

İnsan hayatının amacı mutlak gerçeği aramaktır.



BBT Aylık Bülteni · Eylül / Ekim/ Kasım/Aralık 2023 #22



**Āyurveda
ve Bütünsellik**

**Yoga ve Sağlık:
Fibromiyalji**

**Mat Üzerinde:
Śavāsana**

**Mutfakta bu ay:
Khasta Kachori**

**Anne
Karnında
Yaşam**

**Yoga Psikolojisi ile
Şanslı Birisine
Dönüşmek!**

**İdeal İnsan:
Sakinlik**

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.

İNSAN HAYATININ AMACI MUTLAK GERÇEĞİ ARAMAKTIR

BENLİĞİN KEŞFİ

BBT Aylık Bülteni · EYLÜL-EKİM-KASIM-ARALIK 2023/ #22

Sanskrit Telaffuz Rehberi

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

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

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

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

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

c – Türkçedeki ç harfi gibi okunur.

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

j – c olarak okunur.

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

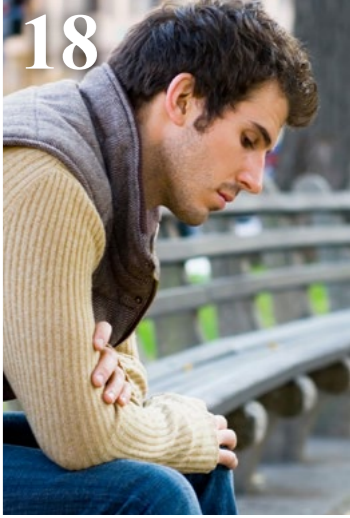
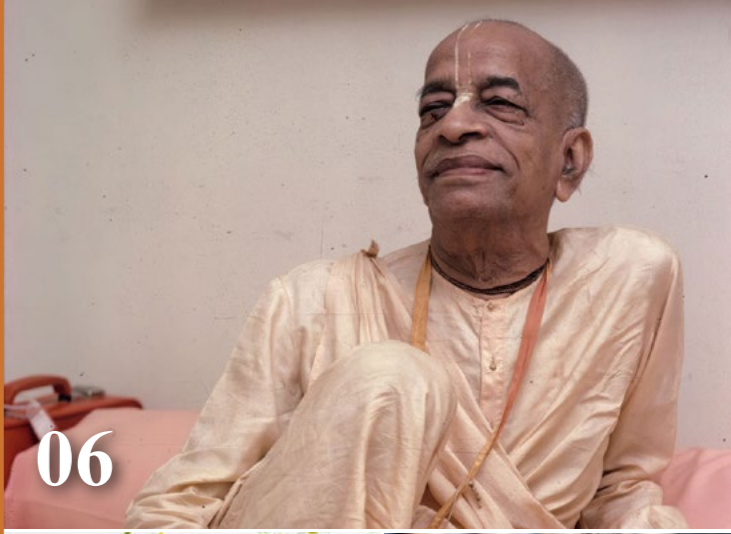
ñ – İngiliz kelimesinde olduğu gibi n boğazdan söylenir.

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

ś, ṣ – ś sesi ile aynıdır.

İÇİNDEKİLER

- 06** Śrīla Prabhupāda Konuşuyor:
Psikiyatrist ve Hint Çocukla Oda Sohbeti
- 10** Anne Karnında Yaşam
- 14** Āyurveda ve Bütünsellik
- 18** Yoga Psikolojisi ile
Şanslı Birisine Dönüşmek!
- 24** Kendimizi ne ile tanımlıyoruz?
- 28** Bhakti-Yogiler ile Sohbetler:
Candramālā Devī Dāsī
- 32** Yoga ve Sağlık: Fibromiyalji
- 36** Mat Üzerinde:
Śavāsana (Ceset pozu)
- 40** İdeal İnsan: Sakinlik
- 46** Bhakti Mutfağı:
Khasta Kachori
- 50** Yogī Takvimi
- 54** Goranga Yoga Etkinliklerimiz





BENLİĞİN KEŞFİ
BBT Aylık Bülteni
EYLÜL-EKİM-KASIM-ARALIK
2023 #22
© BBT Türkiye

Editör:
Nṛsiṁha Kṛṣṇa Dāsa /
Sāttvika Dāsa

Koordinatör:
Candramālā Devī Dāsī

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

Tashih:
Meghāmbārī Devī Dāsī /
Dīna-bandhu Dāsa

Etkinlikler:
Nāvika-Kṛṣṇa devī dāsī

Takvim: Dhanyā Devī Dāsī

Namaste!

Sāttvika Dāsa, Editör

Zihin, zihinsel problemler, ruh (psişe) ruhbilim (psikoloji) gibi kavramlar gündelik hayatımızın ayrılmaz parçaları oldular. Bunu büyük oranda modern ruh bilimcilerine borçluyuz. Öyle mi gerçekten?

Aslında bu kavramlar binlerce yıldır etraflıca konuşuldu, yazıldı, incelendi. Her gelenekte belli bir oranda ele alındığını da biliyoruz. Fakat insanın kendini tanıması adına en kapsamlı bilgiyi *Vedalar*a başvurarak edinebiliyoruz.

Zihin ve ruh için de benzer durum geçerli. Bu bağlamda *Vedalar* için tam anlamıyla bir ruh bilim çalışması diyebiliriz.

Özellikle *Vedaların* özeti olan *Bhagavad-gītā* madde, ruh ve her ikisinin doğasını derinlemesine ve şairane bir şekilde önümüze koyar. Bu ikisinin doğasını bilerek pek çok soruna kolay bir şekilde çözüm bulma şansına sahip olabiliriz. Zihinsel problemlere de.

Zihin maddi bir unsur olmanın ötesinde değildir. Peki ben dediğimiz o kişi yalnızca bir madde midir?

Madde değilse nedir? Ruh mudur? Ruhun

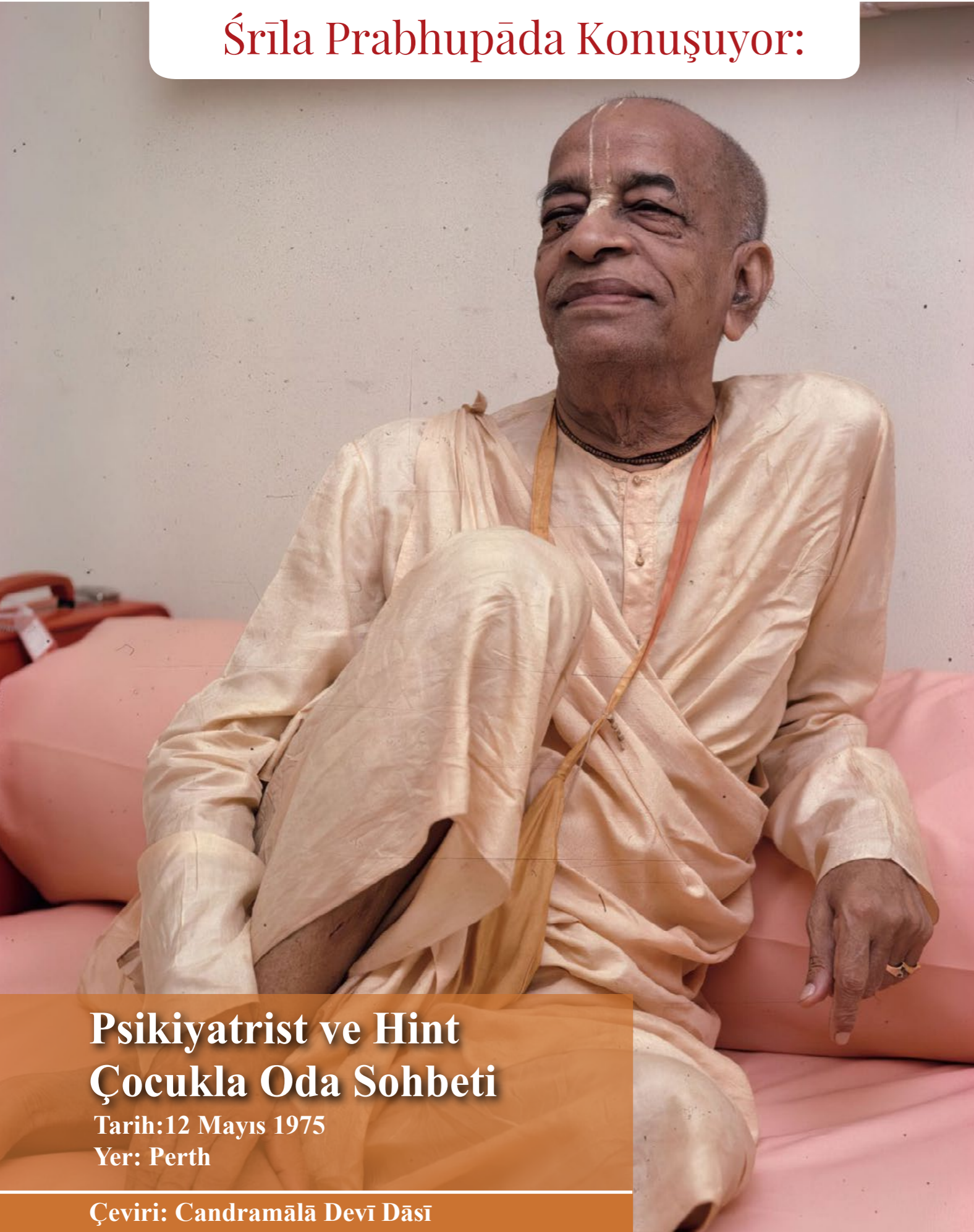
doğası nedir? Tüm bunları anlamaya çalışmakla kendimiz için çok büyük bir iyilik yapmış oluruz.

İnsan yaşamının amacı budur. Tüm problemlerimizin kökeninde bunu yeterince anlamamak yatar.

Bu sayıda biraz zihne ve ruha odaklanalım istedik. Hadi başlayalım.

Hare Kṛṣṇa!

Śrīla Prabhupāda Konuşuyor:



Psikiyatrist ve Hint Çocukla Oda Sohbeti

Tarih: 12 Mayıs 1975

Yer: Perth

Çeviri: Candramālā Devī Dāsī

Prabhupāda: **Bizim bakış açımız şu ki, maddi dünyada kim bu maddi bedeni kabul etmişse, herkesin, ama biz özellikle insan toplumunu ele alıyoruz, tedaviye ihtiyacı var, herkesin. Herkes zihinsel olarak hastadır ve bu nedenle mutsuzdur. Herkes.** *Harāv abhaktasya kuto mahād-guṇa* [SB 5.18.12]. Tanrı bilinci duygusuna sahip olmayan herkes, zihinsel olarak hastadır. Tedaviye ihtiyacı vardır. Tüm insan toplumu, özellikle günümüzde, Tanrı bilincini bırakmış durumdadır. İlgilenmiyorlar. Bu onların hastalığı. Ve herkesin tedaviye ihtiyacı var.

Yani Kṛṣṇa bilinci hareketinin tamamı, zihinsel olarak hasta olan materyalist kişilerin toplu tedavisidir. Bu bizim önermemiz. Hindistan'da bir dava vardı. Adamın biri cinayet işledi ve mahkemede şunu savundu... Avukatı, o sırada delirmiş olduğunu savundu. Biz de delirmedikçe cinayet işlenmeyeceğini veya intihar edilemeyeceğini kabul ediyoruz. Bunun üzerine Sivil Cerrah, bu adamın gerçekten deli olup olmadığını kanıtlamak için getirildi. Sivil Cerrah, "Şimdiye kadar deneyimlerime göre, o kadar çok insanı tedavi ettim ki, bence herkes deli. Öyleyse, eğer biri delilik nedeniyle yasadan muaf tutulacaksa, o zaman bu Sayın Yargıcın

takdiridir. Ama şu ana kadar incelediğim kadarıyla, aşağı yukarı herkes deli." Benzer şekilde bizim çalışmamız da bir insan deli olmadıkça bu maddi dünyada kalamaz şeklindedir.

Yani herkes zihinsel olarak hasta ve kendi fikirlerini uyduruyorlar, farklı farklı fikirler. Ve bunlar üst üste biniyor; benim fikrim, senin fikrin. Dolayısıyla bireysel olarak, toplumsal olarak, ailesel olarak, ülkesel olarak çatışma, mutsuzluk ve şiddet var. Bu devam ediyor. Bu nedenle herkesin bir tedaviye, psikiyatrist tedavisine ihtiyacı vardır. Ve en iyi tedavi, kişiyi Kṛṣṇa bilinçli olmaya teşvik etmektir. O zaman her şey yoluna girecek. Aksi takdirde, Kṛṣṇa bilinçli ya da Tanrı bilinçli olmayan bir kişi aslında delidir ve tedaviye ihtiyacı vardır.

Herkes bağlılık nedeniyle bu maddi dünyadadır. Ve benzer şekilde, kadın için de erkeğin vücudu güzeldir. Yani bu şekilde ikisi de birbirine bağlıdır. Maddi hayatın temel prensibi budur. Yan maithunādi-gṛhamedhi-sukham hi tuccham kaṇḍūyanena karayor iva duḥkha-duḥkham [SB 7.9.45]. Bağlı hale gelirler. Ve cinsel yaşam nedeniyle birbirlerine daha çok bağlanırlar ve bu nedenle ikisi de neredeyse



Bizim bakış açımız şu ki, maddi dünyada kim bu maddi bedeni kabul etmişse, herkesin, ama biz özellikle insan toplumunu ele alıyoruz, tedaviye ihtiyacı var, herkesin. Herkes zihinsel olarak hastadır ve bu nedenle mutsuzdur. Herkes.



sürekli olarak bu maddi dünyada kalırlar ve farklı arzularını tatmin etmek için bir bedenden diğerine göç ederler. Ve bu maddi bedeninin kabul edilmesinden dolayı her zaman sefil bir durum söz konusudur. Bu nedenle, zihnin maddeden ruh cana transfer olması için herkesin psikiyatrik tedaviye ihtiyacı vardır. O zaman iyileşeceksiniz. Hastalık zihindedir.

Harāv abhaktasy kuto mahād-guṇa mano-rathena.

Herkes zihinlerinin arabasına biniyor ve zihinleri onları bir oraya bir buraya götürüyor. *Yoga* pratiği de bir tedavidir. Bu da *yoga*, *bhakti-yoga* ve aynı zamanda sıradan *haṭha-yoga* da zihin için tedavidir. Zihni tedavi etmek, duyuları kontrol etmek demektir. *Yoga indriya-samyamaḥ.*

Zihin, duyuların lideridir. Yani zihnin tedavisi düzgün yapılırsa duyular da düzgün çalışır. Deli biri örnek olarak verilebilir. Deli olan kişinin zihni kontrol altında olmadığı

için, bu kişi bu şekilde hareket ediyor, insanlar da ona “bu deli” diyorlar. **Yani bu maddi dünyada herkes az çok deli ya da bir başka deyişle maddi dünyada olan herkesin deli olduğunu söyleyebilirsiniz; herkesin tedaviye ihtiyacı var.** *Ceto-darpaṇa-mārjanam [Cc. Antya 20.12].* Bu tedavi, başlangıçta sadece kalbin aynasını temizlemektir. Tedavi budur. Tıpkı bir aynanın tozla kaplandığında temizlenmesinin gerekmesi gibidir. Yani zihinsel ayna maddi tozla kaplıdır, bu yüzden temizlenmesi

gerekir. Tedavi budur. Ve temizlendiğinde aynada gerçek yüzünüzü görebilirsiniz. Aynı şekilde maddi doğanın halleriyle kirlenen ve hasta olan kalbimiz de arınır arınmaz, gerçek durumunuzun ne olduğunu anlayabilirsiniz. Psikiyatrik tedavinin başarısı budur. İnsan şunu anlıyor; “Ben neyim?” *Ahaṁ brahmāsmi:* “Ben ruh canım. Ben bu beden değilim.” Buna *brahma-bhūtaḥ* aşaması denir. *Brahma-bhūtaḥ prasannātmā [Bg. 18.54].* Kişi anında mutlu olur. Ve mutluluk *na śocati*

na kāṅkṣati demektir: “O ne üzülür ne de arzu duyar.”

Şu anki hastalığımız, sahip olmadığımız şeylere özlem duymak ve o şeyi kaybettiğimizde üzölmek. Yani özlem ve üzüntü. Kişi kalben arındığında ne özlemi ne de arzusu kalır. Bu bir belirtidir. ***Samaḥ sarveṣu bhūteṣu:* “O zaman herkese karşı eşit olur.” “Herkes”, insan ve hayvan, ağaç, bitki, düşük veya daha yüksek yaşayan her canlı varlık demektir. *Panḍitāḥ sama-darsinaḥ***

[Bg. 5.18]. **Sonra kişi adanma hizmeti alanına girer. Bu da bir belirtidir. O zaman mükemmel bir şekilde orijinal pozisyonundadır. O zaman mutludur.** Tıpkı hasta bir adam gibi, hastalık olduğu sürece o mutsuzdu ve hastalık iyileşir iyileşmez şimdi mutlu olacaktır. Dolayısıyla bu maddi hastalık, iyileşir iyileşmez kişi mutlu olur çünkü o, yapısı gereği spiritüel bir varlıktır. İnsanlar spiritüel kimlikleri hakkında hiçbir bilgiye sahip değiller. Bu nedenle mutsuzdurlar.

Herkes bağıllık nedeniyle bu maddi dünyadadır. Ve benzer şekilde, kadın için de erkeğin vücudu güzeldir. Yani bu şekilde ikisi de birbirine bağılıdır. Maddi hayatın temel prensibi budur. *Yan maithunādi-gṛhamedhi-sukhaṁ hi tuccham kaṇḍūyanena karayor iva duḥkha-duḥkham [SB 7.9.45].* Bağıl hale gelirler. Ve cinsel yaşam nedeniyle birbirlerine daha çok bağlanırlar ve bu nedenle ikisi de neredeyse sürekli olarak bu maddi dünyada kalırlar ve farklı arzularını tatmin etmek için bir bedenden diğerine göç ederler.



ANNE KARNINDA YAŞAM

Nṛsimha Kṛṣṇa Dāsa

Bazı psikolog ve araştırmacılar anne rahminin çok güzel bir yer olduğunu, yiyecek ve barınağın bizim çabamız olmadan sağlandığı rahat, sıcak bir yuva olduğunu düşünürler. Hatta bazıları, yetişkin hayatımız boyunca, “sevgili annemizle benzersiz yakınlığın sıcak, karanlık, sessiz dünyasında rahatsız edilmeden süzülerek” bilinçsizce bu koruma ve güvenliğe geri dönmeyi arzuladığımızı söylüyor. **Bununla birlikte, Vedik literatürden bilimsel olarak duyma yöntemiyle, bir insanın gebe kalması, doğum öncesi durumu ve doğumunun gerçek açıklamasını alıyoruz. Psikologların ve araştırmacıların sandığının aksine, anne karnındaki yaşam, insan deneyimlerinin en**

acı verici ve en sefil durumlarından birisidir.

Vedik bilginin özünü içeren beş bin yıllık bir spiritüel klasik olan *Śrīmad-Bhāgavatam*, canlı varlığın ana rahmine düştüğü andan doğum anına kadar yaşadığı deneyimle ilgili şu tanımları verir: “Yüce Tanrı’nın gözetimi altında ve faaliyetlerinin sonuçlarına göre, canlı varlık yani ruh can, bir erkeğin spermelerinin bir parçası olarak kadının rahmine girerek yumurta ile birleşir ve belirli bir bedene bürünür. Beşinci gece karışım mayalanarak baloncuk olur, onuncu gece erik şeklini alır, sonra yavaş yavaş bir et parçasına dönüşür. İki ayın sonunda eller, ayaklar ve diğer uzuvlar şekillenir. Üç ayın sonunda tırnaklar, parmaklar, ayak parmakları,

vücut kılları, kemikler ve deri, üreme organı ve vücuttaki diğer delikler olan gözler, burun delikleri, kulaklar, ağız ve anüs oluşur. Döllenme tarihinden itibaren dört ay içinde vücudun yedi temel bileşeni (lenf, kan, et, yağ, kemik, ilik ve semen) oluşur. Beş ayın sonunda açlık ve susuzluk kendisini hissettirir ve altı ayın sonunda cenin karın içinde erkek ise sağ, kız ise sol tarafta hareket etmeye başlar.”

Acı Hapis

Bununla birlikte, fetüsün gerçek deneyimi yalnızca tıbbi gözlemlerle bilinemez. Bu bilgi için, bize normal deneyimlerimizin ötesindeki olaylar hakkında doğrudan bilgi veren Vedik metinlere bakmalıyız. *Bhāgavatam*’da şöyle devam edilir: “Beslenmesini anne tarafından alınan yiyecek ve içeceklerden sağlayan fetüs büyür ve her türlü solucanın üreme yeri olan o iğrenç dışkı ve idrar evinde kalır. Her yeri tekrar tekrar ısırılır. Anne

karnındaki bu aç kurtçuklar tarafından bedeni parçalanan çocuk, hassasiyetinden dolayı korkunç bir ızdırap çeker. Böylece an be an bilinci kaybolur. Anne acı, keskin yiyecekler veya çok tuzlu veya çok ekşi yiyecekler yediğinde, çocuk sürekli olarak dayanılmaz ağrılar çeker. Amniyon sıvısı içine yerleştirilmiş ve dışı bağırsaklarla örtülü olan çocuk, karın tarafında, başı karnına dönük, sırtı ve boynu yay gibi bir şekilde yatar.” Bir yetişkin böylesine zor bir hapsedilmeye dayanamaz. Çocuğun acısı bizim kavrayışımızın ötesindedir, ancak bilinci henüz gelişmemiş olduğu için buna dayanabilir.

Yetişkinler olarak şu anda tüm bu acıları unuttuk ve kendimizi maddi hayatta mutlu olma çabasına kaptırdık. Rahimdeki yaşam uzak görünebilir; daha önce hiç kimse bize onun gerçek doğasından bahsetmedi ve bu bizi ilgilendirmedir. Śrī

Śrīmad A.C. Bhaktivedanta Svāmī Prabhupāda bu konuda şöyle diyor: “İnsanlar maddi varoluşun istikrarsız durumunu anlamalarını sağlayacak bu konuların açıkça tartışılmadığı talihsiz bir uygarlık içinde yaşıyor.”

Anne karnında yedi ayın sonunda çocuk kafesteki bir kuş gibi rahatça hareket edemeden ve acı içinde kalır. O zaman, eğer ruh şanslıysa, şaşılacak bir şeye erişir. Bu durumdayken ruh can geçmiş yüz yaşamının tüm sıkıntılarını hatırlayabilir. Boşa giden mutlu olma çabalarının görüntüsü onu fazlasıyla üzer. Ruh can anne karnındayken gereksiz yere maddi dünyaya girdiğini fark eder. Bu korkunç durumda, onu oraya koyan Rabb’e yalvararak dua eder.

Bazen doğum yapan bir kadın, bir daha asla hamile kalmayacağına ve bu kadar şiddetli ağrılar çekmeyeceğine dair kendi kendine söz verir.

Beslenmesini anne tarafından alınan yiyecek ve içeceklerden sağlayan fetüs büyür ve her türlü solucanın üreme yeri olan o iğrenç dışkı ve idrar evinde kalır. Her yeri tekrar tekrar ısırılır. Anne karnındaki bu aç kurtçuklar tarafından bedeni parçalanan çocuk, hassasiyetinden dolayı korkunç bir ızdırap çeker. Böylece an be an bilinci kaybolur.

Ya da ameliyat masasındaki bir adam, bir daha asla hastalanmayacak ve ameliyat olmayacak şekilde yaşayacağına dair kendi kendine söz verebilir. Benzer şekilde, derinden pişmanlık duyan çocuk, bir daha asla günahkâr faaliyetlerde bulunmamak ve başka bir rahme girmek zorunda kalmaması için Rabb'e dua eder. Duası şöyledir: "Çeşitli ebedi formlarında görünen Tanrı'nın Yüce Şahsı Rab Kṛṣṇa'nın lotus ayaklarına sığınırım. Ben saf ruh olarak, Tanrı'nın illüzyonunun düzenlemesiyle annemin rahmindeyim ve şimdi faaliyetlerime bağlı görünüyorum. Burada da benimle olan ama koşullardan etkilenmeyen ve değişmeyen Rabb'e hürmetlerimi sunarım. O sınırsızdır ama pişman olan kalpte varlığı algılanır."

Tövbe Duası

Anne karnındaki çocuk, şaşkınlık ve tövbe nedeniyle dua ederken, bağımsız ve yüce olmadığını anlar. Kalbindeki Rabb'inin yüce efendi ve kendisinin ona tabi olduğunu algılayarak Yüce Rabb'ine sığınır. Kṛṣṇa'nın lütfuyla anne karnındaki çocuk, Yüce Rabb'i ile asıl ilişkisini ve Kṛṣṇa'yı unutmaktan dolayı o kötü duruma düştüğünü anlar. Dışarı çıkmak ister ve bunu ancak Yüce Rabb'inin rahmetiyle yapabileceğini anlar ve bu nedenle Rabb'inden takdis ister.

Ancak dokuz ay sonra anne karnındaki çocuk, Rabb'inden olağanüstü bir ricada bulunur: "Korkunç bir halde yaşıyor olmama rağmen, yine de annemin karnından ayrılıp tekrar materyalist hayatın kör kuyusuna düşmek istemiyorum." Çocuk, doğum travmasının maddi hayatın acılarının net bilgisini ve Rab Kṛṣṇa'yı hatırlamasını mümkün kılmayacağını öngörür. Anne rahminde çektiklerini unuttur ve yeniden zevk düşkünü konumuna düşerse, hiç doğmaması onun için daha iyi olacaktır. Isırılmış ve yanmış olmasına ve etrafı kan ve idrarla çevrili olmasına rağmen, en azından anne rahmindeyken Kṛṣṇa'yı hatırlayabilmektedir. Gelecekteki sefaletlerin düşüncesi onu doğma konusunda çekinceli yapar, ancak elbette anne karnında daha fazla yaşayamaz. Rabb'i böyle yüceltirken, doğuma yardımcı olan hava basıncı onu aşağıya doğru ittirir. Bu havanın ittiği çocuk nefes nefese ve şiddetli acı nedeniyle hafızasından yoksun olarak dışarı çıkar. Doğum çilesinde üstün bilgisini kaybetmiş, acınası bir şekilde ağlamaya başlar.

Anne rahmindeki yaşamla ilgili bu açıklamayı hafife almamalıyız. "Anne rahminde böyle bir acı hatırlamıyorum. Şimdi acı çekmiyorum, neden endişeleneyim? Ayrıca umurumda değil" diyebilirsiniz.

niz. Bu düşünce tarzına göre cehalet mutluluktur. Ama bu sadece geçici bir mutluluk yanılmasıdır. Artık anne rahmindeki ızdırap hakkında hiçbir fikrimiz olmasa da Śrīmad-Bhāgavatam ve Bhagavad-Gītā gibi kutsal metinler okuyarak, oradaki korkunç durumu anlayabilir ve bir daha acı çekmeyecek şekilde nasıl davranacağımızı öğrenebiliriz. *Bhagavad-Gītā* dan; bireysel ruhlar olarak asla yaratılmadığımızı, Yüce Tanrı'nın ebedî, ayrılmaz parçaları olduğumuzu öğreniyoruz. Küçük bağımsızlığımızı kötüye kullanarak yüce olmayı arzuluyoruz ve bu nedenle maddi dünyaya geliyoruz. Sonra, maddi arzularımıza göre, farklı türlerin her birinde bedenden bedene dolaşıyoruz. Bu, sonunda insan yaşam formuna tekâmül edene kadar devam ediyor. Bütün bunlar Yüce Rabb'in denetimi altında gerçekleşiyor. Śrī Kṛṣṇa'nın *Bhagavad-Gītā*'da (18.61) belirttiği gibi: "Ben herkesin kalbinde oturuyorum ve tüm canlı varlıkların yaptıklarını yönetiyorum." İnsan suretine ulaştığımızda, benlik idrakine varma fırsatını değerlendirmesek, yeniden bir annenin rahmine girmek zorundayız ve orada defalarca işkenceye maruz kalırız. Bu nedenle, "Bu tür acılardan kaçınmak için ne yapabiliriz?"

Gerçek Kimlik

Maddi hayatın tekrar tekrar kabulü, Yüce Rab Kṛṣṇa'nın ebedi sevgi dolu hizmetkârları olarak gerçek kimliğimizi unutmamızdan kaynaklanmaktadır. **Bu nedenle Kṛṣṇa ile ilişkimizi canlandırmak çok önemlidir çünkü ruhun tekrarlanan doğum ve ölüm döngüsünden kurtulmasının tek yolu budur. Bunu yapmanın birincil yöntemi Hare Kṛṣṇa, Hare Kṛṣṇa, Kṛṣṇa Kṛṣṇa, Hare Hare/ Hare Rama, Hare Rama, Rama Rama, Hare Hare mantrasını söylemektir.** Beş yüz yıl önce Hindistan'ın Bengal kentinde ortaya çıkan Kṛṣṇa'nın bir enkarnasyonu olan Rab Śrī Caitanya Mahāprabhu, uykuda olan Kṛṣṇa bilincini uyandırmak için herkesin bu büyük özgürlük *mantrasını* söylemesini tavsiye etti. Ayrıca *Bhagavad-Gītā*'da (9.27-28) Rab Kṛṣṇa tarafından verilen talimatları izlemeliyiz: "Yaptığınız her şey, yediğiniz her şey, tüm fedakârlıklar, sunduğunuz ve verdiğiniz her şeyi bana bir sunu olarak yapın. Bu şekilde iyi ve kötü işlere karşı tüm tepkilerden kurtulacaksınız ve bu feragat ilkesi ile özgürleşecek ve bana geleceksiniz." Hare Kṛṣṇa *mantrasını* söyleyerek ve bu şekilde hareket ederek, koşullanmış ruh, Kṛṣṇa'dan ayrı olarak bu maddi dünyanın tadını çıkarabileceği şeklindeki

yanlış fikirden zihnini arındırır, yavaş yavaş Yüce Tanrı'ya tamamen teslim olur ve hayatın sonunda tekrarlanan doğum ve ölümün acılarından kurtulur. Kṛṣṇa, bize rehberlik etmesi için sadece *Bhagavad-gītā*'yı konuşmaz. Aynı zamanda, maddi varoluşun tekrarlanan acılarından nasıl kaçınacağımızı bize öğretmek için, Kendisi'ni içsel olarak kalplerimizde Süper Ruh olarak ve dışsal platformda da manevi öğretmen olarak gösterir. Bir manevi öğretmenin talimatlarını takip ederek, kişi adanma hizmetini mükemmelleştirebilir ve doğum ve ölümden tamamen bağımsız olan spiritüel dünyaya transfer edilebilir.

Hepimiz ebedi ruh canlarız, ancak koşullu maddi varoluştaki kaldığımız sürece ölüm ve yeniden doğum bizim için büyük tehlikelerdir. Tanrı'nın Yüce Şahsı olan Kṛṣṇa ile ebedî ilişkimizi gerçekleştirmek için rahimdeki çocuk gibi Rabb'e dua etmeliyiz. Ama çok geç olana kadar beklememeliyiz. Bir sonraki hayata hazırlanmak, düşünceli insanlar için bir öneridir, bu yaşamda hala sağlıklıyken, spiritüel otoriteleri takip ederek harekete geçmemiz çok iyi bir öneridir.

Bu şekilde ruh canın bu dünyaya gelmeden önce ve yetişkin hale eriştiğindeki psikolojisini biraz olsun anladığımızı düşünüyorum. Sevgiyle kalın.



Bu nedenle Kṛṣṇa ile ilişkimizi canlandırmak çok önemlidir çünkü ruhun tekrarlanan doğum ve ölüm döngüsünden kurtulmasının tek yolu budur. Bunu yapmanın birincil yöntemi Hare Kṛṣṇa, Hare Kṛṣṇa, Kṛṣṇa Kṛṣṇa, Hare Hare/ Hare Rama, Hare Rama, Rama Rama, Hare Hare mantrasını söylemektir.

Āyurveda ve Bütünsellik

Ādi-rasa Devī Dāsī

Āyurveda; bedeni olması gereken dengeye getirmek üzere hastalığı değil, bireyi odağına alır. Bedeni ve zihni bir bütün olarak görür, uyumu ve dengeyi hedefler. Ayurvedik uygulamalar bitkisel ve mineral destekli olup doğaya uygun diyet, egzersiz, *yoga āsanaları*, meditasyon gibi bütünsel yaklaşımı kapsar.

Fiziksel organların sağlığı kadar mental fonksiyonların dengesi de *Āyurveda*'da önemlidir.

dir, sağlığa bütünsel yaklaşırlar. 4 bilişsel bileşen vardır ve zihin bu dört bileşende uyum arar.

Manas: Deneyimleyen göz ile görmek
Chitta: Transmitter, taşıyıcı
Ahaṅkāra: Şekil ve Bilginin birleşimi
Buddhi: Zekâ ve Karar

Āyurvedik bilginin temelinde “genç ve iyi hissetmek” vardır, bu da ancak sağlıklı ve

doşa ile uyumlu beslenme ile mümkündür.

Ayurveda'ya göre, doğruluk, saygı, anda kalmak ve yaşama adanma yolu ile yaşamda bilgelik oluşur. Bedensellik yasasına göre sebepsiz hiçbir şey yoktur, önemli olan dengede kalabilmektir.

Āyurveda “*Sāmānya ve Viśeṣa*” yani “Benzerlik ve Farklılık” teorisine göre çalışır; örneğin kemik erimesi, kemik dansitesinde azalma var ise kalsiyum önerilir, bedende

Āyurvedik bilginin temelinde “genç ve iyi hissetmek” vardır, bu da ancak sağlıklı ve doşa ile uyumlu beslenme ile mümkündür.

yağlanma artmış ise hareket ve egzersiz olmalıdır. *Āyurveda* bedende azalan oran var ise benzerini, artan oran var ise zıddını önerir. *Svabhāva* yani bedenin yaşlanma ile giderek dejenere olması kontrol edilemez ama zamanında doğru besin alınması ile bedensel ve duygusal denge açısından uyumdan sapmanın yaratılış aşaması kontrol edilebilir. **Yaşlanma durdurulamaz ama Āyurvedik Yaşam Tarzı ile genç görünmek mümkündür.**



Yaz Döneminde Āyurvedik Yaşam

Gündüz, uzun ağaçları bulunan veya soğutulan evlerde bulunmak tavsiye edilir.

Gece, ay ışığına bakarak sandal ağacı yağını vücuda sürmek, çok hafif ve ince kıyafetler giymek gerekir.

Tatlı, hafif ve sindirimi kolay, yağlı, soğuk ve sıvı yiyecekler alınmalı, soğuk suda banyo yapılmalıdır.

Pānaka pañcasāra; gün

boyunca bir avuç kuru üzüm, tarçın yaprağı, tarçın ve kakule tozu eklenerek hazırlanan şurup içilmelidir.

Akşamları, şekerle karıştırılmış manda sütü tüketilebilir.

Sıcak günlerde; bitki çaylarını tercih ederek “seratonini” destekleyebilirsiniz. Geceleri iyi uyku için; kedi otu, papatya, ihlamur devadır. 3'er

gr. bitki 200 ml su ile kaynar ve ½ orana inince ılıkken bal katılarak her gece içilir.

Daha fazla güneş toplamak, yaşam gücünü destekler, ancak 11:00-16:00 saatleri arasında direk güneşe maruz kalmamak gerekir. Vitaminleri taze mevsim sebze ve meyvelerinden almak bağıışıklığı destekler.

Altın Süt Tarifi

1 su bardağı ılık süt içine, 1 tatlı kaşığı toz zerdeçal, toz tarçın ve toz kakule ve 1/2 çay kaşığı toz hindistan cevizini karıştırıp bir taşım kaynatın ve 1 çay kaşığı ghī yağı ekleyerek her gece Altın Süt için.



***Svabhāva* yani bedeninin yaşlanma ile giderek dejenere olması kontrol edilemez ama zamanında doğru besin alınması ile bedensel ve duygusal denge açısından uyumdan sapmanın yaratılış aşaması kontrol edilebilir. Yaşlanma durdurulamaz ama Āyurvedik Yaşam Tarzı ile genç görünmek mümkündür.**

Yoga Psikolojisi ile Şanslı Birisine Dönüşmek!

Kṛṣṇa-mālā Devī Dāsī

Bu ay Benliğin Keşfi'nde modern yaşamda sıklıkla ve gittikçe de artan bir şekilde karşılaştığımız psikolojik sıkıntılara değinmeye çalışıyoruz. Bu sıkıntılar bazen depresyon, kaygı bozukluğu ya da bazen de konsantrasyon güçlüğü olarak karşımıza çıkabiliyor.

Belki siz de etrafınızda gittikçe daha çok kişinin yalnızlık çektiğini görüyorsunuzdur ama aynı

zamanda yalnızlığın onları nasıl kendisine çektiğini de görüyorsunuzdur. Neden aileleri olmasına rağmen ya da parçası oldukları toplulukların içindeyken dahi insanlar kendilerini bu kadar yalnız hissediyorlar? Ve neden buna rağmen daha da çok yalnız kalmayı tercih ediyorlar? Bu konuları konuşmak için gittikçe daha çok kişi uzmanlara gidiyor. Ya da çağdaş psikoloji

biliminin kendilerine sunduğu yazılı kaynaklara yöneliyor. **Geleneksel Hindistan'a baktığımızda çok güçlü bir aile geleneği olduğunu ve aynı zamanda toplumsal dayanışmanın da o geleneğin önemli bir parçası olduğunu görüyoruz. Onlar bu tür problemler için psikologlara ihtiyaç duymuyorlardı.** Peki ne yapıyorlardı? Bunu düşünürken aklıma yaşadığım bir olay geldi.

Kṛṣṇa vadisinde vedik festivale gitmiştik ve arkadaşımız olan Hindistanlı bir aile de bize katılmıştı. Çok güzel bir festival oldu ve yolda dönerken Hint Hanım arkadaşım ile tatlı bir sohbet başladık. Ailelerimizden bahsediyorduk. O bana İstanbul'a geldiklerinde imkânları olmasına rağmen oğullarına ayrı odalar vermediğini anlattı, bunu onların birbirine yakın

kalmaları için yapmıştı. Ve başarmıştı da. Bir oğlu yurtdışında olmasına rağmen hala bir sıkıntısı olduğunda hemen erkek kardeşini arayıp onunla konuşuyormuş. Ve sonra her gün bir-bir buçuk saat annesiyle konuştuğunu anlattı. Annesinin yalnız olduğunu sandım ama öyle değilmiş. O kalabalık bir aile içinde yaşamasına rağmen annesinin yine de kendisiyle konuşmaya ihtiyacı olduğunu

anıyordu ve ona bu zamanı ayırıyordu.

Ben kendimi bu konuda eksik buldum ve biraz da şanssız hissettim. Yaşlılara büyüklerime ayıracak zamanımın olmaması ne büyük bir eksiklik ve ablamlar odalarımızın ayrılmış olması da ne büyük bir şanssızlık diye düşündüm. Elbette bu konuda yalnız değilim ama tüm batı medeniyeti ve kültürü sanki bu şanssızlığı şans sanıyor gibi. Koca bir yanlış anlama var gibi. Ya da bilgi eksikliği.

Geleneksel toplumlar zihinsel açıdan güçlü, sağlıklı olmalarına rağmen ve bunun için bir uzmana gerek duymamalarına rağmen klasik Hint felsefesine baktığımızda, özellikle de yoga geleneklerinde, zihnin doğasına dair çok ayrıntılı bilgiler olduğunu görüyoruz.

Ben de bu yazımda sizinle yoga psikolojisinin nasıl bu bilgilere dayanarak bizi şanslı birisine dönüştürebilecek pratik, üstünde çalışılabilir ve bütünsel bir paradigma sunduğunu paylaşmak istiyorum. Bu paradigma bizim sağlıklı bir zihnin oluşmasında bir kişinin doğasının, faaliyetlerinin, çevresinin ve kalpten gelen adanma duygusunun nasıl etkili olduğunu derinlemesine anlamamıza yardımcı olacaktır.

Yoga Psikolojisinin Beş İlkesi

Günümüzde karşımıza çıkan problemlerle bağlantılı olarak Dhanudara Svāmī'yi takip ederek, *yoga* psikolojisinin kabullerini beş ilkede özetleyebiliriz:

1. Zihin değiştirilebilirdir.
2. Zihnin aldığı şekille bir kişinin duyguları birbiriyle bağlantılıdır.
3. Zihni etkileyen üç temel unsur vardır: *Karma*, çevre ve faaliyetler.
5. Zihnin içine girdiği şekli ya da hali kontrol ederek, bir kişi duygularına da büyük ölçüde etki edebilir.

Tam bir tatmine ulaşmak nihayetinde ancak zihni aşmakla ve gerçek benliğimizin farkına varmakla mümkün olabilir.

Daha ilk ilkeye baktığımızda bunun bize zihnin yapısına dair ne kadar önemli bir bilgi verdiğini görüyoruz, zihin değiştirilebilirdir ve zihin de her mekanizma için söz konusu olduğu gibi nasıl çalıştığı bilindiğinde daha etkili bir şekilde kullanılabilir. Bu işleyişi anlamak bizim için özellikle değerlidir çünkü ancak zihnimizi doğru bir şekilde kullanabildiğimizde kendimizi gerçekleştirebiliriz. Bu şekilde aslında *yoga* psikolojisinin tüm insanların en önemli amacı ile ilgili olduğunu da anlıyoruz; o gerçek mutlulukla ilgilidir.

Beş İlkenin Birbirleriyle ve Gerçek Mutlulukla Bağlantısı

Şimdi bu beş ilkeye ve birbirleriyle bağlantılarına bakalım. Zihin bizim için oldukça soyut bir kavram olabilir, o yüzden onu nasıl değiştirebileceğimizi hayal etmek de zor gelebilir. Gözle görülemeyen şeyleri anlayabilmek için çoğu zaman soyut şeylerin daha elle tutulur şeylere benzetildiğini ve bu şekilde açıklandığını görürüz. *Yoga* okulu da bunu yapar. **Zihnin nerdeyse bir kil parçası gibi yumuşak ve şekil verilebilir olduğunu söyler ve dışsal etkilerin de onda silinmeyen bazı izler bıraktığını açıklar. Bunlara izlenimler denir. Ve bu da bize aslında ilk ilkeyi anlama konusunda yardımcı olur. İkinci ilke ise bu kilin aldığı şeklin zihnin etkisi altında kaldığı hallerle bağlantılı olduğunu açıklar. Ve üçüncü ilke bize zihne şekil veren temel unsurları anlayarak, nasıl dördüncü ilkede açıklanan şekilde duygularımızı etkileyebileceğimizi gösterir. En önemlisi ama beşinci ilkedir, o bize zihni istediğimiz şekilde biçimlendirerek onu kendisini aşması ve nihai mutluluğa ulaşması için bir araç olarak kullanmayı öğrenebileceğimizi söyler. İkinci ilkeyi biraz açalım.**

İkinci İlke

Bu dünyada bulunan her şey gibi, zihin de maddi doğanın üç halinden yani *sattva guṇa* (erdem), *rāja guṇa* (ihtiras) ve *tamo guṇadan* (cehalet) meydana gelmiştir. Maddeyi daha alt bir düzeyde oluşturan bu ince haller aslında tüm yaratılış için gerekli özü sağlarlar ve aynı zamanda da kendilerine özgü bazı özellikleri vardır. Belli belirtiler ortaya çıkarırlar ve belli bir etkiye neden olurlar. Bir kişinin duygularıyla maddi doğanın halleri arasında direk bir bağlantı olduğu için zihnimizin o anda aldığı şekle, forma bakarak biz hangi halin etkisinin altına girdiğini de kapsamlı bir şekilde anlayabiliriz. Şimdi maddi doğanın hallerinin nasıl görünür hale geldiğini anlamak için üçüncü ilkeye bakalım:

Üçüncü İlke

Üçüncü ilke bize zihni sallayabilecek güce sahip üç faktörden bahsetmişti; kişinin *karması*, kişinin içinde bulunduğu çevre ve kişinin kendi faaliyetleriydi bunlar. Maddi doğanın üç hali arasında devamlı bir güç savaşı olduğunu ve zihni etkileri altına almak için birbirleriyle yarıştıklarını söyleyebiliriz. Ve yukarıda bahsettiğimiz bu üç faktörle de ilişkili olarak bir hal daha baskın çıkar. Bir kişinin *karmasının* ağırlığına, çevresinin doğasına ve faaliyetlerinin karakterine bağlı

olarak bu değişebilir. Klasik Hint düşüncesinde bu hallerden her birinin zihni nasıl etkilediği çok ayrıntılı bir şekilde açıklanır.

Karma

Karmanın bilinç üzerindeki olumlu etkisini üç temel şekilde açıklayabiliriz; Kaderimizin bize verdiği mesajı anladığımızda; **Kader dediğimiz şey Tanrı'nın dilidir. Başımıza gelen her olay zaman (kāla) formunda Yüce Olan'ın bize büyümemize yardımcı olmak için anlattığı bir derstir ve bizimle ilgili çok önemli bir konu hakkındadır.**

Kaderimize nasıl doğru şekilde cevap vereceğimizi anladığımızda

Śāstra dediğimiz kutsal metinlerde zihnin en sağlıklı şekilde gelişebilmesi için kaderimizin yarattığı her koşulda nasıl davranmamız gerektiği betimlenmiştir.

Nasıl kaderimizin sonucunda edinmiş olduğumuz doğamıza uygun şekilde yaşayabileceğimizi anladığımızda;

Bizim temel bir doğamız vardır ve doğum anımızda karmamızın sonucu olarak bilinçaltımızda oluşan izlenimler (saṃskāralar) tarafından bu doğa belirlenmiştir. Śāstra bize bir kişinin doğasıyla uyum içinde yaşamasının bilimini anlatır.



Bu da huzurlu bir zihin için esastır.

Çevre

Çevrenin bilincimiz üzerindeki çeşitli etkileri algının farklı nesnelere (görüntüler, sesler vs.) ayrıntılı bir sınıflandırılmasıyla anlatılır, bunların zihin üzerindeki şekillendirici etkileri maddi doğanın farklı hallerine göre derecelendirilebilir. Örneğin, belli bir müzik tarzı kişiyi atalete (cehalet halindeki müzikler) sürükleyebilir, huzursuzlanmasına (ihtiras halindeki müzikler) neden olabilir ya da huzur (erdem halindeki müzikler) verebilir. Algının tüm nesnelere bilincimiz üzerindeki tahmin edilebilir etkilerine bakarak buna benzer şekilde sınıflandırılabilir.

Hareketlerimiz

Benzer şekilde farklı hareketlerimizin, yaptığımız

Bizim temel bir doğamız vardır ve doğum anımızda karmamızın sonucu olarak bilinçaltımızda oluşan izlenimler (saṃskāralar) tarafından bu doğa belirlenmiştir. Śāstra bize bir kişinin doğasıyla uyum içinde yaşamasının bilimini anlatır. Bu da huzurlu bir zihin için esastır.

farklı faaliyetlerin de çeşitli derin etkileri olur ve bu etkiler de motivasyonumuza ve anlayışımıza bağlı olarak zihnimizi şekillendirir ve maddi doğanın üç haline göre sınıflandırılabilir. **Örneğin bir kişi kendini saflaştırmak için bir harekette bulunursa ya da sadece ahlaki ve spiritüel ilkelere göre hareket ederse (erdem halindeki faaliyetler) bir kişinin zihni daha berrak olur, gittikçe daha huzurlu olur ve iradesi de güçlenir.** Bunlar erdemın belirtileri ve etkileridir. Faaliyetlerimizin zihnimizi nasıl etkilediğini anlarsak, bu bizim *dharmanın* önemini de anlamamızı sağlar. Zihnin üzerinde en sağlıklı etkiyi sağlayacak olan şey her koşulda *dharmaya* uygun şekilde hareket etmektir. Kutsal metinlerde (*śāstralarda*) bu derin bilim çok ayrıntılı bir şekilde anlatılmıştır. Şimdi dördüncü ilkeyle devam edelim.

Dördüncü İlke

Dördüncü ilkeye göre zihnimize nasıl bir şekil vermek istediğimize karar vererek, arzularımızı ve duygularımızı büyük ölçüde etkileyebiliriz. Tüm terapi formlarında ve öz yardım çalışmalarında bir kişinin daha büyük bir farkındalığa varması ve daha yüksek bir tatmine ulaşması için ona rehberlik sunulur. **Zihnin doğasını ve onu etkileyen içsel ve**

dışsal faktörleri tam olarak anlatan bir sistem sunarak Klasik Hint felsefesi de zihni dönüştürme bilimine büyük bir katkı sağlamaktadır.

Beşinci İlke

Beşinci ilke bize tam bir tatmine ancak zihnin ötesine geçerek ve gerçek benliğimizi deneyimleyerek ulaşabileceğimizi hatırlatıyor. Maddi zihin bizim gerçek benliğimiz olmadığı için biz her ne kadar onu maddi doğanın halleri içinde daha yüksek olana taşımaya çalışsak da aşağıdaki nedenlerden ötürü tam bir zihinsel tatmine ulaşmamız mümkün olmayacaktır:

Bunlardan ilki zihnin deneyimlediği zevkin nihayetinde yapay olmasıdır, bu aslında benliğimize ait olmayan bir şeyle kendimizi kimliklendirerek deneyimlediğimiz bir mutluluktur. Aynı rüyasında zevk süren bir kişinin durumuna benzetilebilir bu durum.

İkinci olarak da bu tarz bir mutluluk geçicidir ve o yüzden de birçok zıtlık barındırır içinde. Bu ikilik aslında sahte bir benlikle bağlantılı olan bu zevkin bedenle birlikte kaybolacağı için acıya neden olacağı gerçeğidir.

Bu bağlamda *Sāṅkhya* (analiz) geleneği içinde zihnin de bulunduğu 24 maddi unsurun tanımını

yaparak gerçek, ebedî ve zıddı olmayan bir mutluluğa ulaşabilmemiz için ebedi ve spiritüel benliği bunlardan ayırır.

Yoga bize bütünle bağlantısı olan ve huzurlu bir zihin verebilmesine rağmen bu, *yoganın* esas amacı değildir. *Yoga* psikolojisi bu şekilde zihni en yüksek amacına ulaşabilmesi için uygun bir hale getirir, bu amaç da daha yüksek bir bilinç haline ulaşmak ve ebedî, spiritüel gerçek benliğimizin farkına varmaktır. Klasik anlamda bu üç temel yolla yapılabilir: faaliyetlerle (*karma-yoga*), bilgiyle (*jñāna-yoga*) ve adanma hizmetiyle (*bhakti-yoga*).

Kalpten gelen adanma, “Bhakti”

Zihnin saf olan durumuna yani daha yüksek bir bilince ulaşmasının üç yolundan bahsettik. ***Bhakti* ve diğer yollar arasında bu açıdan büyük bir farklılık vardır. *Bhakti* yani gerçek adanmanın, bencilce olmayan adanmanın yolu sadece zihinsel ya da fiziksel bir faaliyet değildir, kalpten gelir ve ruhumuzun kendisini ifade etme şeklindedir.** O yüzden *bhakti* dıştan içe doğru ilerleyen ve zihni dönüştürerek saf içsel farkındalığa ulaşmayı hedefleyen diğer yollardan farklıdır, aslında onların tam tersidir.

Tüm *yoga* pratiklerinde olduğu gibi *bhakti-yoganın* da ruhumuza ne kadar ilham verdiği ve zihnimizi ne kadar dönüştürdüğü bizim pratiğimizin saflığına ve adanmamızın seviyesine bağlıdır.

DÖNÜŞTÜRÜCÜ YOLLAR İÇİNDE EN İYİSİ: “BHAKTİ YOGA”

Bhakti ilk olarak ruhu adanmayla uyandırır ve sonra zihni saflaştırır. Diğer bir deyişle, bilinç koşullanmış olan ruhun zihnin de içinde olduğu katmanlarından geçerek onu canlandırır ve bu bilinç gerçek doğası olan bencilikten uzak adanma duygusunu hatırladığında zihin de yavaş yavaş yüksek farkındalıklar için daha elverişli bir duruma gelir. *Bhakti* ruhumuza adanma aşılacakça beraberinde zihnin bu dönüşümü de gerçekleştirir.

“Adanma, Yüce Tanrı'nın direk olarak deneyimlenmesi ve diğer şeylerden uzaklaşma durumu. Bu üçü, aynı yemek yiyen bir kişinin her bir ısırtıkta gittikçe artan bir şekilde hem zevk alması hem beslendiğini hissetmesi ve hem de açlığının



geçmesi durumunda olduğu gibi Tanrı'nın Yüce Şahsı'na sığınan bir kişi için aynı zamanda gerçekleşir.” (*Śrīmad-Bhāgavatam* 11.1.42)

Tüm *yoga* pratiklerinde olduğu gibi *bhakti-yoganın* da ruhumuza ne kadar ilham verdiği ve zihnimizi ne kadar dönüştürdüğü bizim pratiğimizin saflığına ve adanmamızın seviyesine bağlıdır. Gerçekten dönüştürücü olan adanma ise *rāga-bhaktidir*. Bu uygulamada kişi Rabb'e duyduğu bağlılıkla (*rāga*) hareket eder, görev duygusuyla ya da zorunlulukla değil.

Bhakti yani Tanrı'ya duyulan saf aşkla yapılan hareketler, lütfu uyandırdığı için, ruhu canlandırdığı için ve *yoganın* önündeki en büyük engeller olan egoizmden ve sömürme

eğilimlerinden bizi doğal olarak uzaklaştırdığı için çok güçlü bir şekilde zihnimizi dönüştürebilir. Bu nedenle *Bhagavad-Gītā*'da onun dönüştürücü yollar içinde en iyisi olduğu söylenir. (*Bhagavad-Gītā*, 6.47).

Bu yazımda sizinle *yoga* psikolojisinin zihnimizi nasıl dönüştürebileceğini ve tüm *yoga* sistemleri içinde en iyisi olan *bhakti-yoganın* da kalpten gelen adanma duygusu ile onu nasıl gerçek mutluluğa doğru dönüştürmeye devam edebileceğinden bahsetmeye çalıştım. *Bhaktinin* zihnimiz üzerindeki bu dönüştürücü gücünü deneyimlemek isterseniz her zaman Goranga Yoga Merkezi'nde bunu bizimle birlikte yapabilirsiniz!

Namaste!

Kendimizi ne ile tanımlıyoruz?

Sattvika Dāsa

Kalıtsal bir sebebi olmadığı müddetçe zihinsel problemlerin geleneksel toplumlarda sık karşılaşılan bir olgu olmadığını biliyoruz. Bu kısım ilginçtir ve üzerinde ciddi bir şekilde durulmalıdır.

Batı modernitesinin yeterince nüfuz etmediği topluluklara baktığımızda bu konunun hayatın içinde hiç de yer almadığını görüyoruz.

Psikolojik sorunların böylesine yaygın bir olgu olması ile içinde bulunduğumuz zaman, mekân ve koşulların arasında paralellik olsa gerek.

Bu, geçmişte böylesi sorunların olmadığı anlamına gelmiyor tabii ki ama en azından yaygın olmadığını rahatlıkla söyleyebiliyoruz.

Zihin ve Doğa;

Zihnin sakin kalabilmesi ile

doğal bir ortamda bulunmak birbirine paralel hareket eden bir yasa. Bu yüzden her birimiz kısa bir anlık da olsa doğayı, doğada olmayı arzu ederiz. Dağda, kırdan, denizde vakit geçirdiğimizde kendimizle ve doğayla biraz daha baş başa kalırız. Bu deneyimin kendisi zihnimizi, psikolojimizi pozitif anlamda derinlemesine etkilemek açısından son derece güçlüdür. **Buradan çıkan**

anlam doğal atmosferde olmak doğal olarak iyileştiricidir. Kentler ise yaşam tarzı açısından olsun, doğal olmayışı açısından olsun zihni ajite eden, stres üreten bir atmosfer sunmaktadır.

Zihin ve Toplumsallık;

Bununla beraber geleneksel toplumlarda karşılaştığımız bir diğer olgu sosyalliğin son

derece güçlü olması. Bireyin kendini gerçekleştirme son derece önemlidir. Bireysel tarafımızın güçlü olması bizi hayata daha çok bağlar. Bu kaçınılmazdır. Fakat burada modern bakış açısı ve geleneksel olan arasında bir diğer farklılık daha ortaya çıkar. Çağdaş kültür bireyi toplumdan neredeyse izole ederken geleneksel toplumdaki birey toplumun

iyi bir ferdi olması oranında toplumsallaşır. Kendini toplumsal değerler ile inşa eder. Bu değerler çoğu zaman manevi ve ahlaki kavramları referans alır. Şimdi burada bir sorun ortaya çıkmakta. İçinde bulunduğumuz zamanda bireyselleşme arzu edilirken ve de teşvik edilirken sonucunda ortaya çıkan nedir? Bu durum açık bir şekilde, yaygın olarak tatminiyetsizlik, mutsuz olma,

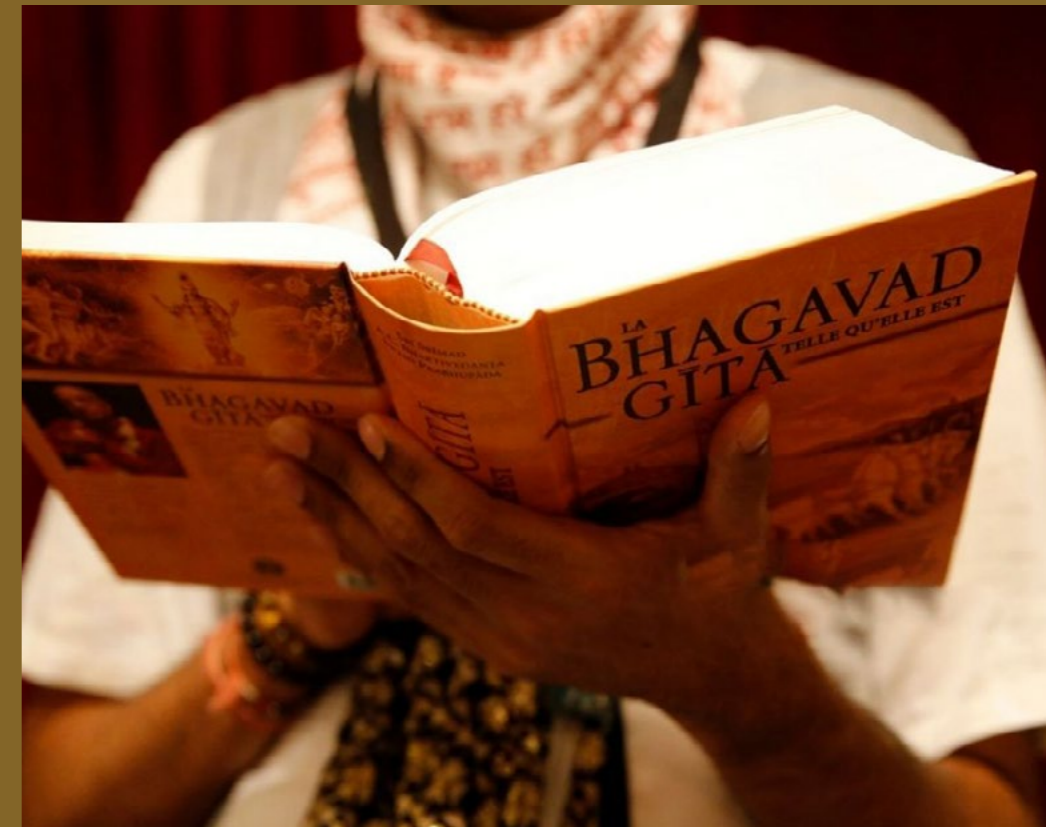
”

Buradan çıkan anlam doğal atmosferde olmak doğal olarak iyileştiricidir. Kentler ise yaşam tarzı açısından olsun, doğal olmayışı açısından olsun zihni ajite eden, stres üreten bir atmosfer sunmaktadır.



Kişi kendini nasıl tanımlar ise tüm dünyası o doğrultuda şekillenir. Yani zihinsel dünyam benliğimi oluşturur.

Bu koşullu dünyadaki canlı varlıklar Benim ayrılmaz parçalarımdır ve onlar ebedîdir. Ancak koşullu yaşam nedeniyle, zihni de içeren altı duyu ile çok sıkı bir mücadele içindedirler.



zihinsel rahatsızlıklar gibi problemlere sebep olmakta. Çünkü birey olmak, kendini inşa etmek içsel manevi bir amaçtan ziyade daha çok dışsal maddi deneyimlere dayanmakta. Hal böyle iken kişi kendi doğasına aykırı hareket ettiğinden arzu ettiği mutluluğa ulaşması mümkün olamaz. **Dolayısıyla manevi bir içe dönüş kaçınılmazdır. Geleneksel toplumda öyle ya da böyle bu olgunun her zaman orada olduğunu görürüz. Ve bu topluluk içinde, toplulukla pratik edilir.**

Zihin ve Kimliklerimiz; Kişi kendini nasıl tanımlar ise tüm dünyası o doğrultuda şekillenir. Yani zihinsel dünyam benliğimi oluşturur. Modern psikologlar,

birkaçı hariç, aşırı maddeci yaklaşımlarından ötürü insana dair gözlem yaparken onu daha çok sinirler, hormonlar, kaslar, organlar vs. ve bunların birbiri ile olan ilişkileri ile tanımlama çabasına girdiler. İnsan yalnızca maddi beden ve bu bedenin sağlıklı işleyip işlemediği dikkate alınarak değerlendirildi. Böyle olunca da hastalıkların sebebi de yalnızca bir takım bedensel işleyiş bozukluklarına indirgendi. Halbuki geleneksel sağlık bilimi olan *Āyurveda*, hastalıkları zihinsel sebebe dayandırır. Fakat zihin nedir? Gözlemlenebilen duyularımıza ilave olarak varlığını bildiğimiz duyularımız olan akıl, zekâ ve benlik (ego) maddi bedenimizi oluşturur. Vedik yaklaşım hem kaba hem de ince,

gözlemlenemeyen duyuların analizini yaptıktan sonra ruh kavramına odaklanır. Ve maddi olan ile spiritüel olan arasındaki ayırma dikkat çeker, spiritüel olanın doğasını anlamaya çalışır. Bu vesileyle perspektif dar alandan çıkıp daha çok genişler ve bu genişleme bize kendimizi ve dış dünyayı anlama noktasında çok daha fazla fırsat sunar. Bu şekilde analiz yeteneğimiz güçlenir, derinlemesine bilgi sahibi olma şansı yakalarız.

Ruh kavramına odaklanmadığımızda problemleri yalnızca zihinde ve bedende arayacağız. Tam tersindeyse yalnızca beden olmadığımızı bildiğimizde zihin eskisi gibi patron olmayacaktır. Zihin sayısız bedenlenmenin kümülatif toplamını oluşturan

unsurlardan biridir. Güçlüdür ve ben olarak tanımladığımız kendimiz ile (maddi olan sahte ego) iç içe geçmiştir. Fakat ruhun bunlarla hiçbir ilgisi yoktur. Ruh ebedî bir şekilde bilgi ve mutluluk doludur der *Bhagavad-gītā*, vedik metinler. İşte kimlik olarak aranması gereken kısım budur. Kadim öğretiler bunu tavsiye eder. *Yoga* bunu öğretmeye çalışır.

Ruhun Doğası ve Zihni Aşmak;

Zihni maddi bir unsur olarak tanımladıktan ve ruh kavramına ulaştıktan sonra yapılması gereken ruhun doğasını sorgulamaktır. Ruhun doğasına dair çok güzel betimlemelerden birkaçını direkt Kṛṣṇa'nın kendisinden *Bhagavad-gītā*'da duyuyoruz:

“Ruhun görünmez, akıl almaz, değişmez ve değiştirilemez olduğu söylenir. Bunu bilerek, beden için üzülmemelisin.” (*Bhagavad-gītā* 2.25)

“**Bu koşullu dünyadaki canlı varlıklar Benim ayrılmaz parçalarımdır ve onlar ebedîdir. Ancak koşullu yaşam nedeniyle, zihni de içeren altı duyu ile çok sıkı bir mücadele içindedirler.**” (*Bhagavad-gītā* 15.7)

“**Ruh için ne doğum ne ölüm vardır ne de bir kez var olduktan sonra var olmaktan çıkar. O doğmamış, ebedî, her zaman var olan ve ilkseldir. Beden öldürüldüğünde o da öldürülmez.**” (*Bhagavad-gītā* 2.20)

“**Bazıları ruha şaşırırtıcı olarak bakar, bazıları onu şaşırırtıcı olarak tanımlar ve bazıları onu şaşırırtıcı olarak duyduktan sonra bile onu hiç anlayamaz.**” (*Bhagavad-gītā* 2.29)

Yukarıdaki satırlardan görüldüğü üzere zihnin ötesinde duran sonsuz başka bir doğa, kişi var. Ruh ve onun doğası. Dolayısıyla zihne çok takılmadan kendi değişmez benliğimiz olan ruhumuza odaklanalım. Dinginlik, huzur, mutluluk ve bilgi orada. Bu müthiş bir tedavi yöntemi. Bencil bireyciliği bırakıp bütünün bir parçası olduğumuzu hatırlayarak ruhun dünyasına bir göz atalım. Bakalım daha önce hayal dahi edemediğimiz neler var...

Ayın Konuğu:
Candramālā
Devī Dāsī

“Gerçek bir aileye sahip olduğumu hissediyorum.”

Hazırlayan: Vraja Mohinī Devī Dāsī

Bu sayımızda BBT Yayınevi çevirmeni ve aynı zamanda yetenekli bir doktor ve danışman olan Candramālā Devī Dāsī ile sohbet ettik.

1) Kısaca kendinden bahseder misin? Örneğin ne işle meşgulsün?

Ben *bhakti-yoga* ile hayatı değiştirmiş milyonlarca kişiden biriyim. Bu yolculuğun kendisi dışında söylenecek çoğu şey bahar mevsiminin rengârenkliği olmadan geçen bir sene gibi yavan geliyor. Yine de kısaca bilgi

vermek gerekirse ben tıp mezunu olan ve kendini batı tıbbının biraz daha dışında bir alanda konumlandırmış, psikoloji, bilinçaltı, travma terapisi, sağlığa alternatif açılardan bakan eğitimlerin sonrasında bunların uygulayıcısı olmuş bir doktorum. Bunun en iyi tarafı günümü organize ederek, spiritüel gelişimime ve hizmetlerime vakit ayırabiliyor olmam ve danışanlarımıyla da onlara gerçekten fayda sağlayabilecek yöntemler ve bilgiler sunabilemem. Seanslarımda, ayurvedik yaşam

tarzı, beslenme, meditasyon ve elbette Tanrı'dan bahsedebilme şansım olduğu için şanslıyım. **Aslında tüm sorunlarımız Tanrı ile var olan ebedî ilişkimizi unutmamızdan kaynaklanıyor ve hepimiz o sevgi dolu gerçek ilişkiyi arıyoruz. Bunu yüzlerce farklı insanın hayat hikâyelerinde görebildim.** Benim de aslında bu kadar çok eğitim ve arayış içinde olmuş olmam kendi içimdeki boşluğu doldurma çabamdı. Ve bu boşluğu, gerçek sahibinin doldurabileceği bir yolda olduğum için kendimi çok şanslı hissediyorum.

2) Bhakti-yoga hayatına nasıl ve neden girdi? O dönemki hissiyatını kısaca anlatabilir misin?

Çocukluğumda Hare Kṛṣṇa *mantrasını* duymuştum *kīrtana* olarak, dilime dolanmıştı ve söylüyordum. Sonraları bu geçmişte uzaklarda kaldı ve bir yaprağın rüzgârda savrulması gibi savrulmaya başladım. Materyalist eğitim sistemi, çocukluğumda her yerde Tanrı'nın yaşayan enerjisini hissedebilen minik kalbimi de sertleştirmeye ve boşaltmaya başladı. Sonunda bana diğerlerinin anlattığı gibi bir Tanrı var olamaz dedim ve bir küskünlük dönemi başladı. Ateist olmuştum, aslında bu içimdeki isyanın, Tanrı'yı, dinî, etki ve sonuçlarını açıklayan çarpık zihinlerin uydurmalarından farklı olan

içimdeki sesin, bu gürültüye yenik düşmesiydi. Ama Tanrı arayışım ve O'nunla yakınlaşma isteğimin sesi kısılrsa da bu ses sonunda baskın geldi. Hayatı, kendimi, içimdeki hüznü ve boşluğu anlamak, çözmek için arayışlarım başladı. Ancak O'nu anlamak ve bilmek için doğru kaynaklara ulaşmakta zorlandım önceleri. Bir eğitimden diğerine, bir kitaptan diğerine böylece bir süre daha zaman geçti. Hepimizin Tanrı olduğunu söyleyen öğretilerle de karşılaştım ama bana mantıklı gelmedi. Nasıl bir Tanrı bu kadar aciz olabilirdi ki... Tanrı'nın her yere yayılan bir enerji olmasının ötesinde bir şahıs olabileceği fikri ile karşılaştığımda 2019 yılıydı. Artık taşlar yerine oturmaya başladı. Şimdi her şey daha mantıklı olmaya başladı. **Çocukluğumda hissettiğim Tanrı'yı uzun yıllar sonra yeniden bulmuştum ve artık O'nu daha derinden bilebilmek için doğru araçlara sahiptim.** Tabii bu kadar doğru bir yolda olduğumu idrak etmem bir süre aldı. Okudukça, öğrendikçe ve hayatımdaki etkilerini gördükçe daha iyi anladım. 2019 yılında Tanrı'nın isimlerinden birinin de Kṛṣṇa olduğunu öğrendim. O çok güzel ve çok merhametliydi. O'nun hepimizle özel bir ilişkisi vardı. Beni Kṛṣṇa bilinci ile tanıştıran kişi, o zamanlar



Aslında tüm sorunlarımız Tanrı ile var olan ebedî ilişkimizi unutmamızdan kaynaklanıyor ve hepimiz o sevgi dolu gerçek ilişkiyi arıyoruz. Bunu yüzlerce farklı insanın hayat hikâyelerinde görebildim.

”



erkek arkadaşım ve şimdi eşim olan Dīna-bandhu Prabhu oldu. Sonrasında Ankara’da *bhakti-yoga* ile ilgili dersler almaya başladık ve birkaç hafta sonrasında *bhakti* kamp olacaktı. Bu kampa katılmak hayatımızı değiştirdi.

Türkiye’deki adananlarla ve sonradan manevi öğretmenimiz olarak seçeceğimiz Śrīla Śivarāma Svāmī Mahārāja ile tanıştık. Her şey çok yeni ve farklıydı bizim için ama yine de kendimizi gerçekten samimi ve ıslık ıslık parlayan insanların arasında bulduk. O kampta Śrīla Śivarāma Svāmī Mahārāja ile hayatımızın yönünü değiştirecek bir konuşma yaptık. Aslında onun manevi öğretmenimiz olduğu belliydi o zamandan ama yine de bir sene araştırdık, düşündük.

3) *Bhakti-yoganın* kendi hayatındaki etkisini nasıl açıklarsın?

Hayatımın anlam kazandığını

hissediyorum. Arayışımın bitmesi, şimdi derinleşmek için doğru yerde olduğumu bilmek paha biçilmez. **Kṛṣṇa’yı bilmeye çalışmak, O’nun ne kadar özenli ve sevgi dolu olduğunu, beni nasıl koruyup yönlendirdiğini görmek, bana karşı her zaman anlayışlı ve nazik olduğunu fark etmek, kendimi çok şanslı hissetmeme neden oluyor.** Manevi öğretmenim Śrīla Śivarāma Svāmī Mahārāja’ya borçlu olduğum bir geleceğim var artık. O benim hayatımı kurtardı. Bundan daha azını söylemek gerçekleri minimize etmek olur. Belki bir manevi öğretmene sığınmamış biri için bu çok klişe ya da abartı gelebilir ama olan tam olarak bu oluyor manevi öğretmene sığınınca. Manevi öğretmen, bu maddi okyanusun dalgalı ve aşılmaz sularından sizi çıkartıp güvenle hedefinize gitmenizi sağlayacak o gemiye binmenizi sağlıyor. Manevi

öğretmen bizim Kṛṣṇa ile bağlantımızı canlandırıyor. Bize her şeyi yani Kṛṣṇa’yı veriyor, bunu da talimatlarıyla yapıyor. Talimatlarını takip edince acı dolu bu maddi dünya spiritüelleşip çiçek açmaya başlıyor. Minnettarlığımı ne kadar ifade etmeye çalışsam da az kalır. Ve adananların birlikteliği de paha biçilmez. **Gerçek bir aileye sahip olduğumu hissediyorum.** Śrī Śrīmad A.C. Bhaktivedanta Svāmī Prabhupāda ise hepimizin kurtarıcısı aslında. Onun kitapları ile karşılaşmış bir kişinin hayatı kurtulmuş demektir. Kṛṣṇa’yı onun sayesinde tanıdı batı dünyası. İleri yaşına rağmen onlarca kitap yazdı, dersler verdi, tapınaklar açtı, binlerce öğrenci yetiştirdi. Onun ailesinin bir parçası olmak ne büyük bir lütuf. Sanırım bunun ne kadar özel bir durum olduğunu tam olarak anlayamayacağım.

Kṛṣṇa’yı bilmeye çalışmak, O’nun ne kadar özenli ve sevgi dolu olduğunu, beni nasıl koruyup yönlendirdiğini görmek, bana karşı her zaman anlayışlı ve nazik olduğunu fark etmek, kendimi çok şanslı hissetmeme neden oluyor.



4) *Bhakti-yogayı* doğru pratik etmeye çalışırken zorlandığın noktalar oluyor mu? Evetse bunlarla nasıl başa çıkıyorsun?

Gerçekten kararlı ve disiplinli olmak gerekiyor. Aslında toplumum yaptığı birçok şeyi yapmamak ve onların yapmadığı şeyler yapmak, akıntıya karşı yüzmek gibi. Beslenme şekli, uyuma-uyanma saatleri, günlük meditasyonumuz ile aslında biraz farklı bir yaşam sürüyoruz. Ve bu aslında bana çok iyi geliyor ve çok mutlu oluyorum. Ancak gerçekten disiplinli olmam, duyularımı kontrol etmem gerekiyor. Sonuçta hepsi benim için faydalı oluyor. *Mantra* meditasyonunu çok önemsiyorum. Burada zihnimin bir düşünceden diğerine dolaşmaması için sese odaklanmaya çalışıyorum. Yeni bir adanan olduğum için şu an gerçekten çaba, öz

disiplin kararlılık ve bütün bunlar için düzenli okuma, adananlarla birliktelik içinde olmam gerekiyor. Adananların birlikteliği çok arındırıcı ve bana güç veriyor. Onlara çok şey borçluyum. Kendime neyin gerçekten önemli olduğunu hatırlatıyorum. Geçici olan ile kalıcı olanın ayrımını iyi yapmak gerekiyor. Her gün düzenli olarak pratik yapmak gerekiyor. Bir süre sonra bunlar kendiliğinden ve kolay olmaya başlayacak, o zamana kadar hep seçim yapmak gerekiyor Kṛṣṇa ve yanıtıcı enerji arasında. Aslında her şeyi Kṛṣṇa için yapmaya, O’nu merkeze koymaya, her şeyi O’nunla ilişkilendirmeye çalışınca, kolaylık geliyor. Kṛṣṇa ve adananlar çok merhametli. Eski alışkanlıkları bırakmak bazen çok kolay oluyor bir bakmışsınız hayatınızda hiç olmamış gibiler... Bazıları için ise biraz çaba gerekiyor.

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

Kṛṣṇa aşkının içimizde uyandığını ve her anımızın O’nunla dolduğunu hayal ediyorum. **Bu 10 senede gerçekleşir mi bilmiyorum ama hepimiz için Kṛṣṇa’nın saf aşkını diliyorum.** Bu yolun en büyük mutluluğu getirdiğini ve başka hiçbir şeye ihtiyacımızın olmadığını biliyorum. Umarım 10 senede Türkiye’de yüzlerce binlerce yeni adanan olur, sokaklarda *kīrtanalar* yaparız. *Sārī* ve *dhotilerimiz* ile dolaşabiliriz. Hepimizin samimiyet ve ciddiyetle ilerlemesini diliyorum. Bu bilginin herkese ulaşabilmesini diliyorum.

Yoganın Fibromiyalji Üzerindeki Olumlu Etkileri

Merhaba sevgili okuyucularımız. Bu makalemde sizlere fibromiyalji nedir? *Yoga* yapmanın bu hastalık üzerindeki olumlu etkileri nelerdir? Bedensel ve ruhsal olan bu rahatsızlıkla nasıl etkileşim kuruyor? Bunlardan bahsedeceğim. İlk olarak gelin birlikte bu hastalığı tanıyalım ve inceleyelim.

Fibromiyalji; bağ dokusunun ve kas

dokusunun ağrısı anlamına gelir. Araştırmalara göre fibromiyalji dünyada en fazla yanlış tanı konan hastalıklardan biridir.

Kaslarda ve kemiklerde yoğun ağrı, hassasiyet ve yorgunluk yapan kronik bir rahatsızlıktır. Aslen 18 tetik noktadan oluşan ve 11 tetik noktada saptanan, kronik ağrılar ile belirlenen, kas romatizması olarak bilinir. Fakat vücudun beş bölgesinin (bunlar;

omurga, iki kol, iki bacak) dördünde şiddetli ağrı olması ve bu ağrıların en az üç aylık bir süreci kapsamaları ile tanı konan bir hastalık türüdür. Ağrılar ve yan şikayetler ile beraber oluşan hastalık türüdür. Aşırı yorgunluk, kaygı, nefes sorunları, baş ağrısı, konsantrasyon bozuklukları, uyku problemleri, depresyon, hafızayla ilgili sorunlar, anksiyete, huzursuz bacak sendromu,

”

Fibromiyalji; bağ dokusunun ve kas dokusunun ağrısı anlamına gelir. Araştırmalara göre fibromiyalji dünyada en fazla yanlış tanı konan hastalıklardan biridir.

Kübra Yasari

sindirim problemleri, ödem, hormonal bozukluklar, sistit, göz kuruluğu gibi çeşitli fiziksel ve psikolojik semptomlar da eşlik edebilir. Her bireyde aynı belirtiler gözlemlenmemektedir. Kişiye göre değişkenlik gösterir. Hayat kalitesini olumsuz yönde etkileyerek psikolojik rahatsızlıkların oluşumuna sebep olabilmektedir.

Fibromiyalji tedavisinde ilaçlar, terapi ve doğru

egzersizler ile belirtileri yönetebilir ve yaşam kalitesini arttırabiliriz. Doğru egzersizin bu hastalık üzerinde büyük bir etkisi vardır, ancak yoğun tempolu egzersizler fibromiyalji hastalığını olumsuz yönde etkileyerek, belirtilerin yoğunlaşmasını tetikleyebilir. *Yoga* yapmak, kişilerde serotonin seviyesini yükselterek hastalığın getirdiği yan etkilere olumlu etkilerde bulunabilmektedir. Bu hastalık için *yoga* yapmayı doğru bir egzersiz türü olarak nitelendirebiliriz. *Yoga* āsanaları fibromiyaljiden kaynaklı oluşan ağrıları azaltabilmektedir. *Yoga* āsanalarında bulunan esneme ve güçlenme hareketleri postürü doğru şekilde sokarak kasları kuvvetlendiren, esneten ve rahatlatan bir egzersiz çeşididir ve tedavi akışında bütünsel bir destek sağlamaktadır. Egzersiz sonrasında bedende oluşan yorgunluğu azaltabilir, kasları rahatlatılabilir ve oluşan ağrıları hafifletebilir.

Bireylerin ruhsal olarak kendilerini iyi hissetmelerine yardımcı olarak, oluşan negatif bilinci, pozitif akışa sürükleyerek rahatlamalarını sağlayabilmektedir. Bedende oluşan ağrılara sebep olabilecek iltihaplanmaların azalmasında etken olarak, beyin kimyasını düzenleyebilmektedir ve ağrı algısının değişimini

sağlamada *yoga* egzersizlerinin faydaları bulunabilmektedir. Fiziksel ve mental sağlığa olumlu farkındalıklar kazandıran *yoga*, fibromiyalji rahatsızlıkları için hem mental olarak hem fiziksel olarak doğru bir egzersiz türünü yansıtmaktadır. Bireylerin psikolojik olarak kendilerini iyi hissetmelerine yardımcı olur. Depresif ya da kaygılı durumlardan uzaklaşmalarına destek vermede öncü olabilmektedir. Araştırmalara göre stresli durumlar ya da anksiyete gibi çeşitli rahatsızlıklar, fibromiyalji ağrılarının artmasına neden olabilmektedir. *Yoganın* bu rahatsızlıklar üzerinde pozitif etkileri ve iyileştirici yapıları saptanmıştır. Stresle birlikte oluşan kortizol seviyesindeki artıştan kaynaklı, fibromiyalji ağrıları nüks etmektedir ve *yoga* kişilerde oluşan aşırı stres düzeyini dengeleyerek kortizol seviyesini stabilize etmektedir. Bu da fibromiyaljinin getirdiği ağrılara iyileştirici etken sunabilmektedir. Uyku problemlerini düzene sokmaktadır. Uyku düzeninde oluşan bozulmaları nefes çalışmaları, uyku meditasyonları ve āsana akışlarıyla beraber dengeleyebilmektedir. *Yoga* çalışmalarının içerisinde bulunan nefes egzersizleri hastalıktan kaynaklı oluşan nefes sorunlarına pozitif etki



G O R A N G A
Y O G A

GELİN VE MUTLU OLUN!

Fibromiyalji tedavisinde ilaçlar, terapi ve doğru egzersizler ile belirtileri yönetebilir ve yaşam kalitesini arttırabiliriz. Doğru egzersizin bu hastalık üzerinde büyük bir etkisi vardır, ancak yoğun tempolu egzersizler fibromiyalji hastalığını olumsuz yönde etkileyerek, belirtilerin yoğunlaşmasını tetikleyebilir.

sağlamaktadır ve hastalığın getirdiği konsantrasyon ve hafıza sorunlarına, yapılan meditasyon çalışmaları olumlu etkiler sunabilmektedir. Meditasyon çalışmaları beynimize egzersiz rutini yaptırarak, beynimizin daha verimli çalışmasını sağlamaktadır. Āsana çalışmaları ve nefes egzersizleri bu hastalıktan kaynaklı oluşan sindirim ve ödem sorunlarına iyi gelir ve olumlu şekilde etki sağlayarak yan etkilerin iyileşmesine yardımcı olabilmektedir. *Yoganın* hormonları düzene sokma ve dengeleme etkisi vardır ve fibromiyaljinin getirdiği bir diğer yan etki olan hormon bozukluklarına fayda sağlayabilmektedir. Araştırmalara göre, fibromiyalji hastalığına sahip bireylerin bağışıklık sistemlerinde düzensizlikler yaşadıkları belirlenmiştir. *Yoga* bağışıklık sistemini kuvvetlendirerek,

yaşanan hastalık sürecine pozitif etkiler sağlamaktadır. *Yoga* yapan insanlar, yapmayan insanlara kıyas ile daha iyi bir öz farkındalık bilincine ve gelişmiş beden, zihin kontrolüne sahip olurlar. *Yoga* çalışmalarında bulunan gevşeme, meditasyon, esneme ve güçlenme egzersizleri, derin nefes alma teknikleri ve nefes bilinci, fibromiyalji hastalığı ile gelen ağrı ve yan etki problemlerini, hastaların daha bilinçli bir şekilde yönetmelerini sağlayarak tedavi akışını güçlendirir ve destekler. Kişilerin hayat kalitesini yükselterek, onlara olumlu farkındalıklar kazandırır. Beden, ruh, zihin bütünlüğü sağlar. **Her makalemde yazdığım gibi, *yoga* sadece bir egzersiz çeşidi değil, kişilerin kendilerine uygulayabileceği bütünsel bir şifa kaynağıdır. Tek ihtiyacınız olan şey, sadece biraz farkındalık... 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:



Śavāsana (Ceset pozunu)

Bhakta Serhat Sel

Śavāsana ceset demektir. Bu pozda beden sırt üstü ve tamamen rahatlamış şekilde yerde uzanırken zihin uyanıktır. Gözler kapalı, kollar iki yanda ve avuçlar açıktır. Beden bir ceset kadar hareketsiz bırakılır.

“İyi bir *śavāsana* en iyi işareti, derin bir huzur ve saf bir mutluluk hissidir. *Śavāsana* egonun uyanık (tetikte)

olduğu bir teslim oluş halidir. Kendini unutarak kişi kendini keşfeder.”

B.K.S. Iyengar

Bağımlılık ve bağlılık özgürlüğün iki büyük engelidir. Aslında hiçbir zaman tam bir bağımsızlık yoktur; kendimle diğer insanlar arasında, iç ve dış dünya arasında dayanışma vardır. Farkındalık sürecinde bu etkileşimler çok açık bir

şekilde ortaya çıkar.Kendi kendine yapılan analiz kişiyi kendine çektiği acıdan kurtarır.

Śavāsana ceset pozunu, daha önce karşılaştığımız soruların aynılarını ortaya çıkarır, bu yolla zihnin karanlık sularında dolaşan en tehditkâr düşünceleri keşfederiz. Yüze çıkmaları en çok korktuğumuz şeydir ama yüze çıktıkları

zaman aslında ölüm düşüncesinin karşılandığı zamandır. Diğer āsanaların pratikleriyle ortaya çıkmış olan muhteşem sezgiler ölüm düşüncesiyle cesur bir şekilde yüzleşmemize yardım eder. Ölüm gerçeği, tanıdığımız biri öldüğünde ve ölüme yaklaşıldığında deneyimlenmiştir. O zaman sağlıklı beden ve zihne olan bağımlılık öncekinden daha

büyük bir önem taşımaya başlar.

Bu āsananın beden ve zihin üzerindeki etkisi

Eğer yaşayan bir ölü olmak istemiyorsanız, o zaman yaşam amacı belirlenmiş olmalıdır. Eğer yaşamınızda bir parazit değil de aktif bir katılımcı olmak istiyorsanız, o zaman yaşam ve ölüm arasındaki dinamik dayanışma bilinmiş olmalıdır

ve bu ikisi yöneltilen ve konsantre bir etkileşimle buluşmak zorundadır.

Bir kişi ne kadar uzun yaşar? Kim bilir? Peki ya henüz yaşanmamış olan yaşam? Orada hayata dair nasıl bir takdir var ve hayat ne sunar? Ölüm büyük ve zalim bir can alan mıdır? Yoksa acılardan kurtaran mı? Ölüm her şeyin sonu mu? Birden fazla hayat var mı? Ölüm gecenin günlerin arasında

Śavāsana ceset demektir. Bu pozda beden sırt üstü ve tamamen rahatlamış şekilde yerde uzanırken zihin uyanıktır. Gözler kapalı, kollar iki yanda ve avuçlar açıktır. Beden bir ceset kadar hareketsiz bırakılır.

dinlenmesi gibi iki yaşam arasındaki bir dinlenme mi?

Meditasyonun sessizliğinde, bütün dürtüleri kapatmak için gözlerimizi kapatarak, yola devam etmek için bize yenilenmiş güç ve ilham veren içimizdeki güçlere açarız kendimizi. Ama ölümden deneyimlenen hareketsizliğin (istirahatin) ve karanlığın sihri yeni hayat amacının bulunmasında yeniden doğmak isteyen ruhun kendini adamasında ve henüz gerçekleştirilmemiş görevin tamamlanmasında gereklidir. Bu görev ne olabilir? Kendi evrimimizin seyriyle iş birliğindeki seçim, bütün insanların amacı olan zekâ ve bilinçlilik evrimi.

Zekâ belki de zihnin kendi usta tercüman bakışındaki en etkileyici özelliktir. Gerçekleşen bütün hayat deneyimlerinden hangileri zihin tarafından kabul edilmiştir. Hangileri reddedildi ya da yanlış yorumlandı? Bütün deneyimler duygusal dürtüler tarafından mı tartışıldı? Zihin kendi karakteristik özellikleriyle mücadele eder, bazen şüpheli olarak, bazen de zeki veya baştan savma. Zihin sansürleyebilir ya da somutlaştırabilir ama her zaman kendisi için avantaj olarak yorumlar. Her bir yaşamda bazı dersler öğrenilir ve diğerleri savuşturulur veya hatta tanınmaz. Unutkanlık zihnin en pratik karakteristik

özelliğidir.

Śavāsana (Ceset poz) Tabii ki herkes ölü bir bedenin artık diremediğini bilir. Bütün hayatımızda dirençten kurtulmak için inanılmaz oranda enerji harcarız. Hatta uykumuzda bile rüya vasıtasıyla o eylemi geri yansıtarak direnç varlığını sürdürür. **Śavāsana** sembolik ölüm deneyimi sağlar ve yeniden doğma ihtiyacına işaret eder.

Hepimiz bir gün öleceğiz; bu korkutucu gerçeği kim duymak ya da bilmek ister? Biliyoruz ki bu dönüşüm hepimizin kaderinde var. Bundan korkuyoruz ve buna rağmen yaşam ve ölümlerimizle ilgili değillerimiz gibi oynuyoruz.

İçimizdeki iyiliği, en iyi özelliklerimizi, sadakat, ahlak, dürüstlük, öldüren zihnin ölümcül oyunlarını durdursak ne olurdu? Rol yapan, aldatan, göz boyayan, çatışan kişilik yönlerimizin hepsini ölüme sunmaya karar verir miydik?

Zihnin bütün bu eski programlarından özgür bir hayatı hayal etmek mümkün mü? Eğer cevap hayırsa, o zaman ölüm hakkında en ağır basan düşüncenin korku olmasına şaşırılmamalıdır.

Yaşam ölümcül oyunlarla doludur. Ölümcül oyunlar yaşam gücünü baltalayan, vaat edilmiş güvenlikle kandırıcı parazitlerdir. Ölümcül oyunlar öldürme istediğini ortaya çıkarır.

Yaşam boyunca genellikle ihmal edilmiş küçük ama önemli uyarılar ortaya çıkar. Fiziksel güç, görme ve duyma yitimi ve vücudun bazı bölümlerindeki katılık bize ölümlü olduğumuzu hatırlatır. Kalan zamanı nasıl değerlendiriyoruz? Eğer sadece sadece en acımasız efendi olan egonun üstesinden gelebilseydik, yaşam hareketli olurdu. Bu Aziz Paul'un şu sözü söyleyerek

”

Śavāsana,
**rahatlayarak teslim
olmak, bırakmaya
izin vermek için ilk
girişimdir. Zihin
nefesin akışını takip
ederken, zihinsel
gölün dalgaları
yavaş yavaş yatıştır.**



anlatmak istediği şeydi; “Her gün ölürüm.” Egonun istekleri ve açgözlülüğünden vazgeçildikten sonra, kişisel istekleri memnun etme çabası azalır; yaşam, bir nefes temiz hava gibi, yeni bir canlılık kazanır.

Śavāsana, rahatlayarak teslim olmak, bırakmaya izin vermek için ilk girişimdir. Zihin nefesin akışını takip ederken, zihinsel gölün

dalgaları yavaş yavaş yatıştır. Devam eden pratiklerle duygular yavaş yavaş içe çekilir ve hareketsiz kalır. Hırs, bencillik, kibir bir anlayışına dinlenmeye bırakılır. Dinlenme, deneyimle anlamı genişleyen önemli bir kelime olur. **Śavāsana ceset pozu, ölüme teslim olma ihtiyacına yeni bir anlayış katar. Dinlenmekte olan beden kendini tamir etmeye başlar.**

Yeterli dinlenme bedeni, duyguların itici güçlerinden ve zihnin hırslarından iyileşme imkanı sunar. Yararları “fiziksel, zihinsel, duygusal” olarak derindir. Bu huzur, sessiz ve içsel uyum durumunda kişi hem yaşamda hem de ölümden var olan ışığın varlığını hissedebilir.

İDEAL İNSAN

Sakinlik

Gaura-prema Devī Dāsī

Hare Kṛṣṇa. Bu sayımızda “İdeal İnsan” bölümünün konusu “Sakinlik” olacak. Sakinlik, hakkında bahsettiğimiz kutsal mizaca sahip tanrısal insanların 26 özelliğinden on dördüncüsüdür. Şimdiye kadar konuştuğumuz özelliklerin (mesela feragat, benlik

kontrolü, öfkeden kurtulmuş olmak vs.) uygulanması zor olduğundan, insanlar belki de bunları kazanmak için bir çaba sarfetmek istememiş olabilirler. Ama hemen hemen bütün insanlar bulunduğu statüden, maddi durumundan, bilgili veya bilgisiz, zengin veya fakir, merhametli

veya gaddar vs. olmasından bağımsız olarak huzurlu bir hayata ihtiyaç duyarlar ve bunu isterler. Ama ne yazık ki, gördüğümüz gibi muasır dünyada her şeyin kötüye gittiği bir zamanda sakın bir şekilde kalmak, huzurlu olmak zor. Çünkü bu dünyada herkesin, onu huzursuz

eden, strese sokan birçok endişesi ve telaşı vardır. Hep söylediğimiz gibi günden güne kötüye giden yaşam koşulları, ekonomik zorluklar, gelecek kaygısı, hastalıklar ve onların yarattığı huzursuzluktan dolayı insanların hepsi sürekli bir endişe içindeler. O yüzden de bütün bu zorlukları görmemezlikten gelmek ve sakın kalmak kolay değil.

Bundan dolayı da şimdiki zamanda çok az sayıda olsalar da sakın, huzurlu, iyi ya da kötü, her türlü olaylara sakın bir şekilde karşılık veren pozitif bir insan, etrafındaki herkeste kendisine karşı bir merak uyandırır. Çünkü böyle insanların sahip oldukları o temiz ve saf enerjilerinden dolayı belirli bir auraları olur. Onların birlikteliğinde olmak bile insanda bir memnuniyet ve mutluluk hissi uyandırır. Yani sakın bir insan kendinde olan bu temiz, saf enerjiyi etrafındaki insanlara da yayar. Bu sayımızdaki yazıma böyle insanlardan biri olan, dünyada birçok şanslı insanın manevi öğretmeni olan Śrīla Śivarāma Svāmī Mahārāja'nın sakınlik hakkındaki çok güzel bir konuşmasını sizinle paylaşarak başlamak istedim.

Śrīla Śivarāma Svāmī, zihin, zihin kontrolü, farkındalık hakkında konuşarak şöyle diyor. “Şu an biz, insanlarda akıl ve zihinsel bozuklukların

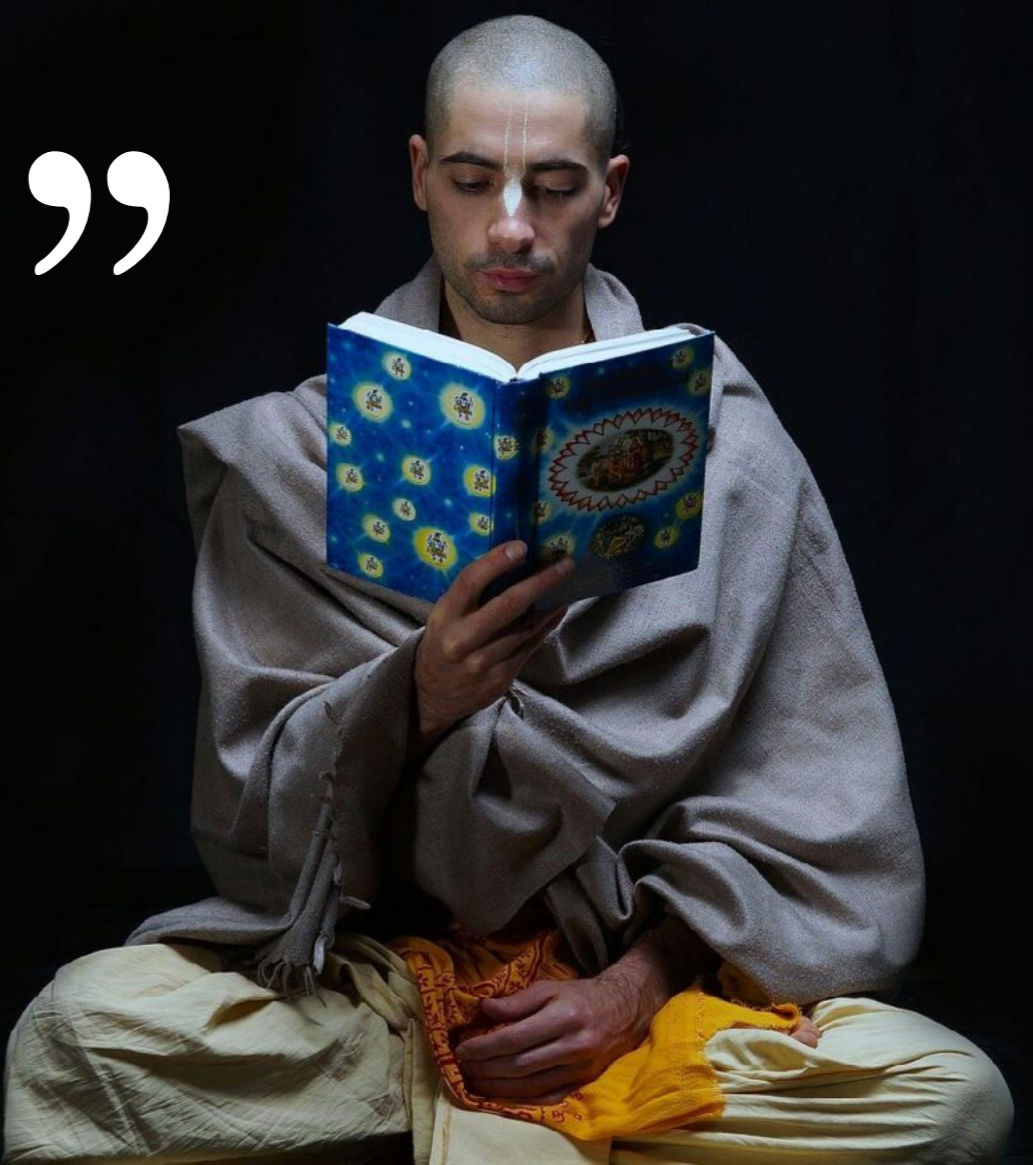
daha çok olduğu bir zamanda yaşıyoruz. Bu problem dünyadaki sağlık kuruluşlarının ilk sırasında yer almaya başlamış. Birçok fiziksel hastalıklar mevcuttur. Aynı zamanda zihinsel hastalıklar da mevcuttur. İnsanlar psikoloğa, psikiyatriste ihtiyaç duyarlar. Onların kendilerinin de psikoloğu ve psikiyatristi var. Bizler komşularımızdan geri kalmamak için, arkadaşlarımızdan daha kötü olmayalım diye, tanıdıklarımıza ayak uyduralım diye stres yaşıyoruz. Bir taraftan her şeyi toz pembe yansıtan reklamlar, diğer taraftan terörizm tehdidi, diğer taraftan da sürekli peşimizde olan tüketim koşuşturması. Bunlar bizim hayatımıza öyle bir etki ediyor ki, sonuçta biz sakinleştiriciler ve uyku hapları kullanmak zorunda kalıyoruz ve onlarla hayatımızı normale döndürmeye çalışıyoruz. Siz iyi bir ülkede yaşayabilirsiniz ama şimdiki zamanda yine de zihninizin sakın bir şekilde kalmasını sağlayamazsınız. Bunun için bizim, zihnimizin bütün isteklerinin arkasından koşmak değil, aksine ihtiyacımız olan en önemli şeylerle tatmin olmamız lazım. Bizim bilincimiz, farkındalığımız, dikkatimiz daha önemli şeylere yönelmelidir. Ben kimim, bu dünyaya neden geldim, benim neye ulaşmam lazım.

”

Bir taraftan her şeyi toz pembe yansıtan reklamlar, diğer taraftan terörizm tehdidi, diğer taraftan da sürekli peşimizde olan tüketim koşuşturması. Bunlar bizim hayatımıza öyle bir etki ediyor ki, sonuçta biz sakinleştiriciler ve uyku hapları kullanmak zorunda kalıyoruz ve onlarla hayatımızı normale döndürmeye çalışıyoruz.



**Yaşadıklarımız
geçmişte yaptığımız
faaliyetlerin sonucu
olduğuna göre
başımıza gelenleri
her zaman kontrol
edemeyebiliriz ama
onlara nasıl tepki
vereceğimizi kontrol
edebiliriz.**



Etrafımda acı çeken binlerce insan var. Neden ben onları takip etmeliyim ki. Bu şekilde düşünmemiz lazım. Hayatın bizi bir yerden başka bir yere savurmasına izin vermek yerine, bizim varlığımızın gerçek değeri, önemi ve amacı hakkında düşünmemiz lazım. Biz nereye varmak istiyoruz. Ne zamanki bizim aydın bir şekilde hayatta varmak istediğimiz bir amacımız olacak o zaman bizim zihnimizin de bir amacı olacak. **Amacınızdan vazgeçmeyin, onun peşinden gidin. O zaman sizi bir o taraf bu tarafa savuran o farklı yönlerden esen tüm rüzgârlar**

olan gereksiz tüketim koşturması, dostlarınızın, yakınlarınızın size olan etkisi bırakın geldiği gibi gitsin. Bu, denizde yüzen yelkenli kayık gibidir. Denizde farklı yönlerden esen rüzgârlar ya da farklı akıntılar o kayığın yönünü değiştirmek için onu etkilemeye çalışır. Ama siz kendinize yıldızları baz alarak, gidecek bir rota çizersiniz ve gerekli olan yöne doğru yüzmeye devam edersiniz. Sadece o zaman sizin sakın bir zihniniz olacak”.

Aynı zamanda kutsal metinlerin öğretisine göre insan kendini maddi beden ile

özdeşleştirmekten vazgeçtiği zaman, zihni huzur bulur. Huzurlu bir insanın dünyaya bakış açısı ise farklı olur. O aslında hayatta birçok şeyin bize sorun olarak gösterilerek, gerçekte çözmemiz gereken sorunlardan uzaklaştırıldığımızı fark eder.

Yaşadıklarımız geçmişte yaptığımız faaliyetlerin sonucu olduğuna göre başımıza gelenleri her zaman kontrol edemeyebiliriz ama onlara nasıl tepki vereceğimizi kontrol edebiliriz. Her şeyin Rabb’in yüce iradesine tabi olduğunu bilerek, hayatımızın her bir döneminde sakın kalabiliriz; sevinçte, kederde,

zaferde, yenilgide. Sakin bir zihne sahip bir insan daha derin ve daha mantıklı düşünür ve karar verir. Bu sanki göldeki su gibidir. Rüzgârlı bir havada dalgalanan suyun içerisinde hiçbir şey göremeyiz. Ama sakın durgun bir suyun dibinde aradığımız bir şeyi kolaylıkla görebiliriz. Aynı şeyler hayatımızda da geçerlidir. Eğer bir kişinin zihni sürekli rahatsızsa, onun hayatı sürekli kendi kendisiyle mücadelede geçer. Ama sakın bir zihne sahip bir insan kararlarını en doğru şekilde verir, kendisi için en doğru yolu bulur. Böyle bir insan onun sadece maddi bir beden değil, ruh can olduğunu

ve hayatın amacının sadece yemek, içmek, kendi neslini devam ettirmek, kendini savunmaktan ibaret olmadığını, bu dünyada doğmanın daha üstün bir amacı olduğunu gözlemlemeye başlar ve nihai amaca ulaşmak için onun yoluna ışık tutacak bir manevi öğretmenin lotus ayağına sığınması gerektiğini anlar.

Śrīmad Bhāgavatam (4.23.17) “Canlı varlığın zihni, maddi kirlilikten arındığında saf bilinci işlemeye başlar” diyor. Kali-yuga’da bunu yapmanın çok zor olduğunu söyledik ama Caitanya Mahāprabhu’nun sebepsiz merhameti olan “Hare Kṛṣṇa”

mahā-mantrasını söyleyerek insan tüm maddi arzularından, maddi faaliyetlerden kurtularak bu kirlilikten kolayca kurtulabilir. Bu ise gerçek ve huzurlu bir hayatın başlangıcı olur. Çünkü maddi dünyada hayat maddi sesle (*tapa-* çile) başladığı gibi manevi hayatın başlangıcı da Tanrı’nın kutsal isminin söylenmesiyle başlar.

Hare Kṛṣṇa Hare Kṛṣṇa
Kṛṣṇa Kṛṣṇa Hare Hare
Hare Rāma Hare Rāma
Rāma Rāma Hare Hare!

Bhagavad-Gītā

Bhagavad-Gītā 6.20-23

यत्प्रोपरमते चित्तं नरिद्धं योगसेवया ।
यत्र चैवात्मनात्मानं पश्यन्नात्मनतिष्ठति ॥ २० ॥
सुखमात्यन्तकिं यत्तदबुद्धगिराह्यमतीन्द्रियम् ।
वेत्तयित्त्र न चैवायं स्थतिश्चलति तत्त्वतः ॥ २१ ॥
यं लब्ध्वा चापरं लाभं मन्यते नाधिकं ततः ।
यस्मिन्स्थिति न दुःखेन गुरुणापि विचाल्यते ॥ २२ ॥
तं वदियाददुःखसंयोगवियोगं योगसंज्ञितिम् ॥ २३ ॥

*yatroparamate cittam niruddham yoga-sevayā
yatra caivātmanātmānam paśyann ātmani tuṣyati
sukham ātyantikam yat tad buddhi-grāhyam atīndriyam
vetti yatra na caivāyam sthitaś calati tattvataḥ
yam labdhvā cāparam lābham manyate nādhikam tataḥ
yasmin sthito na duḥkhena guruṇāpi vicālyate
tam vidyād duḥkha-samyoga-viyogam yoga-samjñitam*

EŞ ANLAMLILAR

yatra — bu durumda; *uparamate* — son verir (çünkü kişi transandantal bir mutluluk hisseder); *cittam* — zihinsel faaliyetler; *niruddham* — maddeden uzak durarak; *yoga-sevayā* — *yoga* uygulamasıyla; *yatra* — hangisinde; *ca* — ayrıca; *eva* — kesinlikle; *ātmanā* — saf bir zihin ile; *ātmānam* — Benlik; *paśyan* — konumunu idrak ederek; *ātmani* — Benlik'te; *tuṣyati* — kişi tatmin olur; *sukham* — mutluluk; *ātyantikam* — yüce; *yat* — hangisi; *tat* — ki; *buddhi* — zeka ile; *grāhyam* — ulaşılabilir; *atīndriyam* — transandantal; *vetti* — kişi bilir; *yatra* — içinde; *na* — asla; *ca* — ayrıca; *eva* — kesinlikle; *ayam* — o; *sthitaḥ* — yerleşmiş; *calati* — hareket eder; *tattvataḥ* — gerçekten; *yam* — ki hangisi; *labdhvā* — elde ederek; *ca* — ayrıca; *aparam* — herhangi bir başka; *lābham* — kazanç; *manyate* — düşünür; *na* — asla; *adhikam* — daha fazla; *tataḥ* — bundan; *yasmin* — hangisinde; *sthitaḥ* — yerleşmiş olarak; *na* — asla; *duḥkhena* — ıstıraplar tarafından; *guruṇā api* — çok zor olmasına rağmen; *vicālyate* — sarsılır; *tam* — ki; *vidyāt* — bilmen gerekir; *duḥkha-samyoga* — maddi temastan kaynaklanan ıstıraplardan; *viyogam* — yok etme; *yoga-samjñitam* — *yogada* trans denir.

ÇEVİRİ

Trans veya *samādhi* olarak adlandırılan mükemmellik aşamasında, kişinin zihni *yoga* uygulamasıyla maddi zihinsel faaliyetlerden tamamen alıkonulur. Bu mükemmellik, kişinin Benlik'i saf zihinle görme ve O'ndan keyif alma ve O'nda neşelenme yeteneği ile karakterize edilir. Bu neşeli durumda kişi, transandantal duyular aracılığıyla gerçekleştirilen, sınırsız transandantal mutluluk içinde konumlanır. Bu şekilde yerleşmiş olan kişi gerçekten asla ayrılmaz ve bunu elde ettikten sonra daha büyük bir kazancın olmadığını düşünür. Böyle bir konumda bulunan kişi, en büyük zorluğun ortasında bile asla sarsılmaz. Bu aslında maddi temastan kaynaklanan tüm ıstıraplardan gerçek anlamda özgür olmaktır.



Hazırlayan: Meghāmarī Devī Dāsī

Khasta Kachori

Khasta Kachori lezzetli baharatlarla yapılan bir hamur işidir. Orijinalinde sarı maş fasulyesi ile yapılır ama ülkemizde bu ve buna benzer baklagilleri bulmamız çok zor olduğundan sarı mercimek ile denemek istedim. Sonucu da gerçekten çok lezzetli oldu. Özellikle içerisindeki baharatların ve nohutunun yarattığı hoş aromalar bu tarife asıl lezzetini veren unsurlar. Kullanılan malzeme sayısı oldukça az ve her zamanki gibi baharatlarımız başrolde. Püf noktalarını da dikkat ederek yaparsanız oldukça kolay olduğunu göreceksiniz.

Kachori lezzetli bir yemek olmasının yanısıra manevi öğretmenimiz Śrīla Prabhupāda'nın

en çok sevdiği yemek olması ile de ünlü. Çocukluğundan itibaren neredeyse her gün severek yediğinden çokça bahsediliyor. Ben de bu tarifi Śrīla Prabhupāda'nın belirış gününde ona pişirmek için öğrenmişim. Merkezimizi ziyaret eden, Śrīla Prabhupāda'nın sevgili öğrencilerinden Pañcaratna Prabhu ve Atitaguna Mātājī'ye de sunma şansım olmuştu ve onlar da çok beğendiklerini ve tıpkı Śrīla Prabhupāda'nın sevdiği gibi olduğunu dile getirdiler.

Siz de bu tarifi Śrīla Prabhupāda'nın belirış gününde, festivallerde veya misafirlerinizi ağırladığınızda yapabilirsiniz.

Malzemeler

1 kap: 240 ml

Hamuru için:

1 kap un
2 yemek kaşığı zeytinyağı
1/4 tatlı kaşığı tuz
1/4 kap soğuk su (un markasına göre az miktarda, az veya çok değişiklik gösterebilir.)

İç harcı için:

1/4 kap sarı mercimek, suda bekletilmiş (orijinali sarı maş fasulyesi)
1 yemek kaşığı ghī veya zeytinyağı
1/2 tatlı kaşığı kimyon tohumu
1/2 tatlı kaşığı rezene, öğütülmüş (havanda öğütebilirsiniz)
1/8 tatlı kaşığı hing
1/4 tatlı kaşığı zerdeçal
1/4 tatlı kaşığı zencefil tozu (yoksa taze zencefil rendesi)
1/2 tatlı kaşığı toz kırmızı biber (opsiyonel)
1/2 tatlı kaşığı mango tozu (yoksa sumak veya birkaç damla limon suyu kullanabilirsiniz)
1 tatlı kaşığı kişniş, öğütülmüş
1/2 tatlı kaşığı *garam masala*
1/2 tatlı kaşığı tuz
1 yemek kaşığı nohut unu
2 yemek kaşığı su

Yapılışı

Sarı mercimeği önceden mutlaka 2 saat suda bekletin. Bekleme işleminden sonra temizlenene kadar birkaç kez yıkayın ve süzülmesi için bir



süzgece koyun ve kenara alın.

Hamuru için bir kaba unu, yağı ve tuzu ekleyin bir kaşık ile iyice karıştırın. Ardından kontrollü bir şekilde soğuk suyu ekleyin ve birkaç dakika elinizle yoğurun. Dinlenmesi için üzerini kapatıp kenara alın.

Suyu süzülen mercimeği bir mutfak robotunda öğütün.

Altı yapışmaz bir tavada yağı ısıtın. Yağ ısındıktan sonra kimyon tohumunu, rezene ve hingi ekleyip karıştırın. Ardından tüm diğer baharatları; zerdeçalı, zencefil, toz kırmızı biberi, mango tozunu (ya da sumacı), kişnişi, *garam masalayı*, tuzu ekleyin

ve kısık ateşte 1 dakika kadar karıştırarak kavurun.

Nohut ununu ekleyin ve sürekli karıştırarak, kısık ateşte kavurmaya devam edin. Birkaç dakika sonra nohutunun hoş kokusu ortaya çıkacaktır. Bu aşamada öğütülmüş sarı mercimeği ilave edin ve tüm baharatlarla iyice harmanlanması için 3 - 4 dakika daha kısık ateşte karıştırarak kavurun ve ocaktan alın. 5 dakika sonra 2 yemek kaşığı ılık su ilave edin karıştırın ve üzerini bir kapak ile kapatın.

Hamuru 12 eşit bezeye bölün ve yuvarlayın. Vaktiniz

varsa 5 - 10 dakika üzerlerini örterek dinlendirebilirsiniz.

Bezelerden birini elinize alın ve parmaklarınızla bastırarak açıp, inceltin. Orta kısmı kenarlara göre biraz daha kalın kalsın. Hazırladığımız iç harçtan 1 tatlı kaşığı içine koyun, derseniz biraz daha çok da koyabilirsiniz. Kenarlarını katlayarak kapatın ve kenara alın. Bu şekilde 12 bezeyi tamamlayın.

İlk yaptıklarımızdan başlayarak bir tane hamuru alın ve katlanmış tarafları yukarı gelecek şekilde ters çevirin. Bunu yapmamızın nedeni, içini doldururken katlanmış olduğumuz kısımları bastırarak bu kalınlığı inceltmek, her iki yüzeyi de eşit kalınlığa getirmek ve zaten ince olan yüzeyini açarak daha fazla inceltip yırtılmasını engellemek. Ters çevirdiğiniz bezelere avuç içinizle bastırarak *kachorileri* düzleştirin, yaklaşık 7 cm olacak kadar açın. Bu işlemi oklava veya merdane ile yapmayın, elinizle yapmanız önemli.

Derin yağda kızartmak için yağı ısıtın, yeterince ısınıp ısınmadığını kontrol etmek için, yağda küçük bir parça hamur atabilirsiniz. Isınan yağda *kachorileri* üst üste gelmeyecek şekilde atın ve mutlaka orta ateşte kızartın. Yağda koyduğunuz ilk anda müdahale etmeyin hamurun yavaş yavaş şiştiğini göreceksiniz sonra çevirip diğer tarafını da kızartın bu şekilde birkaç kez çevirerek her tarafı altın rengi alıncaya dek kızartın.

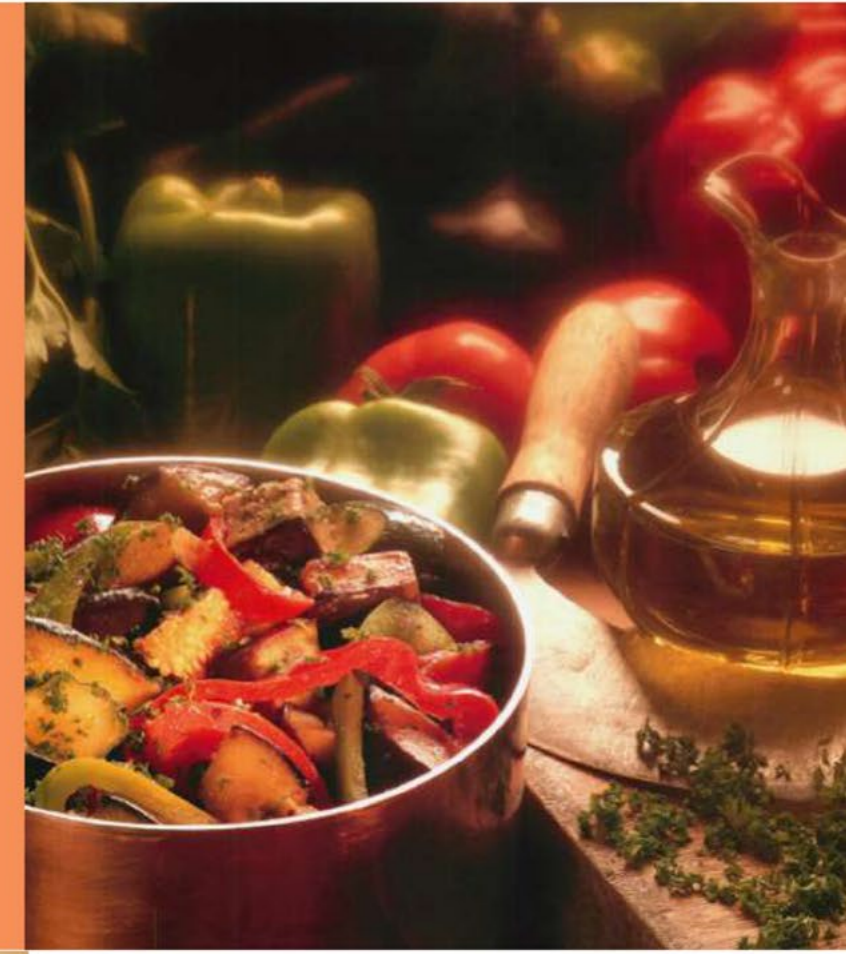
Kışniş *caññi*, demirhindi *caññi*, *raitā* veya yoğurt ile de servis edebilirsiniz.



Sevgiyle sunun!

GOVINDA İSTANBUL

"Bizimkisi bir AŞK hikayesi"



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

SAF VEJETARYEN HİNT MUTFAĞI

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

Büyükdere Caddesi, Naci Kasım Sokak No:6B

Mecidiyeköy, İstanbul

0212 234 36 33

info@gorangayoga.com

www.govindaistanbul.net

govinda 
vedik hint mutfagi

Eylül 2023

7 Eylül Perşembe

Śrī Kṛṣṇa Janmāṣṭamī - Śrī Kṛṣṇa'nın Belirliş Günü
- Gece yarısı 12'ye kadar oruç

8 Eylül Cuma

Nandotsava - Śrīla Prabhupāda'nın Belirliş Günü -
Öğlene kadar oruç

10 Eylül Pazare
Annadā Ekādaśī

10

11 Eylül Pazartesi

Dvādaśī

Pāraṇa Zamanı (Oruç Açma Zamanı): 06:40 - 10:53

23 Eylül Cumartesi

Rādhāṣṭamī - Śrīmatī Rādhārāṇī'nin Belirliş Günü -
Öğlene Kadar Oru

26

26 Eylül Salı
Pārśva Ekādaśī

Śrī Vāmana Dvādaśī: Rab Vāmanadeva'nın Belirliş Günü:
Öğlene Kadar Oruç
Śrīla Jīva Gosvāmī'nin Belirliş
Śrīla Bhaktivinoda Ṭhākura'nın Belirliş için bugün öğlene
kadar oruç

27 Eylül Çarşamba

Pāraṇa Zamanı (Oruç Açma Zamanı): 06:56 - 10:55

Śrīla Bhaktivinoda Ṭhākura'nın Belirliş - Oruç dün
tutuldu

Ekim 2023

10

10 Ekim Salı
Indirā Ekādaśī

11 Ekim Çarşamba

Dvādaśī

Pāraṇa Zamanı (Oruç Açma Zamanı): 07:10 - 10:57

25

25 Ekim Çarşamba
Pāśāṅkuṣā Ekādaśī

26 Ekim Perşembe

Dvādaśī

Pāraṇa Zamanı (Oruç Açma Zamanı): 07:27 - 11:01

Śrīla Kṛṣṇadāsa Kavirāja Gosvāmī'nin Bedeninden
Ayrılış

Śrīla Raghunātha Bhaṭṭa Gosvāmī'nin Bedeninden
Ayrılış

Śrīla Raghunātha Dāsa Gosvāmī'nin Bedeninden
Ayrılış

28 Ekim Cumartesi

Śarada Pūrṇimā - Kārttika Dolunayı

29 Ekim Pazar

Kārttika Ayı Başlangıcı

Kasım 2023

5 Kasım Pazar
Rādhā Kuṇḍa'nın Belirış Günü,
Snāna Dānai

9 Kasım Perşembe
Ramā Ekādaśī

9

10 Kasım Cuma
Dvādaśī
Pāraṇa Zamanı (Oruç Açma Zamanı):
07:45 – 10:07

13 Kasım Pazartesi
Dīpa Dāna, Dīpāvalī, (Kālī Pūjā)

14 Kasım Salı
Govardhana Pūjā

17 Kasım Cuma
Śrīla Prabhupāda'nın Bedeninden Ayrılışı – Öğlene kadar
oruç

20 Kasım Pazartesi
Gopāṣṭamī, Gosthāṣṭamī

23

23 Kasım Perşembe
Utthāna Ekādaśī

24 Kasım Cuma
Dvādaśī
Pāraṇa Zamanı (Oruç Açma Zamanı): 08:01 – 11:14

28 Kasım Salı
Kārttika Ayı'nın Bitişi
Tulasī Śāligrāma Vivāha

Aralık 2023

8

8 Aralık Cuma
Utpannā Ekādaśī

9 Aralık Cumartesi
Dvādaśī
Pāraṇa Zamanı (Oruç Açma Zamanı): 10:14 - 11:23

22

22 Aralık Cuma
Mokṣadā Ekādaśī

Gītā Jayantī: Śrīmad Bhagavad-gīta'nın Belirışı

23 Aralık Cumartesi
Dvādaśī
Pāraṇa Zamanı (Oruç Açma Zamanı): 10:32 - 11:30

30 Aralık Cumartesi
Śrīla Bhaktisiddhānta Sarasvatī Ṭhākura'nın Bedeninden
Ayrılışı – Öğlene kadar oruç

GOVINDA DAS İLE SÖYLEŞİ ve KİRTAN

16 MAYIS SALI 19:00

Goranga Yoga'da çok özel bir konukla buluşun!

Benlik idraki, Vedik felsefe ve Bhakti Yoga uygulamaları üzerine olan bu söyleşi ve kirtanda Govinda Das misafirimiz olacaktır.

Bu değerli birlikteliği kaçırmayın!



1

GOVINDA DĀSA ile SÖYLEŞİ ve KĪRTANA

Vṛndāvana'dan İstanbul Goranga Yoga Merkezi'ne gelen Govinda Dāsa 16 Mayıs Salı günü *bhakti-yoga* konusunda muhteşem bir ders verdi. Budapeşte doğumlu olmasına rağmen 25 yıldır Vṛndāvana'da yaşayan Govinda Dāsa, orada "24 saat *Kīrtana*" departmanında hizmet vermektedir.


HH BHAKTĪ VĪJÑANA GOSVĀMĪ ile SİRİTÜEL SÖYLEŞİ ve KİRTAN PROGRAMLARI

10 HAZİRAN CUMARTESİ 18:00
11 HAZİRAN PAZAR 15:00

Goranga Yoga'da çok özel bir konukla buluşun!

Benlik idraki, Vedik felsefe ve Bhakti Yoga uygulamaları üzerine olan bu seminerlerde HH Bhakti Vijnana Goswami misafirimiz olacaktır.

Bu değerli birlikteliği kaçırmayın!



2

HH BHAKTĪ VĪJÑANA GOSVĀMĪ ile SİRİTÜEL SÖYLEŞİ ve KĪRTANA PROGRAMLARI

Bhakti Vijnāna Gosvāmī bir *yoga* keşişi, manevi öğretmen ve Uluslararası Kṛṣṇa Bilinci Topluluğu'nun (ISKCON) liderlerinden biridir. Spiritüel dönüşüm, dini sistemlerin yapısı, duanın iyileştirici gücü konularında kitapları olan Gosvāmī Mahārāja ile birliktelik kurmak için pek çok milliyetten adanan 10-11 Haziran tarihlerinde Goranga Yoga Merkezi'nde toplandı.

GORANGA YOGA ANKARA



HG Caitanya Candra Das ile *Bhagavad-gita Dersi* (2.23)

HAZİRAN 6 2023 SALI 20:00

ZOOM (ÜCRETSİZ)

3

GORANGA YOGA ANKARA BHAGAVAD-GĪTĀ DERSİ

Goranga Yoga Ankara'nın salı akşamları düzenlediği *Bhagavad-Gītā* dersini 6 Haziran'da HG Caitanya Candra Dāsa verdi. Kṛṣṇa Vadisi'nde yaşamakta olan Prabhu, ISKCON içerisinde yaklaşık 40 yıldır pek çok alanda hizmet vermiştir. HH Śivarāma Svāmī'nin öğrencisi olan Caitanya Candra Dāsa engin bilgisiyle ve alçakgönüllülüğü ile adananların kalplerini fethetti.



4

RATHA YĀTRĀ FESTĪVALĪ

Jagannātha Līlā; dünyanın en neşeli, en görkemli Savaş Arabalarının Yolculuğu bu yıl da dünyanın pek çok şehrinde coşkuyla kutlandı. 3 muhteşem kardeş Rab Jagannātha, erkek kardeşi Balarāma ve kız kardeşi Subhadrā'nın çıktığı transandantal yolculuğa yüzbinlerce adanan eşlik etti. Ratha Yātrā festivaline özel bir ilgisi olan Śrīla Prabhupāda 5 yaşından itibaren evde yapılmış tahta arabalarla kutlama yapardı.



5

ŚĪVARĀMA SVĀMĪ MAHĀRĀJA'NIN AMELİYATI ve ADANANLARIN SEVGİ DOLU DUALARI

Mahārāja'nın 26 Haziran'da geçirdiği omurga ameliyatı için dünyadaki ve Türkiye'deki adananlar *kīrtana* yapıp dua ettiler. Türkiye'deki adananlar sabahın erken saatlerinden itibaren canlı yayında *kīrtana* yaparak Mahārāja'ya gönül dolusu sevgilerini yolladılar.

BHAKTĪ VĪKĀSA SVĀMĪ İLE SİRİTÜEL SÖYLEŞİ ve KİRTAN PROGRAMI

15 Temmuz Cumartesi 17.00

Goranga Yoga'da çok özel bir konukla buluşun

Katılmak için lütfen formu doldurun



6

BHAKTĪ VĪKĀSA SVĀMĪ ile SİRİTÜEL SÖYLEŞİ ve KĪRTANA PROGRAMLARI

Śrīla Prabhupāda'nın direkt öğrencisi olan Bhakti Vikāsa Svāmī, dünyayı dolaşarak Kṛṣṇa bilincini yaymaya çalışmaktadır. 15 Temmuz Cumartesi günü Goranga Yoga Merkezi'nde yapılan söyleşi ve *kīrtana* ile adananlar unutulmaz bir gün yaşadılar. Katılımın ücretsiz olduğu program, İngilizce'den ardıl olarak Türkçe'ye çevrildi.



7

PRĀṆA GOVINDA DĀSA ile BHAGAVAD-GĪTĀ DERSİ

Goranga Yoga Ankara'nın 11 Temmuz'da düzenlemiş olduğu Bhagavad-Gītā dersini Pakistan kökenli bir adanan olan Prāṇa Govinda Dāsa verdi. Uzun yıllardır pek çok tapınakta adananlara hizmet edip danışmanlık yapan Prabhu, tüm zamanını Kṛṣṇa Bilinci'ni yaymak için harcamak istemektedir. Sarsılmaz bir inanç ve derin bir tevazu içerisinde verdiği dersle Ankaralı adananların kalplerinde derin bir iz bıraktı.



8

BHAKTĪ YOGA KAMPI 2023

Bhakti Kamp, 14-18 Eylül 2023 tarihleri arasında Çatalca'da adananların coşkulu birlikteliğiyle kutlandı. Yurt dışından gelen 4 Mahārāja, Ankara, İstanbul, Antalya'dan akın akın gelen 75 güzel ruh, mükemmel bir adanma hizmetiyle gönülleri yeniden sevgiyle birleştirdi. Ortam, paha biçilemez seminerler, kalpleri yumuşatan coşkulu *kīrtanalar*, doyumsuz lezzetteki *prasādalarla* transandantal bir sevgi seliyle aydınlandı.



BBT TÜRKİYE Çağdaş Vedik Kütüphane Serisi



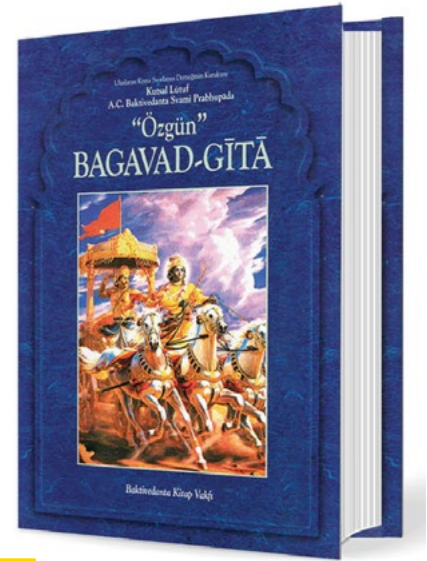
BHAKTIVEDANTA BOOK TRUST TÜRKİYE

Bhaktivedanta Book Trust (BBT), Uluslararası Kṛṣṇa 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 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.



Benlik İdraki Bilimi

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

