İnsan hayatının amacı mutlak gerçeği aramaktır

BENLİĞİN KEŞFİ

BBT Aylık Bülteni · Eylül/Ekim/Kasım/Aralık 2024 #25

Transandantal Aşkın Şarkısı: Kīrtana

İdeal İnsan Tokgözlülük

Śukadeva Gosvāmī: Mükemmel Kīrtanīya

Ayurveda ve Bütünsellik

Mutfakta bu ay: Sebzeli Yeşil Mercimek Köftesi

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 yansıtması nedeniyle tüm dünyada büyük bir ilgiyle karşılanmaktadır.

İNSAN HAYATININ AMACI MUTLAK GERÇEĞİ ARAMAKTIR

BENLİĞİN KEŞFİ

BBT Aylık Bülteni · EYLÜL/EKİM/KASIM/ARALIK 2024 / #25

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.
n – İngiliz kelimesinde olduğu gibi n boğazdan söylenir.
ñ, n – kan kelimesindeki n sesi gibi dil ile diş arasında söylenir.
ś, s – ş sesi ile aynıdır.

İÇİNDEKİLER

06 Śrīla Prabhupāda Konuşuyor: Śrīmad-Bhāgavatam Dersi

12 Mükemmel Kīrtanīya

16 Transandantal Aşkın Şarkısı: Kīrtana

22 Āyurvedik Yaşama Göre Anneliğe Hazırlık Aşaması

24 İdeal İnsan: Tokgözlülük

28 Bhakti Mutfağı: Sebzeli Yeşil Mercimek Köftesi

30 Yogī Takvimi

32 Goranga Yoga Etkinlikleri













BENLİĞİN KEŞFİ
BBT Aylık Bülteni
Eylül/Ekim/Kasım/Aralık 2024
© BBT Türkiye

Editör:
Nṛsiṁha Kṛṣṇa Dāsa /
Sāttvika Dāsa

Koordinatör:
Candramālā Devī Dāsī

Tashih:
Meghāmbarī Devī Dāsī /
Dīna-bandhu Dāsa

Etkinlikler:
Nāvika-Kṛṣṇa devī dāsī

Namaste!



Sāttvika Dāsa, Editör

Bu ayki sayımızda bhakti yoga uygulamalarından biri olan Kirtan'a odaklanıyoruz. Tanrı/Kṛṣṇa hakkında duymanın birçok yolu vardır. Müzikle O'nu duyabiliriz ya da konuşmayla, anlatıyla da O'nu duyabiliriz. Bu pratiklerin hepsi Kirtan olarak tanımlanır. Topluluk halinde ister müzik ister konuşma şeklinde olsun Tanrı/Kṛṣṇa hakkında duymak. Müzik formunda Kirtan'ın kendine özgü bir mantığı vardır. Sözle aktarılan bilgi dinleyiciye ulaşır; ama sesle, birlikte söylenerek aktarılan bilgi dinleyiciyi dönüştürür. Kirtan'ın çağrı-yanıt yapısı — bir kişinin söylediğini topluluğun yankılaması — yalnızca bir müzikal form değildir. Bu, Tanrı bilgisinin en kadim paylaşım biçimidir: Ben duyduğumu sana veriyorum, sen de onu sesinle onaylıyor, taşıyor ve büyütüyorsun.

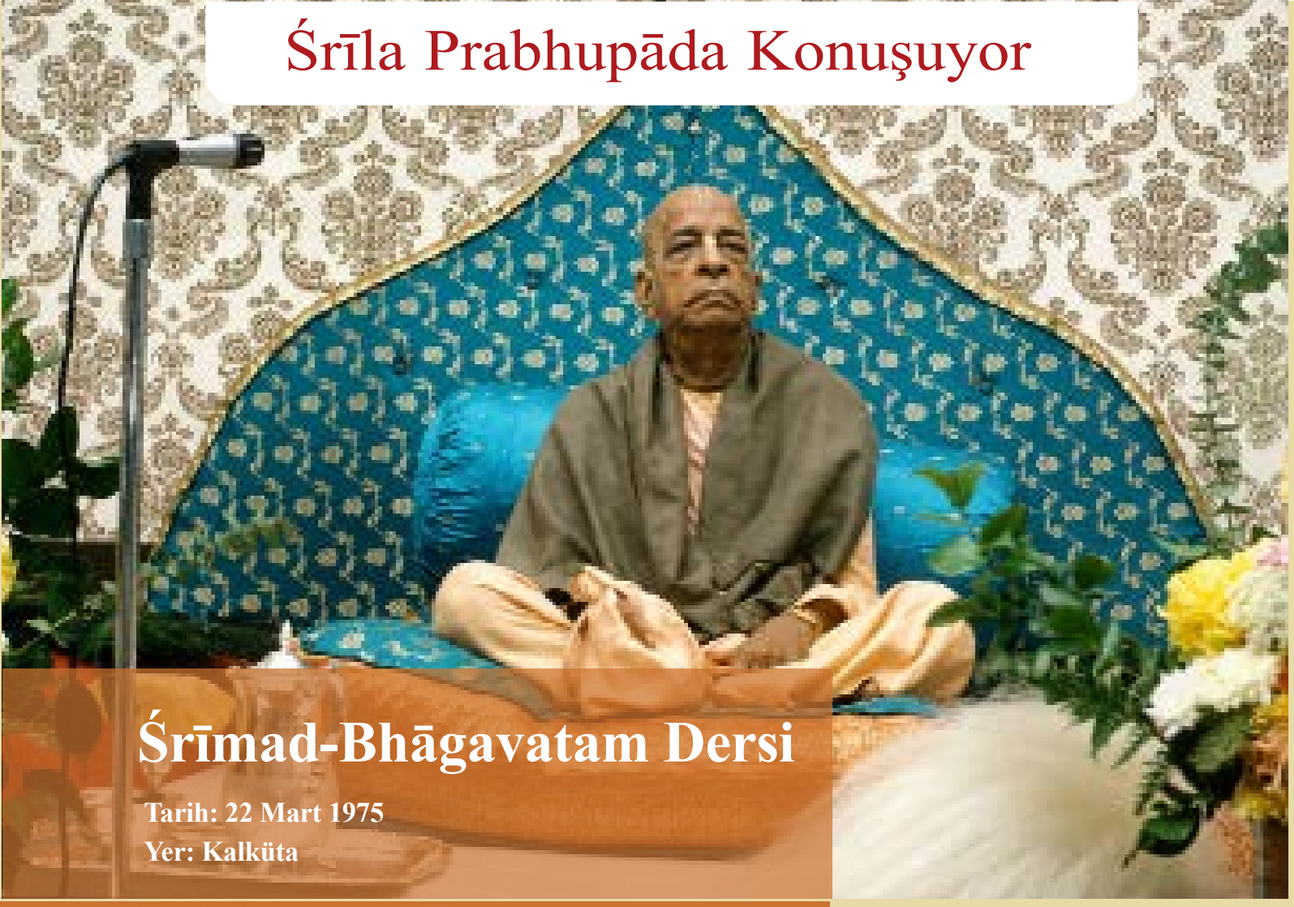
Kirtan'da bilgi kadim kutsal seste saklıdır; ve o ses başka bir sesle karşılaşınca büyür, güçlenir. Bhakti geleneği buna Kirtanam der — Tanrı'nın niteliklerini, isimlerini, hikâyelerini yüksek sesle, açıkça, herkese duyuracak biçimde anlatmak. Śravaṇam'ın (işitmek) hemen ardından gelen bu ikinci boyut tesadüf değildir: Önce duyarsın, sonra taşırsın. Önce içine alırsın, sonra çevrendekilere sunarsın. Kiirtan bu iki hareketi tek bir eylemde birleştirir; zira söyleyenin sesi hem başkasına hem de kendisine ulaşır. Bu yüzden Kirtan daima bir topluluk meselesidir. Yalnız söylenen mantra derin bir pratiktir; ama Kirtan, o derinliği paylaşmak için tasarlanmıştır.

Ateşin ısısı tek bir odada ne kadar tutulabilir ki? Kirtan, Tanrı bilgisini özel bir hazineden çıkarıp ortak bir alana taşıyan eylemdir. Ve her katılan ses o alanı biraz daha genişletir. Kṛṣṇa hakkında duymak da Kirtan olarak tanımlanır. Benzer şekilde kulaktan giren aşkın bilgi kalbi fetheder, orada büyür ve benliği dönüştürür. Transandantal ses, bilgi gücüyle topluluğu ele geçirir ve maddi ortamı aşkınlığa taşır. Bu sayıda o alanı birlikte açmaya çalıştık. Sizi hem işitmeye hem de sesinizi katmaya davet ediyoruz.

Sevgiyle ve aşkın sesle kalın!

Hare Kṛṣṇa!

Śrīla Prabhupāda Konuşuyor



Śrīmad-Bhāgavatam Dersi

Tarih: 22 Mart 1975
Yer: Kalküta

Çeviri: Candramālā Devī Dāsī

Prabhupāda:
vāsudeve bhagavati
bhakti-yogaḥ prayojitaḥ
janayaty āśu vairāgyaṁ
jñānaṁ ca yad ahaitukam
[SB 1.2.7]

Dün bir önceki kıtayı tartıştık; sa vai puṁsāṁ paro dharmo/ yato bhaktir adhokṣaje [SB 1.2.6] Tanrı'nın Yüce Şahsı Adhokṣaja'dır, yani maddi duyulara transandantal olandır. O'nun lotus ayaklarına teslim olmak ve adanma hizmeti sunmak, adanma hizmeti śravaṇaṁ kīrtanaṁ viṣṇoḥ [SB 7.5.23], Yüce Rab Viṣṇu hakkında duymak demektir, tıpkı şimdi hepinizin yaptığı gibi. Bu Bhakti-yogadır. Śravaṇaṁ kīrtanaṁ ve duyduktan sonra ne duyduysanız onu tekrarlarsınız. Bugün olduğu gibi Yüce Rab hakkında konular duyduk ve bunun üzerine düşünmek bizim görevimiz. Śravaṇaṁ kīrtanaṁ viṣṇoḥ smaraṇaṁ. Adananlarla birlikteyken ne duyarsak duyalım onu hatırlamalıyız. Bu şekilde adanma hizmeti artar.

satāṁ prasaṅgān mama vīrya-saṁvido
bhavanti hṛt-karṇa-rasāyanāḥ kathāḥ

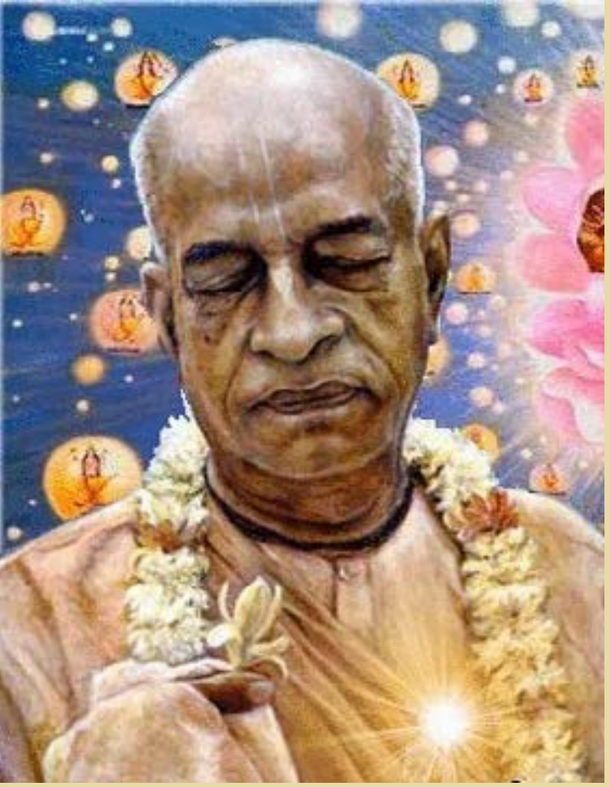
Yüce Rab hakkındaki konuların tadına en iyi şekilde adananların birlikteliğinde varılır. Profesyonel okuyuculardan duyarak değil. Satāṁ prasaṅgān. Rabb'in adananları, birlikte oturmalı, dikkatle dinlemeli ve Rab hakkındaki konuları tartışmalıdırlar. Śravaṇaṁ kīrtanaṁ viṣṇoḥ kişi Rab hakkında ne duymuşsa tam olarak bunun hakkında konuşmalıdır. Bu, Yüce Rabb'in adanma hizmetinin belirtisidir. Tıpkı bu batılılar gibi, Amerikalı gençler, batı ülkelerinde duyu tatmini için geniş imkânlara sahipler. Ama inanç ve adanma ile duydukları için, genç yaşta her şeyden vazgeçtiler ve yaşamın feragat düzenini kabul ederek tüm dünyada öğretiyi yayıyorlar. Bu doğru duymanın bir sonucudur. Eğer bir kişi Yüce Rab hakkındaki konularını samimiyetle duymuşsa, o zaman kalbinin derinliklerinden bunu dile getirmeliyim, bunu herkese anlatmalıyım, bu konular ne kadar güzel! ve bunu tüm dünyaya anlatmalıyım diye ilham alacaktır. Buna Kīrtana denir.

Kīrtana sadece mṛdaṅga ve karatāla ile kīrtana yaptığınız anlamına gelmez. Rab hakkındaki konuları yaymaya da kīrtana denir. Tıpkı Śrīla Sukadeva Gosvāmī'nin yaptığı gibi; abhavad vaiyāsakiḥ kīrtane, Vyāsadeva'nın oğlu Śukadeva Gosvāmī kīrtana ile mükemmelleşti. Śravaṇa, Kīrtana, Smaraṇa, Vandana, Arcana, bunlar adanma hizmetinin farklı kollarıdır. Bunlardan herhangi birini geliştirin. Bazılarını geliştirin, bu da uygundur ya da hepsini geliştirin, bu da uygundur. Ancak bunlardan en az birini geliştirmelisiniz ve böylece yaşamınız başarılı olacaktır. Örneğin, Kral Parīkṣit sadece duydu ve mükemmelleşti. Konuşma ya da öğretiyi yayma fırsatı yoktu çünkü sadece yedi günlük ömrü kalmıştı. Bu yüzden Śukadeva Gosvāmī ona talimat vermişti. Kral, ölümden önce sadece yedi günüm kaldığına göre ne yapmalıyım diye sormuştu. Śrīla Śukadeva Gosvāmī ona sadece Yüce Rab hakkındaki konularını duyması gerektiğini tavsiye etti. Böylece Parīkṣit Mahārāja sadece Rab hakkında duydu ve konuşmacı Śrī Śukadeva Gosvāmī idi.

Śrī-viṣṇu-śravane parīkṣit. Kral Parīkṣit Rab Viṣṇu'yu duyarak özgürleşti. Ve abhavad vaiyāsakiḥ kīrtane, Vyāsadeva'nın oğlu Śukadeva Gosvāmī, sadece Yüce Rabb'i yücelterek özgürleşti. Bu dünyayı terk etti ve Tanrı'ya geri döndü. Bu talimatlar kutsal metinlerde mevcuttur. Bu bhakti-yogadır yani śravaṇaṁ kīrtanaṁ - śravaṇaṁ kīrtanaṁ viṣṇoḥ. Bu kıtadaki vāsudeve bhagavati bhakti-yogaḥ prayojitaḥ, adhokṣaja,... adhokṣaja bir önceki kıtada açıklanmıştır. Bhakti yogaṁ adhokṣaje [SB 1.7. 6] sa vai puṁsāṁ paro dharmo yato bhaktir adhokṣaje [SB 1.2.6] Herhangi bir dini ilkeyi takip edin, fark etmez ama bunun sonucunu görmelisiniz. Sadece Hindu, Müslüman, Hristiyan vs. hakkında konuşarak hiçbir kazanç elde edemezsiniz. Aslında kişi nihai faydayı görmelidir ve bu fayda bhakti yogaṁ adhokṣajedir. [SB 1.7.6] Adhokṣaje-Adhakṛta akṣaja-jñānam. Sahip olduğumuz bilgi ne olursa olsun, bu maddi bilgidir. Bu bilgiyi duyularımızla ediniriz. Tıpkı gözlerimizle gördüğümüz, dilimizle tattığımız, elimizle yazdığımız, burnumuzla kokladığımız, kulaklarımızla duyduğumuz gibi. Bu şekilde on bir duyumuz vardır. Bunlardan beş duyu ile bilgi toplarız ve bunlara jñānendriya veya bilgi edinme duyuları denir. Ve karmendriya ya da çalışan beş duyu artı zihin yani hepsi birlikte on bir duyu.



Eğer bir kişi Yüce Rab hakkındaki konularını samimiyetle duymuşsa, o zaman kalbinin derinliklerinden bunu dile getirmeliyim, bunu herkese anlatmalıyım, bu konular ne kadar güzel! ve bunu tüm dünyaya anlatmalıyım diye ilham alacaktır. Buna Kīrtana denir.



O hâlde Yüce Rab Adhokṣaja bu on bir duyunun yetki alanının ötesindedir. Ataḥśrī-kṛṣṇa-nāmādi na bhaved grāhyam indriyaiḥ [Brs. 1.2.234]. Duyularımız aracılığıyla bilgi ediniriz ama şu anda alışkın olduğumuz ve gözlerimiz, kulaklarımız, burnumuz vs. aracılığıyla biriktirmeyi öğrendiğimiz mevcut bilgimiz dünyevidir. Ama böyle dünyevi bilgiyle spiritüel bilgi edinilemez. Ataḥśrī-kṛṣṇa-nāmādi na bhaved grāhyam indriyaiḥ [Brs. 1.2.234]. Bu nedenle Yüce Rab için bir diğer isim Adhokṣaja'dır. Duyusal bilgi duyularla elde edilir ama Yüce Rab Atindriya'dır yani duyulara aşkındır. Maddi duyularımla transandantal bir nesneyi nasıl idrak edebilirim? Süreç burada verilmiştir. Adhokṣaje ya da kişi Yüce Rab Adhokṣaja'ya adanma hizmeti sunmalıdır. Tanrı'yı şimdi sahip olduğumuz gözlerimizle göremeyiz. Şimdi maddi duyulara sahibiz ve bu maddi duyuların yardımıyla Yüce Rab hakkında bilgi edinemeyiz. Bu yüzden Yüce Rabb'e Adhokṣaja olarak hitap edilir. Bu bilgi adhakṛtadır ya da sona erecektir. Bu yüzden büyük bilgeler ve derin düşünen şahsiyetler sadece meditasyon yaparlar ama Tanrı'nın ne olduğunu anlayamazlar ve bu yüzden Tanrı'nın suretsiz olduğu sonucuna varırlar. İşler kapasitelerinin ötesine geçtiğinde Tanrı'nın suretsiz olduğunu söyleyerek ellerini yıkarlar.

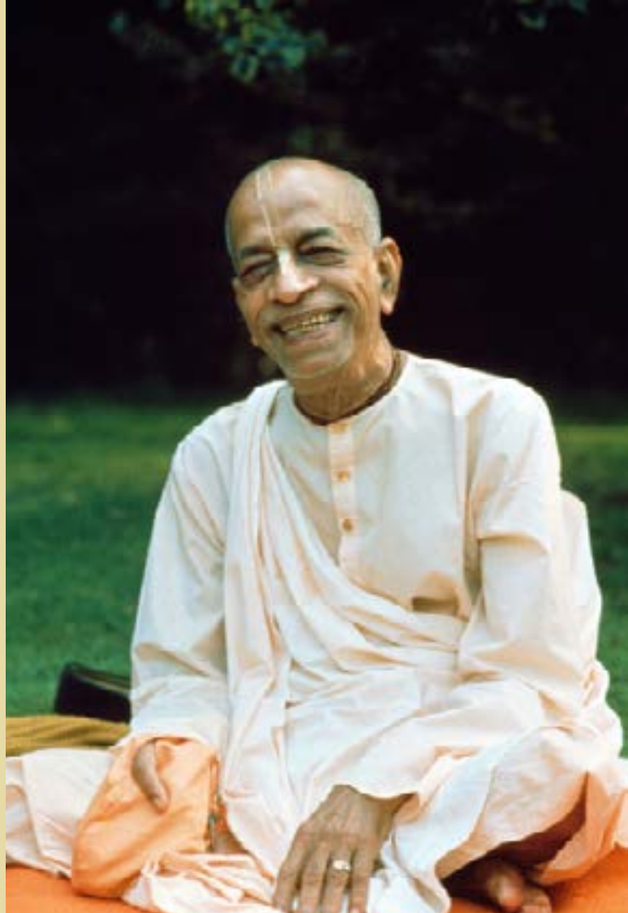
Hayır! Tanrı neden suretsiz olsun? O Śyāmasundara'dır. Siyahımsı teniyle çok güzeldir. Bu kutsal metinlerin hükmüdür. Premāñjana-cchurita-bhakti-vilocanena santaḥ sadaiva hṛdayeṣu vilokayanti [Brahma-saṁhitā 5.38] O nasıl suretsiz olur? Santaḥ sadaiva; her zaman, günde yirmi dört saat adananlar O'nu görürler. Öyleyse O nasıl suretsiz olabilir? Hayır, O suretsiz değildir ama O bizim mevcut maddi duyularımızın erişiminin ötesindedir. Tanrı'yı mevcut duyularımızla göremeyiz. O suretsiz değildir. Nāhaṁ prakāśaḥ sarvasya yoga-māyā-samāvṛtaḥ [Bg. 7.25] Yüce Rab der ki: Ben Kendimi herkesin önünde göstermem, bunun yerine içsel gücüm Yogamāyā ile örtülü kalırım. O halde bu Yogamāyā'yı aşabilen kişi Yüce Rabb'in darśanasına sahip olabilir. Tanrı'nın Yüce Şahsı isimlere, suretlere, niteliklere, keyifli meşgalelere ve diğer herşeye sahiptir. Ama bu maddi duyuların yardımıyla …. ataḥśrī-kṛṣṇa-nāmādi na bhaved grāhyam indriyaiḥ [Brs. 1.2.234], bu duyularla Yüce Rabb'in konuları anlaşılamaz. Şimdi bu duyulara sahibiz, o halde Rabb'in darśanasına nasıl sahip olabiliriz? Bunun için de bir formül verilmiştir.

Sevonmukhe hi jihvādau svayam eva sphuraty adaḥ [Brs. 1.2.234], maddi duyularımızı kullanarak Yüce Rabb'in darśanasına sahip olamayız. Eğer Rab merhametiyle bize darśana verirse, verebilir. Bu O'nun tatlı iradesidir. O'nun tatlı iradesi için nasıl yakarabiliriz? Sevonmukhe hi, O'nun sevā veya hizmetiyle meşgul olduğumuzda, sevā…bhaja sevāyām, bhakti demektir, sevā ve bhakti bir ve aynı şeydir. Kişi Yüce Rabb'e ibadet etmeye başladığında, bu kīrtana ile başlar, śravaṇa, śravanaṁ kīrtanaṁ. Yani Yüce Rab hakkındaki konuları duyduğumuzda ve O'nun hakkında konuştuğumuzda, o zaman Rab merhametle bize darśana verir. Ben Tanrı'yı göremiyorum. Tıpkı Başkan ya da Kral'ın olması ve benim sıradan bir insan olmam gibi. Kendi isteğimle Kralı göremem ama Kral isterse buraya gelip darśana verebilir. Bu Kral'ın merhametidir. Aynı şekilde biz de kendi çabamızla Tanrı'yı göremeyiz. Tıpkı dün bir beyefendinin "Tanrı'yı görebilir miyiz?" diye sorması gibi. Evet, yeterliliğe sahip olmanız koşuluyla Tanrı'yı görebilirsiniz. Ve niteliksiz kaldığınız sürece Tanrı'yı göremezsiniz. Dolayısıyla bu niteliği kazanmanız gerekir. Bu nitelik nedir? Bu sevonmukhe hi jihvādau svayam eva sphuraty adaḥdır. İlk görevimiz dilimizi Rabb'in hizmetiyle meşgul etmektir. Jihvā yani dil, aṅkha ya da gözler değil.

Jihvā yani dil maddi bir nesnedir, yine de dilin yardımıyla kişi Yüce Rabb'in darśanasına sahip olabilir. Herkes Tanrı'nın yalnızca gözlerle görüldüğünü bilir ama kutsal metinler kişinin dil yardımıyla Tanrı'yı görebileceğini söyler. Bu bir gerçektir. Bu olağanüstü bir şeydir. Dilinizi Rabb'in hizmetiyle meşgul edin. Hare Kṛṣṇa, Hare Kṛṣṇa, Kṛṣṇa Kṛṣṇa, Hare Hare/ Hare Rāma, Hare Rāma, Rāma Rāma, Hare Hare. Hepsi bu. Dilinizi bu şekilde meşgul edin. Dilin başka bir işlevi daha vardır. Dilin iki işlevi vardır; biri ses titreşimi yapmak ve dilimizle tat da alabiliriz. Tüm dünya dilin arzusuyla hareket eder. Bakın, dünyada pek çok faaliyet devam ediyor. Ne oluyor? Dilin açgözlülüğünden kaynaklanıyor. Restoran nerede? Çay nerede? Biḍi nerede? Sigara nerede? Et nerede? Şarap nerede? Daha fazlası, daha fazlası? Her şey bu dil yüzünden. Eğer dilinizi kontrol edebilir ve onu Rabb'in hizmetiyle meşgul edebilirseniz, o zaman Yüce Rabb'in darśanasına sahip olabilirsiniz. Kutsal metinlerin talimatı budur. Her şeyden önce kişi dilini kontrol etmelidir. Śrīla Bhakti Vinoda Ṭhākura prasādamın onurlandırılması ile ilgili olarak şöyle yazmıştır:

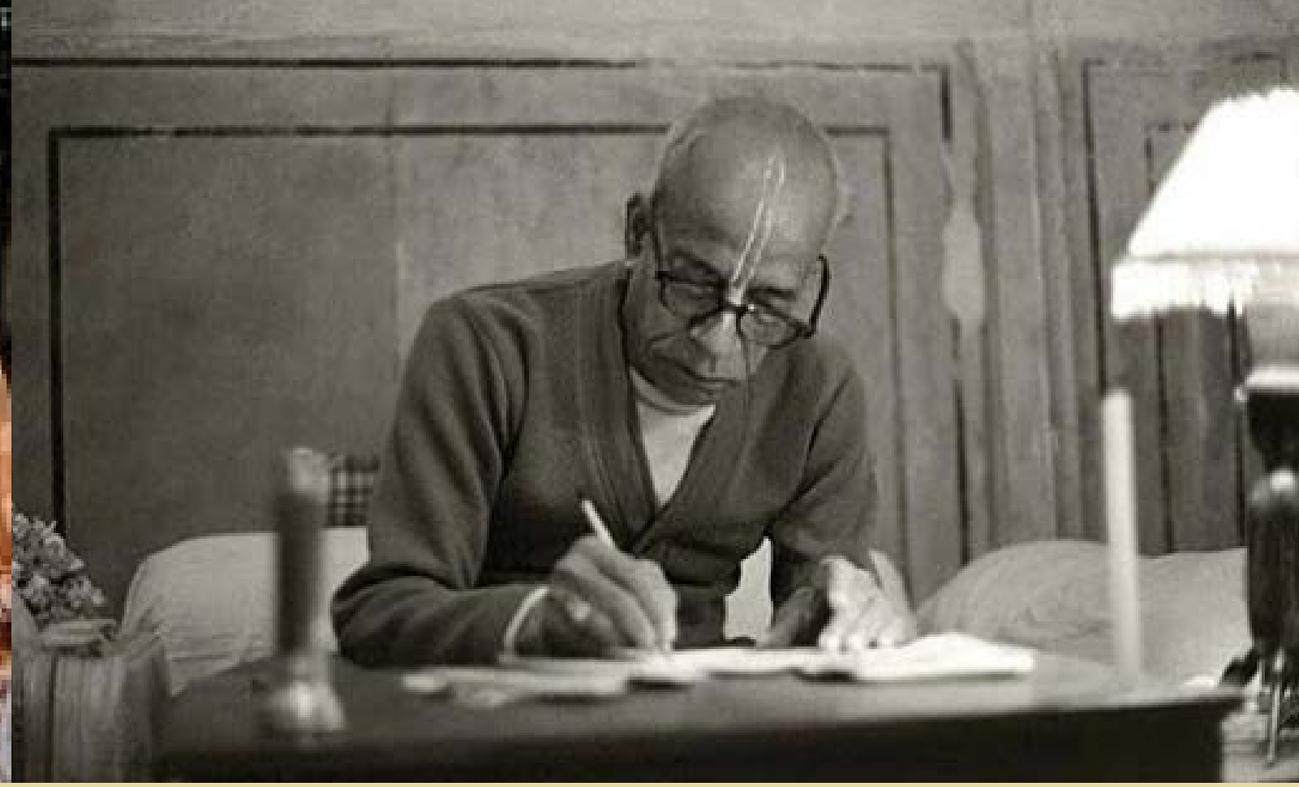
tā'ke jetā kaṭhina saṁsāre
kṛṣṇa baḍa dayāmaya, karibāre jihvā jaya,
sva-prasāda-anna dila bhāi
sei annāmṛta khāo, rādhā-kṛṣṇa-guṇa gāo,
preme ḍāka caitanya-nitāi

"Tüm duyular arasında dil en açgözlü ve kontrol edilemez olanıdır. Bu dünyada dili fethetmek çok zordur ama Sen, sevgili Kṛṣṇa, bize karşı çok naziksin. Dili fethetmemize yardım etmek için bu güzel prasādayı gönderdin; bu nedenle bu prasādayı tam bir memnuniyetle kabul edelim ve Sizi, Śrī Śrī Rādhā ve Kṛṣṇa'yı yüceltelim ve aşkla Rab Caitanya ve Prabhu Nityānanda'nın yardımını isteyelim." [Gītāvalī, Prasāda Sevāya, 1. Şarkı] Yani kişi dilini meşgul etmeli. Kişi bir yandan dilini Yüce Rabb'i yüceltmekle meşgul etmelidir. Tvad-vīrya-gāyana-mahāmṛta-magna-cittaḥ [SB 7.9.43] Bu Prahlāda Mahārāja'nın ifadesidir. Prahḷāda Mahārāja Rab Nṛṣiṁhadeva'ya dua eder. Naivodvije para duratyaya-vaitaraṇyās..."Sevgili Rabb'im! Bu maddi okyanusun ötesine geçmekten hiç korkmuyorum. Ben tamamen korkusuzum. Neden? Nasıl korkusuz oldum? Çünkü; tvad-vīrya-gāyana-mahāmṛta-magna-cittaḥ Senin transandantal niteliklerini yüceltmeyi öğrendim. Hepsi bu kadar. Ben fethettim. Dünyayı fethettim."



Tanrı'yı şimdi sahip olduğumuz gözlerimizle göremeyiz. Şimdi maddi duyulara sahibiz ve bu maddi duyuların yardımıyla Yüce Rab hakkında bilgi edinemeyiz. Bu yüzden Yüce Rabb'e Adhokṣaja olarak hitap edilir. Bu bilgi adhakṛtadır ya da sona erecektir. Bu yüzden büyük bilgeler ve derin düşünen şahsiyetler sadece meditasyon yaparlar ama Tanrı'nın ne olduğunu anlayamazlar ve bu yüzden Tanrı'nın suretsiz olduğu sonucuna varırlar.





Ama görünüşe göre sen biraz mutsuzsun. Prahlāda Māhārāja bunu şöyle açıklıyor: “Evet, biraz mutsuzum. Bunun nedeni tato vimukha-cetasa, Seni unutmuş olanlar, vimukha; isteksiz hale gelenler ve Tanrı’yı umursamayanlar, böyle insanlar için” tato vimukha-cetasa .... māyā-sukhāya bharam udvahato vimūḍhān. İnsanlar aldatıcı maddi mutluluk için çok çalışıyorlar. Ama bunu ne için yapıyorlar? Bu dünyada yirmi yıl, yirmi beş yıl, elli yıl ya da en fazla yüz yıl yaşayacaklar. Burada sadece kısa bir süre yaşayacaklar ama yine de çok mutlu olmak istiyorlar. Bütün gün çok sıkı çalışıyorlar. Bütün bu aptal insanlar için çok endişeleniyorum. Bu nedenle mutsuzum, başka bir şey için değil. Bu bir Vaiṣṇava’nın doğasıdır. Bir Vaiṣṇava asla mutsuz değildir çünkü o Yüce Rabb’i yüceltme sanatında ustalaşmıştır. Bu nedenle hiçbir sıkıntısı yoktur.

Sahip olduğu tek sıkıntı ... Tıpkı bir babanın ya da yaşlı birinin ya da bir çocuğun annesinin evde olması gibi ve eğer çocuk hastalanırsa o zaman sadece çocuk mutsuz olmaz, kendileri hasta olmasa bile hepsi mutsuz olur.

Aynı şekilde bir Vaiṣṇava’nın sıkıntısı yoktur ama māyā... bharam udvahato vimūḍhān maddi mutluluk için bütün gün çok çalışan bu aptal insanlar için mutsuz hisseder.

Sadece onlar için. Bu yüzden Vaiṣṇavalar Yüce Rabb’in kutsal isimlerini ve niteliklerini söyler ve öğretirler ki insanlar duysunlar ve dikkatlerini Rabb’e çevirsinler ve O’na ibadet etmeye başlasınlar. Bu onların arzusudur. İnsanların Yüce Rabb’e ibadet ettiklerini gördüklerinde mutlu olurlar. Bunun dışında hiçbir amaçları yoktur.

Peki şimdi ne diyeceksin? Neden Yüce Rabb’e ibadet etmiyorsunuz? Rabb’e ibadet etmek çok mu zor? Rab her durumda karşılık vermeye hazırdır. Bu adanma hizmeti öğretisi, bu Kṛṣṇa Bilinci tamamen kutsal metinler tarafından onaylanmıştır ve kutsal metinlere dayanır. Bu uydurulmuş bir fikir değildir. Tamamen Yüce Rabb’in ve kutsal metinlerin söylediklerine uygundur. Bu Kṛṣṇa bilinci her yere yayılıyor. Hepinize çok teşekkür ederim. Zaten destekliyorsunuz, bu hareketi ciddiyetle anlamaya çalışın. Bu benim ricam.

Çok teşekkür ederim.

Adananlar: Hari Bol.

Prabhupāda: Bu bhakti-yoga, śravanaṁ, duymak ve duyarak, duyarak, duyarak kalbiniz temizlenecektir. Tüm kirlenmeler kalbin içindedir. Śṛṇvatāṁ sva-kathāḥ kṛṣṇaḥ puṇya-śravaṇa-kīrtanaḥ [SB 1.2.17]. Yüce Rab hakkında duymak ve zikretmek başka bir şey olmasa da kişiye kesinlikle dindarlık kazandırır. Hiçbir şey anlamasanız bile sadece duyarak dindarlık biriktirebilirsiniz. Ne kadar çok dindarlık biriktirirseniz, Tanrı’ya o kadar yaklaşırsınız. Çünkü, yeṣāṁ tv anta-gataṁ pāpaṁ [Bg. 7.28] eğer dindar faaliyetlerde bulunursanız, günah işleme ihtimaliniz olmaz. Yani kişinin günahkâr faaliyetlerinin sonucu tamamen temizlendiğinde, te dvandva-moha-nirmuktā bhajante māṁ dṛḍha-vratāḥ [Bg. 7.28]. Bu yüzden dindarlık biriktirmek çok basit, tıpkı duyduğunuz gibi; bu hayırlı. Bu dindarlığın en iyi şeklidir. Śravanaṁ śṛṇvatāṁ sva-kathāḥ kṛṣṇaḥ puṇya-śravaṇa-kīrtanaḥ [SB 1.2.17]. Eğer sadece adananların birliğinde oturur ve Yüce Rab hakkındaki konularını duyarsanız, o zaman otomatik olarak çok dindar olursunuz. Śṛṇvatāṁ sva-kathāḥ kṛṣṇaḥ puṇya-śravaṇa-kīrtanaḥ hṛdy antaḥ stho, Yüce Rab kalpte oturur, O tüm canlı varlıkların kalplerinde oturur. Īśvaraḥ sarva-bhūtānāṁ hṛd-deśe ‘rjuna tiṣṭhati [Bg. 18.61].

O kalpte oturur ve O’ nun hakkında bir şeyler duymaya çalıştığınızı görür ve böylece size yardım eder. Śṛṇvatāṁ sva-kathāḥ kṛṣṇaḥ puṇya-śravaṇa-kīrtanaḥ hṛdy antaḥ stho hy abhadrāṇi. Rab kalpteki tüm uğursuz şeyleri yok eder. O her şeyi yok eder. Yüce Rab her şeyi yapabilir. Ahaṁ tvāṁ sarva-pāpebhyo mokṣayiṣyāmi [Bg. 18.66] Bu Tanrı’nın talimatıdır. Ben sizi tüm günahkâr tepkilerden kurtaracağım. Siz sadece Bana teslim olun. Hepsi bu.

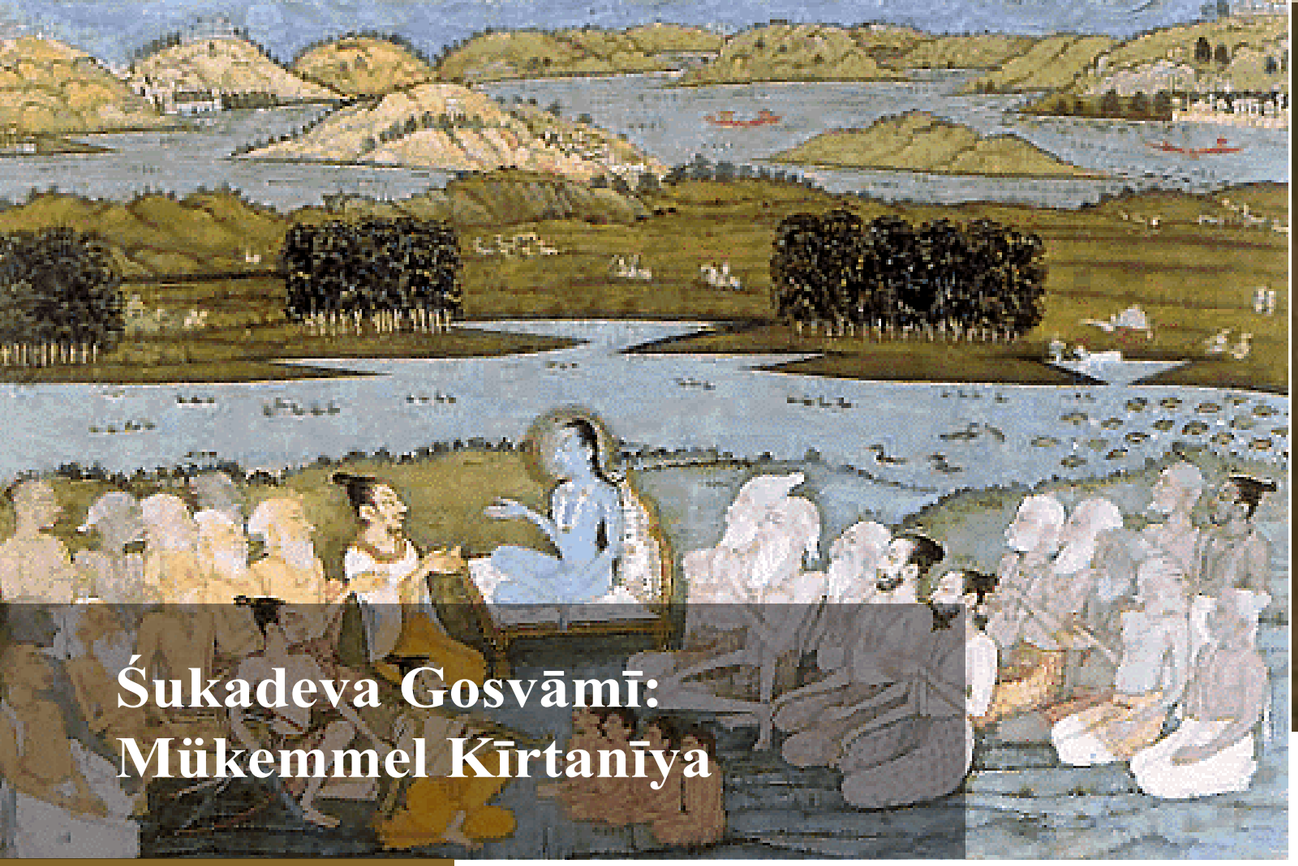
sarva-dharmān parityajya
mām ekaṁśaraṇaṁ vraja
ahaṁ tvāṁ sarva-pāpebhyo
mokṣayiṣyāmi māśucaḥ

Bunu söyleyen Yüce Rabb’in Kendisi’dir. O’nun gücü her şeye yeter. Eğer O isterse, bir saniye içinde sizi tüm günahkâr tepkilerden özgür kılabilir. Anında. Sadece teslim olun. İstenen budur. Bu, vāsudeve bhagavati bhakti-yogaḥ prayojitaḥ [SB 1.2.7]. Bu zor değildir. Herkes bunu yapabilir.

Bhakti-yoga, bu Kṛṣṇa Bilinci hareketi. Hepiniz bunu güzelce anlayın ve buna göre hareket edin. Hayatınız başarılı olacak.

Çok teşekkür ederim.

Adananlar: Hari bol!



Śukadeva Gosvāmī: Mükemmel Kīrtanīya

Nṛsiṁha Kṛṣṇa Dāsa

Hatırlarsanız geçen yazımızda bahsetmiştik. Kral Parīkṣit yedi gün içinde ölmeye lanetlenmişti. Ancak o, her şeyi Kṛṣṇa'nın iradesi olarak kabul etti ve bedenini terk edeceği ana kadar oruç tutmak için hemen Ganj'ın kıyısına gitmişti. Haberi duyunca evrenin her yerinden büyük bilgeler onun şanlı ölümüne tanık olmak için geldiler.

Kral, "Lütfen söyle bana," diye sordu, "ölmek üzere olan birinin görevi nedir?"

Bilgeler herhangi bir fikir birliğine varamadan, on altı yaşında bir oğlan çocuğunu dinlemeye başladılar. Śukadeva'nın uzun kolları ve omuzlarına dağılmış kıvırcık saçları vardı. Çıplaktı ve mavimsi bedensel rengi Rab Kṛṣṇa'nın bedenini anımsatıyordu. Gözleri nazik ve genişti, kulakları ve burnu kalkıktı ve güzel sureti ve büyüleyici gülümsemesi nedeniyle kadınların ilgisini çekiyordu.

Ganj kıyısındaki bilgeler Śukadeva'nın kendini gerçekleştirmiş bir ruh olduğunu söyleyebilirdi. Bu yüzden bedeni genç ve bakımsız görünmesine rağmen onu onurlandırmak için koltuklarından kalktılar.

Bilgelerin çoğu, Śukadeva'nın, Vedaları yazıya döken büyük spiritüel öğretmen Vyāsadeva'nın oğlu olduğunu biliyordu. Uzun kefaretler çektikten sonra Vyāsadeva'nın eşi Śukadeva'ya hamile kaldı. Ama tuhaf bir şekilde on iki yıl boyunca annesinin rahmini terk etmeyi reddetti. Bu süre zarfında babası ona Rab Kṛṣṇa hakkında talimatlar verdi ve defalarca ondan dışarı çıkmasını istedi. Ancak Śukadeva babasına, dünyevi yanılsamalara düşerek hayatını boşa harcamasından korktuğunu söyledi. Vyāsadeva oğluna güven vermeye devam etti ama Śukadeva ona asla inanmadı. Annesinin rahminden Vyāsadeva'nın karısına, çocuklarına, evine ve diğer her şeye ne kadar bağlı olduğuna dikkat çekti. Sonunda Vyāsadeva Dvārakā şehrine gitti ve Rab Kṛṣṇa'ya ikilemini anlattı. Böylece Kṛṣṇa ona kulübesine kadar eşlik etti ve Śukadeva'ya asla dünyevi yanılsamaya düşmeyeceğine söz verdi.



Dünyevi malların ihtişamı onu hiçbir zaman cezbetmedi ve asla dünyevi adamların uşağı olmadı; Śukadeva böyle bir kaderin zehir içmekten daha kötü olduğunu düşünüyordu.

Korkuları ve endişeleri sona erince Śukadeva annesinin rahminden çıktı ama anında babasının ona Kṛṣṇa'nın keyif dolu meşgaleleri hakkında öğrettiği şeyleri dünyaya öğretmek için oradan ayrıldı.

Çocuğunu kaybetmiş olmasından korkan Vyāsadeva, arkasından bağırdı: "Heeyyyyy, oğlum!" Ama yanıt olarak yalnızca ağaçlar yankılandı, bu yüzden kederli Vyāsadeva, Śukadeva'yı ormana doğru takip etti. Uzaklarda, oğlunun bazı genç kızların yüzdüğü bir gölün yanından geçtiğini gördü. Genç çocuk geçerken kızlar vücutlarını örtmediler ama Vyāsadeva yaklaşınca hemen örtündüler. Kızlara bunu sordu ve onlar da oğlunun kalbinin saf olduğunu söylediler. Vyāsadeva evli bir adamdı ve erkek ile kadın arasındaki ayrımlara dikkat etmesi gerekiyordu, ancak Śukadeva bunu yapmadı. Bunun yerine farklı türde kıyafetler içindeki spiritüel ruh canları gördü. Cinsellik boyutuna aşkın bir kişiliğe sahipti ve bu yüzden kızlar onunla pek ilgilenmiyordu.

Her durumda Vyāsadeva oğlunun peşini bırakmadı. Ancak mistik gücü sayesinde Śukadeva kendisinin bir kopyasını ortaya çıkardı. Kopya Śukadeva sakinleşmiş babasıyla birlikte eve döndü ve normal bir aile hayatı sürdü. Hatta birçok çocuk babası bile oldu.

Bu arada gerçek Śukadeva sanki bir aptal ve geri zekâlı gibi sokaklarda dolaşıyordu. Bir deliye benziyordu ama aslında en yüksek transandantal kişilikti. Tamamen tatmin ve her şeyden bağımsızdı. Dünyevi malların ihtişamı onu hiçbir zaman cezbetmedi ve asla dünyevi adamların uşağı olmadı; Śukadeva böyle bir kaderin zehir içmekten daha kötü olduğunu düşünüyordu.

Śukadeva'ya göre tüm dünya bir isim hokkabazlığından ibaretti. Hayatı boyunca spiritüel gerçeği aradı ve herkesi de aynısını yapmaya teşvik etti: "Uzanmak için yeterli zemin olduğunda karyolalarının ve yatakların ne faydası var? İnsan kendi kollarını kullanabiliyorsa yastığa ne gerek var? Avuç içlerini kullanabildiğimizde her türlü alete ne gerek var? Ortak yolda yırtık kıyafetler yok mu? Ağaçlar artık meyve vermiyor mu? Dereler kurudu mu? Artık susayanlara su vermiyorlar mı? Dağlardaki mağaralar artık kapalı mı? Ya da her şeyden önemlisi, Yüce Rab, yüceliğini yayan tamamen teslim olmuş ruhları artık korumuyor mu? O halde, zorlukla kazanılmış servetin sarhoşluğuna kapılanları neden kimse pohpohlasın ki? Kişinin hayattaki nihai hedefi olarak Yüce Rabbe ibadet etmesi gerekir."



“Hem doğarken hem de batarken değerli zamanını Rabb’in keyif dolu meşgalelerini tartışmak için kullananlar haricinde, güneş herkes için ölümü yakınlaştırır. Ağaçlar uzun ömürlü değil mi? Ne faydası var? Etrafımızdaki hayvanlar da çiftleşmiyor mu? Rabbin yüceliklerini duymazsak farklı mı oluruz?”



Śukadeva şöyle dedi: “Hem doğarken hem de batarken değerli zamanını Rabb’in keyif dolu meşgalelerini tartışmak için kullananlar haricinde, güneş herkes için ölümü yakınlaştırır. Ağaçlar uzun ömürlü değil mi? Ne faydası var? Etrafımızdaki hayvanlar da çiftleşmiyor mu? Rabbin yüceliklerini duymazsak farklı mı oluruz?

“Bu tür mesajları duymamış ve söylememiş olanın yılan deliği gibi kulakları, kurbağa gibi dilleri vardır. Kurbağa vıraklayarak yılanları kendisini yutmaya çağırır ve insanlar dünyevi şeylerden söz ederek basitçe ölüme seslenirler. Rabb’in sonsuz şarkılarını söylesinler ve kendilerini sonsuz kılsınlar.

“Başınız ipek bir türbanla ya da altın bir taçla örtülü olabilir” diye uyardı “ama eğer başınızı Rabb’e eğmezseniz, o zaman türbanınız ya da tacınız işe yaramaz bir ağırlıktan başka bir şey değildir. Elleriniz ışıltılı bileziklerle süslenmiş olabilir ancak eğer ellerinizi Rabb’in tapınağını temizlemek için kullanmayacaksanız, o zaman ellerinizin bir cesedin ellerinden farkı yoktur.

Kṛṣṇa’nın güzel suretine bakmayan gözler, tavus kuşlarının tüylerindeki gözler gibidir ve Kṛṣṇa’nın anıldığı kutsal yerlere doğru hareket etmeyen bacaklar, ağaç gövdelerinden daha iyi değildir. Hiçbir zaman saf bir Kṛṣṇa adananına hizmet etmemiş kişi, nefes alıyor olsa bile kesinlikle bir cesettir.”

Her hâlükârda, Śukadeva, Ganj kıyısına vardığında Kral Parīkṣit başını eğdi ve tüm bilgeler selamlarını sundu. Śukadeva kucaklaştı, el sıkıştı ve başını salladı ve kendisi de toplantıda olan babası Vyāsadeva’nın önünde eğildi. Bunun üzerine sokak çocukları ve bilge çocuğu takip eden kadınlar şaşkınlık ve korkuyla şaşkına döndüler. Anlamsız faaliyetlerini durdurdular ve her şey ciddiyet ve sakinlikle doluydu. Tıpkı parlak ayın, parlak yıldızlar, parıldayan gezegenler ve diğer ışıltılı gök cisimleriyle çevrelenmesi gibi, Śukadeva da aziz bilgeler ve yarı tanrılarla çevriliydi. O güzelliklerle doluydu ve herkes Kṛṣṇa’ya olan saf bağlılığından dolayı ona saygı duyuyordu. Śukadeva oturdu, tamamen sakinleşmişti, zekiydi ve her türlü soruyu tereddüt etmeden yanıtlamaya hazırdı. Kral Parīkṣit onun önünde eğildi ve tatlı sözlerle ve kavuşturduğu ellerle sordu: “Sen büyük azizlerin ve bilgelerin manevi öğretmenisin. Bu yüzden sana yalvarıyorum; bana ölmekte olan birisi için mükemmelliğin yolunu göster.”

Śukadeva şöyle cevap verdi: “Sevgili Kralım, sorunuz muhteşem, çünkü her insan için çok faydalı. Sevgili Kralım, yaşamak için yalnızca yedi gününüz var. Ama üzülmeyin, boşa harcanan uzun bir yaşamın değeri nedir ki? Bir anlık tam bilinçli hal daha iyidir, çünkü bu sizi sonsuzluğa giden yola başlatacaktır. Ey Kral, ölümden kurtulmak isteyen kişi her zaman Tanrı’nın Yüce Şahsı hakkında duymalı, O’nu yüceltmeli ve hatırlamalıdır. Śrī Kṛṣṇa. Sürekli olarak O’nun isimlerini ve keyif dolu eğlencelerini zikretmek; büyük otoriteler bize bunun başarıya giden yol olduğunu söylerler. Rabb’in sonsuz keyifli meşgaleleri olan bu ölümsüz nektardan derinden içtiğinizde, mutlaka O’nun sonsuz meskenine ulaşacaksınız. Ey Kral, hayattaki en büyük başarı, öldüğünde Kṛṣṇa’yı hatırlamaktır.”

Bu şekilde Śrīmad Bhāgavatam’da Rabb’in transandantal meşgaleleri anlatılır ve anlatım Śrīla Śukadeva Gosvāmī tarafından sistematik olarak tasvir edilir. Bu nedenle konu, özgürleşmeyi arayanlar ve yüce benlik ile bir olmaya çalışanlar da dahil olmak üzere her sınıftan insana hitap ederek herkesin spiritüel yaşamda mükemmelleşmesine yardımcı olur.

Kṛṣṇa’nın güzel suretine bakmayan gözler, tavus kuşlarının tüylerindeki gözler gibidir ve Kṛṣṇa’nın anıldığı kutsal yerlere doğru hareket etmeyen bacaklar, ağaç gövdelerinden daha iyi değildir. Hiçbir zaman saf bir Kṛṣṇa adananına hizmet etmemiş kişi, nefes alıyor olsa bile kesinlikle bir cesettir.



Transandantal Aşkın Şarkısı: Kīrtana

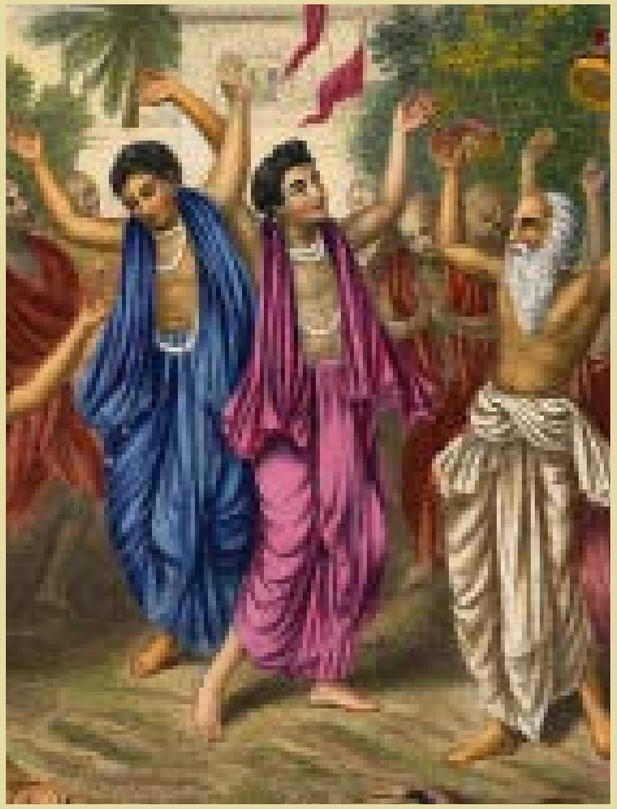
Kṛṣṇa-mālā Devī Dāsī

Namaste sevgili okurlarımız,

Bu sonbahar sayımızda bhakti yoganın nasıl pratik edildiğinden bahsediyor olacağız. Bhakti; adanma hizmeti demek. Yoga ise bağlantı kurmak anlamına geliyor. Bhakti yoga ise adanma hizmetiyle bağlantı kurmak demek.
Herhangi bir ideale, bir fikre ya da bir kişiye kendimizi adadığımızda ve bu faaliyetlerimize de yansıdığında o ideal artık herhangi bir ideal olmaktan çıkar, bizim idealimiz olur ve biz artık onun için yaşarız. O fikir bizim fikrimiz haline gelir, onu savunuruz ya da o kişi bizim için özel birisi haline gelir, ona bağlanırız. Aslında bir ideali, bir fikri ya da bir eşyayı, bir hayvanı veya bir insanı sahiplenmemizi sağlayan şey ona bir belli bir duyguyla hizmet etmemizdir. Bunu fark ettiğimizde nasıl içinde bulunduğumuz dünyayla, toplumla ya da aileyle bağlantı kurduğumuzu ya da neden kuramadığımızı da anlayabiliriz. Belli bir topluluğun içine girdiğimizde bir sıcaklık duygusu hissederiz ya da belli bir eve girdiğimizde bu duygu daha da somutlaşır.

O sıcaklığın olmadığı yerler, insanlar ise soğuk gelir, bir kopukluk ya da güvensizlik duygusu verir, bize kendimizi yalnız hissettirir. Bu sıcaklık aslında o topluluktaki ya da o evdeki insanların birbirlerine sevgiyle hizmet etmelerinin sonucunda oluşur. Çünkü bu insanları birbirine bağlar, onların gerçek anlamda bir topluluk olmalarını ya da bir aile olmalarını sağlar ya da bir yeri ev haline getirir.
Yoga, Sanskrit dilinden gelen bir kelime ve kökü yuj kelimesine dayanıyor, bu da bağlantı kurmak demek. Hangi yoga sistemini takip edersek edelim, karma, jñāna, dhayana ya da bhakti, onu yoga yapan şey aslında içindeki bhakti unsurudur. Yani adanma duygusu ve bu duyguyla, sevgiyle yapılan hizmettir çünkü bunlar yaptığımız şeyle ve o şeyin amacıyla bağlantı kurmamızı sağlar. Yoga eğitmenlik eğitimim sırasında bir teori dersimizde hocamız, yoganın %99'unun pratik olduğunu söylemişti, yani anlattıklarını matın üzerine çıktığımızda anlamaya başlayacağımızı söylemişti. Çünkü pratik bizim öğrendiğimiz şeyle bağlantı kurmamızı sağlar. Pratik aslında hizmet demektir. Ve pratiğe devam etmek için de sevmek gerekir. Ve aslında biz bu bağlantı oluşunca yoganın ne olduğunu öğrenmiş oluyoruz.

Örneğin bıçağın keskin olduğunu çocukken öğreniriz ama elimizi kesince bunu hissederiz ve fark ederiz gerçekten. Bu acı verici kesik bizim bıçakla ilk bağlantımız olur. Ve bıçakla bir şeyler kesmeye başlayınca özellikle bir bıçağı tercih etmeye başlarız. Sonra o bıçak bizim en sevdiğimiz bıçak haline gelir, hep onu kullanmak isteriz, mutfağa gelince hemen gözümüz onu arar. Ona adanmış oluruz aslında ve onu kullanarak onun amacına hizmet ettikçe de onunla bağlantımız derinleşir. Bıçağın sadece keskin olduğunu değil neden keskin olduğunu da anlarız; kesmek için. Bu bilgiye pratiğimizle ulaşmış oluruz.
Yoganın %99'u pratiktir demiştik ve bu bhakti yoga için de geçerli. Bu tabii ki yoga biliminin teorik kısmının önemsiz olduğu anlamına gelmiyor, aksine aslında yoganın ne olduğunu anlamak açısından onun teorisi yani felsefesi çok daha önemlidir ama bu felsefe sadece pratik edildiğinde anlaşılabilir. Yoganın %99'u pratik dendiğinde aslında bu anlama gelir. Çünkü konu āsanalar da olsa, bhakti de olsa fark etmez, yoga dediğimiz anda derin sulara girdiğimizi bilmeliyiz. Yaşamı nasıl sadece kenarından bakarak yaşayamazsak yoganın ne olduğunu da onu pratik etmeden anlayamayız. Onu da anlayabilmek için yaşamamız gerekir, onun bizim için günlük bir disiplin bir pratik haline gelmesi gerekir. Buna sādhana denir.





Şimdi āsananın sādhanasına bakalım. Āsananın örneğin kelime anlamı oturmak demektir. Ama herhangi bir oturuşa benzemez çünkü amacı meditasyon yapmaktır ve size gerçekte oturmanın amacını öğretir. İnsanın neden oturabilen bir bedene sahip olduğunu ve bunun amacının ne olduğunu anlamanızı sağlar, bu belki daha önce hiç sormadığımız bir soru ya da hiç düşünmediğimiz bir konu olabilir. Ama bıçağın neden keskin olduğu gibi basit ve sormamız gereken bir sorudur bu da aslında. Çünkü aynı elimize aldığımız bir bıçak gibi bu beden de bir araçtır ve bir amacı vardır. Ve biz bunu düşünmeye başlayınca daha önce yemek yeme için, dinlenmek için, ders dinlemek için, sohbet etmek için, televizyon seyretmek için oturduğumuzu ama hiç neyin ya da kimin parçası olduğunuzu düşünmek ve sadece bunu anlamak için oturmadığımızı fark ederiz. Başka hiçbir şey yapmadan sadece gerçeği bulma merakıyla oturmadık hiç değil mi? Ama biz bunun için oturunca bu oturuş ya da bu duruş āsana olur ve hayatımızdaki diğer her şey de yerine oturmaya başlamış olur. Çünkü bu aracı doğru şekilde kullanmaya başlamış oluruz. Bazen duvara çivi çakmak için evde bir çekicimiz yoktur ya da bir çivi tabancamız ve mutfaktan kalın tabanlı bir tavayı kapıp onunla bu işi halletmeye çalışabiliriz.

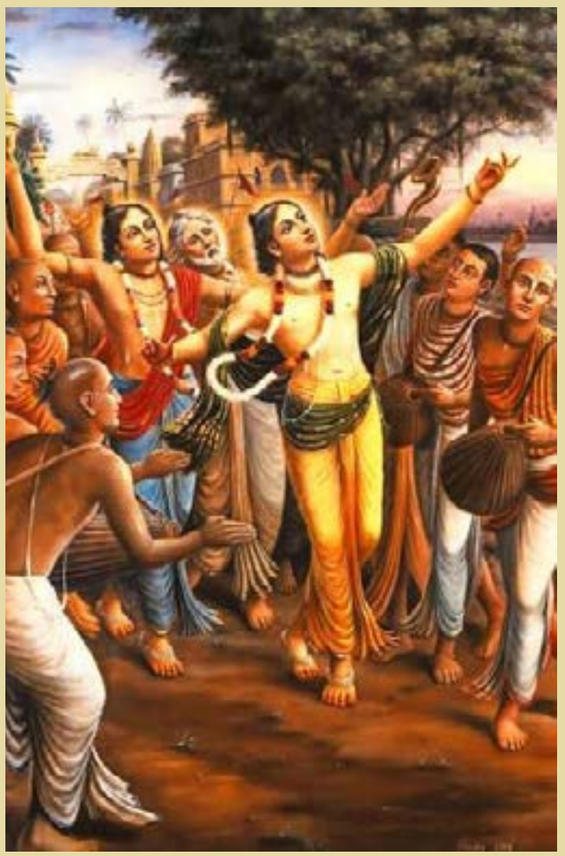


Ama sonra tavayı alet kutusuna koymayız değil mi ve bir sonraki çivi çakma işine kadar orada bırakmayız çünkü onun başka bir amacı vardır ve tekrar mutfağa koyarız, akşam da onunla çiğ sütümüzü kaynatırız. Biz meditasyon için oturduğumuzda buna benzer şekilde bedenimizi yani insan bedenini gerçek amacı için kullanmış oluyoruz. Bunun dışında onunla yaptığımız her şey ise tavayla çivi çakmak gibidir, onu gerçek amacının dışında bir amaç için kullanmış oluruz. Yoga bu anlamda bizim bedenimizin zihnimizin zekâmızın gerçek amacını anlamamızı sağlayarak kendimizle gerçek bir bağlantı kurmamızı sağlar. O yüzden derin sular diyoruz çünkü sığ sularda, okyanusun derinliğini bacak boyumuz kadar sanabiliriz. Ve kendimizi de bu bedenden ibaret zannedebiliriz. Ama yoga bize bunun ötesinde bir varlık olduğumuzu gösterir, yaşamın derinliğini uçsuz bucaksızlığını hissetmeye başlarız. Örneğin ne kadar büyük bir evrende yaşadığımızı teorik olarak biliyoruz ama ancak kendimizin ne kadar küçük olduğumuzu hissettiğimizde bunu fark etmiş oluyoruz. Evrenin büyüklüğü ya da ruhun ebedî oluşu gibi gerçekler biz onlarla bir bağlantı kurmadığımız sürece bizim için bir şey ifade etmezler. Bu maddi ya da ilahî her bilgi için geçerlidir.

Bütün bu örnekleri vermek istememin nedeni adanma duygusuyla hizmet ettiğimizde nasıl bir şeyle, bir yerle bir canlıyla bağlantı kurduğumuzu anlamamıza yardımcı olmak içindi. Buna Sanskrit dilinde bhakti yoga deniyor. Bu aslında yabancısı olduğumuz bir durum değil, her gün her an yaşadığımız bildiğimiz bir şey, çok evrensel bir ilke. Bu şekilde bağlantı kuruyoruz, bağlanıyoruz. O zaman neden bhakti yoganın pratikleri hakkında konuşuyoruz bu sayımızda? Bu zaten bildiğimiz bir şey ise bu kadar evrenselse ve her gün yaşadığımız bir ilkeyse?
Evrenin yasaları evrenseller, bu doğru, biz onları istesek de istemesek de takip ediyoruz, farkında olsak da olmasak da bu yasalar her zaman işliyorlar. Bazen dikkatimiz dağılıyor ve düşüyoruz çünkü yerçekimi yasası var ve biz devamlı olarak bu yasanın etkisi altındayız. Çoğu zaman düşmüyoruz çünkü bu yasaya uygun şekilde yaşıyoruz, kendimizi dengeliyoruz, iki adımımızı da aynı anda atmaya çalışmıyoruz, ya da tek ayakla yürümeye çalışmıyoruz. Bunun gibi bağlantı kurmanın yasası da sevgiyle hizmet etmek ve biz kendimizi kabul ettirmek için, bir şeyin parçası olabilmek, o bütünle bağlantı kurabilmek için zaten bu yasaya uygun şekilde yaşıyoruz.

Çocuklarımıza sevgiyle hizmet ederek onların annesi oluyoruz, ülkemize hizmet ederek bu toprak parçasına bağlanıyoruz ve diğer Türklerle bağlantı kuruyoruz, Türk oluyoruz değil mi? Neden bhaktiyi çalışmalıyız o zaman? Neden bhakti yoganın pratiklerini öğrenmeliyiz? Çünkü Vedaların, Bhagavad-gītā'nın ve diğer tüm kadim kutsal öğretilerin bize verdiği çok önemli bir bilgi var.
Beş yaşında bir çocuk babası ona bugün okulda ne öğrendin diye sorduğunda öğrendiğim en önemli bilgi buydu diyor bu bilgi için. Ve babası da onu bunun için öldürmeye karar veriyor. Bu çocuk kimdi, onun babası kimdi ve o ne söyleyerek babasını bu kadar kızdırmıştı, bilmek ister misiniz? Bu hikâye Śrīmad-Bhāgavatam'ın 7. Kantosunun 5. Bölümünde 23. ve 24. kıtalarında anlatılıyor ve o çocuk sıradan bir çocuk değil, adı Prahlāda Mahārāja, dünya tarihindeki on iki mahājanadan yani büyük bilgeden birisi olarak kabul ediliyor. Babası da sıradan bir kişi değil, adı Hiraṇyakaśipu, dünyanın gördüğü en güçlü kişilerden birisi.





Prahlāda Mahārāja o gün babasına şöyle cevap vermişti: "Rab Viṣṇu'nun aşkın kutsal adını, formunu, niteliklerini, gereçlerini ve eğlencelerini duymak ve zikretmek, onları hatırlamak, Tanrı'nın lotus ayaklarına hizmet etmek, on altı tür gereçle Rabb'e saygılı ibadet sunmak, Tanrı'ya dualar sunmak , O'nun hizmetkârı olmak, Rabb'i en iyi dost olarak görmek ve her şeyi O'na teslim etmek (başka bir deyişle O'na beden, zihin ve sözlerle hizmet etmek) bu dokuz süreç saf adanma hizmeti olarak kabul edilir. Hayatını bu dokuz yöntemle Kṛṣṇa'nın hizmetine adayan kişi, en bilgili kişi olarak anlaşılmalıdır çünkü o, tam bilgiyi edinmiştir."
Bu küçük çocuğun verdiği cevap bhakti yoganın dokuz yöntemini, onun pratiğini bize açıklıyor. Bhagavad-gītā da Rab Viṣṇu yani Kṛṣṇa kendisi de bize bu pratiği anlatıyor.

man-manā bhava mad-bhakto
mad-yājī māṁ namaskuru
mām evaiṣyasi satyaṁ te
pratijāne priyo 'si me



“Her zaman beni düşün, benim adananım ol, bana ibadet et, bana hürmetlerini sun, bu şekilde kesinlikle bana geleceksin. Sana söz veriyorum çünkü sen benim sevgili arkadaşımsın.” Bu Gītā’nın son bölümünden bir kıta: 18.65 ve bu bölümün adı ise Feragatin Mükemmelliği. Prahlāda’nın babası dünyada bugün kimsenin hayal bile edemeyeceği çok zorlu feragatlerde bulunmuş bir kişi ama oğlu ona feragatini nasıl mükemmelleştirebileceğini anlattığında buna çok kızıyor. Hepimiz bazen anne babamıza bir şey anlatmanın ne kadar zor olduğunu biliriz. Bazen hiç duymak istemedikleri bir gerçeği çocukluğun verdiği masumiyetle birden söyleriz. Ve bu onları çok kızdırır. Ama aslında gerçeği duymak bizim için her zaman iyidir. Özellikle de saf bir kişi tarafından konuşulduğunda bu eşsiz bir değere sahiptir. Belki Hiraṇyakaśipu bunu yapamamış olabilir ama biz Prahlāda’dan hayatın bu en değerli bilgisini alabiliriz. Ve bunu anlamaya çalışabiliriz. Çünkü bu bilgi tam bir bilgidir ve bizim bu dünyadaki en bilgili kişilerden birisi olmamızı sağlayabilir.

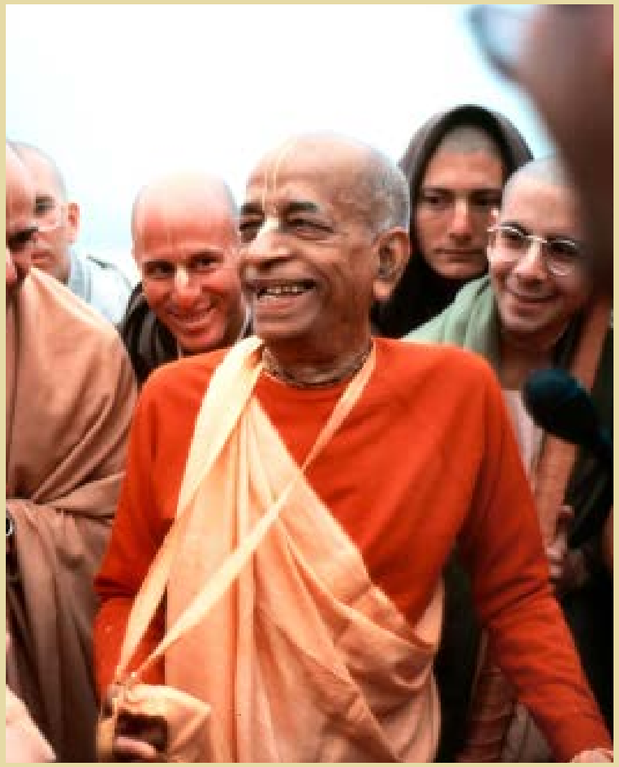
Şu ana kadar adanmayla ve bu duyguyla yapılan hizmetle nasıl bağlantı kurduğumuzu konuştuk. Ama en önemli kısmı henüz konuşmadık, bu kısım eksik kalmıştı. Kiminle bağlantı kurmalıyız? Gerçekte kimin parçasıyız kime aitiz ve O’na nasıl bağlanabiliriz? Prahlāda bizim için bu kısmı tamamlamış oldu.

Rab Kṛṣṇa’ya adanmalıyız, O’nunla bağlantı kurmalıyız ve bunu yapmanın dokuz tane yolu var. O’nun hakkında duymak, O’nun hakkında konuşmak, O’nu hatırlamak…

Sığ sularda kaldığımız sürece yaşamın ailemizde olup bitenlerden ya da gazetelerdeki dünyevi haberlerden ibaret olduğunu sanabiliriz, işimizin bizi hayatımızın amacına ulaştıracağını düşünebiliriz ve gerçekte kim olduğumuzu hiç bilmeden yaşayıp gidebiliriz. Ama inkâr edemeyeceğimiz bir gerçekle yüzleşmekten ne kadar kaçabiliriz? Bunu düşünmemek için kendimizi ne kadar birayla uyuşturabiliriz ya da kaç tane kanalla uyutabiliriz? Yaşam sadece bu kadarsa biz neden tatmin olmuyoruz tüm bunlarla? Bu soru çok geçerli ve sorulması da elzem bir sorudur. Ve bu sorunun cevabı da ne yaşamın ne de bizim bu kadar olduğumuzdur. Biz bundan fazlasıyız, yaşamın da bize vermek istediği bundan çok daha fazla şey var. Biz spiritüel varlıklarız ve insan bedenindeyken bunu anlama ve ebedî mutluluk dolu ve tam bilgiye sahip olduğumuz bir yaşama doğru gitme şansına sahibiz. Ve bunun yolu da bhakti yoganın bahsettiğimiz dokuz pratiğinden birini, ikisini ya da hepsini yapmaktır. Ben bu yazımda bir tanesinden bahsetmek istiyorum: Kīrtana. Rab Kṛṣṇa hakkında duyduklarımızı konuşmaktan ve onları şarkı olarak söylemekten, ya da sadece O’nun isimlerini söylemekten.

Bu pratik, okyanusun derinliğine açılmamızı sağlar. Bize tamamıyla güvenebileceğimiz çok iyi bir arkadaşımız olduğunu ve ayaklarımız yere basmasa da başımıza kötü bir şey gelmeyeceğini hissettirir. O’nun bizi tutacağını anlarız. O’nun hakkında konuştukça O’nun yanımızda olduğunu hissederiz. Bu tabii ki Kṛṣṇa’nın acintya denilen kavranılamaz olma özelliğinden kaynaklanır. O’nun nasıl her an her yerde bizimle olabildiğini kavrayamayız. Acyuta denilen yenilmez olma özelliği bize güven verir ve acintya oluşu O’nun tanıdığımız herkesten farklı olduğunu kabul etmemize yardımcı olur. O’nun hakkında duymak ezberimizi bozar ve duyduklarımızı konuşmak ise bunlardan emin olmamızı sağlar. Çünkü bu içimizdeki adanma duygusunu canlandırır, O’na olan sevgimizi uyandırır. O’nun gibi birisini sevmek çok kolaydır. Bunun için O’nun özelliklerinden bahsetmek yeterlidir.

Âşık olduğumuzda devamlı sevdiğimiz çocuk hakkında konuşmak istememiz gibi içimizde bu Kṛṣṇa aşkı uyanınca biz de durmadan Kṛṣṇa hakkında konuşmak isteriz. Hep O’nun ismini söylemek isteriz.





Buna kīrtana denir, hep birlikte yapıldığında ise saṅkīrtana denir. Rabb’in ismini Hare Kṛṣṇa Hare Kṛṣṇa Kṛṣṇa Kṛṣṇa Hare Hare Hare Rama Hare Rama Rama Rama Hare Hare diyerek bir mantra şeklinde tekrar ettiğimizde içimizin mutlulukla dolduğunu hissederiz. Bu mantra dünyada mutluluk mantrası olarak da ün salmıştır ve bu ünü hak etmiştir. Reklamla gelen bir ün değildir bu, gerçekten onu söyleyen herkes bunu yaşadığı için bu üne sahiptir. Ve onu söyleyen herkesin bu mutluluğu yaşıyor olmasının nedeni de Kṛṣṇa ile bu şekilde bağlantı kuruyor olmalarıdır ve Kṛṣṇa her zaman mutlu olduğu için biz de O’nun mutluluğunu hissederiz.

Rab Kṛṣṇa çok sevgi dolu olduğu için bizim acı çekmemizi, bu acıyla rakı şişelerinde balık olmamızı istemez. O’nun mutluluk dolu okyanuslarından birinde yüzmemizi ister ve o yüzden de bize hem Kendisi Bhagavad-gītā’yı konuşarak bhakti yogayı nasıl pratik edeceğimizi anlatır hem de saf adananlarını göndererek bunu nasıl yapacağımızı gösterir ve onlara hayranlık duymamızı sağlayarak bunu yapacak ilhamı da verir. Siz de söyleyin ve mutlu olun!



ĀYURVEDİK YAŞAMA GÖRE ANNELİĞE HAZIRLIK AŞAMASI

Ādi-rasa Devī Dāsī

Eski zamanlarda Hindistan'da yeni doğan bebeklere mutlaka büyük anne ve büyük babalar bakar ve değerlerini aktarırlarmış. Günümüzde, büyüklerden destek alamayan anne ve babalar için ebeveyn olmak gayret gerektirebiliyor.

Hint kültüründe, aile büyüklerinin daha tahammüllü ve duygusal olarak daha dayanıklı olduklarına inanıldığından kadim bilgilerini yaşama sunmaları hâlâ birçok ailede çok kıymetli ve bu gelenek devam ediyor. Birleşme anının öneminden bahsetmek istiyorum. Adetin başladığı günü takip eden 9. ve 14. gün aralığı en uygun birleşme günleridir. Vedik metinlerde, bu zamanların dışında olan döllenmede göz bozukluğu olma ihtimalinden bahsedilir. Ay güçlü iken rahmin gücü düşer.

Anne adayı döllenme döneminde beslenmesine önem vermelidir. Tatlı, tuzlu, ekşi, kekremsi, acı ve baharatlı tatların hepsi yiyeceklerine katılmalıdır. Bu altı tat olursa, bebeğin bağışıklığı kuvvetli ve yaşam süresi uzun olur. On altı yaşına kadar çocuğa iyi bakılmalı, iyi beslenmeli ve iyi bir ortamda büyümelidir.

Anne adayı önce düşünce ve duygularında bilinçli olmalı, aşırı arzular ve istekler içinde olmadan bakış açısını olumluya yönlendirmelidir.

Doşasına uygun beslenmeli, uygun iklim koşullarında yaşamalıdır. Zihinsel esneklik, yeterli uyku, pozitif bakış açısı, gülmek, yoga yapmak, dik omurga ve uygun iklim koşulları anne adayları için önemlidir.

Nidrā, yani uyku minimum altı maksimum sekiz saat olmalı ve gündüz uyunmamalıdır. Menstrüasyonun ilk günü endometrial kalınlık azalır, ilk beş gün beden ısısı yükselir, östrojen artar, progesteron azalır, doku kaybı artar, beden üşür, kemikler hassaslaşır ve tatlı yeme isteği artar. Adet döneminde çikolata yenmemelidir, her üç doşayı da arttırır.

Doşa artışı Āyurveda'da dengeleri bozar. Beden ısısı 36.5'te tutulmalıdır, beden ısısını arttıran egzersiz ve ağır yağlı gıdalardan uzak durulmalıdır.

Menstrüasyonun 8. günü beden ısısı düşer, 12. gün tekrar artmaya başlar; bu dönemde yumurtlama olur.

Anneliğe hazırlanırken döllenme öncesi dönemde menstrüasyon günlerinde özel diyet yapılmalıdır. Yağlı, çok sıcak, tuzlu, ağır ve baharatlı yiyecekler tüketilmemelidir. Menstrüasyonu takip eden 9. ve 14. gün önemlidir, 13. ve 14. günlerde östrojen maksimum olur ve yumurta atılır. Progesteron yumurta atıldıktan sonra kalan folikülleri yok etmekle görevlidir. Progesteron kalan folikülleri parçalar; bu foliküller bir sonraki döneme kalmamalıdır yoksa polikistik yumurtalık sendromu oluşabilir.

Östrojen artınca progesteron azalır ve aralarında belli oranda fark olmalıdır. Fazla protein ağırlıklı beslenme östrojeni çok arttırır. Adet döneminde aşırı protein tüketimi östrojen ve progesteron arası farkı çok açar, pre-menopoz semptomları oluşabilir, beden ısısı gereksiz artar, akne oluşabilir, kapha ve pitta dengesi bozulur.

Adet döneminde baş sık yıkanmamalı, saçlar tahta tarakla taranmalıdır, bu hipofiz ve pineal bezi aktive eder.

Parfüm ve deodorant kullanılmamalıdır zira hormon dengesi bozulur. Çok hareket, masaj, aşırı egzersiz, 8 saatten fazla uyuma beden ısısını 36.5 üzerine çıkartır, beden ısısı 36.5'te korunmalıdır. Adet döneminde merkezi sinir sistemini uyaracağından manikür ve pedikür yaptırılmaz, saç ve tırnak kesilmez. Hızlı araba kullanılmamalı, hızlı hareket edilmemeli, uçak yolculuğu yapılmamalı ve vata artışını gerektiren yoğunluktan kaçınılmalıdır.

Kışın adet döneminde yün çorap giyilir, bedende statik enerji oluşmaması için yün yorgan kullanılır ve yün yatakta yatılır. Şilte ince olmalıdır; kalın şilte beden ısısını arttırır.

Hamilelik boyunca kırmızı renkte kıyafet giyilmez, pürüzlü ve sert yüzeyde oturulmaz. Sigara ve şarap tüketilmemelidir. Sırt üzeri yatmak yerine yan yatmak tercih edilmeli.

Hamile iken kabuklu deniz ürünü ve ufak dip balığı yenmemelidir, ağır metal toksinleri anne ve bebeğin karaciğerinde toksik etki yapar. Tek tat tüketilmemeli altı tat eşit miktar yenmelidir.

Sadece şekerli yiyecek tüketen annenin bebeğinde diyabet riski oluşabilir. Sadece ekşi tat, deri ve göz hastalığı yaratabilir. Sadece tuzlu yenmesi bebekte erken yaşta saç beyazlaması oluşturabilir. Sadece baharatlı yemek bebekte kısırlık yapabilir ve sadece acı yemek bebeğin zayıf ve kuru bir bebek olmasına sebep olabilir.

Anne adayı, toprak kapta ve mümkünse elleri ile yemek yemelidir. Kahvaltıda süt ile pişmiş arpa ya da yulafa tarçın, ghee ve kuru meyve eklenerek yapılan kahvaltı en mükemmel seçim olacaktır.

Döllenme sonrası hamileliğin ilk üç ayı çok önemlidir. Egzersiz yapılmamalıdır. Döllenme sonrası ilk üç ay ve hamileliğin son üç ayı yoga yapılmaz. Hamile iken uzun seyahat ve uzun yol vata doshayı arttıracağından tercih edilmemeli. Ayrıca anne adayları oruç tutmamalı, tatlı ve serinletici hazmı kolay yiyecekleri tercih etmelidir. Hamileliğin ilk üç ayında yemeklerde mutlaka ghee yağı kullanılmalıdır.



Hamile Sütü

8 gr meyan kökü tozu,
8 gr demir dikeni tozu
8 gr kuşkonmaz tozu
100 ml süt
200 ml içme suyu

Hazırlanışı:
Tüm malzemeler birlikte kaynatılır. Karışım, miktarı dörtte bire inene kadar kaynatılmaya devam edilir ve ılıkken içilir.

Bu karışım; meyan kökü, sahlep ve kuru zencefil tozu kullanılarak da hazırlanabilir.



İdeal İnsan

Tokgözlülük

Gaura-prema Devī Dāsī

īśāvāsyam idam sarvaṁ
yat kiñca jagatyāṁ jagat
tena tyaktena bhuñjīthā
mā gṛdhaḥ kasya svid dhanam

Bu evrendeki canlı ve cansız her şey, sahibi olan Rab tarafından kontrol edilir. Bu sebeple bir kişi kendi hissesi olarak bir tarafa ayrılan, gerekli şeyleri kabul etmelidir ve kime ait olduğunu çok iyi bildiği diğer şeyleri ise kabul etmemelidir.

Hare Kṛṣṇa. Bu sayımızdaki konumuz 'Tokgözlülük' üzerine olduğu için yazımı Yacur Veda'nın bir bölümü olan Śrī Īśopaniṣad'ın bu birinci mantrası ile başlamak istedim. Aslında konumuzu, bu mantra mükemmel bir şekilde anlatmaya yetiyor. Yani bizler, O'nun – Tanrı'nın bizler için ayırdığı şeylerle tatmin olmalı ve sahip olduğumuz şeylerin aslında asıl sahibinin O olduğunu bilmeli ve unutmamalıyız. Śrī Īśopaniṣad'ın bu birinci mantrasına yaptığı açıklamada A.C. Bhaktivedanta Svāmī Prabhupāda bir örnek veriyor.

Diyor ki toprak, odun, çimento ve diğer birçok maddeden ev yaparak kendimizi o evin sahibi zannedebiliriz ama bilmeliyiz ki bu binaların yapıldığı malzemelerin hiçbirisini kendimiz yaratamayız. Biz sadece bu malzemeleri basitçe bir araya getirebiliriz. Yani biz sadece o evi ya da herhangi bir şeyi yapmak için çalıştık diye o şeyin sahibi olduğumuzu iddia edemeyiz.

Evet, gerçekten de ne kadar güzel ve mükemmel bir açıklama. Ama maalesef bütün bunları Kali-yuga insanının anlaması ve kabul etmesi çok zor oluyor. Ama bunu kabul etmemek onun doğru olmadığı anlamına gelmiyor.

Şu an insanlar kendilerini 'daha gelişmiş' zannettikleri zamanda bile daha fazla toprak, zenginlik elde edebilmek ve bununla övünebilmek uğruna bir anda binlerce günahsız canlının kanının akmasına yol açabiliyorlar.

Çizilen haritalarla, dikilen sınırlarla, kurulan devletlerle kendilerini bir şeyin sahibi olduklarını göstermek istiyorlar. Ama bunlar hepsi bir başkasına yani Tanrı'ya ait olan şeyler için yapılan boş işlerdir.

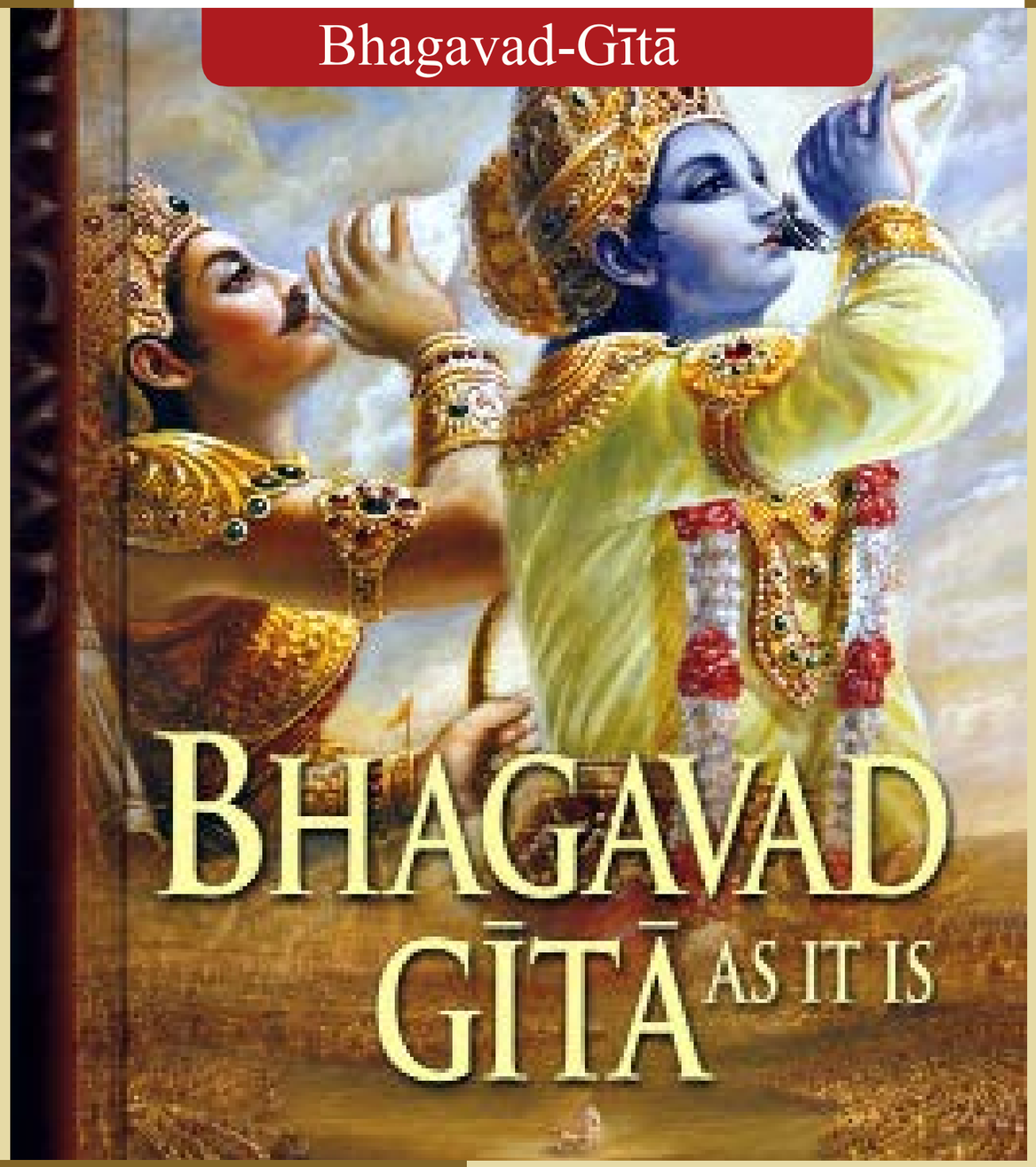
İnsan maalesef zamanını, geçmiş hayatlarında yaptığı günahlar yüzünden arınmak için geldiği bir yerde tekrar günahını katlayacak işlerle meşgul olarak geçiriyor. Amacının; mal-mülk, toprak uğruna öldürmek, kan dökmek, para biriktirmek olduğunu zannediyor. O yüzden insanlar arasındaki büyük savaşlardan tutun, küçük kavgalara kadar çoğunun büyük orandaki sebebi, sürekli tatmin olmayan açgözlülerin sayısız istekleri yüzünden olur. Dikkat ederseniz sadece 'insanlar arasında' dedim. Çünkü daha üstün varlık olmasına rağmen sadece insan, maddi olarak var olanla yetinmeyen, gözü doymayan ve sürekli daha fazlaya sahip olmak için çabalayan bir varlıktır. Tanrı'nın, ona, kurtuluşa ermesi için verdiği zekâyı, aklı, hayatı sürekli maddi olarak daha fazla şeyler biriktirmek için harcayıp bitirir.

Halbuki o, isterse, bu aklı, zekâyı, zamanı doğru şekilde değerlendirerek Yüce Tanrı'dan başka hiç kimsenin, hiçbir şeyin sahibi olmadığını ve bütün dünya avucunun içinde olsa bile her şeyin gerçek sahibinin yalnızca "O" olduğunu anlayabilir.

Ya da en azından bugün sahibi olduğunu zannettiği malın mülkün dün bir başkasına ait olduğunu ve istese de istemese de bir gün o da bunları bir başkasına vermek zorunda kalacağını ve üstüne titrediği o zenginliği bir şekilde bırakıp gideceğini görür.

Bunların hiçbiri olmasa bile Tanrı bütün varlıkların malını değil canını bile istediği zaman istediği yerde, istediği şekilde alabiliyorsa o zaman 'biz neyin kavgasını ediyoruz' diye düşünebilir. Ama maalesef nefsini kontrol edemeyen açgözlü bir insan, dünyanın bütün zenginliklerine sahip olsa bile yine de doymuyor. O yüzden bir insanın her şeyin yalnızca Tanrı'ya ait olduğunu kabul edip, onun maddi arzularının yarattığı illüzyon dünyasından vazgeçerek Tanrı'ya içtenlikle hizmette bulunması lazım. Her yerde, her şeyde Tanrı'yı gören ve her şeyin sahibinin Tanrı olduğunu anlayan ve bilen kişi tokgözlüdür. Böyle bir insan Tanrı'yı memnun etmek, O'nun yüceliklerini anlatmak, O'nun merhametini paylaşmak dışında hiçbir şeye ihtiyaç duymaz. Bütün bunları anlayarak, her şeyin sadece Tanrı'ya ait olduğunu kabul ederek, geçmişten bugüne kadar binlerce, milyonlarca insanın yaptığı gibi bedenini sadece Tanrı'ya hizmet etmek için doyurmaya ve barındırmaya yetecek kadarıyla yaşayarak da asıl amacı olan Tanrı'ya geri dönebilme şansını elde edebileceğini bilir.

Bhagavad-Gītā



Hazırlayan: Meghāmbarī Devī Dāsī

Bhagavad-Gītā 6.47

yoginām api sarveṣāṁ
mad-gatenāntar-ātmanā
śraddhāvān bhajate yo māṁ
sa me yukta-tamo mataḥ

EŞ ANLAMLILAR

yoginām —yogīlerin; api — ayrıca; sarveṣām — her türlü; mat-gatena — Bende yaşayan, Her zaman Beni düşünen; antaḥ-ātmanā — kendi içinde; śraddhā-vān — tam bir inançla; bhajate — transandantal aşk dolu hizmet sunar; yaḥ — her kim; mām — Bana (Yüce Rab); saḥ — o; me — Benim tarafımdan; yukta-tamaḥ — en iyi yogī; mataḥ — olarak düşünülür.

ÇEVİRİ

Ve tüm yogīler arasında, her zaman büyük bir inançla Bende yaşayan, kendi içinde Beni düşünen ve Bana transandantal aşk dolu hizmet sunan kişi yogada Benimle en derinden birleşmiş olandır ve hepsi içinde en yüksekteki odur. Benim görüşüm budur.



Bhakti Mutfağı

Sebzeli Yeşil Mercimek Köftesi

Bhaktin Hüsniye

Malzemeler

1 adet orta boy kabak,
1 adet orta boy havuç,
2 adet orta boy patates,
2 su bardağı yeşil mercimek,
1 tatlı kaşığı tuz,
1 çay kaşığı karabiber,
1 çay kaşığı kimyon,
1 çay kaşığı kırmızı pul biber,
1 çay kaşığı kuru nane,
½ çay kaşığı zerdeçal ,
6 yemek kaşığı galeta unu,
3-4 dal doğranmış maydanoz,
3-4 dal doğranmış taze nane,
Kızartma için sıvıyağ







YAPILIŞI:

Önce mercimekleri bir kâsede haşlıyoruz, Kabak, havuç ve patatesleri rendeleyip suyunu sıktıktan sonra 2-3 yemek kaşığı sıvıyağ ilave ettiğimiz tavada 10-15 dakika sebzeler yumuşayıncaya kadar ara ara karıştırarak orta ateşte pişiriyoruz.

Sırasıyla önce haşladığımız mercimeği, tavada yumuşattığımız sebzeleri, baharatlar ve diğer tüm malzemeleri geniş bir kâsede karıştırarak yoğuruyoruz. Daha sonra küçük parçalar alıp elimizle birkaç kez sıkarak köfte şeklini veriyoruz. Karışımın tamamını bu şekilde bitirdikten sonra tavamızın büyüklüğüne göre 4-5 yemek kaşığı sıvıyağ (ayçiçek veya zeytinyağı) ekleyip yağ kızdıktan sonra köfteleri dizip arkalı önlü kızartıyoruz. Son olarak kızarttığımız köfteleri servis tabağına alarak sunumu yapabiliriz.

Sağlıklı tariflerde buluşmak üzere….





Sevgiyle sunun!

Yogī Takvimi

Eylül 2024

11 Eylül Çarşamba 11
Rādhāṣṭamī
Śrīmatī Rādhārāṇī'nin Beliriş Günü

11 Eylül Çarşamba
Rādhāṣṭamī
Śrīmatī Rādhārāṇī'nin Beliriş Günü
Öğlene Kadar Oruç

14 Eylül Cumartesi
Pārśva Ekādaśī
Pāraṇa Zamanı (Oruç Açma Zamanı):
06:44-10:54

15 Eylül Pazar
Sri Vāmana Dvādaśī:
Rab Vāmanadeva'nın Beliriş Günü
Öğlene kadar oruç
Śrīla Jīva Gosvāmī'nin Belirişi

16 Eylül Pazartesi
Śrīla Bhaktivinoda Ṭhākura'nın Beliriş Günü
Öğlene kadar oruç

17 Eylül Salı
Śrīla Haridāsa Ṭhākura'nın Bedeninden Ayrılışı

24 Eylül Salı
Śrīla Prabhupāda'nın ABD'ye Gelişi

28 **28 Eylül Cumartesi**
Indirā Ekādaśī

29 Eylül Pazar
Dvādaśī Pāraṇa Zamanı
(Oruç Açma Zamanı): 06:59-10:55

Ekim 2024

14 **14 Ekim Pazartesi**
Pāśāṅkuśā Ekādaśī

15 Ekim Salı
Troyadaśī
Pāraṇa Zamanı (Oruç Açma Zamanı): 07:15-10:58

17 Ekim Perşembe
Laksmī Pūjā
Cāturmāsya'nın dördüncü ayı başlıyor
(Bir ay boyunca dal orucu)

21 Ekim Pazartesi
Śrīla Narottamam Dāsa Ṭhākura'nın Bedeninden Ayrılışı

24 **24 Ekim Perşembe**
Rādhā Kuṇḍa'nın Beliriş Günü

28 Ekim Pazartesi
Ramā Ekādaśī

29 Ekim Salı
Dvādaśī
Pāraṇa Zamanı (Oruç Açma Zamanı): 06.31-07:54

Hari Priyā Devī Dāsī

Kasım 2024

1 Kasım Cuma 1
Dīpa Dāna,
Dīpāvalī, (Kālī Pūjā)

2 Kasım Cumartesi
Govardhana Pūjā

5 Kasım Salı
Śrīla Prabhupāda'nın Bedeninden
Ayrılışı – Öğlene kadar oruç

12 Kasım Salı
Utthāna Ekādaśī

13 Kasım Çarşamba
Pāraṇa Zamanı (Oruç Açma Zamanı): 06:49-09:33

16 Kasım Cumartesi
Kārttika Ayı Başlangıcı

27 Kasım Çarşamba
Utpannā Ekādaśī

28 **28 Kasım Perşembe**
Troyadaśī
Pāraṇa Zamanı (Oruç Açma Zamanı): 07:06-10:17

Aralık 2024

10 Aralık Salı 10
Gītā Jayantī: Śrīmad Bhagavad-gīta'nın Belirişi

11 Aralık Çarşamba
Mokṣadā Ekādaśī

12 Aralık Perşembe
Dvādaśī
Pāraṇa Zamanı (Oruç Açma Zamanı): 07:20- 10:25

18 Aralık Çarşamba
Śrīla Bhaktisiddhānta Sarasvatī Ṭhākura'nın
Bedeninden Ayrılışı
Öğlene kadar oruç

26 Aralık Perşembe
Saphalā Ekādaśī

27 Aralık Cuma
Dvādaśī
Pāraṇa Zamanı (Oruç Açma Zamanı): 07:28- 10:33

31 **31 Aralık Salı**
Śrī Locana Dāsa Ṭhākura'nın Belirişi

Hazırlayan: Nāvika-Kṛṣṇa Devī Dāsī



1

NṚSIṀHA CATURDAŚĪ

Rab Nṛsiṁha Deva, Rab Kṛṣṇa'nın yarı insan yarı arslan enkarnasyonudur. Rab Nṛsiṁha Deva, babası Hiraṇyakaśipu tarafından işkence görmesine rağmen, sürekli olarak Rab Kṛṣṇa'ya dua eden büyük adananı Prahlāda Mahārāja'yı korumak için geldi. Nṛsiṁha Deva, hiçbir koşulda ölmeyeceğine inanan iblis Hiraṇyakaśipu 'yu alt etti. Nṛsiṁha Caturdaśī; Śrī Nṛsiṁha Deva 'nin ortaya çıkışını kutlamak ve kendimizi her türlü kötülükten korumak amacıyla dua etmek için uğurlu bir gündür.



2

GAURA PŪRṆIMĀ FESTİVALİ

Śrī Caitanya Mahāprabhu 'nun Altın Avatārası, saṅkīrtana hareketini Kali Çağı'nda başlatmak üzere yeryüzünde görülmesidir. Caitanya Mahāprabhu, 1486 yılının dolunay gününde Śrīdama Māyāpura 'da Hare Kṛṣṇa Mahā-mantrasının zikredilmesi amacıyla Altın Avatāra olarak belirdi. Böylece, düşmüş ruhları mayanın pençesinden hiçbir koşul ve ayrımcılık olmaksızın kurtarma sürecini başlattı.



3

BALARĀMA PRABHU'NUN TÜRKİYE ZİYARETİ

16 yaşında Uluslararası Kṛṣṇa Bilinci Topluluğu ile tanışan Balarāma Prabhu, tüm yaşamını bu bilinci yaymaya adadı. Amerika'da uzun yıllardır aşram hayatı yaşayan bir Bhakti Yogī olan Balarāma Dāsa, Nisan ayında ülkemizi ziyaret etti ve spritüel yaşam bilgilerini adananlarla paylaştı. Amerikalı bir keşiş olan Balarāma Prabhu eşsiz kīrtanaları ve tevazu içinde vermiş olduğu Tanrı bilinci dersleriyle adananlara coşku dolu birliktelikler yaşattı.



4

KUTSAL VṚNDĀVANA TOPRAKLARINA ZİYARET

Fiziki olarak orada olmasak da Vṛndāvana kelimesini işitmek bile adananlarda heyecan yaratır. Türkiye'den 14 adanan, Kṛṣṇa'nın ayak izlerini takip ederek Vṛndāvana topraklarına ulaştı. Kutsal mekânlara ziyaretler, Govardhana Parikramā, kalpleri eriten muhteşem Kṛṣṇa Balarāma Mandir, lotus ayaklarına secde etme lütfuna eriştiğimiz Mahārājalarla birliktelik, olağanüstü güzel kīrtanalar... Adananlar bu büyülü ortamdan vecd içinde ve kalplerini bırakarak tekrar gelmek arzusuyla ayrıldılar.

Hazırlayan: Nāvika-Kṛṣṇa Devī Dāsī



5

RĀMA NAVAMĪ FESTİVALİ

2 milyon yıl önce Tretā-yuga'da geçen bu destandan dolayı Rāmacandra'nın dünya üzerindeki beliriş günü kutlanır. Rāma; saf bir adanan, mükemmel bir eş ve adil bir kraldır. Hindistan ve dünyanın pek çok ülkesinde kutlanan bu festival; iyiliğin kötülüğe, doğruluğun adaletsizliğe karşı kazandığı zaferi simgeler. Rāmacandra bireylere yaşamlarında dharmayı (bu hayattaki görevlerini, doğruluğu dürüstlüğü) uygulamaları için ilham verir.



6

VEDİK FELSEFENİN 6 SİSTEMİ (6 DARŚANA) SEMİNERİ

Vedānta felsefesinin temel sorusu şudur:
Her şeyin orijinal kaynağı nedir?
Orijinal kaynağı kendi bakış açısına göre değerlendiren ve açıklayan filozoflar vardır. Bu filozofların öne sürdüğü felsefelere darśana denir. Ṣaḍ-darśana (altı felsefe sistemi) olarak bilinen ve 7 hafta süren seminer Kṛṣṇa-mālā mātājī tarafından sunulmuş olup yoğun ilgi görmüştür. Katılımcılar, Vedik felsefenin 6 sisteminin incelenmesinin bir yoga biçimi olduğunu ve Vedik felsefenin evrim sürecini gözlemlemiş oldular.



7

20.ANKARA KİTAP FUARI

26 Nisan- 5 Mayıs tarihlerinde 20.Ankara Kitap Fuarı'ndaki standımız kitapseverlerin yoğun ilgisiyle karşılaştı. Ankaralı adananlar 10 gün boyunca kitapseverleri Vedik Felsefe ve Kṛṣṇa bilinciyle tanıştırmak için tek yürek oldular. Fuar sürecinde toplamda 411 kitap dağıtan adananlar, yeni insanlara ulaşmanın ve Kṛṣṇa bilincini bu insanlara duyurmanın mutluluğunu yaşadılar.



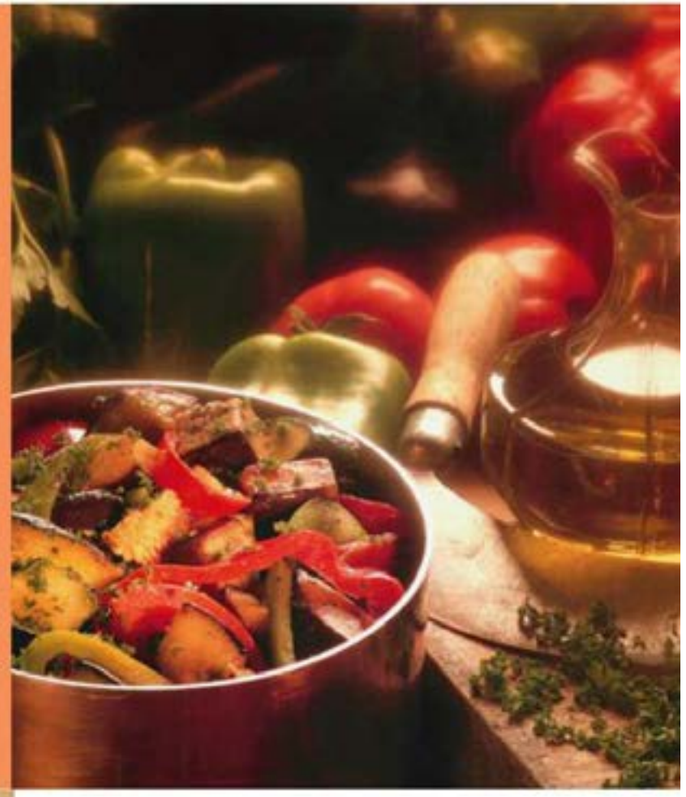
8

ĀYURVEDİK BESLENME VE YEMEK PİŞİRME SANATI

Vücudumuz yediğimiz gıdaların özelliklerini kazanır. Bu nedenle yediğimiz şeylerin özelliklerini bilmemiz çok önemlidir. "Ne yersek biz oyuz" cümlesi boşuna söylenmemiştir. Beden tipimizi bilirsek hangi yiyeceklerin bizim için uygun, hangilerinin uygun olmadığını ve doşalarımızı nasıl dengeleyebileceğimizi biliriz. 14 hafta sürecek olan ve Kṛṣṇa-mālā mātājī tarafından verilen bu seminerde katılımcılar Āyurvedik beslenme ve yemek pişirme sanatını da öğrenecekler.

GOVİNDA 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

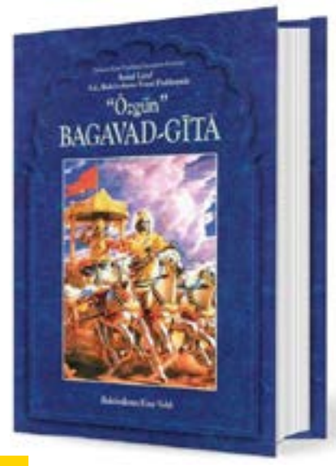
BBT TÜRKİYE
Çağdaş Vedik Kütüphane Serisi



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 tercümeleri ve yorumları aracılığıyla dünyanın en derin felsefe geleneği kısa zamanda geniş Batı izleyici kitlesi üzerinde ciddi bir etki göstermeye başladı.

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



Özgün Bhagavad Gita

Tarihi Kurukşetra Savaşı tam başlayacakken savaşçı Arjuna cesaretini kaybeder. Hayatından vazgeçmeye hazır, tamamen perişan bir halde, akıl danışmak için savaş arabasını süren arkadaşı 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 kanıtlıyor.