İnsan hayatının amacı mutlak gerçeği aramaktır

BENLİĞİN KEŞFİ



BBT Aylık Bülteni · Ocak/Şubat/Mart2025 #26

Küçük Bir Çocuk Ama Büyük Bir Aziz:
Prahlāda Mahārāja

İdeal İnsan: Nezaket

Smaraṇam: Kṛṣṇa'yı Hatırlamak

Āyurvedik Yaşam
ve Satvik Mutfak

Mat Üzerinde:
Yoga Duruşlarının Duygusal Karşılıkları

Bhakti Mutfağı:
Jalebī – Hint Tatlısı

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 Gauḍī-ya Vaiṣṇava geleneğini Batı'ya taşıdı. 1966 yılında Uluslararası Kṛṣṇa Bilinci Topluluğu'nu kurdu.
Onun yönetimi altında bu topluluk; āśra-malar, okullar, hastaneler, çiftlik toplu-lukları, sosyal sorumluluk projelerinden oluşan pek çok farklı alanda tüm dünya çapında yayılan bir hareket oldu. Kitap-ları Vedik felsefe, teoloji, edebiyat ve kültürünü mükemmel bir şekilde yansıt-ması nedeniyle tüm dünyada büyük bir ilgiyle karşılanmaktadır.

BENLİĞİN KEŞFİ

BBT Aylık Bülteni · OCAK/ŞUBAT/MART 2025/#26

Sanskrit Telaffuz Rehberi

Yüz yıllar boyunca Sanskrit dili farklı alfabelerde yazıl-mıştır. 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 bili-mi 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:

10 Küçük Bir Çocuk Ama Büyük Bir Aziz: Prahlāda Mahārāja

14 Smaraṇam: Kṛṣṇa'yı Hatırlamak

16 Āyurvedik Yaşam ve Satvik Mutfak

18 İdeal İnsan: Nezaket

24 Bhakti Mutfağı: Jalebī – Hint Tatlısı

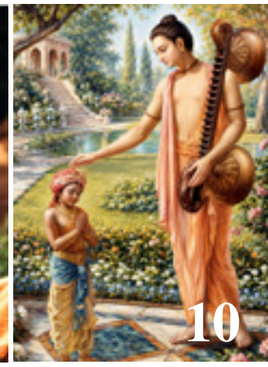
26 Śrīmad-Bhāgavatam, Birinci Kanto Çoktan Seçmeli Test

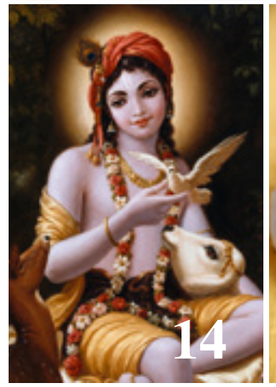
28 Mat Üzerinde: Yoga Duruşlarının Duygusal Karşılıkları

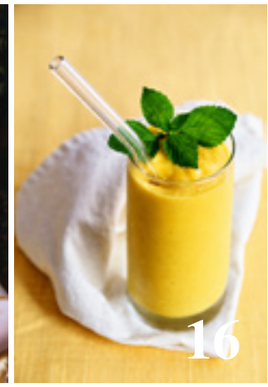
32 Yogī Takvimi

34 Goranga Yoga



















BENLİĞİN KEŞFİ
BBT Aylık Bülteni
Ocak/Şubat/Mart 2025
© 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

Hatırlamak

İnsan zamanının büyük bir bölümünü ya geçmişini ya da geleceği düşünerek geçirir ve maalesef bundan azade olabilmek pek de kolay bir şey değildir. Zihin her bir an mutlaka bir yerde olur çünkü doğası budur.

Yüzeysel bakıldığında ne var bunda diye düşünebiliriz fakat bu oldukça ilginç bir konudur. Zihin varoluşumuzda hayati bir rol oynar dolayısıyla onun faaliyetlerini hafife almamamız gerekir. Zihnin anlam arayışı bizi tanımlayan, inşa eden birer yapıtaşı görevi görür. Ev yaparken örülen bir tuğlalar gibi düşünceler örer, onlardan bir dünya yaratırız. Sonra da o dünyada bir kimlik ediniriz.

Bu resim bize nasıl da koşullanmışlık içinde olduğumuzu düşündürtüyor. Zihin bizi nereye sürüklerse orada olmak zorunda kalıyoruz. Yaşanmışlıklarımızda, travmalarımızda, mutlu anlarımızda, arzularımızda, iyi-kötü her an bir yerde. Bu doğal mıdır sorusu akla geliyor hemen. Yani bu içkin, kabul etmemiz gereken bir mesele midir? Üstesinden gelemez miyiz? Yapabiliyorsak eğer bu koşullanmışlığın ötesine nasıl geçebiliriz?

Bilinçli olsun ya da olmasın insanın yaşamdaki tek gayesi ve uğraşı bu demek yanlış olmaz.

Farklı isimler, tanımlamalar altında tüm hayatımız mutlu olma çabası içindir. Uğraşılarımız, isteklerimiz ne kadar farklı olursa olsun temelinde ondan beklediğimiz bir mutlu olma istenci vardır.

Zihinle bağlantısına gelirsek eğer, mutluluk tanımını yapan da zihindir. Böyle düşününce benlik ve zihin iç içe geçmiş gibi görünür oysaki Vedaların da bize söylediği gibi o yalnızca bir duyudur. Benliğimiz ve dış dünya arasında iletişim kurmaya yarayan bir algı organıdır.

Dolayısıyla hem mutluluk hem de zihnin tanımını sağlıklı yapıp yola o şekilde devam edebildiğimiz zaman daha sağlıklı bir yol izlemiş oluruz.

Bunu Bhagavad-Gītā, Śrīmad-Bhāgavatam gibi büyük Vedik metinlerin bize tavsiye ettiği yöntemi pratik ederek deneyimleme şansına sahip olabiliriz. Bu metinler bize hep "viṣṇoḥ smaraṇaṁ" pratiğini tavsiye eder.

Tanrı'yı hatırlamak anlamına gelir. Bu basit gibi görünen tavsiye zihni içinde bulunduğu kendi dünyasından alıp transandantal bir odağa yöneltir ve onu geçmiş ve gelecek koşullanmalarından alıp şimdiye, şimdideki merkeze, Tanrı'ya yönlendirir. Ebedi şimdi, ebedi mutluluk, ebedi bilginin ortasına.

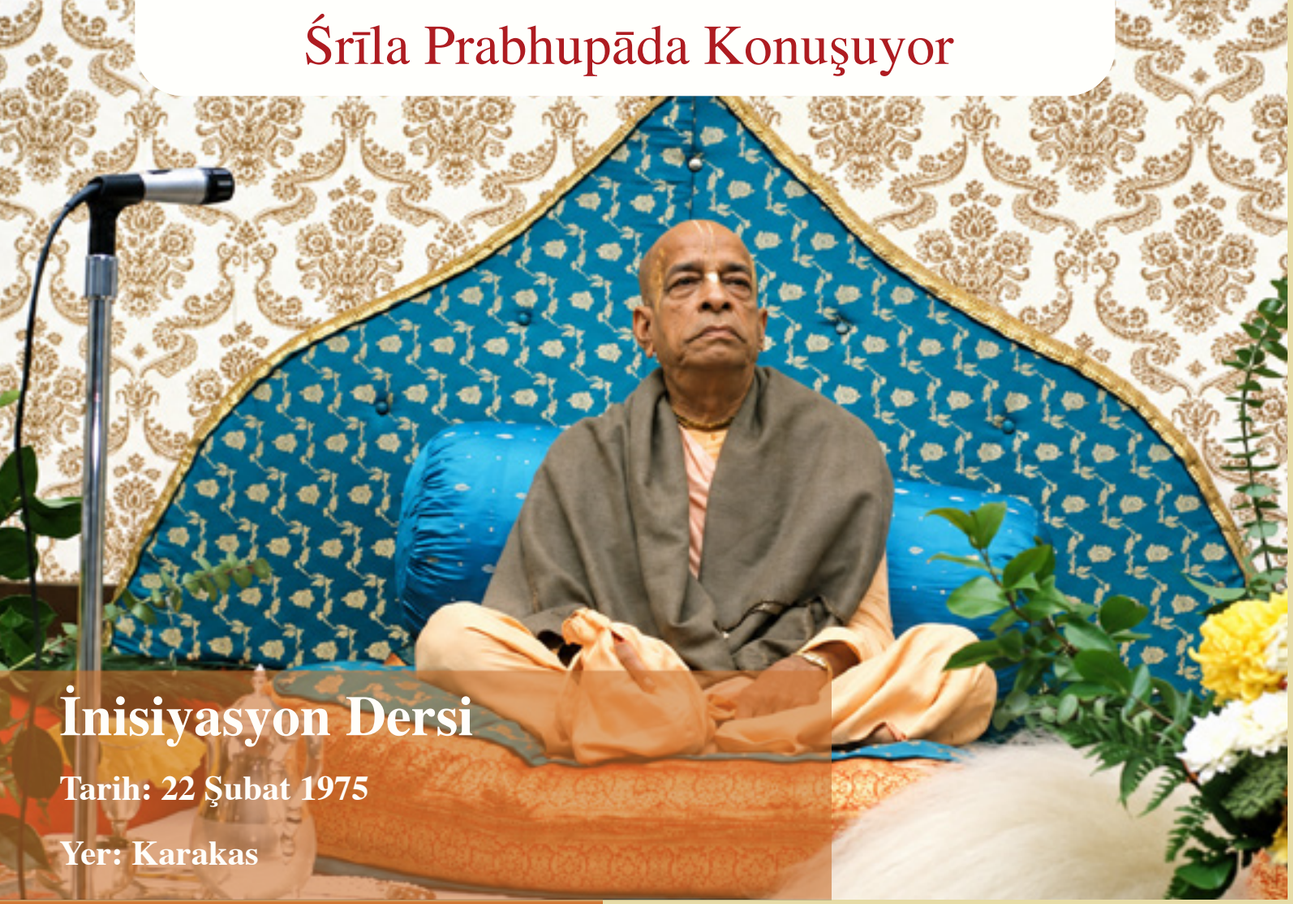
Bu son derece özgürleştirici bir yöntemdir. Zihin ondan özgürleşebildiğimiz ölçüde bize yardımcı olabilir. Onun ötesinde bir hakikatin olduğunu deneyimleyebildiğimiz oranda mutlu olabiliriz.

Bu sayıda detaylı bir şekilde Tanrı'yı hatırlamanın öneminden bahsedeceğiz. Kutsal metinlerin bu konudaki tavsiyeleri ve son derece yüksek şahsiyetlerin neler söylediğini okuyacağız.

Keyifli, farkındalık dolu bir sayı dileriz…

Hare Kṛṣṇa!

Śrīla Prabhupāda Konuşuyor



İnisiyasyon Dersi

Tarih: 22 Şubat 1975

Yer: Karakas

Çeviri: Candramālā Devī Dāsī

Prabhupāda: Bayanlar ve baylar ve adananlar. Bu, Tanrı'yı anlamaya nasıl başlanacağına dair olan inisiyasyonun başlangıcını görmek için büyük bir fırsattır. Buna inisiyasyon denir. Bu akşam, bazı bilgili psikiyatristlerle dünyanın sorunlarını çözmek için tartışıyorduk. Biz de onları dünyanın sorunlarının spiritüel yaşamımız ile ilgili cehaletten kaynaklandığına ikna etmeye çalıştık. Yani bu beden ... indriyāṇi parāṇy āhuḥ. Bu beden farklı duyuların birleşimi anlamına gelir. Bu beden; ellerimiz, bacaklarımız, gözlerimiz, kulaklarımız, burnumuz, dilimiz, genital organımız, rektumumuz anlamına gelir. Bedenlerin tüm bu farklı parçaları çalışmaktadır. Dolayısıyla bu duyular zihnin önderliğinde çalışır ve zihin de zeka tarafından harekete geçirilir ve zekanın arkasında ruh vardır. (BG 3.42)

Bu Śrīmad Bhagavad-gītā'da belirtilmiştir:

indriyāṇi parāṇy āhuḥ
indriyebhyaḥ paro manaḥ
manasas tu paro buddhiḥ
buddhes tu ya paraṁ saḥ

Bu yüzden bilgiyi yetkili kutsal metinlerden almalıyız. Beden beş maddi unsurdan oluşur: Toprak, su, hava, ateş ve eter. Zihin eterden de daha incedir ve zeka ise zihinden de daha incedir ve ruh ise zekadan da daha incedir. Yani genel olarak biz bedensel platformdayız. Bunlara karmī denir. Bedensel platform, herkesin bedensel konfor için çalıştığı anlamına gelir. Bedensel konfor nasıl güzelce yemek yeneceği, nasıl güzelce uyunacağı, nasıl güzelce seks yapılacağı ve nasıl güzelce korunulacağı anlamına gelir. Yani bu faaliyetler hayvan yaşamında da vardır. Sonra bu faaliyetlerin üzerinde zihinsel faaliyetler vardır.

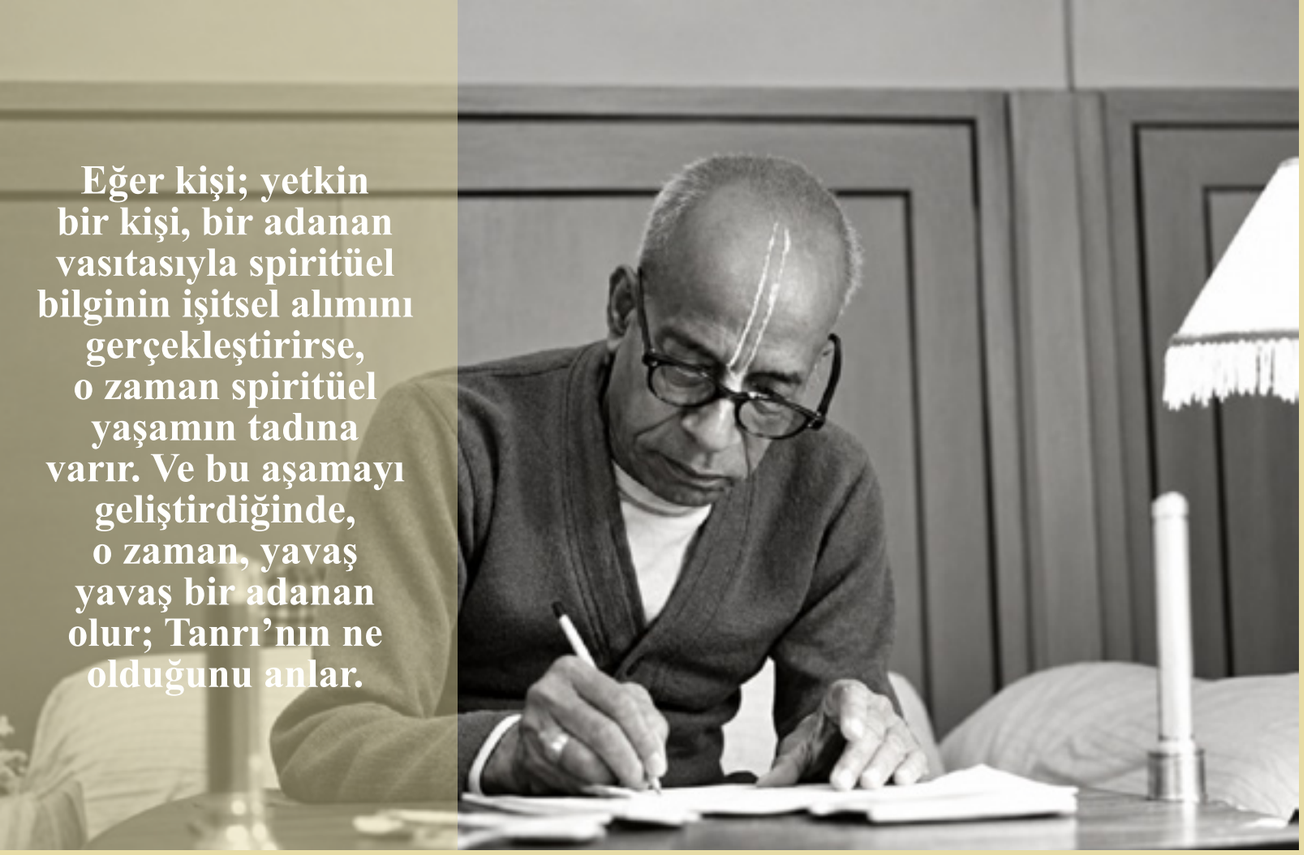
Yani bedensel faaliyetler hayvanlar aleminde de görülebilir ama zihinsel faaliyetler orada yoktur. Dolayısıyla insan zihinsel faaliyetlerle başa çıkabilir ki buna psikoloji denir: Düşünme, hissetme ve arzu etme bilimi. Dolayısıyla daha da ileri gittiğimizde entelektüel platform gelir yani zihnin nasıl kullanılması gerektiği. Yani zihni entelektüel olarak kullanabilirsek o zaman spiritüel platforma yaklaşabiliriz. Dolayısıyla spiritüel platforma ulaşmak için aşamalı bir uygulama süreci gerekir ve spiritüel platforma ulaşmak hiç de zor değildir. Ama her şeyden önce zihnin eğitimi, yoga sistemi tarafından pratik edilir. Yoga, zihni kontrol etmek anlamına gelir. Şu anda zihnimiz, bu bedene çok fazla bağlı olduğundan bedensel konforla meşguldür. Bu nedenle gerçek yoga sistemi, zihni Tanrı'ya yöneltmek; zihni maddi uğraşlardan uzaklaştırıp spiritüel uğraşlara ya da bhakti-yogaya yönlendirmektir. Bhakti-yoga uygulamasının dokuz farklı alanı vardır:

śravaṇaṁ kīrtanaṁ viṣṇoḥ
smaraṇaṁ pāda-sevanam
arcanaṁ vandanaṁ dāsyaṁ
sakhyam ātma-nivedanam
(SB 7.5.23)





Bu, öncelikle yetkin kişilerden Tanrı hakkında bir şeyler duymamız gerektiği anlamına gelir. Sonra kīrtanam. Kīrtanam, Tanrı'nın faaliyetlerini yüceltmek anlamına gelir. Sonra başka şeyler de var. Bu iki öge çok önemli ve başka öğeler de var. Smaraṇam, meditasyon anlamına gelir. Vandanam, dua sunmak anlamına gelir. Yani smaraṇaṁ vandanaṁ dāsyam arcanam. Arcanam, Mūrti ibadeti. Başka öğeler de var. Bu şekilde dokuz madde var. Yani eğer biri Tanrı'yı anlamak istiyorsa o zaman bu öğelerin hepsini ya da bazılarını ya da en azından birini kabul etmelidir. Dolayısıyla en önemli öge, śravaṇam ya da duymaktır. Eğer başka bir şey yapmazsanız sadece, içtenlikle Tanrı hakkında duyarsanız o zaman yavaş yavaş Tanrı bilincine sahip olursunuz. Bu maddi bilim için de geçerlidir. Öğrenciler okula, üniversiteye gider ve profesörden dinler ve yavaş yavaş o konuda bilgi sahibi olur. Özellikle bu çağda, śravaṇam ya da duymak çok çok önemlidir. Bu nedenle dünyanın farklı yerlerinde farklı merkezler açıyoruz ve insanlara bhakti-yoga sistemi şansı veriliyor, śravaṇaṁ kīrtanaṁ viṣṇoḥ smaraṇaṁ pāda-sevanam (SB 7.5.23).



Yani burada bulunan tüm bu adananlar Hintli değiller. Onları Hindistan'dan getirmedim, onlara burada rüşvet de vermedim. Ama sadece duyarak şimdi Tanrı bilinçli ve adananlar hâline geliyorlar. Dolayısıyla bu śravaṇam öğesi ya da duyma ögesi çok çok önemlidir.

Dolayısıyla eğer burada bulunan hepiniz, bayanlar ve baylar, bu enstitünün Tanrı hakkında verdiği bilgilerden faydalanırsanız siz de Tanrı bilincine sahip olacaksınız. Pek çok duyu organımız vardır, bunlardan işitme duyusu çok önemlidir. Bu nedenle spiritüel anlayış için kulaklarımızı kullanmak zorundayız.

Bu yüzden Vedik literatüre śruti denir. Śruti, bilgiyi duyarak almak anlamına gelir. Dolayısıyla bizim sürecimiz ya da Vedik süreç şudur; satāṁ prasaṅgān mama vīrya-saṁvido bhavanti hṛt-karṇa-rasāyanāḥ kathāḥ (SB 3.25.25). Eğer kişi; yetkin bir kişi, bir adanan vasıtasıyla spiritüel bilginin işitsel alımını gerçekleştirirse, o zaman spiritüel yaşamın tadına varır. Ve bu aşamayı geliştirdiğinde, o zaman, yavaş yavaş bir adanan olur; Tanrı'nın ne olduğunu anlar.

Śrīmad-Bhāgavatam'da, Brahmā şöyle tavsiye eder,

jñāne prayāsam udapāsya namanta eva
san-mukharitāṁ bhavadīya-vārtām
sthāne sthitāḥ śruti-gatāṁ tanu-vāṅ-manobhir
ye prāyaśo 'jita jito 'py asi tais tri-lokyām

(SB 10.14.3)

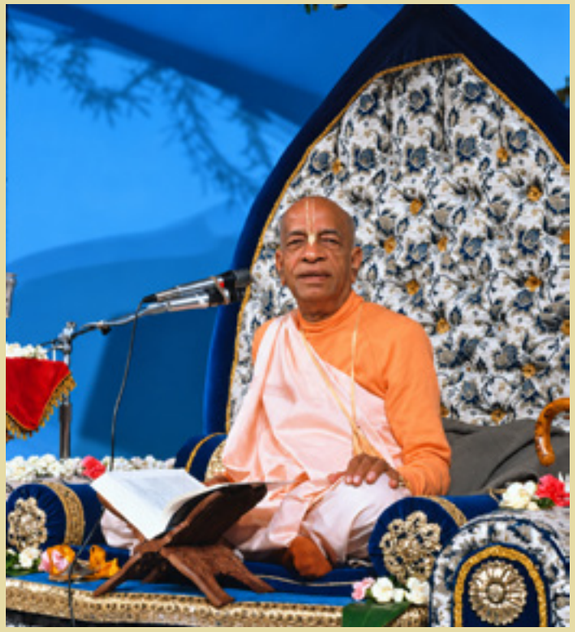
Gerçek şu ki Tanrı'ya Ajita denir yani hiç kimse O'nu fethedemez. Ancak bu zihinsel spekülasyon sürecinden vazgeçen herhangi bir kişi; yani "Tanrı böyle olabilir. Belki de Tanrı böyledir. Belki bu, belki bu ..." Buna zihinsel spekülasyon denir. Bu zihinsel spekülasyondan vazgeçmeliyiz. Jñāne prayāsam, zihinsel spekülasyon çabasından vazgeçilmesi gerektiği anlamına gelir. Kişi, manevi öğretmene itaatkar bir şekilde yaklaşmalıdır. Jñāne prayāsam udapāsya namanta eva. Namanta eva boyun eğerek saygı, hürmet sunmak anlamına gelir. Ve bundan sonra eğer benlik idrakine varmış bir ruhtan duyarsanız jñāne prayāsam udapāsya namanta eva san-mukharitām. San-mukharitām, benlik idrakine varmış ruh demektir. Onun ağzından duymak gerekir.

Bhavadīya-vārtām. Bu şekilde Tanrı başka hiç kimse tarafından asla fethedilemese de yine de bu süreci benimsemiş olan bu kişi bir gün Tanrı'yı fethedecektir. Peki Tanrı'yı kim fethedebilir? Sadece adananlar. Tıpkı Vṛndāvana'da olduğu gibi gopīler, çoban çocuklar, Yaśodā Anne, Nanda baba ve hepsi, inekler ve buzağılar bile Tanrı'yı, Kṛṣṇa'yı fethettiler.

İşte bu, Tanrı'nın bilimidir ve tüm bu kitapları İngilizce'ye çevirttik ve diğerleri de başka dillere çevriliyor. Bu yüzden sizden anlamanızı, Tanrı'yı duymanızı rica ediyoruz. Sonra bir gün gelecek Tanrı'nın ne olduğunu, O'nunla ilişkinizin ne olduğunu anlayacak ve buna göre hareket edeceksiniz. O zaman hayatınız başarılı olacaktır. Yani şu anda inisiye edilen erkek ve kızlar, Tanrı'yı bu şekilde anlama yoluna giriyorlar. Dolayısıyla bazı düzenleyici ilkeler vardır. Sanırım onlara yasa dışı seksin, et yemenin, kumarın, sarhoşluğun yasak olduğunu açıkladınız. Tanrı saftır, en saf olandır.

Dolayısıyla Tanrı'ya yaklaşmak istiyorsak saf olmalıyız. Nasıl ki yüksek sıcaklık olmadan kimse ateşe giremezse benzer şekilde Tanrı da en üst sıcaklıktır. Bu sıcaklığı elde etmeliyiz; o zaman Tanrı'nın krallığına girebiliriz. Yani sıcaklığı artırmak istiyorsanız üzerine tekrar su dökemezsiniz.





Tıpkı ıslak odununuz varsa onu çok güzel yakamayacağınız gibi; ama kuru odun toplarsanız çok kolay tutuşturabilirsiniz. Yani maddi yaşamımız artık her türlü günahla doymuştur. Günahkâr yaşamın dört temel direği şunlardır: Yasa dışı seks, et yeme ve sarhoşluk ve kumar ... (Eğer bunları gönüllü olarak bırakırsak buna fedakarlık, tapasya denir. Fedakarlık, bazı acı verici durumları gönüllü olarak kabul etmek anlamına gelir.

Tüm bunlara yani yasa dışı sekse, et yemeye, sarhoşluğa ve kumara alışmış olanlar, bu alışkanlıklarından vazgeçmek, başlangıçta biraz acı verici olabilir. Ama pratik yapar ve Kṛṣṇa'ya yardım etmesi için dua ederseniz bu alışkanlıklardan vazgeçmek zor değildir. Ve bu bekleme sürecini, günahkâr yaşamı bırakır bırakmaz, o zaman hemen Tanrı'ya yaklaşmak için yüzde elli arınmış olursunuz. Sonra Hare Kṛṣṇa mantrasını söyleyerek daha fazla, daha fazla, daha fazla ilerleme kaydedersiniz. Ve tüm günahkâr tepkilerden tamamen özgür olduğunuzda, o zaman Tanrı'yı anlarsınız ve O'nu seversiniz. Kirlenmiş aşamada, pek çok şeyi sevmeye çalışıyorsunuz ama hüsrana uğruyorsunuz. Eğer Tanrı'yı sevebilirseniz o zaman asla hüsrana uğramayacaksınız ve sevgi dolu arzularınız yerine gelecektir. Bu Kṛṣṇa bilinci hareketidir. Biz tüm öğrencilerimize Tanrı'yı nasıl seveceklerini öğretiyoruz.



Biz sıradan ruh canlar, dünyevi şeyleri düşünür ve bunun sonucunda zihinsel ve fiziksel olarak maddi faaliyetlerle meşgul oluruz.

Küçük Bir Çocuk Ama Büyük Bir Aziz: Prahlāda Mahārāja

Nṛsiṁha Kṛṣṇa Dāsa

Śrimad Bhāgavatam'da bilge Nārada, Kral Yudhiṣṭhira'ya Prahlāda Mahārāja'nın birçok harika niteliğini anlatır.

Prahlāda, Rab Viṣṇu'nun büyük bir adananıydı. Hayatının her anını Yüce Rabb'in güzel sureti ve transandantal nitelikleri üzerinde meditasyon yaparak geçirirdi. Çocukluğundan beri, sadece Yüce Rab Kṛṣṇa'yı kalbinde tutmayı ve onu her zaman hatırlamayı arzuluyordu.

Biz sıradan ruh canlar, dünyevi şeyleri düşünür ve bunun sonucunda zihinsel ve fiziksel olarak maddi faaliyetlerle meşgul oluruz.

Ancak Prahlāda gibi saf ruh canlar, sıradan konuları düşünerek zamanlarını asla boşa harcamazlar. Bunun yerine zihinlerini ve duyularını, kutsal metinlerde onaylanan ve kendilerini Rabb'in lotus ayaklarına daha da yaklaştıran faaliyetlerle meşgul ederler.

Prahlāda'nın çok sayıda iyi niteliği vardır ve bunların hepsini bu kısa yazıda anlatmak mümkün değil. Yine de bunlardan birkaçı üzerinde konuşabilir ve bunları derin bir meditasyon konusu haline getirebiliriz.

Büyük Bir Adanan

Śrimad Bhāgavatam'da (7.4.33) bilge Nārada, iblislerden oluşan bir ailede doğmuş olmasına rağmen Prahlāda'nın Rab Viṣṇu'nun büyük bir adananı olduğunu söyler. Aslında Prahlāda'nın bir adanan olması Nārada'nın spiritüel talimatları sayesinde oldu. Nārada, Prahlāda daha annesi Kayādhu'nun rahmindeyken onu Kṛṣṇa bilinciyle ilgili konularda aydınlattı. Prahlāda, daha sonra sürekli olarak Rabb'in lotus ayakları üzerinde meditasyon yaptı ve büyük bir mutluluk yaşadı.

Prahlāda'nın beş yaşında bir çocuk olarak yaşadığı adanma coşkusu Nārada tarafından şöyle anlatılır: "Kṛṣṇa bilincindeki ilerlemesi nedeniyle bazen ağladı, bazen güldü, bazen çok sevinçli oldu ve bazen yüksek sesle şarkı söyledi." (Śrīmad-Bhāgavatam 7.4.39)

Śrīmad-Bhāgavatam (6.3.20–21), dharma söz konusu olduğunda önde gelen otoriteler olarak kabul edilen Rabb'in büyük adananı olan on iki mahājanayı listeler ve Prahlāda Mahārāja da bunlardan birisidir.



Korkusuz Prahlāda

Prahlāda'nın babası Kral Hiraṇyakaśipu, defalarca onu öldürmeye çalıştı. Ama küçük Prahlāda her zaman soğukkanlı kaldı. Sahip olduğu cehalet ve ego nedeniyle Hiraṇyakaśipu, Rab Viṣṇu'yu düşmanı olarak görüyordu. Bu yüzden kendi oğlunun düşmanının bir adananı olduğunu keşfettiğinde çok büyük öfke duymuştu. Öfkeden çıldırmış, beş yaşındaki masum bir çocuk olan Prahlāda'ya işkence etmeye başlamış ve dahası onu öldürmeye bile karar vermişti. Śrīmad-Bhāgavatam (7.5.39-40) Prahlāda'nın nasıl işkence gördüğünü şöyle açıklar: "Hiraṇyakaśipu'nun hizmetkârları olan iblisler (Rākṣasalar), Prahlāda Mahārāja'nın bedenine keskin bıçak darbeleri atmaya başladılar. İblislerin hepsinin korku dolu yüzleri, keskin dişleri ve kırmızımsı sakalları ve saçları vardı ve son derece tehditkâr görünüyorlardı. Gürültülü sesler çıkararak, 'Doğrayın onu! Onu delik deşik edin!' diye bağırıyorlardı, o da sessizce oturup Tanrı'nın Yüce Şahsı üzerine meditasyon yapıyordu.

Prahlāda kendini korumaya bile çalışmadı. Güçlü iblislerin önünde korkusuzdu. Bu durum, Prahlāda'nın yaşamına yönelik tehditlere rağmen neden her zaman korkusuz ve mutlu olduğunu anlayamayan kana susamış iblisleri daha da çileden çıkardı. Tüm evreni dize getirmiş olan büyük iblis Hiraṇyakaśipu, Prahlāda'nın tepkilerine şaşırıyordu. Hiraṇyakaśipu, beş yaşındaki oğluna işkence etmek ve sonunda öldürmek için birçok yol tasarladı. Ama Prahlāda her zaman huzurlu ve mutluydu. Bu nasıl mümkün olmuştu? Anlamak için, Prahlāda'nın bir sonraki niteliği üzerinde düşünelim.

Rabb'e İnanç

Prahlāda'nın Rabb'in kendisini koruyacağına dair inancı tamdı ve bu yüzden dünyadaki hiçbir şey için endişelenmiyordu. Tehlikeye atıldığında asla tedirgin olmadı. Sadece hayatının her anını Rabb'i hatırlamak ve O'na hizmet etmek için en iyi şekilde nasıl kullanabileceğini düşündü. Tıpkı bir çocuğun tehlikede olduğunda babasının her zaman yanında olduğunu çok iyi bildiği gibi Prahlāda da aynı şekilde Yüce Baba'nın her zaman onun yanında olduğunun tamamen farkındaydı. Bu yüzden Prahlāda'nın maddi babası Hiraṇyakaśipu ona işkence etmeye başladığında zihinsel veya duygusal olarak rahatsız olmadığını görüyoruz çünkü o, spiritüel babası Rab Viṣṇu'nun koruması altındaydı. Tüm gücüne rağmen iblis Hiraṇyakaśipu, oğlu Prahlāda'ya en ufak bir zarar bile verememişti.

Sonunda Viṣṇu, Prahlāda'yı memnun etmek ve iblisi öldürmek için Rab Nṛsiṁhadeva olarak ortaya çıktı.

Rabb'in merhametine olan tam inancını ifade eden Prahlāda, "Tüm nedenlerin nedeni, her şeyin orijinal kaynağı olan Tanrının Yüce Şahsiyeti'ni memnun eden adananalar için elde edilemeyecek hiçbir şey yoktur" dedi. (Śrīmad-Bhāgavatam 7.6.25)





Herkes İçin Merhamet

Hiraṇyakaśipu'yu öldürdükten sonra Rab Nṛsiṁhadeva, Prahlada'dan kendisinden bir takdis talep etmesini istedi. Prahlāda her şeyi isteyebilirdi ve Rab onun arzusunu hemen yerine getirirdi. Ancak Prahlāda kendi iyiliği konusunda endişeli değildi. Bu dünyadan korkmuyordu, çünkü her zaman Rabb'e sığınıyordu. Ama bu dünyada acı çeken ruh canlar için ve aynı zamanda acı çekmelerine rağmen zevk aldıklarını hayal edenler için üzüldü. "Ey Büyük Şahsiyetlerin En İyisi, maddi varoluştan hiç korkmuyorum çünkü nerede kalırsam kalayım Senin ihtişamının ve faaliyetlerinin düşüncelerine tamamen dalmış durumdayım. Benim endişem sadece maddi mutluluk için ayrıntılı planlar yapan ve bununla ilgili olarak ailelerini, toplumlarını ve ülkelerini koruyan aptallar ve içindir. Ben, sadece onlara olan sevgimle ilgileniyorum." (Śrīmad-Bhāgavatam 7.9.43)

Tıpkı güneş olmadan ışık olamayacağı gibi Kṛṣṇa olmadan da mutluluk olamaz. Bu yüzden Prahlāda, herkesin Yüce Rabb'e sığınması gerektiğine dair büyük bir arzuya sahipti. Herkesi acılarından kurtarması için Nṛsiṁhadeva'ya tekrar tekrar dua etti. Tıpkı Yüce Rabbin herkese karşı eşit olması ve hiçbir dostu ya da düşmanı olmaması gibi Prahlāda da kimseyi düşmanı olarak görmemiştir. Herkesin en iyi dilekçisiydi ve tüm canlılara karşı şefkat duyuyordu. Hatta babasını tüm günahlarından bağışlaması için Rabb'e yalvardı. Prahlāda'nın intikamcı bir zihni yoktu. Ve günahkâr iblis sadece Rab Nṛsiṁhadeva'nın dokunuşuyla arındı.

Çocukça Oyuncaklara İlgi Yok

Prahlāda'nın en çok sevdiğim özelliklerinden biri, çocukken çocukça oyuncaklarla ilgilenmemesi ancak tüm zamanını Yüce Rabb'e bağlılık pratiği yapmak için kullanmasıdır. Boş zaman olduğunda, Prahlāda'nın arkadaşları onu kendileriyle oynamaya davet ederdi. Ancak gerçek bir dost olarak Prahlāda, arkadaşlarını dünyevi faaliyetlerle zaman kaybetmemeye, verilen zamanı Yüce Rabb'in yücelikleri hakkında konuşmak ve şarkı söylemek için kullanmaya ikna ederdi. Ve Prahlāda'nın arkadaşları, onun nazik ve sevgi dolu sözlerinden o kadar etkilenirlerdi ki tavsiyesine uyarlardı.

Şimdi kendi hayatımız üzerinde düşünelim. Çocukluğumuzu unutun, şimdiki halimizde spor yapmak veya spor müsabakalarını izlemeye ilgi duyabiliriz. Kendimizi bazen spora o kadar kaptırıyoruz ki diğer her şeyi unutabiliyoruz. Böyle bir şey biraz zevk verebilir ancak asla kalbimizi tatmin etmeyecek ve bize kesintisiz bir mutluluk vermeyecektir.

Ruh canlar olarak, doğamız gereği zevk peşinde koşuyoruz. Bu yüzden her zaman, her yerde zevk ararız. Sadece spordan değil, aynı zamanda film izleyerek, şarkılar dinleyerek, videolar izleyerek, politika hakkında konuşarak, boş konuşmalar, dedikoduyla meşgul olarak vb. hayattan zevk almaya çalışıyoruz. Bu aktiviteler, sıkıcı rutin hayatımızdan kaçmamıza yardımcı olabilir ancak kalbimize neşe getiremezler. Bunu hepimiz yaşadık. Ama görüyoruz ki Prahlāda, her zaman neşe içindeydi çünkü o daima Kṛṣṇa bilincine dalmıştı.

Rabb'in saf adananları, hayatlarının her anında keyif alırlar çünkü Kṛṣṇa'nın isimlerini söylemek, Kṛṣṇa hakkında duymak ve Kṛṣṇa'ya ibadet etmek gibi spiritüel faaliyetlerde neşe bulurlar. Śrīmad-Bhāgavatam'da, Prahlāda gibi büyük adananların yaşamları, onların hayatlarından bir şeyler öğrenebilmemiz ve bu bilgiyi kendi yaşamımızda uygulayabilmemiz için anlatılmıştır.

Gururdan Özgür

Prahlāda'nın hiçbir gurur belirtisi yoktu. Evrenin imparatorunun oğluydu ve emrinde muazzam bir servet vardı ama sıradan bir çocuk gibi yaşıyordu. Kendini hiçbir zaman başkalarından üstün görmedi. Śrīmad-Bhāgavatam (7.4.31-32) şöyle der; "Saygın kişilere tam olarak sıradan bir hizmetkâr gibi davrandı, fakirlere karşı bir baba gibiydi, eşitlerine sempatik bir kardeş gibi bağlıydı ve öğretmenlerini, manevi öğretmenlerini ve kendisinden büyük can kardeşlerini Tanrının Yüce Şahsiyeti kadar iyi olarak görüyordu." Prahlāda, kendisine hakaret ve işkence eden babasına karşı her zaman saygılıydı.

Kahraman Öğretmen

Kṛṣṇa bilincini uygulamak ve öğretmek Hiraṇyakaśipu'nun saltanatı sırasında yasaklanmıştı ancak Prahlāda, Kṛṣṇa bilincini diğerlerine anlatmayı kendine görev edindi. Korkusuz bir öğretmendi. Cennetin kralı Indra bile Hiraṇyakaśipu'dan korkuyordu ancak Prahlāda korkusuzca güçlü iblise gerçeği söyledi. Bunun için hayatını riske attı.

Prahlāda, sınıf arkadaşlarına iyi haberi duyururken insanların zamanlarını ne kadar çok boşa harcadıklarını anlattı. Bir insanın 100 yıl yaşadığını varsayarsak insan ömrünün yarısını uykuda harcar. Yani birinin sadece 50 aktif yılı var. Çocuklukta 10 yıl cehalet içinde geçer yani 10 yıl oyun oynayarak boşa harcanır. Yaşlılıkta kişi bir şey yapamaz hale gelir ve birçok maddi aktiviteyi yerine getiremez, peki spiritüel aktiviteleri nasıl gerçekleştirecek? Bu şekilde bir 20 yıl daha boşa harcanıyor. Yani birinin sadece 10 aktif yılı var. Ancak ne yazık ki bunlar da para kazanırken ve ev işleriyle ilgilenirken geçip gider.

Bu yüzden Prahlāda, arkadaşlarından hayatlarını duyu tatmini için harcamamalarını istedi. Bunun yerine, hemen Kṛṣṇa'ya bağlılık göstermeye başlamaları gerekiyordu ve ikna olmuşlardı. Ama orada durmadı. Herkesi şaşırtarak ve bazılarını dehşete düşürerek, Hiraṇyakaśipu'ya Kṛṣṇa bilincini anlatmaya başladı.

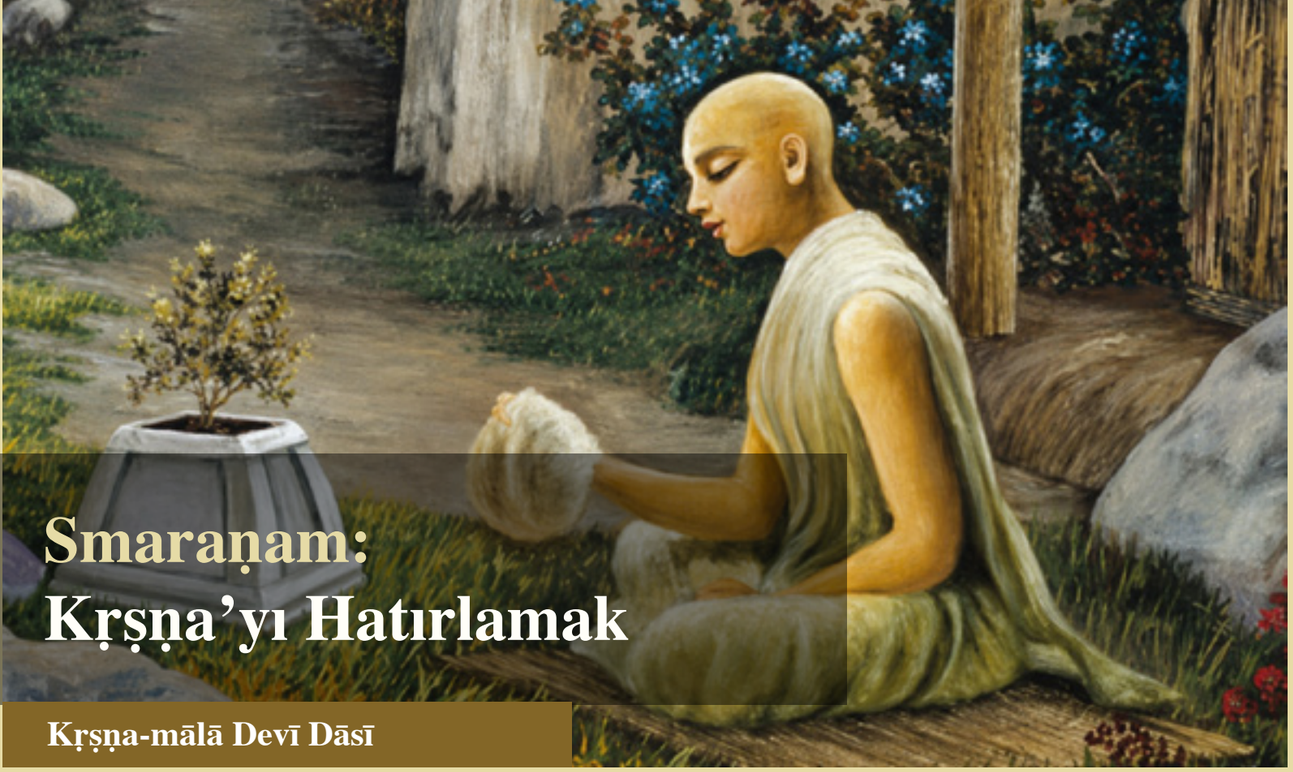


İblis, beş yaşındaki bir çocuğun onu Viṣṇu'nun bir adananı yapmaya çalışacağını asla beklemiyordu. Hiraṇyakaśipu, gücüyle büyük gurur duyuyordu ve bu güçle Rab Viṣṇu'yu öldürmeyi başaracağını düşünüyordu. Prahlāda, cahil iblisin Rabbi asla öldüremeyeceğini anlaması için elinden geleni yaptı. Ona tüm gücünün Yüce Rab'den geldiğini söylerdi. "Sevgili Kralım, sorduğunuz gücümün kaynağı aynı zamanda sizin de kaynağınızdır. Gerçekten, her türlü gücün asıl kaynağı birdir. O sadece senin ya da benim gücüm değil, herkes için tek güç. O olmadan hiç kimse güç elde edemez. Hareket etsin ya da etmesin, üstün ya da aşağı, Rab Brahma da dahil olmak üzere herkes, Tanrının Yüce Şahsı'nın gücü tarafından kontrol edilir. (Śrīmad-Bhāgavatam 7.8.7)

Hiraṇyakaśipu, Prahlāda'yı öldürmek için elinden gelenin en iyisini yaptı ve Prahlāda ise Hiraṇyakaśipu'yu Rabb'in bir adananı yapmak için elinden geleni yapmıştı.

Şanlı Prahlāda

Prahlāda'yı yücelten bilge Nārada şöyle der: "Ey Kral Yudhiṣṭhira, Azizler ve adananlar hakkında konuşmaların olduğu herhangi bir mecliste, hatta iblisler yani yarı tanrıların düşmanları bile Prahlāda Mahārāja'yı büyük bir adanan örneği olarak gösterirler." (Śrīmad-Bhāgavatam 7.4.35) Prahlāda'nın birçok spiritüel niteliği vardır ve bu yüzden Rabb'in en büyük adananlarından birisi olarak kutlanır. Tüm maddi arzulardan kaçındı ve bu dünyada nadir bulunan tüm samimi adananların koruyucusu Rab Nṛsiṁhadeva olarak ortaya çıkan Rab Viṣṇu'ya tamamen sığındı.



Smaraṇam: Kṛṣṇa'yı Hatırlamak

Kṛṣṇa-mālā Devī Dāsī

Namaste sevgili okurlarımız.
Benliğin Keşfi'nde bu ay bhakti yoga uygulamaları içinde üçüncüsü olan viṣṇu-smaraṇam üzerine konuşuyoruz. "smaraṇam" hatırlamak demektir.
Bhakti yoganın ilk iki uygulaması olan Yüce Olan hakkında duymakla (śravaṇa) ve O'nun yücelikleri hakkında konuşmakla (kīrtana) derin bir meditasyona gireriz. Burada duyulan ve şarkı olarak ya da bir zikir halinde söylenen sözler çoğunlukla Kṛṣṇa'nın isimleridir. Bu isimler mahāmantra olarak da bilinir: "Hare Kṛṣṇa Hare Kṛṣṇa Kṛṣṇa Kṛṣṇa Hare Hare..." Ya da isimleri dışında Kṛṣṇa ile ilgili olan herhangi bir şey de duyulabilir, konuşulabilir. **O'nun özellikleri, eşyaları, yaşadığı yer, yaptığı faaliyetler, konuştukları vs. Bunlar da Kṛṣṇa'dan farksızdır ve kişi bu şekilde de aynı meditasyona girebilir. Bunun sonrasında ise doğal olarak Kṛṣṇa'yı düşünmeye başlarız. Śrīla Prabhupāda bir dersinde Kṛṣṇa bilinci süreci budur demişti: "śravaṇaṁ kīrtanaṁ viṣṇoḥ smaraṇaṁ" (S.B. 7.5.23).**
Ama Purāṇalar gibi vedik metinlere baktığımızda Kṛṣṇa ile ilgili düşüncelere dalmanın sadece adanma hizmetinin üçüncü adımı olmakla kalmadığını, aslında sādhanayla ilgili tüm kuralların esas amacı olduğunu da anlıyoruz. Sādhana spiritüel pratiklerimiz demek. Padma Purāṇa'da bununla ilgili olarak şöyle deniyor:

smartavyaḥ satataṁ viṣṇuḥ
vismartavyo na jātucit

"Rab Viṣṇu her zaman hatırlanmalı ve hiçbir zaman unutulmamalıdır. Śāstralarda belirtilen tüm kurallar ve düzenlemeler bu iki ilkeye hizmet etmelidirler."
Bu alıntı bize bu ay konuşacağımız konunun ne kadar özel olduğunu gösteriyor ve bizi ne kadar farklı bir düzleme taşıyacağını hissettiriyor: Smaraṇa düzlemine.

Śrīla Prabhupāda Kṛṣṇa'nın çoban kız arkadaşları olan gopīlerin tüm śāstraların amacına ulaşmış olduklarını ve onların devamlı olarak Kṛṣṇa'yı hatırladıklarını söylüyor ve bunun smaraṇa olarak bilindiğini ve hem sādhakalar için hem de siddhiler için adanma hayatlarının mükemmelliğinin bu olacağını vurguluyor. Ve buna bir şekilde ulaşmamız gerektiğini de söylüyor. Bhagavad-Gītā'nın mesajının da aynı olduğunu görüyoruz. "man-manā bhava", her zaman Beni düşün. Kṛṣṇa da bizden aynı şeyi istiyor.

Biz Bunu Nasıl Yapacağız? Adanma Hizmetinin Aşamaları:

Bu smaraṇam düzlemine girebilmek için kabahatsiz bir şekilde Kṛṣṇa hakkında duymak ve konuşmak en güçlü araçlardır. Adanma hizmetinin ilk aşaması śravaṇa-dāsa olarak bilinir, yani duyma aşaması. Biz sādhulardan ilk olarak spiritüel bir yaşam yaşamanın ne kadar önemli olduğunu duyarız. Sonra Vedik metinlerin yanılmaz olduğunu bize açıklarlar ve Vedalara dayanarak Śrī Hari'nin yani Kṛṣṇa'nın en yüce kişi olduğunu bize ispatlarlar. Onlardan duydukça bu ilkelere inancımız artar, böylece biz de sādhakalar oluruz ve adanma hizmetine başlamak için büyük bir heyecan duymaya başlarız.

Sonra bir manevi öğretmenin rehberliğinde bir adanan devamlı olarak Kṛṣṇa'nın her şeye aşkın olan kutsal isimlerini, formunu ve keyif dolu meşgalelerini duyduğunda ve bunları söylediğinde, adanma hizmeti yoluna resmi olarak girdiğinde ve her zaman Śrī Kṛṣṇa'ya hizmet edeceğine dair söz verdiğinde, kabul etme aşaması olarak bilinen varaṇa-dāsa aşamasına ulaşır. Varaṇa-dāsa aşamasına geldiğinde ise kutsal isimleri söylerken ve kṛṣṇa-kathā dediğimiz konuları duyarken bir tat almaya başlar. Kṛṣṇa-kathā, Kṛṣṇa ile ilgili anlatılardır.
Kutsal isimlere bağlılığı yoğunlaştıkça sādhaka aşkınlığa ilk adımını atmaya başlar ve kutsal isimleri büyük bir hazla söyler hale gelir. Bu hatırlama dediğimiz aşamadır: Smaraṇavasthā.
Bu aşamaları geçerek aldığımız eğitim bizi bir taklitçi durumuna düşme tehlikesinden korur ve mantra söylemeye ve duymaya devam ederken biz doğal bir şekilde smaraṇamın ilerleyen aşamalarının bizde de uyanışına ve mükemmelliğe ulaşmasına şahit olabiliriz.
Şimdi bu seviyelerin neler olduğuna bakalım.

Smaraṇamın Seviyeleri

Smaraṇa birbiri ardına ilerleyen beş aşamaya bölünür. Bunlar aslında bir sādhakanın hatırlama seviyeleridir:

1. Smaraṇam (aklına gelme)
2. Dhāraṇa (dalma)
3. Dhyāna (meditasyon)
4. Dhruva-anusmṛty (sürekli hatırlama)
5. Samādhi (trans)

İlk önce zihin devamlı rahatsız bir durumda olduğundan sādhakanın konsantrasyonu zayıftır ve Rabbi hatırlamaya çabalasa da bir anda ilgisiz düşüncelere sürüklenir. Buna smaraṇam denir. (Bu genel anlamda kullanılan hatırlama sürecinin bütününü ifade den smaraṇa kavramından farklıdır, bu ikisini karıştırmamak gerekiyor.)
Bir sādhaka tekrar tekrar kutsal isimleri duymaya çabalayarak zihninde ilk arınmayı gerçekleştirir. Bununla birlikte zaman zaman dünyadan elini eteğini çekebilir ve biraz Rabbi düşünebilir hale gelir.
Buna dhāraṇa denir, yani dalma ya da az da olsa hatırlamaya başlama yetisi.
Üçüncü aşama ise dhyāna olarak bilinir buna meditasyon da diyebiliriz. Burada sādhakanın dalma durumu olgunlaşmaya başlar ve zihni Śrī Hari'nin daha belirgin bir formuna ya da belli bir faaliyetine odaklanmaya başlar. İkisini karşılaştıracak olursak dhāraṇada hatırlama şekli daha geneldir ve meditasyon aşamasında daha özel bir hal alır.



Kṛṣṇa'nın sıra dışı özelliklerini kabahatsiz bir şekilde konuşup dinlediğinde bir sādhaka O'nu devamlı olarak hatırlamaya başladığı bir aşamaya gelir, bu aşamada Kṛṣṇa'yı düşündüğünde onu hiçbir şey engelleyemez ve adananın kalbi sıra dışı bir mutlulukla erimeye başlar. Bu şekilde gelişen kesintisiz düşüncelere anusmṛty denir.
Smaraṇamın son aşaması olan samādhide anusmṛty daha da olgunlaşır ve spiritüel bir transa eş hale gelir. Bu aşamada Kṛṣṇa sādhakanın tek düşüncesidir ve ona derin br şekilde meditasyon yapmaktadır. Spiritüel güç olarak biline cit-şaktinin etkisiyle doğal olarak sādhaka kendini böyle bir durumun içinde bulur ve bunun için bir çaba harcamaz. **Hatırlama Kalbin Arınmasını Gerektiriyor, Bunun En kolay Yolu da Kutsal İsimlerin Söylenmesi!**
Smaraṇamın farklı aşamalarına baktığımızda bu aşamalara gelebilmek için kalbin arınması gerektirdiğini anlıyoruz. Bu olmadan tüm bu aşamaları geçmek aşırı derecede zorlayıcı olacaktır.
Saf bir bilinçte olmayanlar için kolaylıkla uygulanabildiği ve hızlı bir arınma sağladığı için bu çağda kutsal isimlerin birlikte söylenmesi "saṅkīrtan yajña" bu çağın yuga dharması olarak tavsiye edilir. Kutsal isimlerin söylenmesiyle ve içsel bir arınmayla, smaraṇam için gerekli özelliklere kolaylıkla ulaşılabilir ve yukarda bahsettiğimiz süreç kendiliğinden ilerler.
Bu şekilde bir adanan kesinlikle bhaktide mükemmelliğe erişebilir ve en Yüce Olan'ın, Śrī Kṛṣṇa'nın ve hiç durmadan O'nu düşünmenin transandantal düzlemine ulaşabilir.
Önemli Not: Bu yazımı yazarken sevgili manevi öğretmenim Śrīla Śivarāma Svāmī'nin konu ile ilgili bir makalesinden faydalanarak alıntılar yaptığımı belirtmek isterim.



ĀYURVEDİK YAŞAM ve SATVİK MUTFAK

Genç Kalarak Uzun ve Sağlıklı Yaşamın Bilgeliği

Ādi Rasa Devī Dāsī

Āyurveda hakkında en sevdiğim şey; sizin doğrudan deneyiminize ve sizin için neyin gerçekten işe yaradığını öğrenmeye dayanıyor.

Sağlıklı olmak için uzmanlar tarafından yazılmış ve uymanız gereken bir dizi kural yok, sadece doğanın ve 5 elementin ilkelerine dayanan yaşayan bir bilgelik olarak yüzyıllardır biliniyor.

Āyurveda uygulayıcısı olarak ilkeleri kendi yaşamınıza uygular, faydalarını gözlemler ve deneyimlediklerinize göre bütüncül bir bakış açısıyla kolaylıkla yaşamaya karar verebilirsiniz.

Bu bilginin nereden geldiğini bize hatırlatmak için ara sıra klasik metinlerden alıntılar yapacağım. En çok, patolojiyi açıklayan yedi ciltlik bir set olan Caraka-Saṃhitā'yı okuyorum ve destek alıyorum. Alıntılanan metinler Caraka-Saṃhitā , Ashtānga Hridayam (Caraka ve Suśruta-saṃhitā'dan öğretilerin bir derlemesi) ve Bhagavad-Gītā'dır.

Āyurveda yolculuğumun ilk zamanlarında Hindistan'da Govardhan Yoga Okulu'nda Yoga Hocalığı eğitimi alırken hocama prāṇāyāma yani nefes egzersizlerinin amacını sormuştum.

"Zihnimi sakinleştirmek ve metabolik sindirim ateşim olan agniyi desteklemek için enerjiyi yani prāṇayı vücudumda hareket ettirmek" olduğunu söyledi. Ayrıca beni genç tutacağını da ekledi!

Agnimin güçlü olduğunu biliyordum ve yoga uygulamalarının yiyecekleri sindirmeme, genç kalmama ve yaşam enerjimi yüksek tutmama nasıl yardımcı olacağını anlamaya başlamıştım. Yoga ve Āyurveda ile bütünsel bir sistemi bir araya getirmeye başlamıştım.

Besinleri iyi ve uzun çiğnediğimde daha iyi sindirdiğimi, daha iyi uyuduğumu ve gerektiği kadar yediğimi fark ettim.

Āyurveda ve yoganın yaşam boyu sağlık ve uzun ömür için bütünsel bir sistem olarak çok iyi tasarlandığını deneyimlemeye devam ediyorum.

Āyurveda'da klinik çalışmalar dahil toplamda 1000 saati aşkın detay içerikli eğitimlerimi tamamladığım Caimbatore merkezli Arya Vaidya Pharmacy'de görev yapan Āyurveda doktoru öğretmenlerimden çok kıymetli bilgiler edindim.

Metabolik doğamıza göre ne yemeli, nasıl pişirmeli ve ana besinleri neler ile kombinlemenin yanısıra ne zaman, ne kadar ve nasıl yediğimizin önemini öğrendim.

Öğrendiğim en önemli 3 şey:

1. Ne yersek oyuz,
2. Yemeğinizi çok iyi çiğneyin,
3. %60 artırıcı gıda ve %40 özütleyici gıdadan oluşan dengeli bir yemek yiyin.

Sağlık, esenlik ve canlılıktaki dönüşüm bu 3 basit uygulama ile başlar. Birçok danışanımın yorgun ve donuk hissetmek yerine, ilham ve enerjiyle dolu bir hâle dönüştüğünü biliyorum.

Āyurvedik yaşam ve satvik beslenme tarzı önemlidir. Taze pişmiş yemek ve doshik bazlı beslenmek uzun ve sağlıklı yaşamın sırrıdır.

Zihin yenen besinleri yansıtır. Besinlerin doğası zihnimizi etkiler. Bedenimiz ve yiyecekler "pañcamahābhūtadan", 5 elementten oluşur. Satvik mutfak, doşamıza uygun besinler ve Āyurvedik yaşam tarzı, pathya viharadır; uzun ve sağlıklı yaşamın sırrıdır.

Hindistan'ın bilgelerine göre Āyurveda'nın kökeni kozmik yaratılışın başlangıcından daha geriye gider. Vedaların en eski dönemi olan Ṛg Veda, Āyurveda temel düşüncesiyle bağlantılıdır. Kozmik güç ya da en büyük Tanrılar olan Indra, Agni ve Soma, Āyurveda'nın biyolojik karakteri olan vaṭa "hava", pitta "ateş" ve kapha "su" ile ilişkilidir. Indra; hava, atmosfer ve prāṇa ya da hayat gücü tanrılarıdır. Agni, ateş ve her şeyi yok eden güneş tanrısıdır. Soma ise hayatı temsil eden ilk sudur.

Āyurveda'ya göre beden; boşluk, hava, ateş, su ve toprak sıralamasına göre oluşur. Maddi dünyada var olan her şeyde bu beş element bulunur.

Kitabın ilerleyen bölümlerinde, tanımlarını yazdığım bedeni oluşturan vaṭa, pitta ve kapha ile zihni yapısını oluşturan sattva, rajas ve tamasın denge içinde olması Āyurveda'da sağlıklı uzun yaşamın ve genç kalmanın en kısa ve öz tanımıdır. Bedeni ve zihni oluşturan bu unsuların dengesinin bozulması pek çok hastalığın nedeni olarak görülmektedir. Āyurveda, hasta olmadan önce bu bilgiler ışığında yaşamanın sırrını anlatır. Amaç, Āyurvedik yaşayarak ve mümkün ise satvik beslenerek hasta olmadan sağlıkla yaş almaya devam etmektir. Āyurveda, anne ve baba adaylarına bu bilgiler ışığında sağlıklı nesiller yetiştirmelerini önerir.

Sağlıklı bir bedene, sağlıklı bir zihne sahip olmak, genç kalmak ve uzun yaşamak; Āyurvedik yaşam ve satvik beslenme ile mümkündür…….





Altın Ayran

300 ml kefirin içerisine 1 çay kaşığı toz zerdeçal ve 1/2 çay kaşığı karabiber ilave edin. 1 tatlı kaşığı Hindistan cevizi yağı ya da ghee, tatlandırmak için az tarçın, bal ya da zencefil eğer isterseniz de birkaç damla limon ya da doğal elma sirkesi ilave edip karıştırarak tüketin. Bu karışımı özellikle aç karnına tüketmekte fayda vardır.

Altın karışım, özellikle bağırsaklarınızdaki probiyotiklerin artmasına yardımcı olur. Sindirim sisteminizin daha hızlı çalışmasını sağlar. Ülser, gastrit gibi mide rahatsızlıkları şikayetlerinin en aza inmesine yardımcı olur. Özellikle bağırsak problemleri çekenler için çok faydalıdır. Metabolizmanın daha hızlı çalışmasına ve daha hızlı yağ yakmasına yardımcı olur. Bu şekilde kilo kaybetmenize de yardımcı olur. Enerji verir, kan şekerini dengeler, tokluk hissi yaratır ve daha az acıkmanızı sağlar. İçerisindeki maddeler sayesinde bağışıklık sistemini güçlendirir. Hastalıklara daha az yakalanmanızı ve daha kolay atlatmanızı sağlar. Kanser hücrelerini öldürme konusunda etkin rol oynar. Kanser tedavisinde önemli bir silah olarak kullanılır. Doğal antibiyotik etkisi yaratır. Birçok hastalığın tedavisine destek amaçlı kullanılır. Karaciğer yağlanması gibi hastalıkların tedavisinde hastalığın etkilerini azaltmak ve karaciğeri yenilemek için kullanılır. İltihaplı hastalıkların tedavisinde etkin rol oynar. Özellikle yaraların hızla iyileşmesine de yardımcı olur.



İdeal İnsan

Nezaket

Her gün karşılaştığımız her olay ve insanda Tanrı'nın bir parçasını görürsek o zaman karşılaştığımız olaylarda, ne büyüğün küçüğe, küçüğün büyüğe ne de diğer bütün varlıklara nasıl davranmamız gerektiğini birbirimize hatırlatmaya ve anlatmaya ihtiyacımız kalır.

Gaura Prema Devī Dāsī

Hare Kṛṣṇa!

Bütün kutsal kitaplar; tüm canlıların Tanrı'nın bir parçası olduğunu, O'ndan geldiğini ve Tanrı'nın her bir canlının kalbinde olduğunu söyler. İnsanlar, bunun farkına varıncaya, anlayacağı zamana kadar birbirlerine ve diğer canlılara karşı duydukları nefret, kıskançlık, hor görme, aşağılama, dışlama, öldürme, bilerek canını acıtmak, adaletsiz davranma, hakkını çalma vs. gibi faaliyetlerine son vermeyeceklerdir.

Maalesef Tanrı'nın Paramātmā olarak her bir canlının kalbinde olduğunu bilen çoğu insanda bile bu sadece bir bilgi olarak kalıyor yani onu hayatına uygulamıyor. Bilgisini hayatına uygulamayan insanın, cahil yani bunu bilmeyen birinden farkı olmaz. Hatta onun cahilden daha kötü durumda olduğunu söyleyebiliriz. Çünkü bir şeyi bilip yapmamak, bilmediği için yapmamaktan kat kat kötüdür. Bu yüzden sonuçta bilen de bilmeyen de bu kuralları çoğu zaman uygulamadığı için insanlar arasında ahlaki değerler, görgü kuralları, büyüğe saygı, topluma karşı olan sorumluluk yani bu sayımızın konusu olan 'Nezaket 'kurallarını görmek zor oluyor.

Maneviyatın, ahlaki kuralların, insanların hâl ve davranışlarının kötüye doğru gittiği bir zamanda – Kali Yuga'da olduğumuzu her sayımızda kutsal kitaplara dayanarak söylüyoruz ama insana has olan kutsal özelliklerin korunup saklanmasının, üstün varlık olan insanın iradesinde olduğunu da bilmeliyiz. Bilmeliyiz ki biz, bu maddi beden değiliz. Bilmeliyiz ki Tanrı, yarattığı her şeyde, her yerdedir ve biz, her şeyin sahibi olan Tanrı ile bağlantılı olduğumuza göre bu yaratılıştaki bütün her şey ile de bağlantılıyız demektir. Ama biz bunları unutup kendimizi beden ile özdeşleştirdiğimiz zaman Tanrı'dan bağımsız olarak mutlu olmak için başkalarının hakkını ezip geçeriz; kendimizi sevdirmek, göz önünde olmak, hizmet etmek adına kendi egomuzu tatmin etmek, kendimizi 'mükemmel' göstermek için pozisyonumuzu, paramızı, kullanarak başkalarına, bazen kendimize bile her türlü haksızlığı yaparız.

Ama her gün karşılaştığımız her olay ve insanda Tanrı'nın bir parçasını görürsek o zaman karşılaştığımız olaylarda, ne büyüğün küçüğe, küçüğün büyüğe ne de diğer bütün varlıklara nasıl davranmamız gerektiğini birbirimize hatırlatmaya ve anlatmaya ihtiyacımız kalır.

Bu sayımızın konusu hakkında kafamda oluşanları yazmak istediğim zaman aklıma üzücü ve düşündürücü bir olay geldi. 2 sene önce ablam İstanbul'a geldiğinde müzeleri, tarihi yerleri gezmekten hoşlandığı için vapurla Avrupa yakasına geçmeye karar verdik. Vapurda boş bir yer bulup oturduktan sonra dikkatimizi yan koltuklarda oturan 16-17 yaşlarında kızlı erkekli 5-6 kişilik bir grup çekti. Çünkü çocukların toplum içinde olmalarına rağmen davranışları ve konuşmaları çok 'rahattı'. Erkek çocuklardan biri, koltuğa diğer yolcuların rahat geçmesini engelleyecek şekilde uzanarak başını kızlardan birinin dizine koymuştu. Orta yaşlarda olan birçok insan onlara taraf bakıp, kafa sallayıp bir şey söylemeden yüzlerini çeviriyordu. Birkaç dakika sonra 65-70 yaşlarında bir adam, bir arka tarafta bulunan boş koltuğa geçmek için onların yanına vardığında çocuğa "doğru oturur musun, insanların geçmesini engelliyorsun" dedi. Ama çocuk, adamın ona yaptığı ikazı düzeltmek yerine ona ters bir cevap verdi ve tabii ki diğer arkadaşları da onu müdafaa etmeye başladı. Maalesef anında çocuklar ile adam arasında bir tartışma başladı.







İnsanın kalbinde zaten var olan iyilik tohumunun büyümesi ve yetişmesi için onu sadece nezaket ve merhamet ile beslemesi yeterli olacaktır.

Adam, onlara yaptıklarının yanlış olduğunu anlatmaya çalışıyordu ama çocuklar ise “sen kim oluyorsun da bize karışıyorsun” diye tepki veriyorlardı. Tartışma neredeyse 10-15 dakika boyunca sürdü. Sonradan öğrendiğimize göre adam emekli bir öğretmenmiş. Hayatının kaç yılını çocuklara eğitim vermek için harcamış bir öğretmen! Belki de kaç yüz tane çocuk, onu gördüğü zaman hemen ayağa dikilmiş, saygıyla selamlamış, onun söylediklerini yapmak, onu memnun etmek için gözünün içine bakmıştır. Belki o yaşlı öğretmen, o çocuklardan alışık olduğu saygıyı görmeyince de tepkisini göstermiştir. Ya da belki de hâlâ öğretmen olmanın sorumluluğuyla o çocuklara toplumda etrafına karşı daha saygılı davranmaları gerektiğini öğretmek veya hatırlatmak istemiştir. Ama maalesef oradaki çocuklar ne o yaşlı öğretmenin duygularından ne de nezaket kurallarından haberdardı. Tartışma uzadıkça insanlar rahatsız olmaya başladı. Birkaç kişi, yaşlı öğretmene hak verseler de çocuklar, onları da susturmak ve kendilerini haklı çıkarmak için söyleyecek bir şeyler buldu.

Kızlardan biri, ayağa kalktı ve belki de çoğu insan, onun şimdi kendisi ve arkadaşları adına özür dileyeceğini zannetti, en azından ben bekledim. Ama o, etrafındaki insanları bir daha hayal kırıklığına uğratarak öğretmeni telefonuyla videoya almaya ve onu şikayet edeceğini bağıra bağıra söyleyerek onu tehdit etmeye başladı. Öğretmen, onlara yaptıklarının yanlış olduğunu ve en azından toplum içinde davranış kurallarına uymaları gerektiğini tekrar tekrar söylüyordu. Ama torunu yaşında olan o genç kız, onu telefonuyla kayda almaya devam ederek şikayet edeceğini tekrar tekrar söylüyordu. Ortada tuhaf bir durum vardı. Bir tarafta hâlâ birilerini topluma kazandırmaya ve söylediklerinin normalde her insanın zaten yapması gerektiğini anlatmaya çalışan, insanların onlara has olan özelliklerini korumak için hayatını adamış bir öğretmen ve diğer tarafta ise 15-16 yıllık ömürlerinde yani dünyaya gözlerini açtığı günden Kali Yuga’nın etkisiyle gittikce çiğnenen haklar, hukuklar, kurallar gördüğü için kendi yararına olsa bile her söylenen sözde içgüdüsel olarak kendilerini korumaya ve haklı olduklarını ispatlamaya çalışan çocuklar vardı.

Onlara en yakın koltukta oturduğum için içimden sürekli bir duygu geçiyordu. Acaba o öğretmenin yanına gidip herkes adına özür mü dilesem, çocuklara da Bhagavad-Gītā, Śrīmad-Bhāgavatam gibi kitapları okumalarını tavsiye mi etsem diye git gel yaşadım.
Ama her iki tarafın sinirden kıpkırmızı olmuş yüzlerine bakınca bundan vazgeçtim ve Kali Yuga’nın acımasız kurallarının işlediği bir zaman olduğunu da hatırlayınca maalesef bu durumu seyretmekten başka bir yolum kalmadığını gördüm. Olayın benle alakası olmasa da (tabii derine inersek hepimizle alakası var) çok üzülmüştüm ve gerçekten her gelen yeni nesille beraber çoğu ahlaki değerlerin istesek de istemesek de kaybolup gideceğini, kutsal kitapların (Śrīmad-Bhāgavatam, Kali Yuga’nın sonuna doğru ahlaki kuralların hiçe sayılacağı yazar) böyle bir zamanın geleceğini söylemesine rağmen bunu görmek ve kabul etmek üzüntü vericiydi.





Nezaket kuralları, kaybolup gitmiş ise demek ki onun öncesinde adalet, merhamet, samimiyet de kaybolup gitmiştir. Çünkü adaletli, merhametli, samimi bir insan sadece kendi çıkarına hizmet edenlere değil, bütün herkese karşı nezaketlidir. Bu gibi özellikler, kişinin etrafındaki bütün canlılara karşı olan davranışlarında anlayışlı, saygılı, nazik olmasını sağlar. Her şeye rağmen yukarıda söylediğim gibi bunları yapmak insanın iradesindedir yani her insanın bu özellikleri kendinde oluşturması hiç de zor değildir.
İnsanın kalbinde zaten var olan iyilik tohumunun büyümesi ve yetişmesi için onu sadece nezaket ve merhamet ile beslemesi yeterli olacaktır.

Modern Sorunlara Kadim Çözümler

Bhagavad-Gītā



Hazırlayan: Meghāmbarī Devī Dāsī

Bg. 9.14

सततं कीर्तयन्तो मां यतन्तश्च दृढव्रताः ।
नमस्यन्तश्च मां भक्त्या नित्ययुक्ता उपासते ॥ १४ ॥

satataṁ kīrtayanto māṁ
yatantaś ca dṛḍha-vratāḥ
namasyantaś ca māṁ bhaktyā
nitya-yuktā upāsate

Eş Anlamlılar

satatam — her zaman; *kīrtayantaḥ* — söyleyen; *mām* — Benim hakkımda; *yatantaḥ* — tümüyle çabalayarak; *ca* — ayrıca; *dṛḍha-vratāḥ* — kararlılık ile; *namasyantaḥ* — hürmetlerini sunan; *ca* — ve; *mām* — Bana; *bhaktyā* — adanma ile; *nitya-yuktāḥ* — daima meşgul olarak; *upāsate* — ibadet eder.

Çeviri

Her zaman Benim yüceliklerimi söyleyen, büyük bir kararlılıkla çabalayan, Benim önümde eğilen bu büyük ruhlar, daima Bana adanma ile ibadet ederler.



JALEBĪ – HİNT TATLISI

Bhaktin Hüsniye

Hamur Malzemeleri
1 su bardağı un
1 yemek kaşığı pirinç unu
1 yemek kaşığı yoğurt
1 silme çay kaşığı zerdeçal
½ (yarım) çay kaşığı kabartma tozu
½ (yarım) su bardağı +2 yemek kaşığı su

Şerbet Malzemeleri
1 su bardağı toz şeker
1 su bardağından 1 parmak eksik su
¼ (çeyrek) limonun suyu
3-4 adet kakule
Üzerine serpmek için antep fıstığı tozu







YAPILIŞI
Önce şerbetini hazırlıyoruz; toz şeker, su ve kakuleleri bir tencereye koyup şeker eriyene kadar karıştırıyoruz.
Sonra şerbeti orta ateşte 15-20 dakika koyu bir kıvama gelene kadar kaynatıyoruz.
Şerbet kıvam alınca çeyrek limonun suyunu sıkıp ocakdan alıyoruz.
Jalebī tatlımızın hamuru için tüm malzemeleri bir kâseye koyup bir çırpıcı ile karıştırıyoruz. Hamur hafif akışkan kıvamda, kek hamurundan biraz daha koyu ama akışkan olacak. Kıvamı ayarlamak için bir miktar daha su ilavesi yapabiliriz.
Daha sonra üzerini streçleyip yaklaşık yarım saat bekletiyoruz.
Hazırladığımız hamuru bir krema torbası veya saklama poşetine doldurup, ucunu yarım santimi geçmeyecek şekilde kesiyoruz.
Daha sonra geniş bir tavaya ayçiçek yağı koyup orta ateşte kızdırıyoruz.
Sıkma torbasındaki hamuru yağın içine hafifçe sıkarak spiral şeklinde daireler oluşturuyoruz. Birkaç denemeden sonra düzgün şekiller yapmak daha kolay olacaktır.
Jalebīlerin her iki tarafını kızarttıktan sonra ılık şerbetin içine alıp 1-2 dakika bekletip kâğıt havlu serili servis tabağına alıyoruz. Kalan hamuru da aynı şekilde bitene kadar işlemi tekrarlıyoruz.
Üzerine toz antep fıstığı serperek servis yapabiliriz. Ilık olarak servis edildiğinde daha lezzetli oluyor.
Sağlıklı tariflerde buluşmak üzere….





Śrīmad-Bhāgavatam, Birinci Kanto Çoktan Seçmeli Test

Vraja Mohinī Devī Dāsī

1. Suta Gosvami'nin Śrīmad-Bhāgavatam'ı anlattığı toplantıya Naimiṣāraṇya ormanında kim başkanlık ediyordu?
A) Nārada Muni
B) Suta Gosvami
C) Vyasadeva
D) Śaunaka Ṛṣi

2. Vyasadeva, Vedik literatürleri derledikten sonra hangi duyguyu yaşadı?
A) Memnuniyet
B) Tatminsizlik
C) Kafa karışıklığı
D) Gurur

3. Nārada Muni'ye göre Vyasadeva'nın gerçek tatmini sağlamak için yazılarında odaklanması gereken şey neydi?
A) Ritüel törenler
B) Siyasi stratejiler
C) Kṛṣṇa'ya ibadet
D) Felsefi söylemler

4. Arjuna, Draupadi'nin oğullarını öldürmesi nedeniyle adalete teslim etmek için kimi yakaladı?
A) Aśvatthāmā
B) Karna
C) Duryodhana
D) Bhīṣma

5. Kṛṣṇa, Uttara'nın rahmindeki Parīkṣīt'i nasıl kurtardı?
A) Ona koruyucu bir mantra vererek
B) Küçük bir formda görünerek ve Brahmastra'yı etkisiz hale getirerek
C) Garuda'yı göndererek
D) Sudarshana Çakrası'nı kullanarak



6. Kṛṣṇa, Dvaraka'ya gitmek üzereyken Hastinapura sakinleri ne hissetti?
A) Rahatlama
B) Kayıtsızlık
C) Büyük üzüntü
D) Sevinç

7. Dhṛtarāṣṭra'yı evini terk edip manevi aydınlanma için ikna eden kimdi?
A) Vidura
B) Yudhiṣṭhira
C) Gandhari
D) Bhima

8. Pandavalar, krallıklarından emekli olduktan sonra nereye gittiler?
A) Himalayalar'a
B) Vṛndāvana'ya
C) Dvaraka'ya
D) Hastinapura'ya

9. Kral Parīkṣīt, Kali şahsının nerede kalmasına izin verdi?
A) Kumar, içki ve yasadışı faaliyetlerin yapıldığı yerlerde
B) Ormanlarda
C) Kraliyet sarayında
D) Tapınaklarda

10. Kral Parīkṣīt, bir azizin boynuna ölü bir yılanı ne nedenle koydu?
A) Açlık ve susuzluktan kaynaklanan öfke nedeniyle
B) Azizi sınamak istemesi nedeniyle
C) İlahi bir emir nedeniyle
D) Bir ritüeli takip etmek amacıyla



Yoga Duruşlarının Duygusal Karşılıkları

Bhakta Serhat Sel

Aynada kendimize baktığımızda dış bedenimizi görürüz; gövdemizi, bacaklarımızı, kollarımızı, omuzlarımızı, yüzümüzü, saçlarımızı… İmkânımız olsa bir görüntüleme cihazı ile dış bedenden iç bedenimize doğru bakabilsek; organlarımızı, damarlarımızı, kaslarımızı, kemiklerimizi, eklemlerimizi, fasyamızı, bağırsaklarımızı, sinir sistemimizi görürüz. Hem Doğu tıbbı hem de artık Batılı bazı doktorların dediği şu ki bedenimiz aynı zamanda duygularımızın da oyun alanı. Her duygu, yaşadığımız her olay bedende bir iz bırakıyor. Sevinçli hallerimiz, öfkemiz, endişemiz, kahkaha attığımız anlar… Organ gözlerle görebildiğimiz sadece dış bedenimiz. Oysaki bizler matruşka bebekleri gibi iç içe geçmiş bedenlerden oluşuyoruz; dış bedenimiz, iç bedenimiz, duygu bedenimiz, enerji bedenimiz… Yoganın mucizesi belki de katman katman tüm bedeni etkileyen bir güce sahip olması.

Fiziksel Bedenimiz

Yoga duruşları, bedeni hem güçlendirir hem de esnetir. Duruşları yapabilmek için çok esnek ya da çok güçlü olmak tek başına yeterli değildir. Esneklik ve güç arasında sağlam bir denge kurabilmek gereklidir. Güçlü olmayan esnek bir beden yaralanmaya, sakatlanmaya açıktır. Esnek olmayan güçlü bir beden ise katıdır, serttir. Güç ve esneklik bedenin ihtiyaç duyduğu iki haldir. Esneklik ve güçlü olma; birbirinden ayrılmaz, birbirine ihtiyaç duyan ve birbirini tamamlayan iki kavram aslında. Yoga yaparken bedenimizde esneyen ve güçlenen sadece kaslarımız değil, aynı zamanda organlarımızdır da. Yoga duruşları, iç organlarımız için adeta bir masaj görevi görür. Midemiz, kalbimiz, böbreklerimiz, akciğerlerimiz vs. yoga pratiğimiz sırasında esner, genişler, rahatlar, güçlenir, sağlıklı bir biçimde kapasiteleri artar.

Duygu Bedenimiz

Nörobilimsel araştırmalar gösteriyor ki pek çok ruhsal sıkışmışlıklar ve duygusal rahatsızlıklar bedende çeşitli hastalıklara sebep oluyor. Aslında zihnimiz, duygusal halimiz neyse bedenimiz de o. Ağır stres yaşayan, duygusal olarak kendini çıkmazda hisseden, mental olarak hayatta zorlanan kişilerin bedenleri de katı, gergin ve hastalıklara açık oluyor. Bedenen yaptığımız yoga pratikleri, biz hiç fark etmesek de hayata bakışımızı değiştiriyor. Bedenimiz esneyip güçlendikçe, tavrımız da esneyip güçleniyor.

Enerji Bedenimiz

Batı fiziksel bedene inanır. Doğu tıbbı ve felsefesi ise görünen beden dışında bir de enerji bedeni olduğuna inanır; çakralar, meridyenler, dantien enerji anatomisinin kavramlarıdır. Bu enerji alanlarının fiziksel bedende belli yerleri olduğu gibi aynı zamanda davranışsal olarak da belli görevleri ve duyguları vardır. Yoga ve qigong gibi doğu kökenli egzersizler sadece fiziksel bedeni değil aynı zamanda enerjetik bedeni de etkiler ve dengeler

Yoga Duruşları ve Duygusal Karşılıkları

Bu yazımızda yoga pozlarının duygusal karşılıkları üstünde durmak istedik... Yoga pozlarını kabaca aşağıdaki kategorilere ayırabiliriz:

Öne eğilmeler
Göğüs açıcılar & geriye bükülmeler
Kalça açıcılar
Kol dengeleri
Denge pozları
Ters duruşlar

Aslında, her bir yoga duruşu, aynı anda bu kategorilerden birkaçına girer. Dengeli iyi hazırlanmış bir yoga dersi tüm gruplardan pozların sağlıklı bir biçimde bir araya gelmesinden oluşmaktadır. Bir yemeğin lezzetli ve sağlıklı olabilmesi için kullanılan malzemeye ve hazırlanma süreçleri nasıl önemliyse yoga dersinin de iyi olabilmesi için tüm kategorilerinden dengeli bir seçki hazırlamak gereklidir.



Öne Eğilmeler

Öne eğilme pozlarını ayakta ya da oturarak yapabiliriz. Görüntü olarak gövdemizin bacaklarımıza doğru kapandığı yoga duruşlarıdır. Yüzümüz genelde dışarıdan görünmez, nefesimiz gövdemiz ve bacaklarımız arasında oluşturduğumuz bölgede “yankılanır”. Dikkatimizi verirsek nefesimizin sesini çok net duyarız. Nefesimiz sakinleşir. Tamamen kendimize doğru kapandığımız bu āsanalar (yoga duruşları) bazılarımız için zevkle döndüğümüz ev gibidir; bize ait, sessiz, dış dünyayı arkamızda bıraktığımız, güvenli, sıcak… Dikkatimizi odaklayabilirsek kalp atışımızı da duyabiliriz. Genelde gün içinde gergin olan omuzlarımızı fark etmek, öne kapanma duruşlarında daha kolaydır; omuzlarımızı yumuşattığımızda ve aşağıda doğru bıraktığımızda bedenimizde ne denli bir rahatlama olduğunu görmek çok güzeldir. Öne kapanma pozların genelde kendimizi yer çekimine doğru bıraktığımız pozlardır; bir nevi teslimiyet pozları. Bir şey “yapma”, “başarma” halinden vazgeçmek, bedeni yer çekimine, aşağıya doğru bırakmak (özellikle boynu) çok rahatlatıcıdır. Yapma halinden olma haline geçtiğimiz duruşlardır, öne kapanmalar.

Öne kapanma pozları bazılarımız için ise klostrofobik olabilir, kendine doğru kapanma, dış dünyadan izole olmuş gibi hissettirebilir. Gündelik hayatta gerginlik yaşıyorsak öne kapanma bizim için zorlayıcı olabilir. Göğüs kafesinin yere doğru ya da bacaklara doğru kapanması sıkışmışlık hissi yaratabilir. Özellikle devamlı aktif olmak isteyen kişiler, öne kapanma pozlarındaki “yin” halin içine yerleşmekte zorlanabilirler. “Kendimize dair tavrımız ne?” sorusunun cevabını bulabiliriz, öne eğilme pozlarında hissettiklerimiz ile.



Göğüs Açıcılar & Geriye Bükülmeler

Göğüs kafesimizi dışarıya doğru açtığımız, omurgamızı geriye doğru büktüğümüz pozlardır. Bir diğer ismi kalp açıcı olan bu pozlar hem organ kalbi hem de enerjetik kalp alanını etkiler. Kalp açıcı yoga duruşları kendini dünyaya güvenli bir biçimde açmakla ilgilidir. Hayata açık olabilmek aynı zamanda yeniliklere açık olmakla da ilgilidir. Öne kapanmaların aksine göğüs açıcı pozlarda "yang" hâl baskındır. Omurgamız geriye doğru açılır, göğüs kafesimiz genişledikçe kalbimiz daha hızlı atar. Nefesimiz dinamik bir ritm kazanabilir. Bazılarımız için "kalbini" dünyaya doğru açmak korkutucu olabilir. Bazılarımız için ise bu durum coşku, neşe vericidir. Dünya ile ilişkimiz nasıl sorusunun cevabını kalp açıcı pozlarda bulabiliriz.

Kalça Açıcılar

Kalça açıcı yoga duruşlarının seveni de çoktur, sevmeyeni de… Alt bedeni üst bedene bağlayan bir köprü gibidir kalça alanı. Çok güçlü kasların ve kemiklerin oluşturduğu merkezi bir bölgedir. İyi haberimiz şu ki kalça açıcı yoga duruşlarını çalıştıktan sonra bedende ferahlık ve rahatlık hissederiz. Ama öncesinde pozu çalıştığımız anda yaptığımız duruşlardan kalça eklemimiz, o bölgedeki kemiklerimiz, kalça ve bacak kaslarımız, kasıklarımız etkilendiği için pratik sırasında zorlanabiliriz; öfke, kızgınlık gibi duygularımız tetiklenebilir. Sabırlı olmak, zorlanmayı yumuşatabilmek, kendi bedensel ve zihinsel sınırlarını iyi belirleyebilmek kalça açıcı pozlarda güvenli bir biçimde kalabilmenin anahtarıdır. Hayata karşı esnek miyiz sorusunun cevabını kalça açıcı yoga duruşlarında bulabiliriz.

Kol Dengeleri

Ters duruşlarla beraber en "havalı" yoga duruşlarını oluşturur dersek yanılmayız. Tüm vücudun neredeyse sadece iki ve tek! kol üstünde durduğu pozları düşünün… Çok etkileyici değil mi? Kol dengesi yoga duruşları; güçlü kol ve bacak, karın ve sırt kasları gerektirdiği gibi aynı zamanda denge de talep eder. Bedenin dengeli bir biçimde güçlendirilmesi içimizdeki yang enerjiyi artırır; güçlü, aktif, dışa dönük ve proaktif hissederiz. Bu yapabilme hali, kişinin kendini fiziksel olarak güçlü hissetmesi, enerjetik ve duygusal olarak da güçlü ve güvende hissetmesini sağlar. Fiziksel, duygusal, zihinsel ve ruhsal canlılık sistemimizde kendini gösterir. Fiziksel olarak güçsüz bir bedenle panik, endişe güvensizlik duygularıyla başa çıkmak daha zordur. Bedeni dengeli bir biçimde güçlendirdiğimizde "iç alanımızı" da güçlendirmiş oluruz. "Kendimize güvenimiz nasıl?" sorusunun cevabını kol dengeleri duruşlarında bulabiliriz.

Denge Duruşları

Bir denge duruşu ne kadar "basit" olursa olsun eğer zihnimizi odaklayamıyorsak pozun içinde kalmak neredeyse imkansızdır. Beden simetrisini ortadan kaldırdığı için aynı zamanda beden ezberini de bozar. Gücünü, dengeni, sabitliğini bedeninin bir tarafından alırken bedenin diğer tarafını açmak, uzatmak, esnetmek için meditatif alanda kalabilmeyi öğrenmemiz gerekli. Denge pozları ileri seviye pozlar için hazırlık pozlarıdır. Yogada denge çalışırken gerçek anlamda "an"da kalmayı başarabilmemiz önemlidir. Zihnimiz başka bir yerdeyken örneğin bir kalça açıcı poz çalışabiliriz (Elbette "zihin başka yerde, beden yoga matının üzerinde" durumunu hiçbir yoga duruşu için önermeyiz) ...

Ama dikkatimiz başka bir yerdeyken denge pozunda kalamayız, düşeriz. Fiziksel gücün ve esnekliğin tek başına yeterli olmadığı, sakince, alçak gönüllü bir biçimde odaklanmanın başrol oynadığı yoga duruşlarıdır denge pozları. Gözlerimiz açık olarak çalışmak dikkati şimdide ve burada tutmamız için iyi bir başlangıçtır. Bakışların karşıda bir noktada odaklanması zihni de sakinleştirir. Bedenimizin ezberinin bozulması bizim de ezberimizi bozar, sinir sistemimizi alarma geçirir ki rahatlamak kadar, tetikte olmaya da ihtiyacımız vardır. Yoga hocaları derslerde genelde "bırak", "teslim ol" gibi yönlendirmeler yapsa da denge pozlarında kalabilmek için bedenimizde sakin bir dinamizm ve aktiflik gerekir. Bedenin değiştirilen yapısına rağmen dengede kalabilmesi ince bir iç mühendislik çalışması gerektirir. Bedenini yeni yeni fark etmeye ve emeklemeye başlayan bir bebek beceriksizliğinde olabiliriz. Bazılarımız bu durumu çocuksu bir neşeyle karşılar, bazılarımız ise bir şeyi başaramama halinden hayal kırıklığına uğrayabilir. Değişen koşullara bedensel ve zihinsel olarak uyum sağlayabilmek gündelik hayatta bizi çok destekleyecek bir yetidir. Düşmekten, dengeyi kaybetmekten korkmamak, tüm bu durumları neşeyle kabul etmek, donmadan köklenmek, panik olmadan alarma geçmek, denge pozlarının aşamalarıdır. Bir denge ve dengesizlik halinde tavrımız nasıl sorusunun cevabını denge pozlarında bulabiliriz.

Ters Duruşlar

Günlük hayatta ayaklarımız yerde, başımız yukarıda bir şekildeyiz. Ters duruşlarda ise bu kompozisyon tamamen değişir, baş ve eller yerde köklenirken, bacaklar yukarıya doğru süzülür. Bedenimizdeki kan akışı ve güç dengeleri değişir. Çok az insan yogaya başlar başlamaz el duruşu, baş duruşu, akrep gibi ters duruşlarda başarıyla durabilir. Çoğunluk için bu pozlar sabırlı, istikrarlı, uzun süreli bir çalışmayla gerçekleşir. Ters duruşlar belki de başlarken yapamayacağımızı düşündüğümüz zorlukları adım adım içinden sabırla geçerek başarmanın tadını yaşatır bize. Tek başına güçlü olmak işe yaramaz, kaba bir güçle ilgili değildir ters duruşlar (ve yoga). Ters duruşlar bize enerji kazandırır, bizi canlandırır, heyecanlandırır. İstikrarlı bir çalışma öz disiplin ve öz saygı kazandırır. "Bir amaca odaklanmış ve adanmış bir biçimde çalışırken neler hissediyorum?" sorusunun cevabını ters duruşlarda bulabiliriz.



Yoga tüm duruşlarına bizi bütünlüğe taşır…
Bazen deriz ki "Ben öne kapanmaları çok seviyorum" ya da "Kalça açıcılar benim için işkence gibi" veya "Geri bükülmelerden korkuyorum" … Oysaki kendimizi zorlamadan, bedensel limitlerimize saygı duyarak istikrarlı bir biçimde yoga pratiği yaptığımızda tüm bu değerlendirmelerin zamanla nasıl kaybolduğunu ya da değiştiğini görürüz. Yoga pozları katman katman tüm bedenimizi etkiler. Hiç sevmediğimiz bir yoga duruşunu bir süre sonra sevmeye, ondan zevk almaya başlayabiliriz. Bedenimizin güçlü, esnek, sağlıklı, dengeli olabilmesi için eğilmeye, bükülmeye, zaman zaman konfor alanından çıkmaya, zaman zaman da derin bir dinlenmeye ihtiyacı vardır. Ayrıca bedenimizin zorlandığı ve sevmediği yoga pozları, onun ihtiyacı olan duruşlar da olabilir. Yoga pozlarına sevmek ve sevmemek gözlüğünden bakmak onun büyük potansiyelini yeterince değerlendirmemize neden olur.
Bizlerin hem kendimize dönmemize hem dünyaya açılmaya, güçlenmeye, ezberimizin bozulup konfor alanlarımızdan çıkmaya, hayata değişik noktalardan bakmaya ve dinlenmeye ihtiyacımız var. Yoganın en müthiş yönü ise şefkatli ve bilinçli ellerde bedenin tüm ihtiyaçlarını karşılamasıdır.

Yogī Takvimi

Ocak 2025

10 Ocak Cuma **10**
Putradā Ekādaśī

11 Ocak Cumartesi
Dvādaśī
Pāraṇa Zamanı (Oruç Açma Zamanı): 07:28 – 10:37

18 Ocak Cumartesi
Śrīla Gopāla Bhaṭṭa Gosvāmī - Beliriş Günü

25 Ocak Cumartesi
Ṣaṭ Tilā Ekādaśī

26 Ocak Pazar
Dvādaśī
Pāraṇa Zamanı (Oruç Açma Zamanı): 07:20 – 10:38

Şubat 2025

2 Şubat Pazar
Vasanta Pañcamī - Baharın ilk günü, Holi'nin ilk günü
Śrīla Raghunātha Dāsa Gosvāmī'nin Beliriş Günü
Śrīmatī Viṣṇupriyā Devī'nin Beliriş Günü

4 Şubat Salı
Śrī Advaitā Ācārya'nın Beliriş Günü - Öğlene kadar oruç

8 Şubat Cumartesi
Bhaimī Ekādaśī
Rab Varāhadeva'nın beliriş günü için oruç

9 Şubat Pazar
Dvādaśī
Pāraṇa Zamanı (Oruç Açma Zamanı): 07:06 – 10:34
Varāha Dvādaśī – Rab Varāhadeva'nın Beliriş Günü

10 Şubat Pazartesi
Śrī Nityānanda Prabhu'nun Beliriş Günü – Öğlene kadar oruç

12 Şubat Perşembe
Śrīla Narottama Dasa Thakurā'nın Beliriş Günü

17 Şubat Cuma
Śrīla Bhaktisiddhānta Sarasvatī Ṭhākura'nın Beliriş Günü – Öğlene kadar oruç

24 Şubat Pazartesi
Vijayā Ekādaśī

25 Şubat Salı
Dvādaśī
Pāraṇa Zamanı (Oruç Açma Zamanı) : 06:44 - 09:20

Mart 2025

9 Mart Pazar **9**
Āmalakī Ekādaśī

10 Mart Pazartesi
Dvādaśī
Pāraṇa Zamanı (Oruç Açma Zamanı): 10:24 sonrası

14 Mart Cuma
Gaurā Pūrṇimā : Rab Śrī Caitanya Mahāprabhu'nun Beliriş Günü
Ay doğana kadar oruç sonra tahıl yok.

25 **25 Mart Salı**
Pāpamocanī Ekādaśī

26 Mart Çarşamba
Dvādaśī
Pāraṇa Zamanı (Oruç Açma Zamanı): 06:57 - 10:05
Śrī Govinda Ghosh'un Bedeninden Ayrılışı

Hazırlayan: Nāvika-Kṛṣṇa Devī Dāsī







1) BHAKTİ YOGA KAMPI

26 Eylül - 01 Ekim 2024 tarihleri arasında Polonezköy'de gerçekleştirilen Bhakti Yoga Kampı yurt içi ve yurt dışından yüzden fazla katılımcıyı bir araya getirdi. 'Birlikte daha güçlüyüz' sloganıyla yola çıkan Türkiye Yatrası birbirinden değerli Mahārājaları, GBC üyesini, ileri adananları ağırladı. Bhakti Yoga seminerleri, coşkulu kīrtanalar, doyumsuz lezzetteki prasādalarla adananlar hafızalarından asla silinmeyecek 5 gün yaşadılar.

2) 41. ULUSLARARASI İSTANBUL KİTAP FUARI

02 - 10 Kasım 2024 tarihleri arasında gerçekleştirilen İstanbul Tüyap Kitap Fuarı'nda adananlar yine muhteşem bir performans sergilediler. Yaptığımız söyleşiler ve yeni kişilere ulaşmak için gösterilen olağanüstü çaba, stantımızın en çok ziyaret edilen stantlardan biri olmasına neden oldu. Böylece Śrīla Prabhupāda'nın hazinesi olan kitaplar sahiplerine ulaştı.

3) 21. ANKARA KİTAP FUARI

29 Kasım - 08 Aralık 2024 tarihleri arasında ATO Congresium'daki 21. Ankara Kitap Fuarı'na katılan adananlar Srila Prabhupada'nın eşsiz eserlerini sahiplerine teslim ettiler. Adananlar tarafından yapılan muhteşem söyleşiler, Macaristan'dan gelen 2 değerli konukla taçlandı. Adananlar, Śrīla Prabhupāda'nın kitaplarını Ankaralı kitapseverlere ulaştırmak için olağanüstü çaba harcadılar.







4) GOVARDHANA PŪJĀ FESTİVALİ

"En Tatlı Festival" Govardhana Pūjā, Goranga Yoga İstanbul ve Goranga Yoga Ankara'da coşkuyla kutlandı. Govardhana Tepesi Kṛṣṇa, Balarāma ve çoban arkadaşlarının tüm ihtiyaçlarını karşıladığı için her yıl bu festival; adananların yaptığı çeşitli tatlılar, meyveler ve çiçeklerle kutlanır. Adananlar, bu "en tatlı gün"de Tepe Rabb'e hürmetlerini, saygı ve sevgilerini sunarlar.

5) GORANGA YOGA 11 YAŞINDA

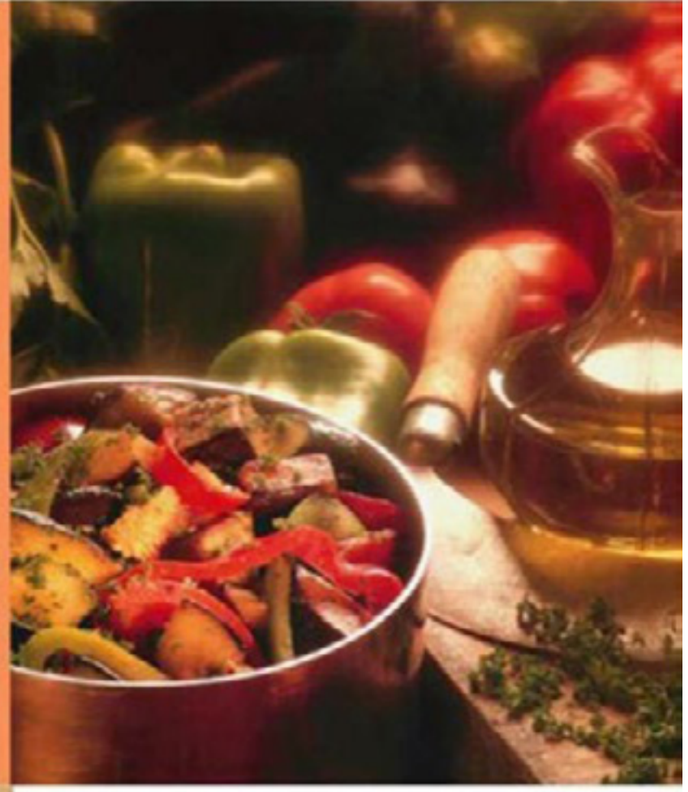
29 Aralık 2024 Pazar günü Goranga Yoga'nın 11. yaşı festival programıyla kutlandı. Āyurveda semineri, soru cevaplar, kīrtana ve yoga seanslarıyla dolu dolu geçen kutlama, birlikteliğin önemi vurgulanarak muhteşem bir ziyafetle sonlandı. Adananların azim, kararlılık ve inançla yoktan var ettiği Goranga Yoga Merkezi, haklı bir gururun mutluluğunu yaşadı.

6) RĀDHĀ GOVİNDA DĀSA İLE BHAKTİ YOGA ÜZERİNE SÖYLEŞİ

Goranga Yoga'nın davetiyle İstanbul'a gelen, çok özel bir konuk olan Rādhā Govinda Dāsa, 09 Ocak - 12 Ocak 2025 tarihleri arasında hafızalardan silinmeyecek güzellikte seminerler verdi. Çok özel bir spiritüel öğretmen olan Rādhā Govinda Dāsa, engin bilgi ve deneyimlerini katılımcılarla paylaştı ve yaptığı muhteşem kīrtanalarla doyumsuz bir tat bıraktı. Seni cok özleyeceğiz Rādhā Govinda Prabhu, birlikteliğimiz daim olsun.

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

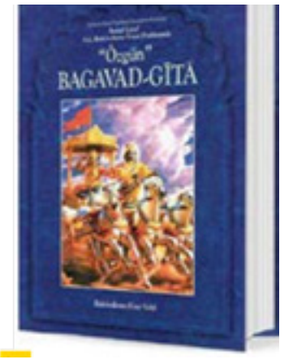
govinda
vedik hint mutfagi

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 ta-rafından, yetkili gurular zincirinden alınan Vedik literatürü modern çağın in-sanına 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 koy-mak üzere tasarlanmıştır.

Özgün Bhagavad Gita
Tarihi Kurukşetra Savaşı tam başlayacakken savaşçı Arjuna cesaretini kay-beder. Hayatından vazgeçmeye hazır, tamamen perişan bir halde, akıl danış-mak için savaş arabasını süren arkadaşı Kṛṣṇa'ya dönüp, "Ne yapma-lıyım?" diye sorar. Sonrasında geçen konuşma, insanlığın kritik sorularını etkili bir şekilde ele alır: Hayatın amacı nedir? Öldüğümüzde ne olur? Za-mana bağlı bu fiziksel düzlemin ötesinde bir gerçeklik var mı? Tüm sebep-lerin 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, do-ğanın, 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, sü-per 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 konu-şu-yor. Benlik idraki biliminin günümüz dünyası ve kendi yaşamınızla ne kadar alakalı olduğunu kanıtlıyor.