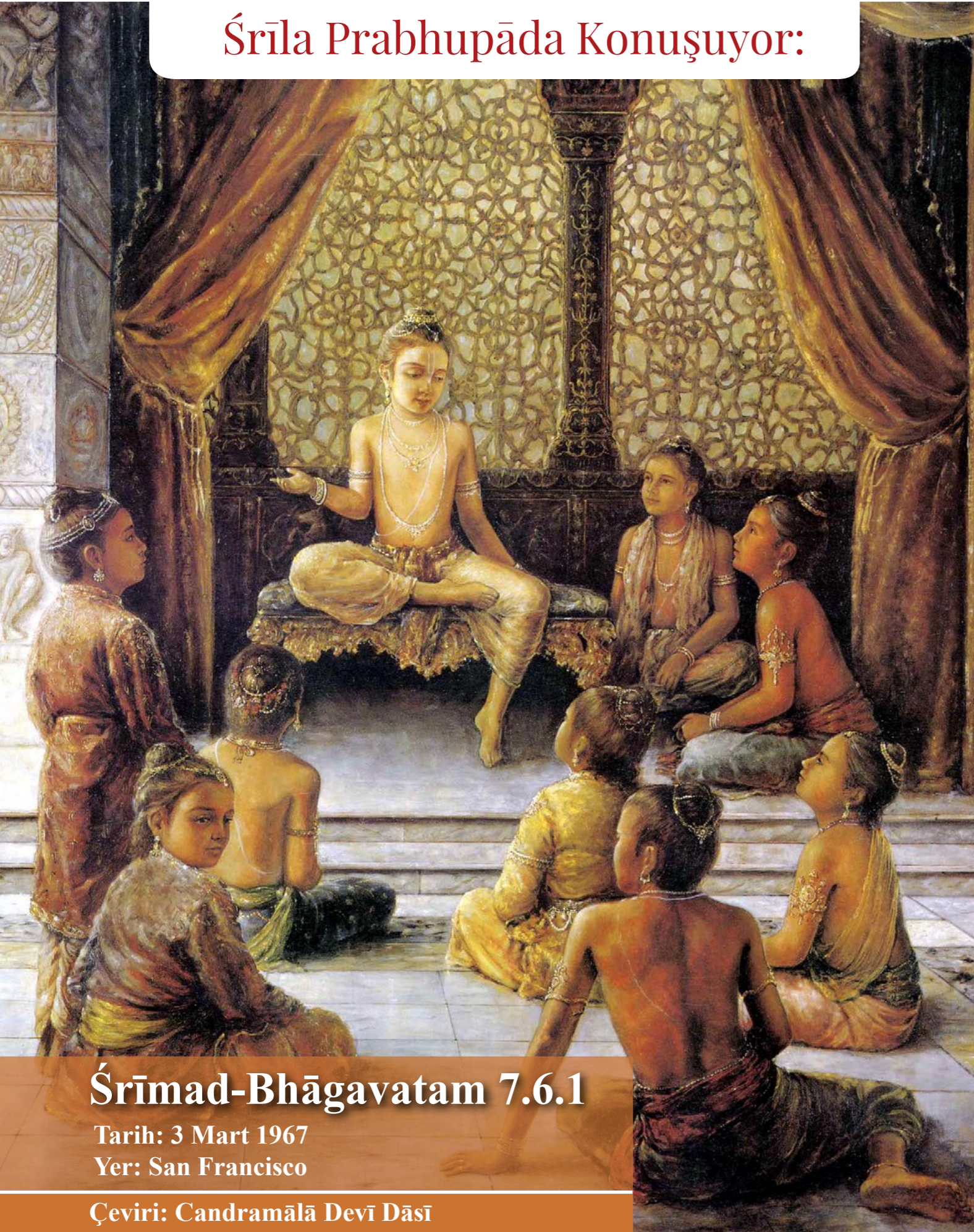
Bu bağlamda Pandavalar örneğini vermek yerinde olur. Kimi zaman krallıklarının başındaki güçlü savaşçıları,

kimi zaman ise saklanmak zorunda kalan ve bu süre boyunca çeşitli fiziksel emek gerektiren işlerle uğraşan sıradışı kişilerdi. Nihayetinde Kurukṣetra savaşından galip çıkan da aynı kişilerdi.

Her koşulda her daim pozisyonları fark etmeksizin güçlülerdi. Dharma ya da hakikatin bilincindedlerdi. Hakikatin ne olduğunu bilen her daim güçlü kalacaktır. Geçmişte de öyleydi şimdi de öyle ve gelecekte de aynı olacaktır.

Hare Kṛṣṇa!

Śrīla Prabhupāda Konuşuyor:



Śrīmad-Bhāgavatam 7.6.1

Tarih: 3 Mart 1967

Yer: San Francisco

Çeviri: Candramālā Devī Dāsī

Bugün size Prahlāda Mahārāja ve sınıf arkadaşlarının arasında geçen konuşmadan bahsedeceğim. Prahlāda Mahārāja, yetişkin genç bir adamken büyük bir imparatordu. Ama çocukken, hayatının en başından beri büyük bir adanandı. Ve babası da büyük bir ateisti. Böylece çocuğa bu *bhāgavata-dharma* öğretildi...

Bhāgavata-dharma, Tanrı'nın Şahsı ile ilişki anlamına gelir. Pek çok ilişki türü vardır. Dolayısıyla, ilişkimiz Tanrı'nın Yüce Şahsı ile olduğunda, buna *bhāgavata-dharma* denir. *Bhāgavata*, *bhagavān* kelimesinden gelir. *Bhagavān*, altı zenginliğin tümüne tam olarak sahip olan kişi anlamına gelir. Bu kişiye *Bhagavān* veya Tanrı denir.

Dünyanın çoğu kutsal kitabında Tanrı fikri vardır, ancak aslında Tanrı'nın tanımı yoktur. Ama *Śrīmad-Bhāgavatam*'da, Tanrı'nın bilimi olduğu için, bu tanım vardır. Tanrı dediğinizde ne demek istiyorsunuz? Tanrı'nın tanımı, tam olarak altı zenginliğe sahip olan bir kişidir. Altı zenginlik nedir? *Aiśvarya*. *Aiśvarya* zenginlik demektir. *Andsamāgra*, *aiśvarya*ya *samāgrasya* [*Vişṇu Purāṇa* 6.5.47], tam zenginlik.

[Tam zenginlik, güç, şöhret, güzellik, bilgi ve feragat, Tanrı'nın Yüce Şahsı'nın altı zenginliğidir.]

Tam zenginlik... Burada diyelim ki yirmi beş veya elli erkek oturuyoruz. Herkesin banka hesabında bir miktar serveti vardır. Ama içimizden biri her birimizin banka

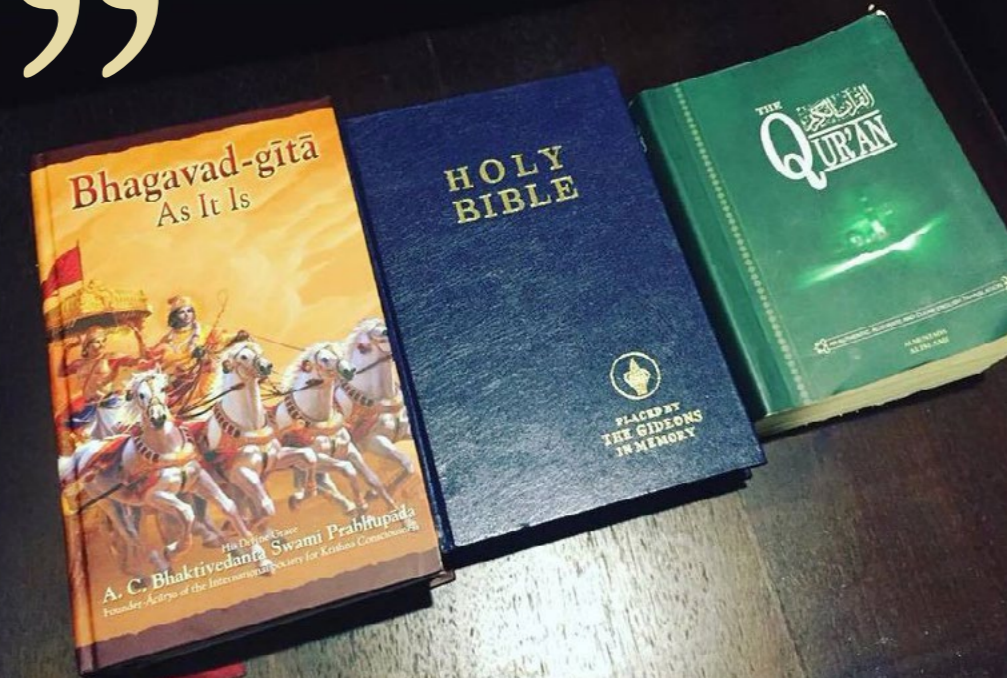
hesabındaki parayı aşabilirse, ona *samāgra* denir. Şimdi Tanrı'nın tanımının ne olduğunu anlamaya çalışın.

Şimdi sadece sizin ülkenizde değil, başka ülkelerde de birçok zengin var. Öyleyse tüm dünyayı bir bütün olarak ele alın ve en zengin kişinin kim olduğunu araştırırsanız, onun kim olduğunu bulmanız zordur. Bir rakip var, bir tane daha. Ancak burada tanım en zengin olanıdır. Kimse O'nunla rekabet edemez. En zengin.

Sonra, *aiśvarya*ya *samāgrasya vīryasya*. *Vīryasya* güç demektir. Sizin biraz gücünüz var, benim biraz gücüm var ama başka biri sizden ve benden daha güçlü olabilir. Başka biri de ondan daha güçlü. Yani kimse "Ben en güçlüyüm" diyemez ve kimse "Ben en zenginim" diyemez.

Dünyanın çoğu kutsal kitabında Tanrı fikri vardır, ancak aslında Tanrı'nın tanımı yoktur. Ama *Śrīmad-Bhāgavatam*'da, Tanrı'nın bilimi olduğu için, bu tanım vardır.

”



Aiśvāryasya samāgrasya vīryasya yaśasaḥ. Yaśasaḥ şöhret demektir. Her birimizin şöhretinin özlemine çekiyoruz. *Lābha-pūjā-pratiṣṭhaḥ*. Bu materyalist yaşam, biraz fayda, biraz ün ve iyi bir isim istediğimiz anlamına gelir. İsmimin tarihe yazıldığını görsem, “Ah, ben... hayatım başarılı” diye düşünürüm. Ama tarih nedir? Adınız, bedeniniz, bu bedeninizin fotoğrafı anlamına gelir. Ama bu bedenden ayrılır ayrılmaz bu isimle ne yapacaksınız? Başka bir beden, başka bir isim alacaksınız.

Aiśvāryasya samāgrasya vīryasya. Vīryasya güç demektir. Yani kişi tam zenginliğe, tam güce, tam şöhrete sahip olmalıdır. *Aiśvāryasya samāgrasya vīryasya yaśasaḥ śriyaḥ* ve tam güzellik. *Ve jñāna*, tam bilgi ve *vairāgya*, tam feragat. Kendisinden daha zengin, kendisinden daha ünlü, kendisinden daha güçlü, kendisinden daha akıllı, kendisinden daha güzel ve kendisinden daha feragat içinde olan birinin olmadığı birini bulursanız, bu altı zenginlikte rakibi olmayan

birini, bu Tanrı’dır. Bu, Tanrı’nın tanımıdır. Öyleyse her şey çok net bir şekilde anlaşılmalıdır, Tanrı ile ne demek istiyoruz, bu üçüncü sınıf bir insanın gelip “Ben Tanrı’yım” demesi gibi değil. Bu bizim aptallığımız. Neden üçüncü sınıf bir insanı Tanrı olarak kabul edeyim? Şu anda herkes Tanrı olmak ve sizi kandırmak için çok hevesli. Ve o kadar çok sözde *svāmī* var ki geliyorlar ve “Sen Tanrı’sın. Ben Tanrı’yım” diye vaaz veriyorlar. O halde köpek kimdir? Herkes Tanrı mı? Hayır.

Bu nedenle Vedik literatürde Tanrı’nın tanımını bulursunuz. İşte tanımını... Sadece bu tanımı uygulayın. Bu Tanrı tanımına uygun birini bulursanız, o zaman o Tanrı’dır. Aksi takdirde o bir saçmalaktır. Tanrı o kadar ucuz bir şey değil. Kendisinden daha zengini, daha güçlüsü, daha ünlüsü, daha güzeli, daha zekisi, daha feragat halinde olanı bulunmuyorsa, o zaman o Tanrı’dır. Dolayısıyla bu analiz, Tanrı’nın bu tanımını, analitik çalışması, Hindistan’ın, Bhārata-varṣa’nın kadim bilgeleri tarafından çok güzel

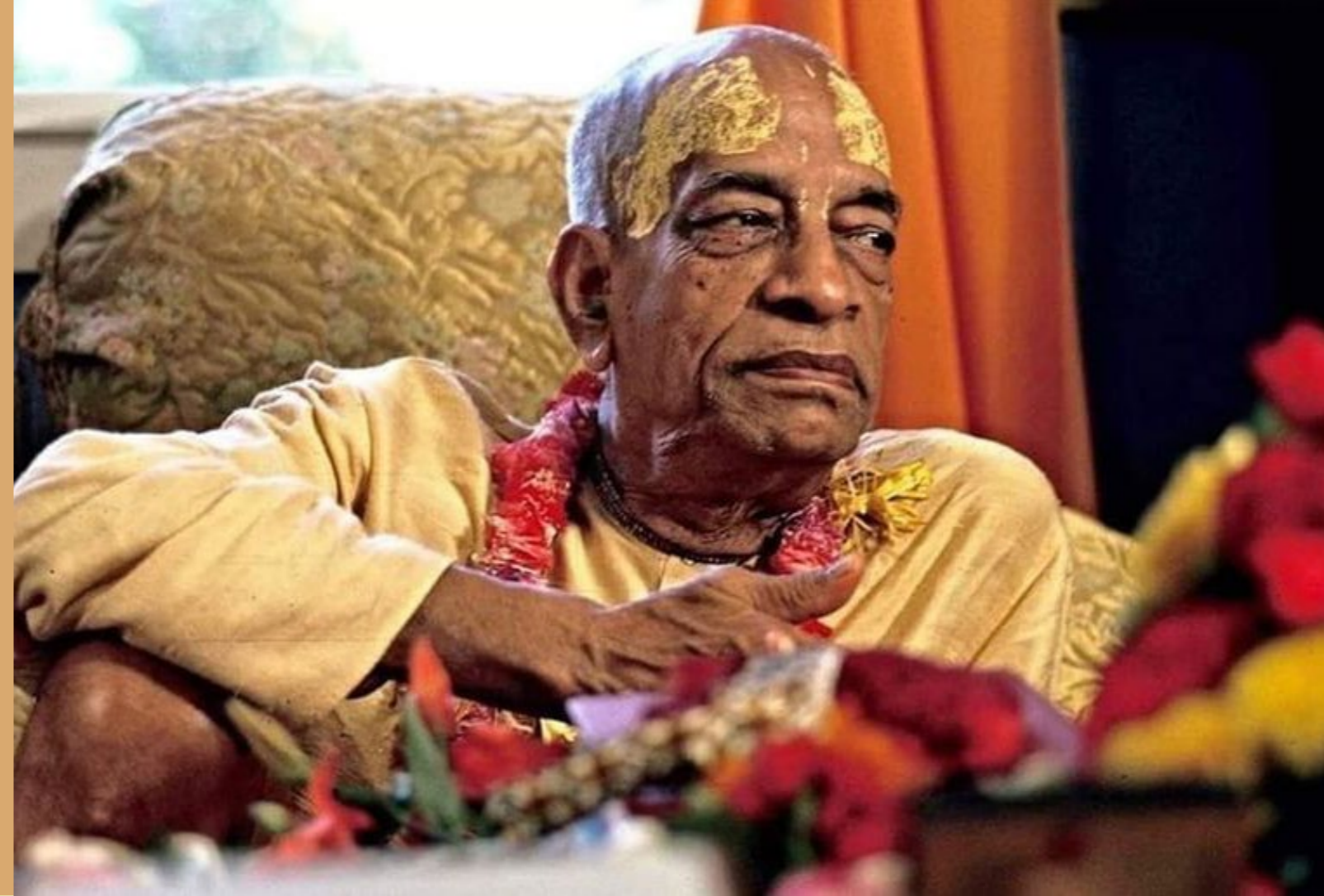
bir şekilde yapılmıştır ve onlar tıpkı güneş tanrısı, ay tanrısı, cennetsel gezegenlerdeki yarı tanrıları gibi yarı tanrıların da niteliklerini incelediler. Onlar çok fazla sayıdadır. Sen de tanrısın, ben de tanrıyım, bu anlamda, her birimiz bu zenginliklere çok az sahibiz. Herkesin, sizin biraz servetiniz var. Hiç servetiniz yok değil ama en zengin kişi olduğunuzu iddia edemezsiniz. Bu imkânsız. Biraz gücünüz olduğu gibi, biraz şöhretiniz de var, biraz güzelliğiniz de var, biraz bilgeliğiniz de var, biraz feragatiniz de var. Biraz. Biz

Yüce Olan’ın ayrılmaz parçası olduğumuz için, Tanrı’nın tüm nitelikleri her canlı varlıkta çok küçük miktarlarda bulunabilir. Yani aynı zamanda küçük bir tanrı olduğunuzu iddia edebilirsiniz, ancak Yüce Tanrı olduğunuzu iddia edemezsiniz. Bu, Tanrı’nın tanımıdır. Dolayısıyla Tanrı bilimi, ya da Tanrı ile olan ilişkimize *bhāgavata-dharma* denir. *Ve Śrīmad-Bhāgavatam*’da bunu nasıl öğrenebileceğimizi görürüz. Her şeyden önce, Tanrı nedir, ben neyim, Tanrı ile ilişkim nedir, bunları anlamak zorundayız.



Bu materyalist yaşam, biraz fayda, biraz ün ve iyi bir isim istediğimiz anlamına gelir. İsmimin tarihe yazıldığını görsem, “Ah, ben... hayatım başarılı” diye düşünürüm. Ama tarih nedir? Adınız, bedeniniz, bu bedeninizin fotoğrafı anlamına gelir. Ama bu bedenden ayrılır ayrılmaz bu isimle ne yapacaksınız? Başka bir beden, başka bir isim alacaksınız.

”





En Güçlü Kişi: Kṛṣṇa

Nṛsīṃha Kṛṣṇa Dāsa

Birçok güçlü kral, cumhurbaşkanı, lider, eğitimli bilgin, bilim insanı, sanatçı, mühendis, arkeolog, sanayici, politikacı, ekonomist, iş adamı ve evrendeki yönetimi farklı konumlarda sağlayan Brahmā, Śīva, Indra, Candra, Sūrya, Varuna gibi birçok güçlü yarı tanrı vardır. Bunların hepsi Yüce Rabb'in farklı güçteki parçaları ve bölümleridir ve O'nun ayrılmaz parçalarıdır.

Yüce Rab Śrī Kṛṣṇa, arzularına veya eylemlerine göre farklı yüksek veya düşük konumlara yerleştirilmiş tüm canlı varlıkların babasıdır.

Bazıları, Rabb'in arzusuyla özel olarak güçlerle donatılmıştır. Akli başında bir insan, ne kadar güçlü olursa olsun bir canlının ne mutlak ne de bağımsız olmadığını kesinlikle bilmelidir. Tüm canlılar, kendilerine özgü güçlerinin kaynağını kabul etmek zorundadırlar. Ve buna göre hareket ederlerse, o zaman sadece kendi mesleki görevlerini yerine getirmekle, hayatın en yüksek mükemmelliğine, yani sonsuz yaşama, tam bilgiye ve sınırsız mutluluğa ulaşabilirler.

Dünya'nın kudretli insanları kendi güçlerinin kaynağını, yani Tanrı'nın Yüce Şahsiyeti'ni kabul etmedikçe, *māyānın* etkisi altında hareket etmeye devam edecektir. *Māyānın* eylemleri

öyle güçlüdür ki, yanıltıcı, maddi enerji tarafından yanlış yönlendirilen güçlü bir kişi, yanlış bir şekilde kendisini her şey olarak kabul eder ve Tanrı bilincini geliştirmez. Bu nedenle, sahte bencillik duygusu (yani ben ve benim kavramı) dünyada aşırı derecede öne çıkmış durumda ve insan toplumunda zorlu bir var olma mücadelesi mevcuttur. Bu sebeple, akıllı insan sınıfı, Rabb'i tüm enerjilerin nihai kaynağı olarak kabul etmeli ve böylece O'nun verdiği nimetler için Rabb'e şükranlarını sunmalıdır. Sadece Rabb'i her şeyin yüce sahibi olarak kabul ederek, ki O gerçekten böyledir, kişi yaşamın en yüksek mükemmelliğine ulaşabilir.

Bhagavad-Gītā'da Kṛṣṇa şöyle 10.41 ve 10.42'de şöyle konuşuyor:

*yad yad vibhūtimat sattvaṁ
śrīmad ūrjitam eva vā
tat tad evāvagaccha tvam
mama tejo 'mśa-sambhavam*

“Bil ki, bütün bu güzel, şanlı ve kudretli yaratılışlar benim ihtişamımın kıvılcımından doğarlar.”

*athava bahunaitena
kim jñātena tavārjuna
viṣṭabhyāham idam kṛtsnam
ekāmśena sthito jagat*

“Ama bütün bu detaylı bilgiye ne gerek var Arjuna?”



Yüce Rab Śrī Kṛṣṇa, arzularına veya eylemlerine göre farklı yüksek veya düşük konumlara yerleştirilmiş tüm canlı varlıkların babasıdır. Bazıları, Rabb'in arzusuyla özel olarak güçlerle donatılmıştır. Akli başında bir insan, ne kadar güçlü olursa olsun bir canlının ne mutlak ne de bağımsız olmadığını kesinlikle bilmelidir. Tüm canlılar, kendilerine özgü güçlerinin kaynağını kabul etmek zorundadırlar.

Bilim insanları ve eğitilmiş kişiler tek bir gezegenin atomik yapısını bile tahmin edemezler. Gökyüzündeki kar tanelerini, uzaydaki yıldızların sayısını sayabilseler bile, Senin sayısız transandantal güçlerin, enerjilerin ve niteliklerinle bu dünyaya ve bu evrene nasıl indiğini tahmin edemezler.

Kendimin tek bir parçasıyla tüm bu evreni kaplıyor ve destekliyorum.”

Tanrı'nın Yüce Şahsı'nın başlıca üç enerjisi vardır. İlki *antaraṅga śakti* veya içsel güçtür. İkincisi *taṭasthā-śakti*, marjinal güç veya '*jīva-śakti*' olarak da bilinir. Canlı varlıklar marjinal gücü oluştururlar ve içsel ve dışsal güç arasında bir konumda yer alırlar, ancak canlı varlık da spiritüeldir. Üçüncüsü *bahiraṅga śakti* veya '*māyā śakti*' yanıltıcı güç veya meyvesel faaliyetinden (*karma*) oluşan yanılgı olarak bilinen dış güç olarak adlandırılır.

Viṣṇu Purāṇa 6.7.61'de şöyle denir:

viṣṇu-śaktiḥ parā proktā kṣetraññākhyā tathā parā avidyā-karma-samjñānyā trītyā śaktir iṣyate

Rab Kṛṣṇa doğal olarak üç enerjisel dönüşüme sahiptir. O, çok çeşitli, akıl almaz spiritüel güçlerin vücut bulmuş halidir. *parāsyā śaktir vivohaiva śrūyate! svābhāvīkī jñāna-bala-kriyā ca* (*Svetasvatra Upaniṣad* 6.8): Her bir potansiyel (*svābhāvīkī*) O'na sırasıyla tam bilgi (*jñāna*), güç (*bala*) ve meşgaleler (*kriyā*) sağlayacak şekilde doğal olarak hareket eder. *Parā-śakti* içsel güç *antaraṅga-śakti* olarak da bilinir. Bu içsel spiritüel güç bir olmasına rağmen, üç özellikte kendini gösterir. *Bala*: *sandhini* adı verilen güç ve zenginlik, *jñāna samvit* adı verilen bilgi ve

kriyā olarak bilinen eğlenceler *hlādinī*. Kṛṣṇa der ki: *daivī hy eṣā guṇa-mayī mama māyā duratyayā*. Maddi doğanın üç halinden oluşan benim bu ilahî enerjimin üstesinden gelmek zordur. İlahî irade tarafından yönetilen maddi doğa, aşağı olmasına rağmen, kozmik tezahürün inşasında ve yok edilmesinde çok harika bir şekilde hareket eder. *Vedalar* bunu şu şekilde doğrular: *māyām tu prakṛtiṁ vidyān māyinaṁ tu maheśvaram*. “*Māyā* (illüzyon) yanlış veya geçici olsa da *māyānın* arka planında en üstün sihirbaz, en üstün denetleyici olan Maheśvara olan Tanrı'nın Yüce Şahsiyeti vardır.” (*Śvetāsvatara Upaniṣad* 4.10) *hlādinīyā samvid-āśliṣṭaḥ sac-cid-ānanda īśvaraḥ*: Yüce yönetmen olan Tanrı'nın Yüce

Şahsı her zaman transandantal mutlulukla doludur ve buna *hlādinī* ve *samvit* olarak bilinen güçler eşlik eder. (*C.C. Madhya-lila* 18.114)

Sanātana Gosvāmī'ye Kṛṣṇa'nın enerjilerinin dörtte birini anlatmaya çalışan Caitanya Mahāprabhu, Śrīmad-Bhāgavatam'dan evrenin efendisi Brahmā'nın Dvārakā'da Kṛṣṇa'yı görmeye geldiği bir olayı aktardı. Brahmā: “Benden başka Brahmālar olup olmadığını sorabilir miyim?” Bunu duyunca Kṛṣṇa gülümsedi ve hemen birçok evrenden birçok Brahmā'yı çağırdı. Dört başlı Brahmā daha sonra diğer birçok Brahmā'nın Kṛṣṇa'yı görmeye ve saygılarını sunmaya geldiğini gördü. Bazılarının on, bazılarının yirmi, bazılarının yüz ve hatta bazılarının bir milyon başı vardı. Gerçekten de dört başlı Brahmā, Kṛṣṇa'ya saygılarını sunmaya gelen Brahmāları sayamadı bile. Dört başlı Brahmā bu harika sergiyi görünce sinirlendi ve kendisini pek çok filin ortasında bir sivrisinekten başka bir şey olmadığını düşünmeye başladı. Brahmāların her biri Kṛṣṇa'yı gördüğünde, her biri O'nun sadece kendi evreninde olduğunu düşündü. Bunu görünce, dört başlı Brahmā hemen Kṛṣṇa'nın ayaklarının dibine düştü ve şöyle dedi: “Başlangıçta senin

hakkında düşündüklerim tamamen saçmaydı. Herkes seni mükemmel bir şekilde tanıdığını söyleyebilir, ama bana göre, senin ne kadar büyük olduğunu tasavvur edemiyorum. Sen benim kavrayışımın ve anlayışımın ötesindesin.” Kṛṣṇa ona “Bu özel evren sadece dört milyar mil genişliğindedir,” dedi, “ama bundan çok çok daha büyük olan milyonlarca ve milyarlarca evren var. Bunlardan bazıları trilyonlarca mil genişliğindedir ve tüm bu evrenler sadece dört başlı değil, daha güçlü Brahmālar gerektirir.” Her evren sekiz elementten oluşur. Her biri bir öncekinden on kat daha büyüktür.

Brahmā, Rab Kṛṣṇa'nın buzağılarını ve çoban çocuklarını çaldıktan sonra ve Kṛṣṇa, *viṣṇu-mūrti* genişlemeleri ile çalınan tüm buzağıları ve çoban çocukları yeniden yaratarak transandantal zenginliğini sergiledi. Bunu gördükten sonra, Brahmā Rab Kṛṣṇa'ya şu duaları sundu:

guṇātmanas te 'pi guṇān vimātum hitāvātīrṇasya ka īsire 'sya kālana yair vā vimitāḥ sukālpair bhū-pāmsavaḥ khe mihikā dyubhāsaḥ

“Bilim insanları ve eğitilmiş kişiler tek bir gezegenin atomik yapısını bile tahmin edemezler. Gökyüzündeki kar tanelerini, uzaydaki yıldızların sayısını sayabilseler bile, senin sayısız transandantal güçlerin, enerjilerin ve niteliklerinle bu dünyaya ve bu evrene nasıl indiğini tahmin edemezler.” (*Śrīmad-Bhāgavatam* 10.14.7)

Biz bu son sayılarımızda Kṛṣṇa'nın altı özelliğinden bahsediyoruz. Yalnızca bu altı zenginliğe sahip olanlar başkalarını cezbedebilir. Bu zenginliklerin derecesine göre başkalarını çekerler. Hiçbir insan veya göksel varlık altı zenginliğin tümüne tam olarak sahip olamaz. Bizlerde bu zenginliğin sadece izleri var. Bu kadar. Bu zenginliğin izleriyle bile, insanlar maddi dünyadaki tüm çekim alanlarını yaratıyor. Ancak, tüm zevklerin kaynağı ve tüm çekiciliğin kaynağı olan Tanrı'nın Yüce Şahsı Kṛṣṇa, altı zenginliğin hepsinde eksiksiz bir şekilde tamdır.

- (1) Güzellik
- (2) Güç
- (3) Şöhret
- (4) Servet
- (5) Bilgi
- (6) Feragat

O, bu altı zenginliğe tam olarak sahip olduğuna göre, tam olarak güçlü olan kişidir.



Ādi-rasa Devī Dāsī

Ayurveda'ya göre günlük rutin düzeni

Doğa ile uyum içinde yaşamın en temel prensiplerinden biri fiziksel varlığımızı destekleyen bu büyük döngüye uygun yaşamaktır. Gün doğumunda Kapha döngüsü ile ağır ve yavaş hareket ederiz ve uyanmaya başlarız. Seher vakti ve gün doğarken Kapha nitelikleri olan sakinlik ve sükûnet vardır. Sonra iştahın açıldığı Pitta döngüsüne girilir ve metabolizma hızlanır; beden ısınır, sindirim sistemi hareketlenir. Öğle saatleri alınan gıdaların enerjiye dönüştürülmesi ve tüm fizyolojiye dağıtılması zamanıdır. Bu sebeple ağır işler ve üretim en rahat bu saatlerde yapılır.

Öğleden sonra saat 14.00'dan itibaren Vata döngüsü ile zihinsel faaliyet başlar. Saat 14.00-18.00

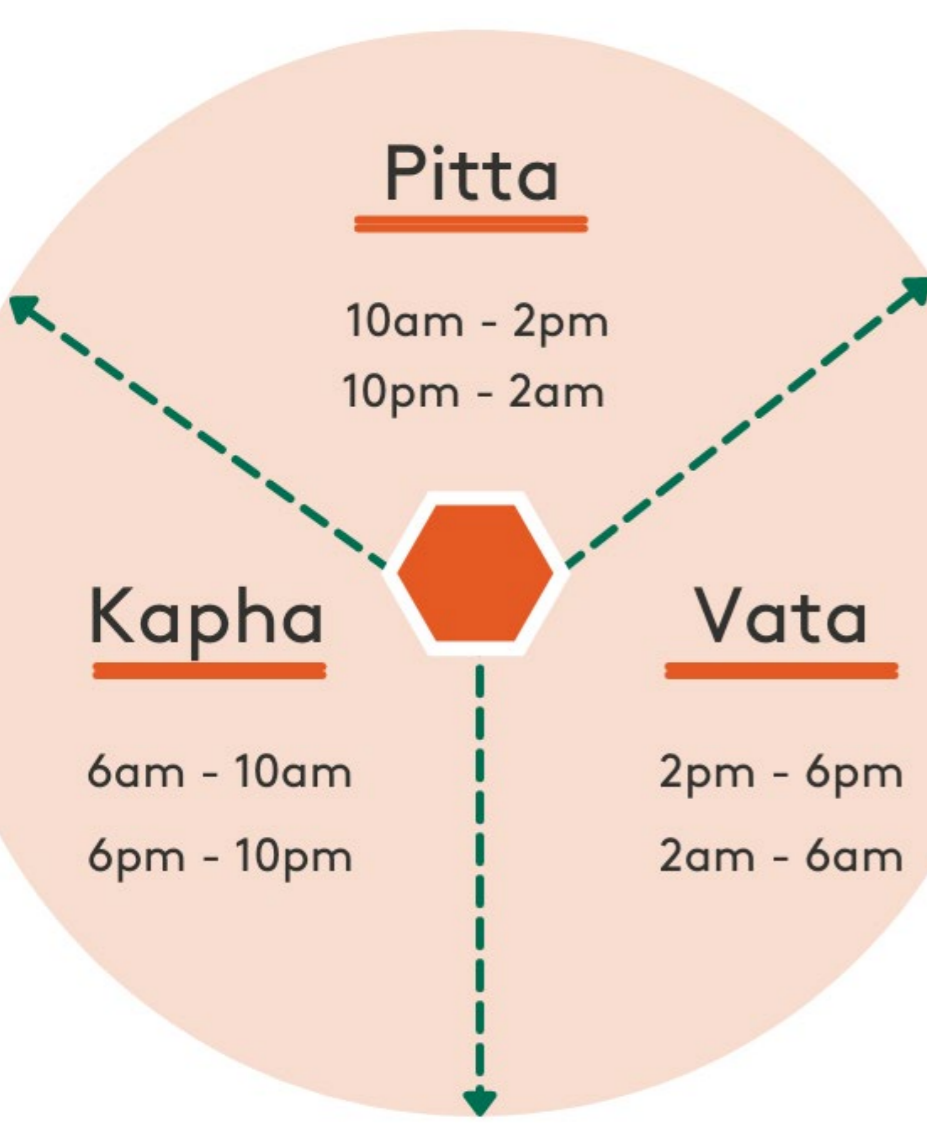
arası öğrenme ve hesaplama kapasitesi yüksek olur.

Aynı döngü biraz farklı bir şekilde akşam tekrarlanır. Günbatımında yine Kapha döngüsü ile, gün boyunca aktif olan beden-zihin ağırlaşarak dinlenmeye geçerek sükûnet bulur. Pitta ise gündüzki kadar iştah açıcı olmak yerine bedeni ısıtarak hücre ve dokuların onarımını ve gün boyunca alınmış fiziksel-zihinsel ve duygusal tüm gıdaların, deneyimlerinin hazmını sağlar. Vata ise hızlı düşünme yerine REM uykusu denilen, rüya hâlini oluşturur.

Doşalar sadece gün değil mevsimlerin de döngüsünde mevcuttur. Aynı zamanda fizyolojimizde de mevsimler vardır. Mevsimlerin; nemli, sıcak, soğuk,

rüzgârlı durumları vardır. Fizyoloji'de soğuk ve rüzgârlı bir iklim oluştuğunda Vata artar; sıcak ve nemli bir iklim oluştuğunda Pitta artar; soğuk ve nemli iklimde ise Kapha artar.

Ayurvedik düzende artan doşa dengelenmeli ve olması gereken seviyeye indirilmelidir. Makro ve mikro kozmos bağlamında düşünürsek de serin ve rüzgârlı havalar Vatayı, sıcak havalar Pittayı, karlı ve soğuk yağışlı havalar Kaphayı artırır; agreve (artış) eder. Bu iklimsel durumlara göre önlemler almak gerekir yoksa uyarılan Doşada aşırı birikme oluşarak agrevasyon ile dengeden çıkar; artan doşa sonucu hastalıklar oluşmaya başlar.



Doşalar sadece gün değil mevsimlerin de döngüsünde mevcuttur. Aynı zamanda fizyolojimizde de mevsimler vardır. Mevsimlerin; nemli, sıcak, soğuk, rzgrlı durumları vardır. Fizyoloji'de soğuk ve rzgrlı bir iklim oluştuğunda *Vata* artar; sıcak ve nemli bir iklim oluştuğunda *Pitta* artar; soğuk ve nemli iklimde ise *Kapha* artar.

Ayurvedik Beslenirken Gün Akışı

Vata Doşa için neriler

1. Sıcak ve besleyici yemekler yiyin. orba, sulu tencere yemekleri ya da kahvaltıda tarçın eklenmiş süt ve ghee ile pişen yulaf ezmesi tam size göre.
2. Salata gibi çiğ besinlerden ve soğuk yoğurt-sütten uzak durun.
3. İstikrarlı bir rutine sahip olun, dinlenme ve rahatlamaya zaman ayırın.
4. Aşırı seyahatten ve aynı anda çok işle uğraşmaktan kaçının.

Pitta Doşa için neriler

1. Serinletici, besleyici yemekler yiyin. Salatalar, sebzeler ve tam tahıllar sizin için iyi bir seçim.
2. Kızartılmış yemeklerden, alkolden ve baharatlı yiyeceklerden, turşu ve fermente olmuş besinlerden uzak durun.
3. Sakin olun, fazla rekabetçi olmaktan kaçının.
4. Günün serin saatlerinde sabah ya da akşam üzeri egzersiz yapın.

Kapha Doşa için neriler

1. Uygun bir şekilde baharatlandırılmış çorbalar, hafif ve metabolik sindiriminizi (*agni ateşi*) hızlandıracak yiyecekler yiyin.
2. Ağır, yağda kızartılmış yiyeceklerden, taze ve yağlı peynir, yoğurt, tatlı ve dondurmadan uzak durun.
3. Aktif olmaya çalışın.
4. Koşu ve ağırlık egzersizleri başta olmak üzere düzenli egzersiz hayatınızın bir parçası olsun.

 Doşa için Filizlenmiş Maş Fasulyesi orbası

- 1 yemek kaşığı ghı, * *Kapha Doşa* ½ kaşık zeytinyağı kullanmalı
- 1 ay kaşığı kıyılmış taze zencefil
- 1 ay kaşığı kıyılmış taze yeşil biber
- ¼ bardak doğranmış kereviz,
- 4 su bardağı su
- 3 su bardağı filizlenmiş maş fasulyesi
- ½ misket limonu suyu

Filizlenmiş maş fasulyesi protein ve amino asitlerle doludur. Bu orba 3 *Doşa* için dengeleyici ve onarıcıdır, sindirimi kolaydır.

Büyük bir tencerede, yağı ısıtın, zencefil ve yeşil biberleri ekleyin ve soteleyin. 1 dakika sonra kereviz ekleyin ve yumuşayıncaya kadar 5-6 dakika pişirmeye devam edin. Sebzeler karamelize olunca suyu ve filizlenmiş maş fasulyesini ekleyin ve 10 dakika kaynatın, sonra ısıyı düşürün ve 15 dakika daha pişirin, sıcakken servis yapın.



Dünya'nın Gizli Kahramanları

Kṛṣṇa-mālā Devī Dāsī

Namaste sevgili okuyucularımız. Bu ay Benliğin Keşfi'nde benliğimizin farklı bir boyutuyla karşınızdayız. Konumuz güç. Bu sayımızda Vedalara göre gücün tanımını yapmaya ve bizi güçlü kılanın ne olduğunu anlamaya çalışıyoruz.

Bu hafta yirmi beş yıldır ambulans şoförlüğü yapan birisiyle tanıştım, onun ne kadar zorlu şartlar altında çalıştığını anladığımda şaşırdım. Ama daha da şaşırtıcı olan mesleğini yine

de sevmesiydi. Bir keresinde sarhoş bir adamı kendini yola atmaktan kurtardığı için adam onu tekmelemiş ve bacağını kırıp, haftalarca sakat kalmasına neden olmuş, alçısı da dizine kadar olduğu için o sürede tek başına hiçbir şey yapamaz hale gelmiş. Ve açılan kamu davası iki yıl sürdüğü için davadan vazgeçmeye kalkışınca da ceza ödemek zorunda kalmış. Bunun gibi yüzlerce davası varmış. Yaşadığı diğer bir olayda ambulansı doksan

dört yaşındaki yaşlı bir teyze için çağırılmışlar, teyzeyi aldıklarında aşiret lideri o ölürse sen de ölürsün demiş. Ve aşiret ambulansı takip ettiği için yaşlı hanım yolda hayatını kaybedince öldüğü anlaşılmasın diye ses veren kalp cihazını kendi kalbine takmış ve ambulandan bir buçuk saat boyunca çıkamamış, polis gelmesini beklemiş. Anlattığı bir başka olayda ise Suriyeli bir adamı ve karısını savaş sırasında hastaneye yetiştirmeye

çalışıyormuş ve hastaneye geldiklerinde adamın kara çarşaf içindeki karısı üstündeki bombaları göstermiş ve eğer hızlı gitmeseydin bu bombaları patlatırdım demiş. Çok korkmuş ve işinden bir süre izin istemiş sonrasında.

O böyle hikayeler anlattıkça ister istemez ne kadar agresif bir ülkede yaşıyoruz diye düşündüm ama sadece Türkiye'de değil tüm dünyada gittikçe artan bir şiddet var. Bir güç mücadelesi ya da bir

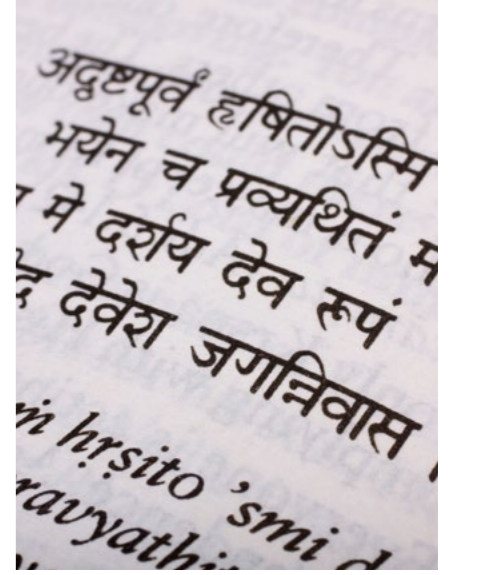
güç zehirlenmesi. Ama bu şiddet aslında bizi güçlü kılmıyor, hayatımızı kurtaran bir kişiye tekme atıp onun bacağını kırmak, artık ölüm vakti gelmiş bir aile büyüğümüzün ölümü için onu taşıyan ambulans şoförünü vurmaya kalkmak ya da eşimizi kaybetme korkusuyla kendimizi ve herkesi bombalamayı beklemek bizim gücümüzün ispatı olamaz.

Vedalara göre Kali çağındayız. Kavga, çekişme, çatışma çağı diyebiliriz bu çağa. İnsanlar bu çağda zihinlerini ve duyularını kontrol etmekte, doğanın yasalarını ve bedenle ruh arasındaki farkı anlamakta güçlük çekiyorlar ve en ufak bir rahatsızlığa tahammül edemiyorlar. O yüzden bu şoför benim için tahammülün sıra dışı bir örneği oldu. Onun mesleğini tüm zorluklarına rağmen sevdiğini söylemesi ise gücün tanımı oldu.

Gücün daha genel bir tanımına baktığımızda ise güçlü bir kişinin düşmanını alt edebilen bir kişi olması gerektiğini görürüz. Ama önce bunun için düşmanını tanıması gerekir, değil mi? Bu da bilgi demek. Peki bilgi ne demek?

Bhagavad-Gītā'da Kṛṣṇa bize bilginin ne olduğunu ve onun on dokuz unsurunu açıklar, bu sıra dışı kıtalara birlikte bakalım (BG.13.8-12).

“Alçakgönüllülük, gurursuz olmak, şiddetsiz



Vedalara göre Kali çağındayız. Kavga, çekişme, çatışma çağı diyebiliriz bu çağa. İnsanlar bu çağda zihinlerini ve duyularını kontrol etmekte, doğanın yasalarını ve bedenle ruh arasındaki farkı anlamakta güçlük çekiyorlar ve en ufak bir rahatsızlığa tahammül edemiyorlar.

olmak, hoşgörü, sadelik, gerçek bir manevi öğretmene yaklaşmak, temizlik, sebat, benlik kontrolü, duyu tatminine yönelik nesnelere vazgeçmek, bir kişide sahte egonun olmayışı, doğumun, ölümün yaşlılığın ve hastalığın kötülüğünü kavramak, çocuklara, eşe, eve ve diğer şeylere dolanmaktan özgürleşmek, bağımsız olmak, hoş olan ve hoş olmayan şeylerden etkilenmemek, bana sürekli ve katıksız bir adanmışlık, tenha bir yerde yaşamayı istemek, toplumun genelinden kopmak, benlik idrakinin önemini kabul etmek ve Mutlak Hakikat'in felsefi araştırmasını yapmak olmak üzere, bütün bunların bilgi olduğunu ve bunların dışında kalan her şeyin cehalet olduğunu ilan ederim.”

Güçlü olmak için, düşmanlarımızı tanımak ve onları alt etmek için bunları mı bilmek gerekiyor diyebilirsiniz. Bunun güçle ne ilgisi var diye de düşünebilirsiniz. Bu bizim genelde bilgi dediğimiz şeyden oldukça farklı gelebilir size çünkü biz genelde bilginin birisinin kim olduğunu, bir şeyin ne olduğunu nerede olduğunu ya da nasıl işlediğini anlamakla ilgili olduğunu düşünüyoruz. Ama bu bilgi, ihtiyacımız olan gerçek bilgi değildir. Çünkü bize gerçek düşmanımızı tanıma şansını ve onu alt etme gücünü bu bilgi vermez.

Şu anda bilimin bilgi edinmek adına araştırdığı şey maddi doğanın ne olduğudur ama *Vedalar*da bu zaten binlerce yıl önce maddi varoluşun yirmi dört unsurunun analizi yapılarak açıklanmıştır. Ama asıl bilgi yani asıl bilinmesi gereken bu değildir. Çünkü tüm bu unsurlar sadece ruhu bedene hapseden bir kafesin malzemeleri gibidirler ve **Vedik düşünceye göre bilgi, kafesin neyden yapıldığını araştırmak değildir. Gerçek bilgi o kafesten nasıl çıkacağımızı anlamaktır.** Bizim asıl düşmanımız cehalettir çünkü cehaletimizden dolayı maddi varoluşa hapsolüyoruz ve onu ancak bu türden bir bilgi alt edebilir.

Gerçek bilgiye yukarıda bahsedilen sürecin unsurlarıyla ulaşılabilir. Tüm bu unsurlar içinde en önemli olanı ise on birinci kıtanın ilk satırında geçer. “Bana saf ve katıksız adanma hizmeti” der Kṛṣṇa. Bilgi süreci katıksız adanma hizmetinde son bulur. Eğer bir kişi diğer tüm özellikleri geliştirir ama Rabb'e katıksız saf adanma hizmetiyle meşgul olmazsa diğer unsurların hiçbirinin önemi ve değeri kalmaz. Ama eğer bir kişi tam bir Kṛṣṇa bilincinde adanma hizmetine başlarsa o kişide diğer on sekiz unsur otomatik olarak gelişir! (Śrīla Prabhupāda, BG 13.8.-12 açıklamasından)

Śrīla Vṛndāvana Dāsa Ṭhākura bir şarkısında Rab Caitanya'nın adananları o kadar güçlüdürler ki onların her bir tanesi bir evreni kurtarabilir der. Rab Caitanya, Kṛṣṇa'nın kendisidir. Öyleyse Kṛṣṇa'ya adananlar bu bilgi sürecinin sonucuna ulaştıklarında öyle bir güce sahip oluyorlar ki sadece kendi düşmanlarını alt etmekle kalmıyorlar, bir evreni dahi kurtarabiliyorlar. (Śrīmad-Bhāgavatam 4.24.58, açıklamasından)

*Vedalar*da buna benzer başka betimlemelerle de karşılaşırız. “Rabb'in tek bir saf adananı dünyadaki tüm düşmüş ruhları kurtarabilir. Eğer bir kişi Nārada ya da Śukadeva Gosvāmī gibi saf bir adanana sığınmışsa ve bu şekilde manevi öğretmeni tarafından güçlendirilmişse, aynı Nārada'nın Brahmājī tarafından güçlendirildiği gibi, o kişi sadece kendisini *mayanın* ya da yanılısamanın pençelerinden kurtarmakla kalmaz ama o saf ve güçlendirilmiş adanma gücüyle tüm dünyayı kurtarabilir” deniyor. (Śrīmad-Bhāgavatam 2.8.5, açıklamasından)

Rab en güçlü olandır ve onun lütfuyla saf adananı onun istediği kadar güçlü olabilir. Bunun bir sınırı yoktur. Çünkü Rabb'in gücünün sınırı yoktur. Amerikan çizgi film endüstrisi dünyanın en güçlü adamını

Vedik düşünceye göre bilgi, kafesin neyden yapıldığını araştırmak değildir. Gerçek bilgi o kafesten nasıl çıkacağımızı anlamaktır.

“Süpermen” i hayal etti ve onu bir çizgi film kahramanı olarak yarattı. Yıllar içinde teknoloji geliştikçe Süpermen'in gücü de arttı. Başta sadece çok yükseğe zıplayabiliyordu ama sonra uçaklar ortaya çıkınca o da uçmaya başladı. Onun gücü onu yaratan kişilerin hayal gücüyle sınırlı olabilir ama Rabb'in saf adananının gücünü sınırlandıran hiçbir şey yoktur çünkü Rabb'in ne gücü ne de hayal gücü sınırlı değildir.

O yüzden Rabb'in saf adananları dünyanın gerçek Süpermenleridir. Onların kutsal Ganj nehrinin sularından daha güçlü oldukları söylenir. Ganj nehrinin suları ancak uzun bir süre kullanıldığında spiritüel bir fayda sağlarlar ama Rabb'in saf adananının merhameti anında bir kişiyi kutsayabilir.

Saf adananlar sadece kendi varoluşlarını saflaştırmazlar. Onların öğrencisi olanlar da kolaylıkla arınırlar ve Rabb'in krallığına girecek



bir duruma gelebilirler. Yani saf bir adanan sadece kendisi ölümün ötesine geçmekle kalmaz, takipçilerini de oraya taşıyabilir. Dünyada bunu yapabilecek güçte bir kahramanla henüz filmlerde bile hiç karşılaşmadık ama *Vedalar*da bu gerçek Süpermenler hakkında duyuyoruz.

Nārada, Śukadeva Gosvāmī, Rab Caitanya, Altı Gosvāmīler ve sonrasında Śrīla Bhaktivinoda Ṭhākura ve Śrīla Bhaktisiddhānta Sarasvatī Ṭhākura, gibi Rabb'in gerçek temsilcileri adanma hizmetlerinin gücüyle tüm insanları kurtarabilirler. (Śrīmad-Bhāgavatam 2.8.5, açıklamasından)

Bu ayki yazımızda *Vedalar*da göre gücün tanımını yapmaya çalıştık ve bizi güçlü kılanın ne olduğunu anlamaya çalıştık. Güçlü bir kişi düşmanını alt edebilen kişidir dedik ve gerçek düşmanımızı ararken bilgiye ulaşmak için Kṛṣṇa'dan

bilginin ne olduğunu ve onun on dokuz unsurunu duyduk. *Bhagavad-Gītā* bize gerçek bilgiyi verdi ve bizi gerçek bilginin sonucu olan adanma hizmetine taşıdı. Ve *Vedalar*dan saf adanma hizmetinin nasıl bizi güçlendirdiğini ve Rabb'in saf adananlarının nasıl dünyanın aslında en güçlü kişileri, gerçek Süpermenleri olduğunu öğrendik.

Gerçek bilginin sonucu olan saf adanma hizmeti aynı zamanda gerçek gücün de kaynağıdır. Rabb'in saf adananları Kṛṣṇa'ya sahiptirler ve O'nu bize verme gücüne de. O yüzden biz Bhaktivinoda Ṭhākura gibi sadece onların arkasından “Kṛṣṇa Kṛṣṇa” diye koşarız!

kṛṣṇa se tomāra, kṛṣṇa dīte pāro, tomāra śakati āche āmi to' kāṅgāla, 'kṛṣṇa' 'kṛṣṇa' boli', dhāi tava pāche pācheé
(*Ohe Vaiṣṇava Ṭhākura*, 4. Kıta)

Güç sende artık! Ama nasıl?

Sattvika Dāsa

Şüphesiz hepimiz güçlü olmak isteriz. Arzuladığımız güç, fiziksel, duygusal ve tabii ki ruhsal olarak pek çok şekilde ifade edilebilir. Bunun zıddı olan zayıflık, büyüme, gelişme genel memnuniyetimiz için elverişli olmadığından, pek çekici bir seçenek değildir.

Bhagavad-Gītā 7.11’de öne çıkan güç, kişinin kendi çıkarlarından çok, zayıfları koruyan türdendir.

*balam balavatām cāham
kāma-rāga-vivarjītam*
Ben güçlülerin tutku ve arzudan arınmış gücüyüm.

Her çağda, fiziksel güç, gelişmek için ruhsal güçten daha baskın bir ön koşul olmuştur. Ne yazık ki bu çağda, günümüz toplumunda insanlığın biyo-psiko-sosyo-ruhsal yapısının tüm yönlerinde güç, bariz bir şekilde eksiktir. Diğer pek çok alanda zayıflık yaratan, sahip olmadığımız manevi güçtür.

Öyleyse hem bireysel hem de toplumsal olarak manevi gücümüzü, kuvvetimizi,

dinçliğimizi ve potansiyelimizi nasıl artırabiliriz? Hiçbir şey ve hiç kimsenin asla sarsamayacağı böylesi güçlü bir temele oturduğumuz bir duruma nasıl ulaşabiliriz? Fiziksel, zihinsel veya duygusal hiçbir tür depresyon devremeyeceği şekilde nasıl sabitlenebiliriz?

Gücümüzün kökeninin bilincimizin kalitesinde yattığını, derinlere kök salmış bilinç kalıplarımızı baştan yaratarak fayda sağlayabileceğimizi ve maddi enerjiye hizmetin o kadar da kazançlı olmadığını anlamaya başladığımızda, “Zihnini değiştir, hayatın değişir” ifadesinin değerini görmeye başlarız.

Zihnimizi değiştirdiğimizde ve şans eseri adananlarla karşılaştığımızda ve *Bhakti Yogayı* kucakladığımızda, zevklerimiz gizemli bir şekilde değişir. Dünyevi deneyimlerinin artık bizi tatmin etmediği daha yüksek katmanlara yükselirler. Zihnimiz aslında bu olumlu eğitimle daha da değişir ve zihnin bu merkezi duyusuna yeni, olumlu

izlenimler (*Samskaralar*) damgalanır.

Bu tür bir dönüşüm tırtılın kelebeğe dönüşmesi gibi değildir. İnsandan ebedi manevi bir varlığa dönüşümdür. Bu süreçte kesintisiz dikkat ve azim gereklidir.

Duyularımız Kṛṣṇa’nın hizmetinde ruhsallaştığında, herhangi bir Brahmastra’dan (Vedik anlamda en güçlü silah - nükleer silah benzeri) daha güçlü bir silahla silahlanmış oluruz. Bize Rabb’in koruması verilmiş olur. Adanma hizmeti süreciyle ve nihayetinde Kṛṣṇa’nın iradesiyle uyumlandığımızda sınırsızca gelişen gücümüz açığa çıkar. Maddi enerjinin bize yöneltmek isteyebileceği her türlü saldırıyla yüzleşmeye hazır hale geliriz.

Bu dönüşüm sürecinde, “acımasız” dünyada pek çok yönden ve birçok kez ruhsal zayıflıktan korkunç bir şekilde darbe yemek yerine, güçlünün gücü, tüm gücün kaynağı olan kişi tarafından güçlendiriliriz.

Manevi dünya gibi, *Bhakti*’miz de sürekli



genişler. Kṛṣṇa’ya olan sevgi deneyimimizin sonsuz potansiyeli vardır, bu nedenle, Rab ile olan ilişkimizde ne kadar güçlü gelişebileceğimizin sınırı olmadığını bilerek, başlamamız gereken her şeyi inşa ederiz. *Prema*, bu gücün nihai yüceltilmesi, O’nu ifade etmenin en saf halidir.

Beyinlerimiz dahil olmak

üzere bedenlerimiz zayıf ve hasar görmüş olsa bile, adanma hizmeti aracılığıyla Kṛṣṇa ile sevgi ilişkisi içinde birleşebilirler. Bu şekilde gücümüz bedensel türden güçlü değil, diğer sayısız yüce şey arasında güçlü olanın gücü olan Tanrı’nın Yüce Şahsı ile yakından bağlantılı olmanın ışıltılı gücüdür.

Maddi enerjinin bitmekte

olan pilinden uzaklaşalım ve kendimizi Kṛṣṇa’nın sevgisinin orijinal güç merkezine bağlayalım ve tüm gücün nihai deposundan gerçek gücü deneyimleyelim.

O, ne kadar güçlü olursa olsun, asla kaslarını kullanarak kalplerimize girmeyecek. Gerçek bir beyefendi, her zaman davet bekler.



Ayın Konuğu:
Nāma
Cintāmaṇī
Devī Dāsī

“Vedik felsefe çok basit ve hiç masraf istemeyen şeylerle bizi büyük ve gerçek bir mutluluğa götürüyor”

Hazırlayan: Vraja Mohinī Devi Dāsī

Bu sayımızda Goranga Yoga Ankara'dan Nāma Cintāmaṇī Devī Dāsī ile sohbet ettik.

Kısaca kendinden bahseder misin? Örneğin ne işle meşgulsün?

İletişim ve Gazetecilik alanında çalışan bir akademisyenim. Çalışma ve araştırma alanlarım toplumsal bellek, sözlü tarih ve sosyoloji. İletişim disiplinler arası bir alan. Bu, size araştırma için geniş bir perspektif sunuyor. Üniversiteden bu yana eğitimlerime devam ettim. Eğitim Bilimleri, Gazetecilik ve Felsefe alanında yüksek lisans dereceleri, iletişim alanında da doktora derecesini aldım. Farklı üniversitelerde alanımda dersler verdim. Şu an Ankara'da bir vakıf üniversitesinde yarı zamanlı olarak ders veriyor, ulusal ve uluslararası projelerde çalışıyorum. Bir taraftan da araştırma alanlarımla ilgili kitap ve makaleler yazmaya devam ediyorum.

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

Yoga ile 2017 yılında tanıştım. Omurgamda var olan bir sorun nedeniyle doktor önerisiyle yoga yapmaya başladım. Yoga hocamın yönlendirmesiyle de *Bhakti Yoga* ile tanıştım. Yoga ile tanıştığımda vejetaryen besleniyordum. *Bhakti Yoga*'da da beslenmenin *sattvik* olması gerektiğini öğrendiğimde çok etkilenmişim. Ve tabii ilk kez *kīrtana* katıldığımda yaşadığım, hissettiğim duygular tarifsizdi. Çok büyük bir mutluluk yaşadığımı ve çok iyi hissettiğimi hatırlıyorum. ***Bhakti Yoga* yavaş yavaş hayatımı çok olumlu yönde değiştirmeye başladı. Pratik etmek, öğrenmek, *Bhakti Yoga* pratiği yapan diğer adananlarla birliktelik kurmak için can atıyordum.** Düzenli olarak Hare Kṛṣṇa mantrasını söylemeye başladım. Tabii başlarda *japa* turlarımın sayısı çok azdı. Buna rağmen hayatımı ve beni disipline etti. O dönemde çok uzun yıllardır süren ve farkında bile olmadığım bir arayışın sonuna gelmişim gibi hissettiğimi



***Bhakti Yoga* yavaş yavaş hayatımı çok olumlu yönde değiştirmeye başladı. Pratik etmek, öğrenmek, *Bhakti Yoga* pratiği yapan diğer adananlarla birliktelik kurmak için can atıyordum.**

”



çok iyi hatırlıyorum. Adeta hazine bulmuş gibiydim. Ve tabi bu kıymetli hazineye sınırsız sarıldım.

Yoganın kendi hayatındaki etkisini nasıl açıklarsın? Bhakti Yoganın en cezbedici tarafları senin için neler?

Yoga bedeni disipline etmek için çok iyi bir yol. Beden farkındalığı sağlamak ve duygusal farkındalık için de. Çünkü duyguları tüm bedende hissediyoruz. Yoga hayatımı elbette çok etkiledi. Hatta yoga eğitmeni olma yolunda eğitimler aldım, dersler verdim. Bu beden farkındalığı çok önemli olmakla birlikte biz sadece bu bedenden ibaret olmadığımızı da biliyoruz. Dolayısıyla **Bhakti Yoga, içinde yaşadığımız maddi dünyada belki de bedenlerimizin içine hapsettiğimiz ruh**

can ile tanışmak, onu açığa çıkarmak ve beslemek için muazzam bir yol sunuyor bize. Bhakti Yoganın benim için en cezbedici yanı tüm bunlarla beraber çok saf olması ve tamamen spiritüel olması. **İnsan doğasını reddetmeyip onu spiritüel platforma ulaştırmaya çabalaması.** Bunun zor olduğunu düşünebilirsiniz ancak düzenli pratiklerle bunun mümkün olduğunu biliyoruz. Önümüzde çok fazla örnek var. Srila Prabhupāda, gurular zinciri, manevi öğretmenlerimiz... Bhakti Yoga'nın tıpkı bir zincirin halkaları gibi geçmişten bugüne bozulmadan, birbirine eklenerek gelen kuvvetli bağının çok önemli olduğunu düşünüyorum. **Dolayısıyla Bhakti Yoga, saf, spiritüel, disiplinli ve sistematik bir yol.** Ve tabi ki adananların

birlikteliği çok öğretici ve değerli. Çünkü herkes birbirinin aynası olabiliyor ve sorularınıza yaşayarak yanıt bulabiliyorsunuz.

Bhakti Yogayı doğru pratik etmeye çalışırken zorlandığın noktalar oluyor mu? Evetse bunlarla nasıl başa çıkıyorsun?

Evet zorlandığım noktalar oluyor. Benim 2.5 yaşında bir oğlum var, ismi Arjuna. Anne olduktan sonra, tüm anneler gibi, hayatım çok değişti. Zamanımın çok büyük bir bölümü Arjuna ile geçiyor. Daha önce kolaylıkla yapabildiğim şeyler benim için imkânsız hale gelebiliyor. Uyku düzeni, gün içerisindeki yoğunluk zamanımı istediğim gibi yönetmeme engel oluyor. Tabi bunların ötesinde sanırım insan en büyük zorluğu kendisiyle

Bhakti Yoga, içinde yaşadığımız maddi dünyada belki de bedenlerimizin içine hapsettiğimiz ruh can ile tanışmak, onu açığa çıkarmak ve beslemek için muazzam bir yol sunuyor bize.



yaşıyor. Zihinlerimiz çok ön planda olduğu ve biz her şeyi sadece zihnimizle çözmeye koşullandığımız için maddi dünyada zihnimizle devamlı savaş halinde oluyoruz. Biraz akışa teslim olup elimizden geleni yapmaya çalıştığımızda her şey biraz daha kolaylaşıyor. Dolayısıyla yaşadığım zorluklarda en büyük yardımcım hep adananlar oldu. Bazen soruların yanıtları çok basit olabiliyor ancak biz onu zihnimizde büyüttüğümüz için çıkmazda hissedebiliyoruz. **Adananlarla birliktelik kurmanın, düzenli pratik yapmanın ve teslim olmanın sorunlarla baş etmek için en iyi yol olduğunu gördüm.**

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

Çok güzel bir soru. Tabi ki şimdi boğuştuğum sorunların hepsini olmasa bile büyük bir çoğunluğunu aşmış olmayı diliyorum. Yani başlangıç seviyesinde bir adananın uğraştığı sorunlarla uğraşmamak *Bhakti Yogada* ilerlemiş olmayı istiyorum. Zihnimde maddi dünyaya dair sorulardan çok *Bhakti Yoga* ile ilgili sorular olmasını ve aktif olarak daha çok hizmet edebilmeyi hayal ediyorum. **Çünkü bizler bu maddi dünyaya hizmet ettikçe mutlu olamıyoruz.** Burada sorunlar bitmiyor. Tam bir şeyleri yoluna koyuyorsunuz başka bir sorun baş gösteriyor. Elbette maddi dünyadan bağımsız değiliz hiçbirimiz ancak ona bakışımızı değiştirmemiz gerekiyor. **Maddi dünyaya hizmet etmek yerine, Kṛṣṇa bilincinde ilerlemek**

in maddi dünyaya ihtiyacımız olduğunu düşünmemek işleri biraz olsun kolaylaştırabilir. Bunu her zaman yapamayabiliriz ancak çabalamamız ve hedefimizin bu olması önemli. Düzenli pratik de bu nedenle çok gerekli ve mühim. 10 yılın sonunda artık maddi dünyanın sorunlarından etkilenmeyeceğim bir aşamaya gelebilmek yine en büyük hayalim. Tabi bir diğer en büyük hayalim de diğer adananlarla birlikte Bhakti Yoga'yı daha çok insana verebilmek için artan biçimde çalışıyor olmak. Zamanımın çok büyük bir bölümünü buna ayırmak. Hep beraber sokaklarda dans edip kirtan yapmak. *Kīrtan*ın coşkusuna kapılmış diğer insanlarla birlikte Hare Kṛṣṇa söyleyip dans etmek...

Yoga Nedir? Ne değildir? Sağlığımız Üzerindeki Olumlu Etkileri Nelerdir?

* Buradaki öneriler teşhis ve tedavi içermez. Lütfen uygulamadan önce doktorunuzla görüşün ifadesi yerinde olacaktır

Merhaba sevgili okuyucularımız. Bu makalede sizlere *yoga*nın genel tanımını yaparak, sağlığımız üzerindeki olumlu etkilerinden söz etmek ve *yoga* nedir, ne değildir, sorularının yanıtlarını sizlerle paylaşmak istiyorum.

Yoga Sanskrit dilinde boyunduruk-birlik anlamına

gelmektedir. Bedeni, ruhu, zihni ve evrensel bilinci birleştirme amacı güder ve bu birleşim sonucunda oluşan bünye tipimize *doşa* denmektedir. *Yoga*, öğretmenden öğrenciye nesiller arası aktarılan eski bir öğretilerdir. Binlerce yıl önce (M.Ö. 5000 ile 12.000 yılları arası) manevi bir öğreti olarak geliştirilmiştir.

İçerisinde hem fiziksel hem zihinsel hem ruhsal hem de evrensel öğretileri barındırır. Hayatımızın her anına hitap eder.

***Yoga*, günümüzde bilinenin aksine sadece imkânsız görünen fiziksel duruşlar ve nefes tutumlarıyla ilgili değildir. Çok derin bir felsefeye sahiptir ve**

Kübra Yasari

İç benliğimize yaptığımız yolculukta çok etken bir rol oynamaktadır. Şifalanmamızı ve bilincimizi yükseltmemizi sağlamaktadır. Ayrıca belirtmek isterim ki sanılanın aksine *yoga* bir din veya dinî kuruluş değildir. İçerdiği spiritüel bulgudan kaynaklı, din olduğu inancı insanlar tarafından yanlış algılanan

***Yoga*, günümüzde bilinenin aksine sadece imkânsız görünen fiziksel duruşlar ve nefes tutumlarıyla ilgili değildir. Çok derin bir felsefeye sahiptir ve iç benliğimize yaptığımız yolculukta çok etken bir rol oynamaktadır. Şifalanmamızı ve bilincimizi yükseltmemizi sağlamaktadır.**

ve bu algıyla beraber yanlış aktarılan bir bilgidir. Din, kişilerin oluşturduğu bilince göre spiritüel anlam kazanabilir veya kazanmayabilir. Din için iki katmanlı bir olgudan bahsedebiliriz. İç olgu ve dış olgu...Dış olgu maddi yaşamı düzenlerken, iç olgu spiritüel bilincin oluşmasına yardımcı olur. ***Yoga* yaparken**

spiritüel bilinç farkındalığını keşfeder veya spiritüel bilinç farkındalığını artırır. Kişiler eğer isterlerse bu bilinç ile Tanrı'yla bağlantı kurabilirler. Bu bağlantı tüm maddi tanımlamalardan özgürdür ve ona indirgenemez. ***Bhakti yoga* metodu ile bu bağlantı kurulabilir.**

Spiritüel farkındalık, kişiyi materyalist olmaktan ve yanlış ego algısını, bilincine yerleştirmekten uzaklaştırır. Kişiyi kendi atmanına yani öz benliğine yönlendirerek, bilinç farkındalığını keşfetmesine yardımcı olur ve tinsel hissi uyandırır.

***Yoga* fiziksel bağlamlarda vücudumuzu esneterek, kaslarımızı ve kemiklerimizi güçlendirmemizi sağlamaktadır. Denge duruşlarımızı ve koordinasyonumuzu arttırmamıza yardımcı olur. Dayanıklılığımızı ve fiziksel keşfimizi en ileri seviyeye taşımamızda önemli bir etki sağlar. Doğru bir akış çalışması ile kas sistemimizi güçlendirebiliriz ve yağ oranımızı azaltabiliriz. Bedenimizin esnekliğini dengeler ve bedenimizi istediğimiz şekilde yönlendirmemizi sağlar.**

Pranayama çalışmalarıyla ritmik nefes akışını dengeleyerek akciğerlerin kapasitesini artırır ve uyku kalitesine olumlu yönde etkiler



Tüm olgular zihinde başlar ve zihinde biter. Bunun kontrolü tamamen kişilere ve benlik algılarına bağlıdır.

”



G O R A N G A
Y O G A

GELİN VE MUTLU OLUN!

sağlar. Kortizol seviyesini dengede tutarak bağışıklığı güçlendirir. Kan akışını dengeleyerek cildi gençleştirir ve güzelleştirir. *Asana* çalışmalarıyla iç organlarda masaj etkisi yaratarak salgı bezlerini çalıştırır ve hormonları dengelemeye yardımcı olmaktadır. Sindirim sorunlarına fayda sağlayarak, kilo dengesini stabilize eder. Konsantrasyonu, dikkati ve öğrenme yetisini artırır. *Yoga* aynı zamanda konsantrasyon anlamına da gelmektedir. Tefekkür pratiği yaptığımızda, zihnimizde dönen dalgalanmaların önünü keserek, zihin kontrolümüzü daha verimli yapabilmemizi sağlar ve bu sayede depresyon, anksiyete gibi rahatsızlıklarımızı iyileştirmeye yardımcı olur. Düşünce, duygu farkındalığı kazandırır. Terapötik değerlerimizi güçlendirir ve bizleri içsel benliğimize yönlendirir. İçsel keşif yaşamamızı sağlayarak benlik değerlerine yönelik

farkındalıklar kazanmamıza yardımcı olur.

Kardiyovasküler rahatsızlıklar, romatizma, yüksek tansiyon, migren ve fitik gibi hastalıklara iyileştirici etki sağlamaktadır.

Duruş bozukluklarını iyileştirerek, kronik bel ve sırt ağrılarını geçirici etkide bulunur. İç salgı bezlerinin bedensel hareketler ile uyarılmasını, stres hormonu üretmesiyle bilinen kortizol ve adrenal bezlerin salınımını dengelemektedir. Parasempatik sinir sistemini düzene sokar. Meditatif ve ruhsal temele hitap etmesinden kaynaklı, zihni keskin ve açık tutarak, stresi azaltır ve zihni refaha ulaştırır. Bu sayede zihin olabildiğince en sade haline bürünerek huzura erişir ve bireyi iç benliğine yönlendirmede doğru yolu gösterir. Kişiyi olumlu farkındalıklar kazandırır. Düşünmemize, dönüşmemize ve arınmamıza yardımcı olan bir akış çalışmasıdır. Yani tam anlamıyla bütünsel bir şifa kaynağıdır.

Enerjimiz nasıl titreşimlere sahip olursa bizim de algı bilincimiz bu yolda ilerlemektedir. Eğer enerjimizi göremezsek, içinde bulunduğu durumu anlamamız zor ve geç olabilir. Ama bizim varlığımız onunla bütünseldir. Onu anlamak ve görmek, bütünsel şifa yolculuğumuzun sadece fiziksel olmadığını kanıtıdır. Ve *yoga* bütünüyle doğru bilinci bize sunmaktadır. Kendi spiritüel döngümüzde buluşarak enerjimizi temizlememizi sağlar. Bu sayede zihin de oluşan olumsuz bulgulardan arınabilir ve daha sağlıklı pozitif bir hayat yaşayabiliriz.

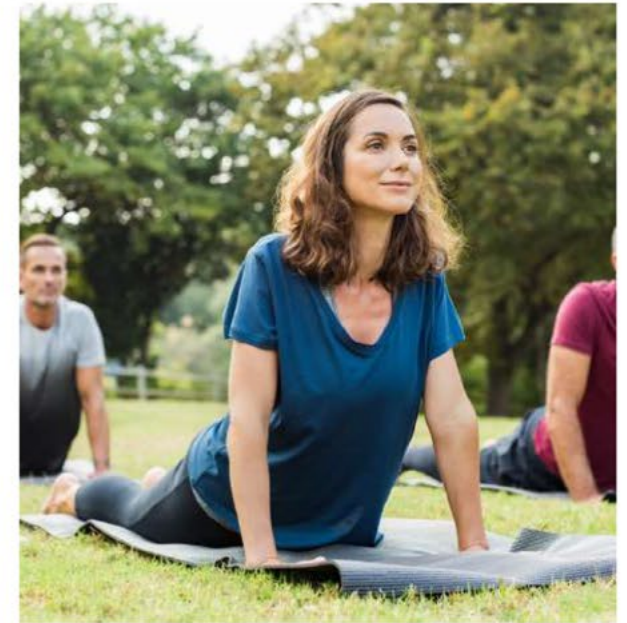
Her zaman söylediğim gibi tüm olgular zihinde başlar ve zihinde biter. Bunun kontrolü tamamen kişilere ve benlik algılarına bağlıdır.

Eğer sana bunu kontrol etmenin anahtarını veriyorsam, neden denemeyi daha fazla erteleyesin ki?

NAMASTE!

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

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



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

Mat Üzerinde:

Ananda Balāsana

Bhakta Serhat Sel

Her ne kadar geleneksel *hatha yoga* yazıtlarında bulunan bir *āsana* olmasa da *Ananda Balāsana* ya da mutlu bebek pozu, bu dönemdeki çalışmalarda oldukça yaygın. Faydaları; kalçaları, iç baldırları, göğsü, omuzları esnetmek, omurgayı uzatmak ve beldeki gerilimi gevşetmektir.

Pek çok oturma *āsanası* için harika bir hazırlıktır. *Āsana*

sırtüstü squata benzer ve dizleri üstüne yük bindiremeyen insanlar için güzel bir alternatif sunar.

Ayodhyā'nın kralı Daśaratha çok ünlü bir savaşçıydı ve üç tatl ve cesur eşi vardı ama krallığındaki herkesi üzecek bir şekilde hiç çocuğu yoktu.

Daśaratha bir varis yokluğu çekerken Bhūmi Devī de onu, varlığını kirleten ve kaynaklarını kendi çıkarları için kullanan vicdansız, güçlü

insanların ve iblislerin elinde çektiği acıdan kurtaracak bir kahraman için dua ediyordu.

Rāma'nın doğumu sıra dışıydı. Sarayın bilgesi Vasiṣṭha'nın tavsiyesiyle Daśaratha, *Aśvamedha* olarak bilinen özel bir *yagna* gerçekleştirdi. Sonunda, kutsal ateşten çıkan *prasāda* dolu altın bir kabı eve götürmesi ve bunu eşleriyle paylaşmasını söyleyen bir ses duydu.

Başta asıl eşi olan Kausalyā ve ikinci eşi olan Kaikeyī arasında muhallebiyi eşit şekilde bölüştürdü. Cömert Kausalyā kendi payının yarısını en genç kraliçe Sumitra'ya verdi ve Kaikeyī de peşinden kendi yarısını Sumitra ile paylaştı. Hepsi hamile kaldı. Tüm doğumlar aynı mutlu günde gerçekleşti, Kausalyā Rāma'yı, Kaikeyī Bhārata'yı, Sumitra da ikiz Śatrughna ve Lakṣman'ı

doğurdu. Krallık bayram etti ve dharmayı düzenleyip dünyayı kurtaracak kahramanlarının geldiğine sevinen Bhūmi Devī mutlu oldu. Daśaratha ve eşleri dört çocuklarını da çok sevdiler. Her birinin kendi yetenekleri ve cazibeleri vardı; fakat Rāma hepsinin gönül gözdesiydi. Rāma'nın bu dünyadaki maceraları Rāmāyana (Rāma'nın Yolculuğu) isimli destanın konusudur ve hepimiz Rāma'nın hikayesinin, kendi hayat ve bedenlerimizin simgesel karşılığı olduğunu anlamalıyız.

Hepimiz de on savaş/ at arabasının komutanı Daśaratha'yız. Bu on savaş arabası beş duyu ve eylem organımızdır. Bu parçalarımız, zekâmızı fiziksel dünyaya bağlar. *Katha Upaniṣhad*, bedenimizi; duyularımızdan oluşan atların çektiği, atmanın binici, zekânın sürücü, zihnin dizginler olduğu bir at arabası olarak tanımlar (1.3.3-1.3.4). "Daśaratha zihni ve duyuları kontrol edendir" – *yogi Kaushalya maharet demektir. Daśaratha'nın ilk eşi, ya da özelliği, zihni öz üzerinde sabit tutarak zihnin duyular tarafından yoldan çıkarılmasına izin vermemesini simgeler.*

Aśva; şimdi, şu an demektir. *Medha*, saflaştırma demektir. *Aśvamedha*; an'da kalmak



Hepimiz de on savaş/ at arabasının komutanı Daśaratha'yız. Bu on savaş arabası beş duyu ve eylem organımızdır. Bu parçalarımız, zekâmızı fiziksel dünyaya bağlar. *Katha Upaniṣhad*, bedenimizi; duyularımızdan oluşan atların çektiği, atmanın binici, zekânın sürücü, zihnin dizginler olduğu bir at arabası olarak tanımlar.

”

Her birimizin içinde, yaşımız fark etmeksizin, doğmayı bekleyen bir “kutsal çocuk var”. Bu çocuk bir ilham, yaratıcı enerji ya da yeni ve dünya hakkında koşullanmamış bir deneyim şeklinde olabilir. Üç gün boyunca gününüzün ilk āsanası olarak ananda balasana yapın. Gününüze oyunsu, açık, masum bir āsana ile başlamak sonrasında nasıl etkiliyor?

ve zihni tüm dikkat dağıtıcı şeylerden arındırmak demektir (Aśva ayrıca “at” anlamına da gelir. Kralların “at kurbanı” dedikleri uygulamada, bir at serbest bırakılır ve özgürce dolaştıktan sonra durduğu yere kadar kapsadığı tüm alan kralın mülkü kabul edilirdi. (Aynı meditasyondaki kişinin zihnini serbest bırakarak keşfettiği yeni yerleri “kendisinin” kabul etmesi gibi). Rāma, mutluluk veren demektir (Bazıları ra’yı ışığa, ışık ve ma’yı “benim içimde” olarak yorumlar). Daśaratha, ashwamedha

kurbanını gerçekleştirdikten sonra sonuçlarını Kaushalya ile paylaşmasıyla Rāma –içsel ışık ve coşku – doğmuştu. Meditasyonda zihnimiz ve duyularımızı kontrol ettiğimizde, içsel hakikate odaklanıp dışsal isteklerden feragat ettiğimizde içimizdeki kutsal potansiyel ortaya çıkar: mutlu bir bebek doğmuştur. **Bhagavad-Gītā**’da şöyle söyler: **Yoga karmasu kaushalam, “Yoga, eylemdeki maharettir”.** **Zihin-beden yapısı maharetli bir şekilde hareket ettiğinde yoga halinde olduğumuzu**

ve “aydınlan” dığımızı söyleyebiliriz. Ayrıca şunu hatırlayın ki Rāma başka üç özellik daha barındırmaktaydı. Daśaratha ’nın diğer oğulları: Sumitra’dan (iyi arkadaş), Lakşman (farkındalık) ve Śatrughna (düşmanı olmayan); Kaikeyī’den (acı bir ilaç gibi dışarıdan rahatsız edici ama içsel etkisi çokça faydalı), Bharata (tüm yetenekler).

Āsana

Rahatça sırtüstü uzanın. Dizlerinizi bükün. Ayak tabanlarınızı yere koyun.

Sol ayağınız yerde kalacak şekilde sağ dizinizi, sağ koltuk altına doğru yukarı getirin. Sağ kaval kemiğiniz üzerinden sağ elinizle uzanarak sağ ayağınızın dışını tutun. Ayağı gerin. Eğer ayağınızın dışına uzanamıyorsanız bir bant yardımıyla ayağınızı tutabilirsiniz. Nefes verin. Omuzlarınızı ve yüzünüzü gevşetin.

Sol elinizi sol kalça çıkıntınızda bekletin. Sol kalçanızın seviyesini koruyarak sağ ayağınızın tabanını, tavana çevirin,

bileğinizi dizinizle taşıyın. Yavaşça ilerleyin, bacağınızın doğru açıya gelirken ki hissi fark edin. Ayağı germeye devam edin. Sağ ayağınızın dış kenarını aşağı çekerken ayağınızı yukarı doğru itin. Bacağınızı, sanki dizlerinizi koltuk altına sokmuş gibi kaburgalarınızın dışına doğru çekin. Bir yanınıza, diziniz koltuk altına dokunana kadar yükseltmek için katlanmış bir battaniye ya da destek koyabilirsiniz. Kalçalar eşit seviyede kalsın. Omuzlar, göğüs ve dil serbest. Nefes alın!

Ayağınızı fark edin. Bacağınız aşağı indikçe ayak parmaklarınız dışarıya dönüyor mu? Eğer öyleyse kalçalarınızı çok döndürmüşsünüz demektir. Acaba daha içeri döndürerek ayak parmaklarınızın tam arkanıza dönmesini sağlayabilir misiniz? Bu sağ kalçanızın nasıl hissetmesini sağlıyor?

Sağ ayağınızı yere indirip sol tarafla tekrar edin. Aradaki değişikliği fark edin. Son olarak her iki ayağınızı da tutup beşikteki bir bebek gibi iki ayağınızı da eşit şekilde çekin. Ayağınızı aşağı çektikçe kuyruk sokumu ve oturma kemiklerinizi zemine doğru döndürün (ama alt kaburgalarınızı yukarı kaldırıp belinizde bir kavis oluşturacak kadar değil). Kuyruk sokumunuzu yüzünüze doğru kıvrırdığınızda kalçalarınızda

gerilimin azaldığını fark edin. Yere doğru döndürerek ellerinizin aşağı yönelik basıncıyla nasıl bir denge oluşturduğunu hissedin. “Tam doğru” açığı bulun ve birkaç nefes orada kalın. Zorlamayın, oynayın!

Derin Düşünce

Bebekler ayaklarıyla oynamaya bayılırlar. Bu āsana sırtüstü yatarak bacaklarınızı, ayak parmaklarınızı, omuzlarınızı ve belinizi keşfetmenin o muhteşem coşkusunu ve hayretini tekrar yakalayın.

Her birimizin içinde, yaşımız fark etmeksizin, doğmayı bekleyen bir “kutsal çocuk var”. Bu çocuk bir ilham, yaratıcı enerji ya da yeni ve dünya hakkında koşullanmamış bir deneyim şeklinde olabilir. Üç gün boyunca gününüzün ilk āsanası olarak ananda balasana yapın. Gününüze oyunsu, açık, masum bir āsana ile başlamak sonrasında nasıl etkiliyor?

Zihninizi ve duyularınızı kontrol etmek için gösterdiğiniz maharetli çabadan ne doğdu? Ya da sizin farkındalık, arkadaş canlılığı ve yetenek gibi özelliklerinize ne demeli? Başta acı gözükken deneyim ya da uygulamalarınızdan neler geliştirdiniz?

İDEAL İNSAN

Feragat



Gaura-prema Devī Dāsī

Hare Kṛṣṇa!

Yaratılıştaki her bir canlı varlık doğar doğmaz, içgüdüsel dediğimiz, ama aslında bütün canlı varlıkların kalbinde *paramātmā* olarak bulunan Tanrı'nın yönlendirmesiyle ne yapacağını bilir. Bu, maddi yaratılıştaki ilk canlı olarak yaratılan *Brahmā*'dan başlayarak en küçük atoma kadar böyledir. Önceki

sayılarımızda *Brahmā*'nın ilk yapması gereken şeyin tapasya yapmak olduğunu söylemiştik. Daha sonra ise o maddi dünyadaki canlı ve cansız her şeyi Tanrı'nın isteğiyle yaratmıştır. Yaratılan bazı canlılar annesinden doğarak, bazıları yumurtadan çıkarak, bazıları bir tohumdan bitki veya ağaç vs. olarak dünyaya gelirler. Ama her bir canlı

doğar doğmaz ne yapması gerektiğini bilir yani her bir canlı kendi doğasına uygun olarak yürümeli mi, saklanmalı mı, durmalı mı, koşmalı mı ya da annesine mi sığınması gerektiğini bilir. Bir bebek ya da bir hayvan yavrusu doğar doğmaz annesinin göğsünü arar, bazısı da doğar doğmaz diğer canlılardan ona tehlike gelebileceğini

bildiği için koşar, bazıları daha yumurtadan çıkar çıkmaz (kaplumbağalar) yaşamını sürdüreceği yerin neresi olduğunu bildiği için o yöne doğru yürür vs. **Yani bütün canlıların kalbinde olan Tanrı'nın *paramātmā* formu her bir canlının ne yapması gerektiğini anlamasını sağlar.**

Ruh, almış olduğu en yüksek beden olan yalnız insan formunda, bu dünyada sadece yaşam için mücadele etmek değil onun dışında başka bir görevi olduğunu zamanla anlar. Tanrı'ya hizmet etmek ve O'na yani gerçekte ait olduğu yere geri dönmek. O nasıl ki kendi arzularından, isteklerinden dolayı yeryüzüne inmişse, geriye dönmesi için de bu isteklerinden **feragat** etmesi gerektiğini zamanla anlar.

Evet, bu sayımızın konusu **feragat**.

Bu dünyaya doğan her bir insan sahip olduğu maddi şeylere karşı kendinde bir bağımlılık oluşturuyor. Bu bağımlılığın vazgeçebilmesi içinse onun kendinde başka, daha üstün bir bağımlılık geliştirmesi lazım.

İnsan içinse en üstün bağımlılık onun Tanrı'ya karşı olan bağımlılığı olmalıdır. Eğer bir insan kendinde Tanrı'ya karşı bir bağımlılık oluşturabilmişse bu demektir ki, bunun için aynı zamanda bir şeylerden de feragat etmiştir. Bunu

yapabilmesi içinse insanın gerçek yani ruhi bilgiye sahip olması lazımdır. Gerçek bilgi herhangi bir bilgi değildir, yani biz, dünyadaki bütün tarihi, coğrafi, ekonomik, tıbbi bilgilere sahip olabiliriz, ama eğer biz en önemli şeyi yani bütün her şeyin Kṛṣṇa'ya – Tanrı'ya ait olduğunu bilmiyorsak bu demektir ki, biz hiçbir şey bilmiyoruz. Bu Tanrı hakkında bilgidir. Yani gerçek bilgi insanın, her şeyin sahibinin Tanrı olduğunu bilmesidir. Tanrı hakkında bilgiye sahip olan insan her davranışında, konuşmasında, ilişkilerinde her şeyin Tanrı'ya ait olduğunu bilerek yaşayan insandır. Bu bilgiyse insanın bu maddi dünya bağımlılığın zamanla **feragat** etmesini sağlar. Bu, onun her zaman ihtiyaç duyduğu en güvenilir yer olan Kṛṣṇa'nın lotus ayaklarında sığınacak yer bulmasını sağlar. Çünkü insan, yukarıda söylediğimiz gibi sadece bağlanacağı daha iyi bir yer bulduğu zaman eski bağımlılığın kurtulabilir. Eğer insan bir şeyden feragat etmiş ama Kṛṣṇa'ya bağlılık oluşturamıyorsa bu yanlış bir bağlılıktır. Feragat insanın Kṛṣṇa'ya olan bağlılığına göre şekillenir. Yani insan Kṛṣṇa'ya ne kadar çok bağlanırsa aynı şekilde Kṛṣṇa'yla bağlı olmayan şeylerden de feragat etmiş olur ve Kṛṣṇa'ya olan bağımlılığını güçlendirmedikçe bırakması gerekenlerden de



Bu dünyaya doğan her bir insan sahip olduğu maddi şeylere karşı kendinde bir bağımlılık oluşturuyor. Bu bağımlılığın vazgeçebilmesi içinse onun kendinde başka, daha üstün bir bağımlılık geliştirmesi lazım.

”



”

Günümüzde de bu konuda Caitanya Mahāprabhu'nun ayak izlerini takip eden ve feragat yaşam tarzını seçen Tanrı'nın birçok saf adananları var.

uzaklaşamaz. Śrīla Rūpa Gosvāmī kendisinin “Bhakti-rasāmṛta-sindhu” adlı kitabında bu bağın nasıl geliştirileceğini bizlere açıklamış. *Śravaṇam, kīrtanam, viṣṇoḥ smaraṇam, arçanam, pada vandanam, sevānam, dāsyam, sakhyam ve ātma-nivedanam* yani eğer biz Kṛṣṇa'yla bağımızı güçlendirmek istiyorsak o zaman O'nun yüceliği hakkında konuşulanları dinlememiz lazım, O'nu yüceltmemiz, hatırlamamız, O'nun mabetlerindeki mūrti formuna hürmetlerimizi sunmamız, O'na dualar etmemiz, lotus ayaklarına

hizmet etmemiz, O'nun hizmetkarı olmamız, aynı zamanda kendimizde Tanrı'ya karşı arkadaşlık hisleri geliştirmemiz ve Tanrı için her şeyimizden feragat etmemiz lazım.

Çünkü insan Tanrı hakkında ne kadar çok duyarsa, O'nun hakkında ne kadar çok konuşursa bağlılıklarından o kadar çok çabuk ve kalıcı bir şekilde kurtulur. Kalıcı dememizin sebebi odur ki yani Tanrı'ya bağlılığımız beden seviyesinde yani maddi anlamda değil gerçek anlamda yani ruhi anlamda bir bağlılık olmalıdır. Çünkü doğru bilgi

doğru bağlılığı, doğru bağlılık doğru feragati getirir. Doğru feragat ise insanın manen ilerlemesine yardımcı olur.

Tüm zamanlar boyunca feragati hayatının bütün alanlarında uygulayan birçok yüce ruhlar olmuştur. Bunun en büyük örneği Tanrı'nın gizli avatari olarak yeryüzüne inen Caitanya Mahāprabhu olmuştur. O sadece 24 yaşındayken *sannyāsī* yani feragat yaşam tarzını kabul etmiş ve bu hayat tarzının kurallarını sıkı şekilde uygulayarak diğer insanlara örnek olmuştur. Günümüzde de bu konuda Caitanya

adım daha ilerlemesini sağlar. Lakin her konuda olduğu gibi yalnız doğru şekilde yapılan feragat insanın Tanrı'ya ulaşmasını sağlar. Çünkü feragatler de maddi doğanın üç hali olan cehalet, ihtiras ve erdem modunda olabilir *Bhagavad-Gītā*'nın 18. bölüm 7, 8 ve 9. kıtalarında Kṛṣṇa Arjuna'ya feragatin bu üç halini anlatıyor. 7. kıtada Kṛṣṇa;

*niyatasya tu sannyāsah
karmaṇo nopapadyate
mohāt tasya parityāgas
tāmasaḥ parikīrtitah*

Belirlenmiş görevler asla bırakılmamalıdır. Yanılgı nedeniyle belirlenmiş görevini yapmaktan vazgeçen kişinin feragati cehalet halindedir-

diyor. Yani bir insan kendi ihtiyacı olmadığı için bir işi yapmaktan imtina ederse bu cehalet halinde yapılan bir feragattir. Çünkü yapacağı iş, bir başkasının ihtiyacı olan bir şeyse o zaman onu yapmaktan vazgeçmemelidir. Aksi halde böyle bir feragat kişinin cehaletinin artmasına sebep olur, o yüzden bu da cehalet halindeki bir feragat olur.

8. kıtada ihtiras halindeki feragati anlatarak Kṛṣṇa;

*duḥkham ity eva yat karma
kāya-kleśha-bhayāt tyajet*

*sa kṛitvā rājasam tyāgam naiva
tyāga-phalam labhet*

Belirlenmiş görevlerini, zor olduğu için veya vücutsal rahatsızlığa sebep olduğu için bırakan kişinin feragati ihtiras halindedir. Bu gibi faaliyetler kişinin ilerlemesine (Kṛṣṇa bilincinde) yardımcı olmaz-diyor.

Bu kıtaya yaptığı açıklamada da Śrīla Prabhupada, Kṛṣṇa bilincinde sahip kişinin para kazanmayı meyvesel faaliyet olduğunu düşünerek çalışmaktan vazgeçmemelidir. Çünkü eğer kişi kazandığı parayı Kṛṣṇa'ya hizmette kullanıyorsa ya da sabahları erken kalkıp Kṛṣṇa bilincinde ilerlemek için faaliyet yapıyorsa ama bu faaliyetlerin zorluğundan dolayı korkuya kapılıp ondan vazgeçiyorsa o zaman böyle bir faaliyet ihtiras halindeki bir feragattir diyor. Ve 9. kıtada ise Kṛṣṇa;

*kāryam ity eva yat karma
niyatam kriyate 'rjuna
saṅgam tyaktvā phalam chaiva
sa tyāgaḥ sāttviko mataḥ*

Ey Arjuna, belirlenmiş görevini sadece yapılması gerektiği için yapan ve bütün maddi ilişkilerinden feragat edip, bunların meyvelerine olan bağımlılıktan kurtulan kişinin feragati erdem halindedir diyor.

Yani feragati erdem halinde yapan kişi, yaptığı faaliyetlerin zor ve kolay olduğuna bakmaz. Sadece kendinin arınması ya da manevi yolda ilerlemesi için değil, kendi *dharmasından* dolayı diğer canlıların yararı için yapar. Bu aslında insanın dahilinden gelen feragattir. Çünkü cehalet ve ihtiras halindeki feragatte kişinin dışsal olarak feragat yaptığını görürüz. Cehalet halindeki feragatte kişi bazı şeyleri anlamadan yani illüzyon içerisinde yapar. İhtiras halinde ise yaptığı faaliyetin meyvesel

faaliyetler olacağı korkusuyla onları yapmaktan vazgeçer. Erdem halinde yapılan feragatte, o kendi görevlerini yapmaya devam eder ama bunu içten, farklı bir düşünceyle yapar. Yani cehalet ve ihtiras halinde yapılan feragatte kişi hem topluma zarar verir hemde kendi manevi ilerlemesine mâni olur ama erdem halindeki feragatte kişi bunu kendi *dharması* olduğu için, başkalarının yararı için yapar. Yapılan feragat bir insanın kendisinin ruhen ilerlemesine ve diğer canlılara yarar sağlayacak şekilde yapılırsa o

zaman bu gerçek feragattir.

Eğer bir insan feragatte bulunamıyorsa demek ki o yeterli bilgiye sahip değildir. İnsan sahip olduğu her şeyin gerçekte kime ait olduğunu bilerek yaşarsa yani hiçbir maddi şeye bağımlı hale gelmezse o zaman gerçek feragatte bulunmak onun için hiç de zor olmaz. Gerçek feragat insana Tanrı'nın lotus ayaklarına sığınma şansı verir. Spiritüel dünyada sığınacak yer bulan, Tanrı'nın lotus ayaklarına bağlanan insan ise bir daha bu maddi dünyaya dönmez.

Modern Sorunlara Kadim Çözümler

Bhagavad-Gītā

Bhagavad-Gītā 18.78

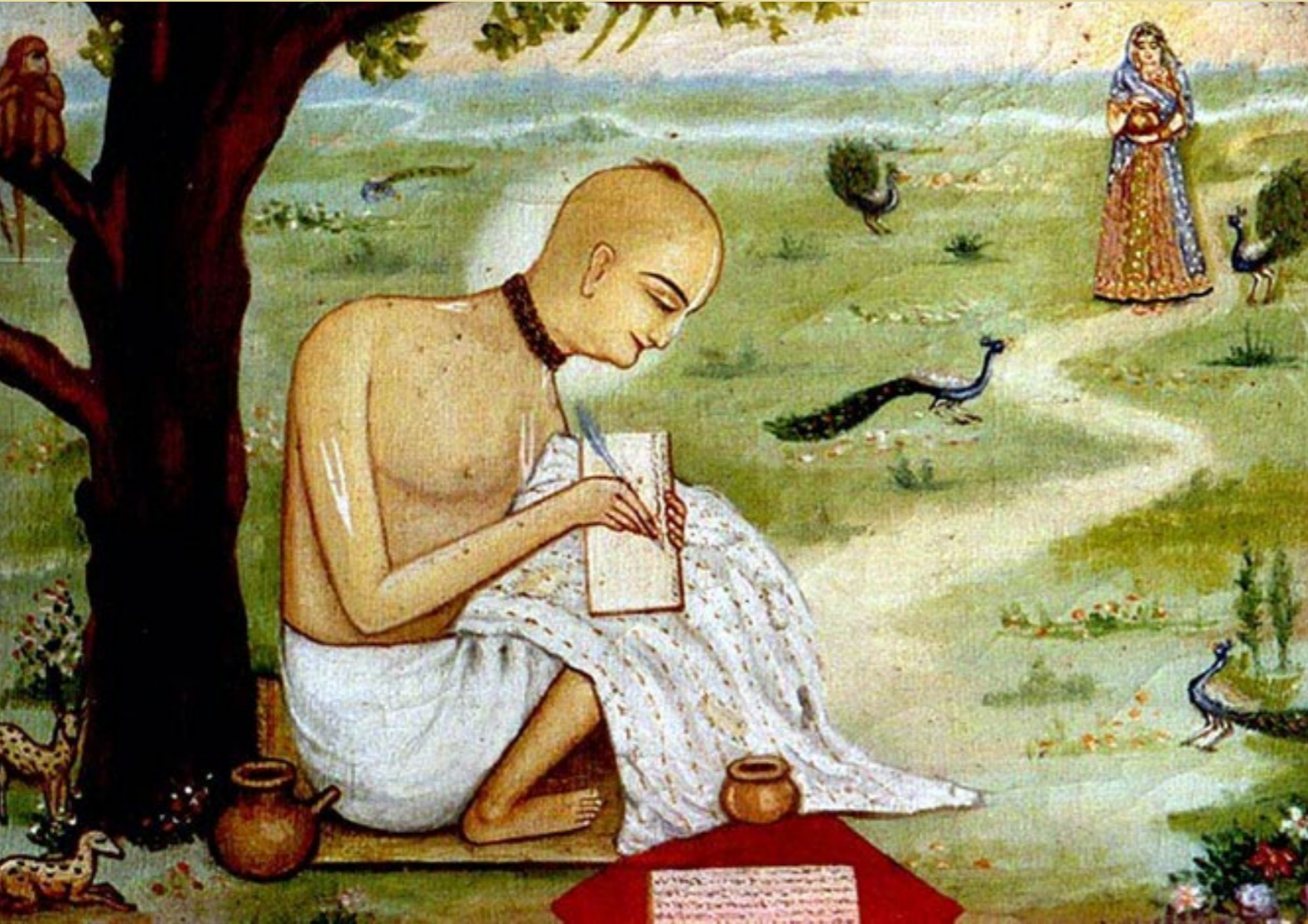
yatra yogeśvaraḥ kṛṣṇo
yatra pārtho dhanur-dharaḥ
tatra śrīr vijayo bhūtir
dhruvā nītir matir mama

EŞ ANLAMLILAR

yatra – nerede; *yoga-īśvaraḥ* – mistisizmin efendisi; *kṛṣṇaḥ* – Rab Kṛṣṇa;
yatra – nerede; *pārthaḥ* – Pṛthā'nın oğlu; *dhanuḥ-dharaḥ* – ok ve yay taşıyan;
tatra – orada; *śrīḥ* – zenginlik; *vijayaḥ* – zafer; *bhūtiḥ* – harici güç; *dhruvā* – kesin;
nītiḥ – ahlâk; *matir mama* – benim fikrim.

ÇEVİRİ

Bütün mistiklerin efendisi Kṛṣṇa ile yüce okçu Arjuna her neredeyse zenginlik, zafer, olağan üstü güç ve ahlak da oradadır. Benim görüşüm budur.



Hazırlayan: Meghāambarī Devī Dāsī

Patatesli Ispanak Sabjī (Aloo Palak)

Aloo Palak Hindistan'ın en bilindik yemeklerinden birisidir. Patates pek çok kültürün mutfağında en çok kullanılan sebzelerden biridir. Patates ile sayısız yemek çeşidi hazırlanabilir. Bu sebeple mutfağınızda ıspanağı daha çok tüketmek için de iyi bir seçenek olduğunu düşünüyorum.

Bu yemeği kahvaltı dahil her öğününüzde hazırlayabilirsiniz. Özellikle yanında çapati veya lavaş gibi ekmeklerle servis edilir.

Tarıftan hing ve nohut ununu çıkararak Ekādaśī günlerinde de pişirebilirsiniz.

Yolculuklarda ve pikniklerde çapati ve ayran ile doyurucu bir öğün olacaktır.



Malzemeler

4 orta boy patates
500 g ıspanak
1 domates
4 yemek kaşığı yağ
1/2 tatlı kaşığı kimyon tohumu
1/2 tatlı kaşığı çemen otu tohumu
1/4 tatlı kaşığı hing (opsiyonel)
1 yemek kaşığı nohut unu (opsiyonel)
1 tatlı kaşığı öğütülmüş kişniş
1/4 tatlı kaşığı zerdeçal

1/4 tatlı kaşığı karabiber
1/2 tatlı kaşığı kırmızı toz biber (arttırıp azaltabilirsiniz)
1 tatlı kaşığı tuz
1/2 tatlı kaşığı şeker
1/2 kap su
1/2 tatlı kaşığı mango tozu veya sumak (opsiyonel)

1 kap: 240 ml

Yapılısı

İspanağı ayıklayıp yıkadıktan sonra ince ince doğrayın. Patatesleri soyun ve küp küp doğrayın.

Domatesi soyun ve küçük küpler halinde doğrayın.

Yağı bir tencerede ısıtın. Altı yapışmaz bir tencere olursa daha iyi olur. Yağın yeterince ısınıp ısınmadığını kontrol etmek için bir kimyon tohumunu içine atıp test edebilirsiniz. Isınan yağa kimyon tohumunu, çemen otu tohumunu, hing ve nohut ununu ekleyin. Yaklaşık 1 dakika boyunca, nohutunun rengi hafiften değişip, kokusu çıkana kadar karıştırarak kavurun.

Domatesi, kişnişi, zerdeçalı, karabiberi, kırmızı toz biberi, tuzu ve şekeri ekleyin. Yaklaşık 2-3 dakika ara ara karıştırarak pişirin. Domates iyice suyunu çekince sosun etrafında yağ gözükmeye başlayacaktır.

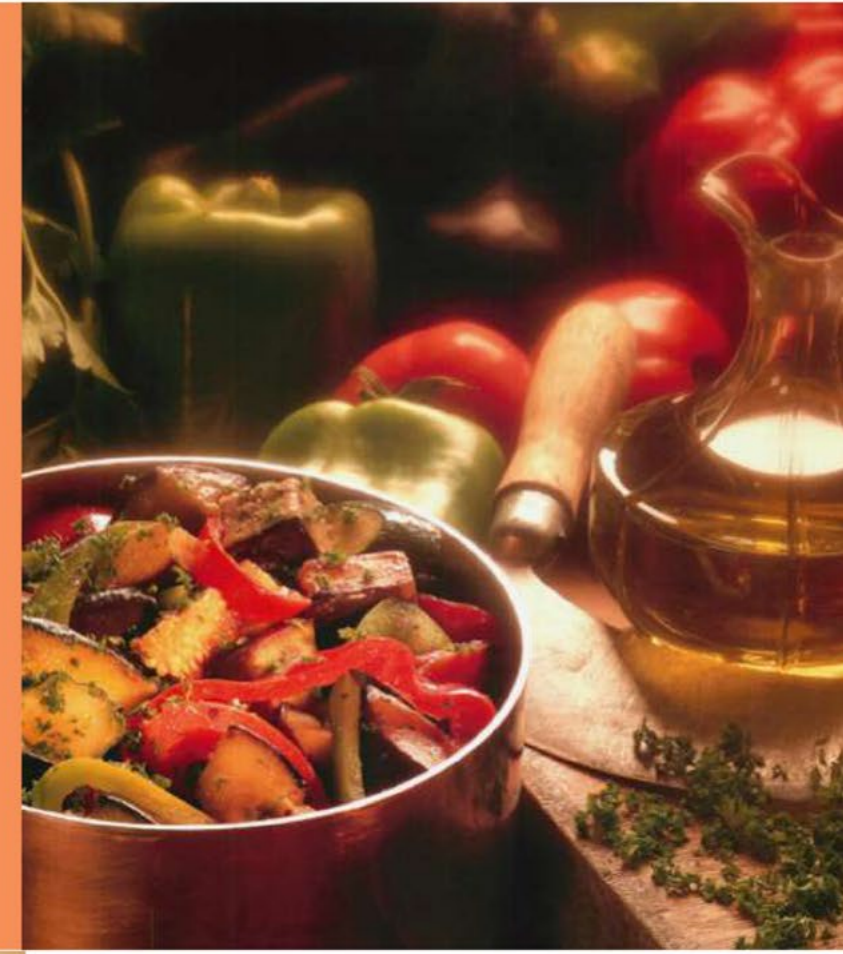
Patatesi, ispanağı ve yarım bardak suyu ekleyin, iyice karıştırdıktan sonra kapağını kapatın ve orta ateşte pişmeye bırakın. İçerisinde nohut unu olduğu için altına yapışma ihtimaline karşın mutlaka ara ara kontrol edin.

Yaklaşık 15 dakika kadar patatesler yumuşayana kadar pişirin. Kullanacaksanız mango tozunu veya sumağı ekleyin, karıştırın ve ocaktan alın. Sulu bir yemek değildir, suyunu iyice çektiğinden emin olun.



GOVINDA İSTANBUL

"Bizimkisi bir AŞK hikayesi"



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

SAF VEJETARYEN HİNT MUTFAĞI

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

Büyükdere Caddesi, Naci Kasım Sokak No:6B

Mecidiyeköy, İstanbul

0212 234 36 33

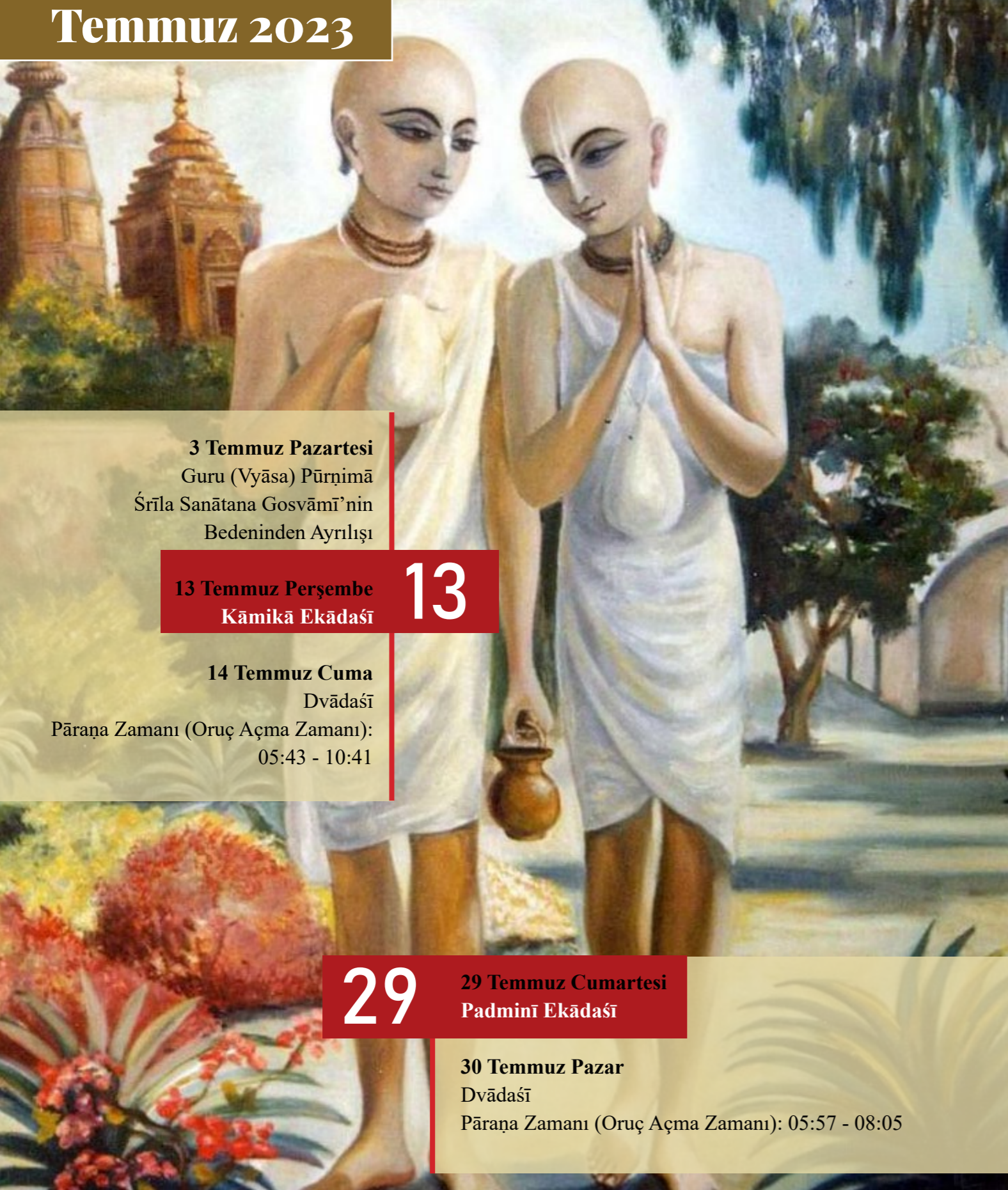
info@gorangayoga.com

www.govindaistanbul.net

govinda 
vedik hint mutfagi

Sevgiyle sunun!

Temmuz 2023



3 Temmuz Pazartesi
Guru (Vyāsa) Pūrṇimā
Śrīla Sanātana Gosvāmī'nin
Bedeninden Ayrılışı

13 Temmuz Perşembe
Kāmikā Ekādaśī

13

14 Temmuz Cuma
Dvādaśī
Pāraṇa Zamanı (Oruç Açma Zamanı):
05:43 - 10:41

29

29 Temmuz Cumartesi
Padminī Ekādaśī

30 Temmuz Pazar
Dvādaśī
Pāraṇa Zamanı (Oruç Açma Zamanı): 05:57 - 08:05

Ağustos 2023



11

11 Ağustos Cuma
Parama Ekādaśī

12 Ağustos Cumartesi
Dvādaśī

Pāraṇa Zamanı (Oruç Açma Zamanı): 10:30 - 10:49

27

27 Ağustos Pazar
Pavitropanā Ekādaśī

28 Ağustos Pazartesi
Dvādaśī

Pāraṇa Zamanı (Oruç Açma Zamanı): 06:26 - 10:52
Śrīla Rūpa Gosvāmī'nin Bedeninden Ayrılışı

31 Ağustos Perşembe

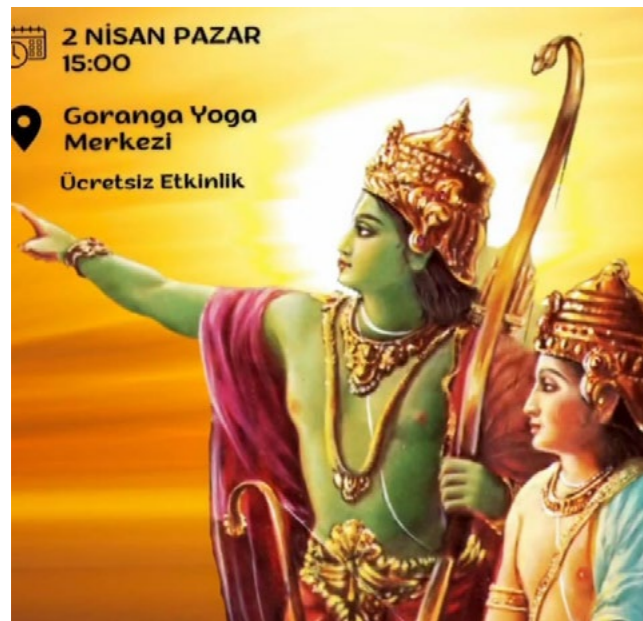
Rab Balarāma'nın Belirif Günü - Öğlene kadar oruç



1

GORANGA KİRTAN ANKARA'DA

8 Nisan Cumartesi günü Ankara Yatrası Nṛsimha Kṛṣṇa Dāsa ve Kṛṣṇa-mālā Devī Dāsī'nin ziyaretleriyle muhteşem bir hafta sonu yaşadı. İki farklı mekânda yaklaşık 100 kişinin katılımıyla gerçekleşen etkinliklerde “*Kīrtana* nedir ve *Mahā-mantra* meditasyon pratiği nasıl uygulanır?” üzerine yapılan sohbetlerin ardından muhteşem *kīrtanalar* yapıldı. Adananlar ve *kīrtana* tutkunlarının konukları coşkuyla karşılaması, Ankara'nın spiritüel etkinliklere ne kadar aç ve hazır olduğunu bir kez daha gösterdi.



2

RĀMA NAVAMĪ FESTĪVAL KUTLAMASI

Rāmāyaṇa festivalinde, günümüzden iki milyon yıl önce gerçekleşen Rab Rāmacandra'nın dünyadaki beliriş günü kutlanır. Kral Rāma olarak beliren Rab, Hint Okyanusu'nun karşı kıyısındaki ateist Kral Rāvaṇa'yı öldürerek olağanüstü güçlerini gösterir. Rab Rāma, adil bir kral ve Sītā Devī'nin mükemmel eşiydi. Krallığı döneminde insanlar o kadar mutluydu ki, bugün bile halk “Rāma Rāja” yönetimini aramaktadır.



3

RĀMĀNANDA DĀSA İLE BHAGAVAD-GĪTĀ DERSİ

Goranga Yoga Ankara'nın 17 Nisan Pazartesi *Bhagavad-Gītā* 18.66 dersi, Kṛṣṇa Vadisi'nden online bağlanan Rāmānanda Dāsa tarafından verildi. Yaklaşık 30 yıldır dünyanın pek çok ülkesinde adanma hizmeti için çalışan Ramananda Das, Kṛṣṇa bilincinin yayılması için aşkla ve yorulmadan çaba göstermektedir.



4

NṚSĪMHA CATURDĀŚĪ

İnançlı bir adanan olan 5 yaşındaki kendi oğlu Prahlada Mahārāja'ya işkence yapan Hiranyakaśipu'yu cezalandırmak için Rab Nṛsiṃhadeva yeryüzüne iner. Yarı insan yarı aslan formunda, Rabb'in doğrudan enkarnasyonu olarak beliren Nṛsiṃhadeva, Rabb'e adanma yolundaki engelleri kaldırır ve adananları korur. Bu kutsal günde adananlar tam gün oruç tutup dua ederler.



VYĀSAPŪJĀ SEREMONİSİ

5

Śrīla Śivarāma Svāmī Mahārāja'nın *vyāsapūjāsini* kutlayan adananlar Mahārāja'ya saygı ve hürmetlerini sunmak için bir araya geldiler. Nava Vraja Dhāma'da Mahārāja'yı ziyaret eden Vaiṣṇavalılar, yapılan kutlamalarla sevgi seli oluşturdular. Govinda Mahārāja ve Bhakti Brothers'ın yaptıkları unutulmaz *kīrtanalar* ile adananlar tek yürek oldular.

**HH NĪRANJANA SVAMĪ İLE
BHAKTĪ YOGA SEMĪNERİ**

11 MAYIS ÇARŞAMBA 19:00

Goranga Yoga'da çok özel bir konukla buluşun!

Devam ediyor!

2 gün

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

Bu değerli birlikteliği kaçırmayın!

www.gorangayoga.com

H.H. NĪRANJANA SVĀMĪ İLE BHAKTĪ YOGA SEMĪNERLERİ

6

Goranga Yoga'nın davetlisi olarak ülkemize gelen H.H. Niranjana Svāmī, Benlik İdraki, Vedik felsefe ve Bhakti Yoga üzerine seminerler verdi. Śrī Śrīmad A.C. Bhaktivedanta Svāmī Prabhupāda'nın direk öğrencisi olan Mahārāja 50 yılı aşkın süredir dünyanın pek çok yerinde adanma hizmeti ruhuyla seminerler vermektedir.

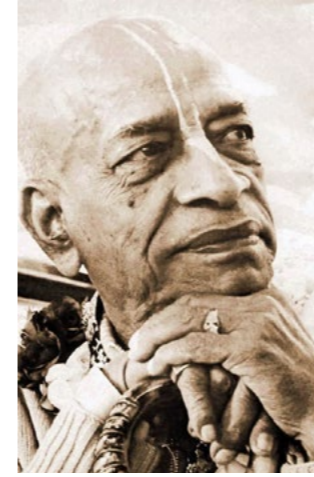
ISKCON ÖĞRENCİ KURSU

7

İnisiyasyon almamış öğrenciler için hazırlanan kurs, Śrīla Prabhupāda'nın öğretilerine ve mevcut ISKCON yasalarına dayanmaktadır. Gauḍīya Vaiṣṇava geleneğini temel alarak *guru-tattva* ve *gurupādāśraya* anlayışını ISKCON'un çoklu guru kültürü içinde derinleştirerek eğitim verilmektedir. 14 saat sürecek olan derslerin ardından yapılacak sınav sonucunda başarılı olan öğrencilere sertifika verilecektir.



BBT TÜRKİYE Çağdaş Vedik Kütüphane Serisi



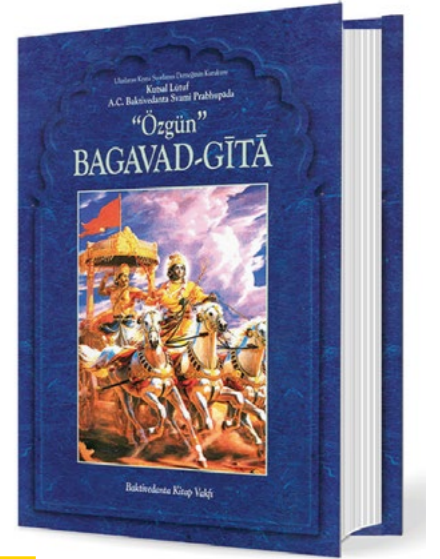
BHAKTIVEDANTA BOOK TRUST TÜRKİYE

Bhaktivedanta Book Trust (BBT), Uluslararası Krişna Bilinci Topluluğu Kurucu *Açaryası* (manevi öğretmen) Śrī Śrīmad A.C. Bhaktivedanta Svāmī Prabhupāda tarafından, yetkili gurular zincirinden alınan Vedik literatürü modern çağın insanına sunmak üzere 1970 yılında kuruldu. Tarihte ilk kez Śrīla Prabhupāda'nın tercüme ve yorumları aracılığıyla dünyanın en derin felsefe geleneği kısa zamanda geniş Batı izleyici kitlesi üzerinde ciddi bir etki göstermeye başladı.

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

Özgün Bhagavad Gita

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



Benlik İdraki Bilimi

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

