BENLİĞİN KEŞFİ

İNSAN HAYATININ AMACI MUTLAK GERÇEĞİ ARAMAKTIR.

EYLÜL | 2020

BBT Aylık Bülten

Śrīla Prabhupāda'nın Amerika'ya Gelişi

Barış Gerçekten Mümkün mü?

Śrī Śrīmad

A.C. Bhaktivedanta Svāmī Prabhupāda

Uluslararası Kṛṣṇa Bilinci Topluluğu
Kurucu Ācārya'sı

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.

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 – b**ey** 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.

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

j – c olarak okunur.

ṛ – **r**ica kelimesindeki **ri** olarak telaffuz edilir.

ṅ – İngiliz kelimesinde olduğu gibi n boğazdan söylenir.

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

ś,ṣ – ş sesi ile aynıdır.

İÇİNDEKİLER

Editör Yazısı.....5

Śrīla Prabhupāda'nın Amerika'ya Gelişi.....6

Çağımızın En Güçlü Meditasyon Yöntemi: Mahā-mantra.....10

Favorim: Japa Meditasyonu.....14

Karma Nedir?.....16

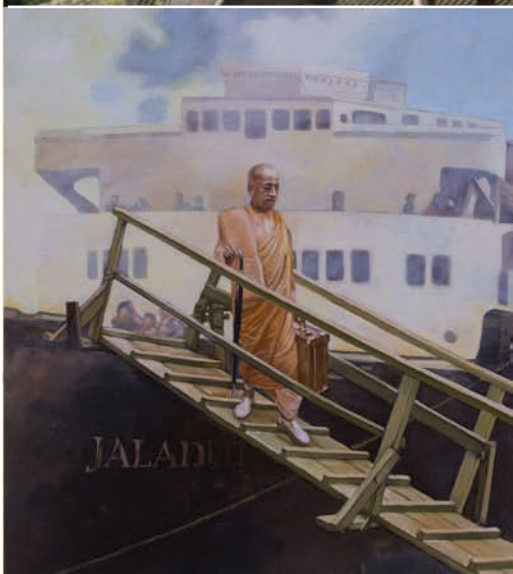
Barış Gerçekten Mümkün mü?.....20

Ayurvedik Açıdan Korona Salgını.....24

Mat Üzerinde.....28

Bhakti Mutfağı.....35

Vaiṣṇava Takvimi.....40



BENLİĞİN KEŞFİ
BBT Aylik Bülten / Eylül 2020
© BBT Türkiye

Editör: Nṛsiṁha Kṛṣṇa Dās - Bhakta Bilgin
Koordinatör: Bhaktin Çiğdem
Tasarım: Navīna-kumārī Devī Dāsī , Manda-hāsā Devī Dāsī
Tashih: Bhaktin Nehir, Bhaktin Görkem, Hema-sundarī Devī Dāsī, Bhakta Doğa, Bhaktin Meryem

Editör Yazısı - Bhakta Bilgin
Śrīla Prabhupāda'nın Amerika'ya Gelişi - Nṛsiṁha Kṛṣṇa Dās
Karma Nedir? - Bhakta Okan
Śrīla Prabhupāda Konuşuyor - Çeviren Bhaktin Çiğdem
Barış Gerçekten Mümkün Mü? - Bhakta Bilgin
Āyurvedik Açıdan Korona Salgını ve Bağışıklığın Güçlendirilmesi 2 - Kṛṣṇa-mālā Devī Dāsī
Favorim: Japa Meditasyonu / Bhaktin Görkem
Mat Üzerinde- Bhakta Doğa
Bhakti Mutfağı - Bhaktin Didem
Vaiṣṇava Takvimi - Bhaktin Didem

Merhaba,

Üçüncü sayımızda sizinle yeniden buluşmak çok mutluluk verici. Bu sayımızda birbirinden farklı ve bir o kadar da ilgi çekici konular hakkında duyacağız.

İlk olarak kadim Vedik kültürü tüm dünyaya tanıtmayı kendine yegane görev edinmiş ve bu amaçla, ilerlemiş yaşına rağmen pek çok zorluğa katlanarak Hindistan'dan Amerika'ya gelen Uluslararası Kṛṣṇa Bilinci Topluluğu kurucu ācāryası A.C. Bhaktivedanta Svāmī Prabhupāda'nın bu yolculuğunu okuyacağız.

İçinde bulunduğumuz çağda tavsiye edilen ve en etkili meditasyon yöntemi olarak kutsal metinlerde vurgulanan *mahā-mantra* meditasyonunu inceleyeceğiz.

Diğer ilgi çekici konumuz karma hakkında olacak, birkaç sayı boyunca birlikte karma hakkında öğreneceğiz.

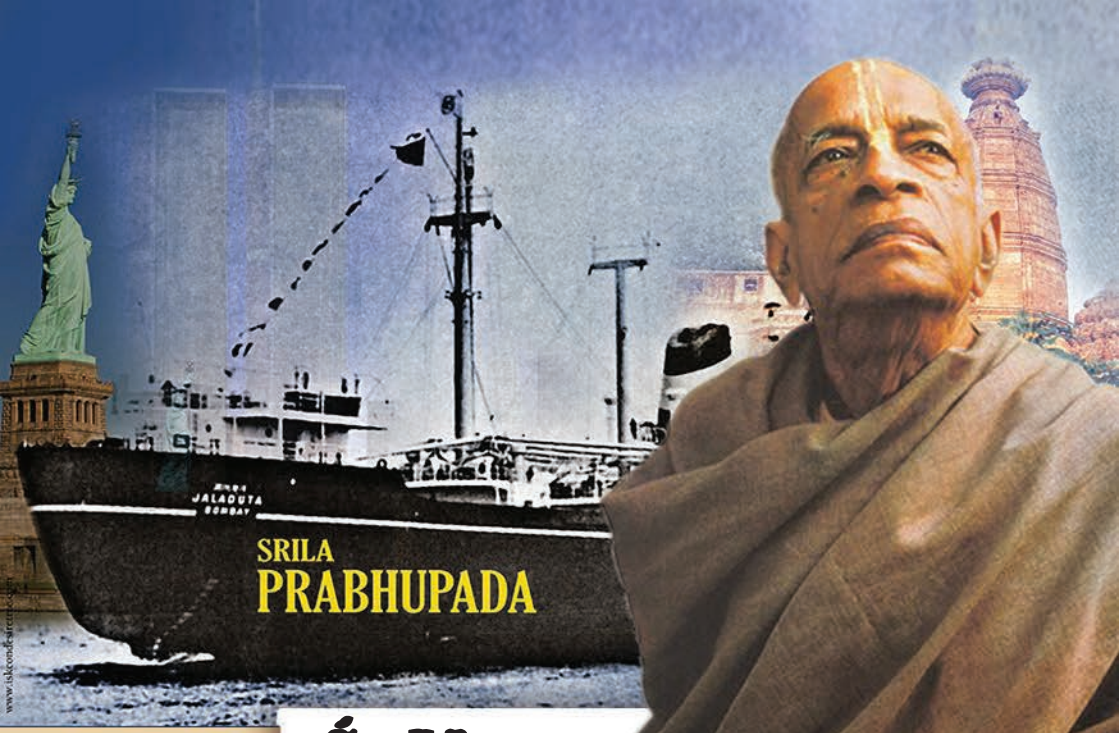
Dünya Barış Günü dolayısıyla barış kavramını Vedik felsefe açısından değerlendireceğiz.

Bu sayıda Korona salgını ve *Āyurvedanın* bu salgına bakış açısını okumaya kaldığımız yerden devam edeceğiz.

Mutfağımızda bu ay yine çok lezzetli yemekler pişiyor olacak.

Farkındalık dolu okumalar dileğiyle,

Hare Kṛṣṇa!



Śrīla Prabhupāda'nın Amerika'ya Gelişi

Uluslararası Kṛṣṇa Bilinci Topluluğu (ISKCON) kurucu *Ācārya*sı Śrīla Prabhupāda otuz beş gün süren bir gemi yolculuğu sonunda, 17 Eylül 1965 yılında Boston'ın Commonwealth Limanı'na ulaştı. Śrīla Prabhupāda, Jaladutta isimli yük gemisi limana ulaştığında şehirde bir tur attı ve tekrar gemiye geri döndü. Geminin New York'a doğru tekrar hareket etmesini beklerken Bengal dilinde "Markine Bhagavat-dharma" ("Kṛṣṇa Bilincini Amerika'da Öğretmek") isimli bir şiir yazdı.

Burada bu şiirden bazı bölümleri sizinle paylaşmak istiyorum:

"Benim sevgili Rabbim, Kṛṣṇa. Sen bu işe yaramaz ruha karşı çok naziksin; fakat, beni neden buraya getirdiğini bilmiyorum. Şimdi benimle ne istersen onu yapabilirsin.

Fakat sanırım senin burada yapmak istediğin bir şey var yoksa neden beni bu korkunç yere getiresin ki?

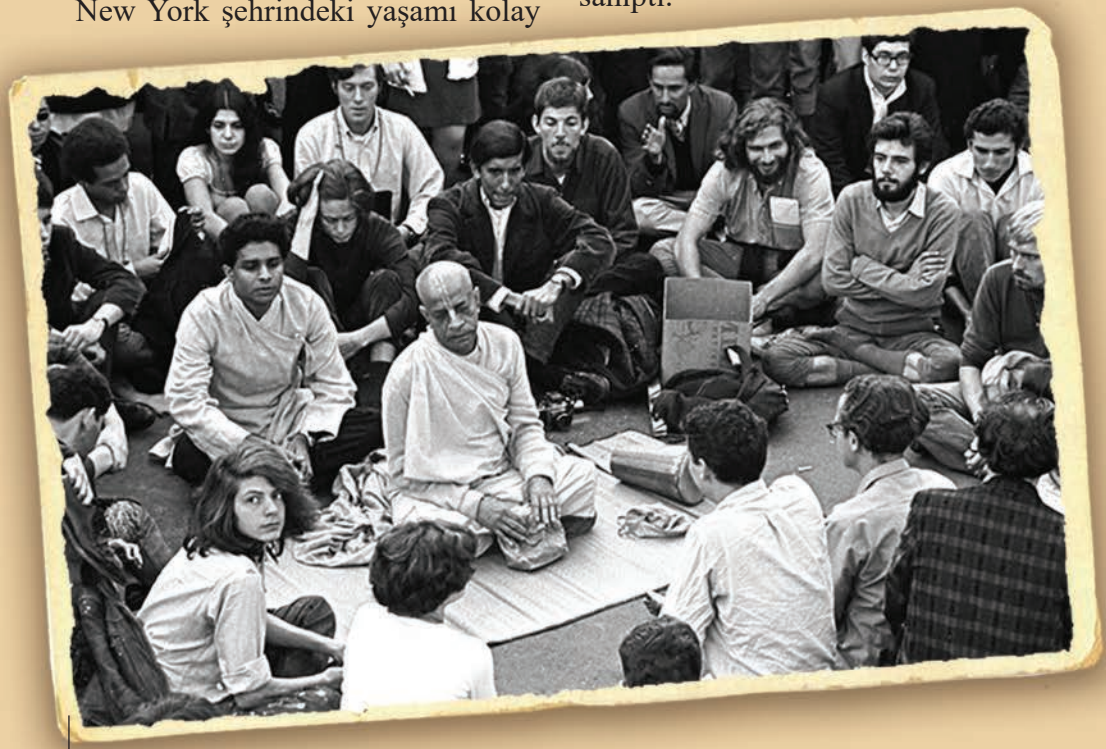
Buradaki nüfusun çoğunluğu maddi doğanın cehalet ve ihtiras halleriyle örtülü. Maddi yaşama batmış bir halde kendilerini çok mutlu ve tatmin olmuş görüyorlar. Bu yüzden de Vāsudeva'nın (Kṛṣṇa) transandantal mesajına ilgi duymuyorlar.

Ben onların Kṛṣṇa bilincini anlamalarını nasıl sağlayacağım? Çok talihsizim, niteliksizim ve en düşmüş olanım. Bu sebeple senin takdislerini istiyorum. Bu şekilde onları ikna edebilirim çünkü bunu kendi başıma yapabilecek gücüm yok.

Ey Rabbim, öyle ya da böyle beni buraya senin hakkında konuşmak için getirdin. Şimdi artık her şey senin elinde. İstersen başarılı olurum, istersen başarısız olurum. Ey Rabbim, senin ellerindeki bir kukla gibiyim. Bu yüzden beni buraya dans etmem için getirdiysen, o zaman dans etmemi sağla, dans etmemi sağla. Ey Rabbim istediğin gibi dans etmeme izin ver."

Śrīla Prabhupāda Amerika'ya geldiğinde 69 yaşındaydı. Sonunda, spiritüel öğretmeninin arzusunu yerine getirmek için yola çıkmıştı. Gurusu Bhaktisiddhānta Sarasvatī Ṭhākura daha ilk buluşmalarında bhakti-yoga öğretilerini Hindistan sınırları dışına taşımasını istemişti. Śrīla Prabhupāda kargo gemisi ile çıktığı yolculukta iki kez kalp krizi geçirdi. New York şehrine vardığında cebinde sadece yedi Amerikan Doları ve paha biçilmez değerde bilgilerle dolu kitapları vardı.

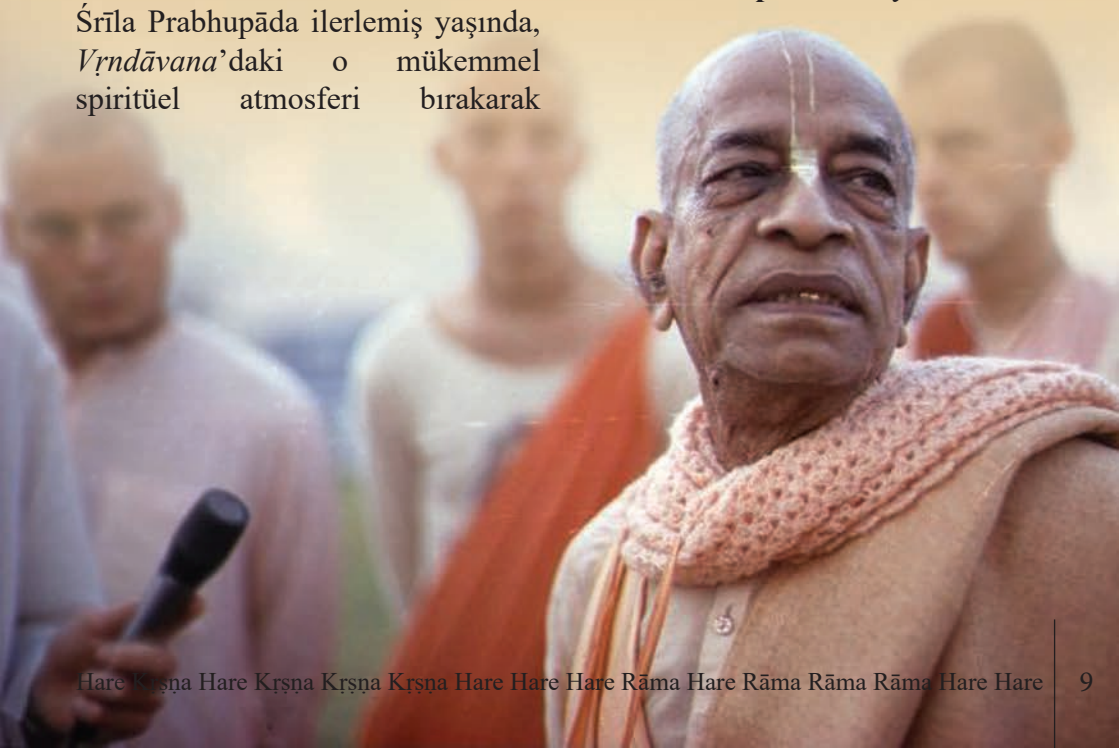
Başlarda Śrīla Prabhupāda'nın New York şehrindeki yaşamı kolay olmamıştı. Fakat yavaş yavaş spiritüel mesajı birçok genç insana ulaşmaya başlamıştı. Tompkins Square Park'ta *Hare Kṛṣṇa mahā-mantra*sını söylemeye ve Matchless Gift dükkanında *Bhagavad-Gītā* dersleri vermeye başladı. Kṛṣṇa ona inanılmaz bir güç vermişti ve sadece bir yıl içinde ISKCON'u (Uluslararası Kṛṣṇa Bilinci Topluluğu) resmi olarak kurdu. Bu şekilde Batı'da spiritüel bir devrim başlattı. Prabhupāda karşılaştığı durumlar, kültürler ve insanların seviyelerine göre konuşma konusunda sıra dışı bir niteliğe sahipti.



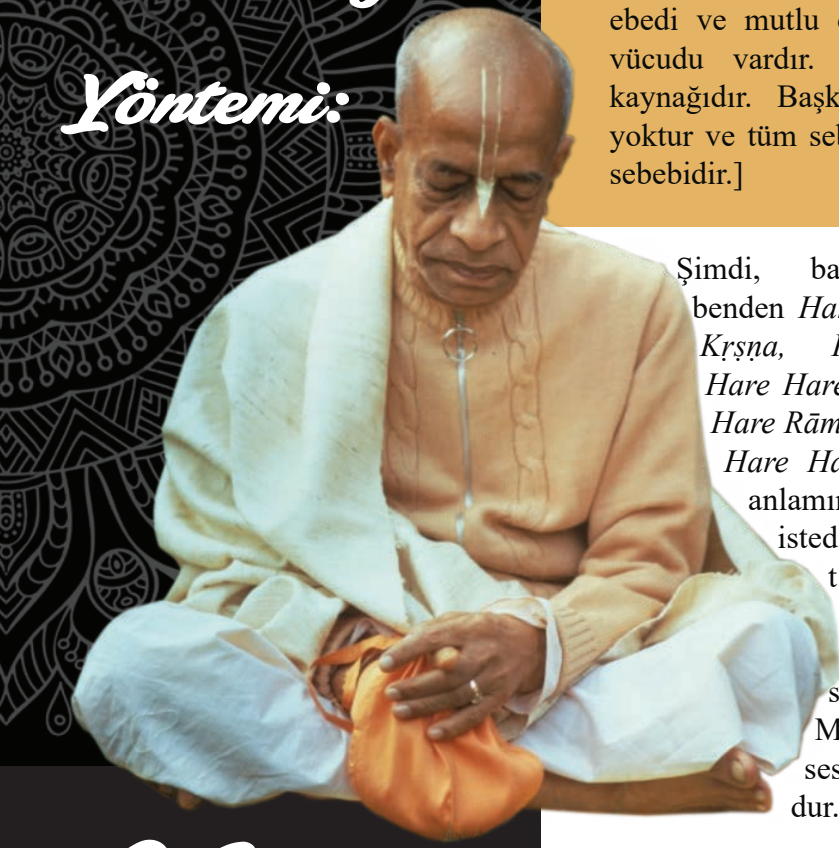
Öğrencilerine Kṛṣṇa Bilinci'ni verdi ve onları da bu öğretiyi başkalarına vermesi için cesaretlendirdi. Śrīla Prabhupāda'nın Batı'da bizlerle tanıştırdığı şeylerden bazılarını şu şekilde sıralayabiliriz: *Kīrtana*, *mantra* meditasyonu, Vedik kitaplar, üniversitelerde Vedik felsefe dersleri, festivaller, Yaşam İçin Yemek ("Food For Life") programları, tapınaklar, yüksek düşünmek ve basit yaşamak üzerine temellenmiş kırsal yerlerde kurulan komünite vs. Śrīla Prabhupāda'nın çabalarında hiç yorulmadığını, Batı'da geçirdiği on iki yıl içinde tüm dünyayı on dört kez dolaşarak sahip olduğu eşsiz bilgiyi tüm Batı dünyası ile tanıştırdığını görüyoruz.

Śrīla Prabhupāda ilerlemiş yaşında, *Vṛndāvana*'daki o mükemmel spiritüel atmosferi bırakarak Amerika'ya gitmeseydi bizler bugün bu satırları okuyamıyor olacaktık. Bhakti-yoga dünya üzerinde bu kadar geniş kitlelerce bilinerek pratik edilmeyecekti.. Śrīla Prabhupāda Batı'ya gelerek birçok insanı bu eşsiz bilgiyle ve Kṛṣṇa bilinciyle tanıştırdı. Śrīla Prabhupāda'nın kendisine bir şeyler kattığını düşünenler, aldıkları bu eşsiz hediyeye karşılık mutlaka bu büyük aziz için bir şeyler yapma duygusuyla doludurlar. Bu sebeple dünya genelindeki birçok bhakti-yoga merkezinde bu özel günün önemi çok büyüktür. Bu sene *vaiṣṇava* takvimine göre bu önemli günü 9 Eylül tarihinde kutlayacağız.

Śrīla Prabhupāda *ki Jaya!*



Çağımızın En Güçlü Meditasyon Yöntemi:



Mahā-mantra

īśvaraḥ *paramaḥ kṛṣṇaḥ*
sac-cid-ānanda-*vigrahaḥ*
anādir ādir *govindaḥ*
sarva-kāraṇa-kāraṇam
[Bs 5.1]

[Govinda olarak bilinen Kṛṣṇa, Tanrı'nın Yüce Şahsı'dır. O'nun ebedi ve mutlu olan ruhsal bir vücudu vardır. O, her şeyin kaynağıdır. Başka bir kaynağı yoktur ve tüm sebeplerin başlıca sebebidir.]

Şimdi, bazı üyeleriniz benden *Hare Kṛṣṇa, Hare Kṛṣṇa, Kṛṣṇa Kṛṣṇa, Hare Hare / Hare Rāma, Hare Rāma, Rāma Rāma, Hare Hare* mantrasının anlamını açıklamamı istedi. Şimdi, bu ses transandantal bir sestir; transandantal ses, enkarnasyon, Mutlak Gerçek'in ses enkarnasyonudur.

Sadece enkarnasyonun ne olduğunu anlamaya çalışın. Enkarnasyon demek... Sanskrit kelime *avatāra*, "enkarnasyon" olarak çevriliyor. Tabii ki, enkarnasyonun kök anlamını size tam olarak açıklayamıyorum, ama kök anlamı...

[yandan biri:] Birisi durdu. Evet.

*Avatāra*nın kök anlamı "transandantal gökyüzünden, spiritüel gökyüzünden maddi gökyüzüne gelen"dir. Buna *avatāra* denir. *Avatāraṇa. Avatāraṇa*. Tıpkı... *Avatāraṇa* "yukarıdan aşağıya doğru gelmek" demektir. Buna *avatārana* denir. Ve *avatāra* için de; Tanrı ya da hakiki bir temsilcisinin o gökyüzünden bu maddi düzleme geldiği zaman, buna *avatāra* denildiği anlaşılmaktadır.

Yani; *Hare Kṛṣṇa, Hare Kṛṣṇa, Kṛṣṇa Kṛṣṇa, Hare Hare / Hare Rāma, Hare Rāma, Rāma Rāma, Hare Hare* sesi Yüce Rab'bin ses halindeki temsilcisidir. *Sarvaṁkhalvidaṁ brahma* [*Chāndogya Upaniṣad* 3.14.1] maddi ya da spiritüel olan her şey, deneyimle-diğimiz şeyler, hiçbir şey Yüce Mutlak Gerçek'ten ayrı değildir. Hiçbir şey ayrı değildir. Her şey Mutlak Hakikat'ten doğar.

[yandan biri:] Buyurun. Oturun.

Ama tıpkı... Örneğin... Tıpkı toprak gibi. Toprak, sonra topraktan odununuz, yakıtınız olur. Ateş yaktığınızda, yakıttan ilk önce duman çıkar. Dumandan sonra, ateş çıkar. Ve ateş, ateşle işinizi görebilirsiniz.

Şimdi; topraktan başlayarak, topraktan odun, odundan duman dumandan ateş çıkar. Ateş ve toprak arasında bir bağlantı vardır. Ancak, ateşin işinizi görmesi, ateşin yararı, gerçek ateşin tutuştuğu son aşamada olabilir. Benzer şekilde bir bağlantı vardır. Bütün maddi kozmik durum, tezahür, gördüklerimiz, tıpkı duman gibidir. Ateş dumanın arkasından gelir. Yani, spiritüel gökyüzü gibi. Ama yine de duman varken de biraz ısı hissedebilirsiniz. Benzer şekilde, spiritüel dünyanın bu ses titreşimi burada mevcuttur; böylece, spiritüel ateşin kıtlığının olduğu bu maddi dünyada bile, ateşin sıcaklığının değerini bilebiliriz ve onu hissedebiliriz.

Yani, kısaca, bunun anlamı, kısaca, spiritüel titreşimdir. Ve dilbilgisel anlamı bakımından, hepsi on altı tane kelimeden oluşur: *Hare Kṛṣṇa, Hare Kṛṣṇa, Kṛṣṇa Kṛṣṇa, Hare Hare / Hare Rāma, Hare Rāma, Rāma Rāma, Hare Hare*, on altı... Şimdi, dilbilgisi kurallarına göre, birisine hitap edildiğinde... Kendi dilinizde olduğu gibi, birine hitap ederken "Filanca Bey" dersiniz. Benzer şekilde, dilbilgisinde, Sanskrit dilbilgisinde, *saṃbodhana* adı verilen aynı hitap şekli, bu şekilde ifade edilir.

Yani *Hare*; *Harā* sesinin hitap şeklidir. *Harā*; Yüce Rab'bin gücü demektir. Güç. Yüce Rab her yerde gücü ile temsil edilir. *Viṣṇu Purāṇa*'da güzel bir kıta vardır. Şöyle söylenir: Tıpkı bir ateş gibi, tek bir yerde bulunan ateş, ısısını ve ışığını yayar. Tıpkı... Güneşi örnek alın. Güneş belirli sabit bir yerde bulunur. Bunu görebiliriz. Ancak güneşin ısısı ve güneşin ışığı tüm evrene yayılmıştır. *Eka deśa-sthitasyāgneḥ*. Ah, evet.

Kıta şöyledir...

eka-deśa-sthitasyāgner
jyotsnā vistāriṇī yathā
tathā sarvam akhilaṁ jagat
brahmaṇaḥ śaktiḥ brahmaṇaḥ

[*Viṣṇu Purāṇa* 1.22.52]

[Nasıl bir yerde bulunan ateşin aydınlığı her tarafa yayılırsa, Tanrı'nın Yüce Şahsı'nın, *Para-brahman*'ın, enerjileri bu evrenin her tarafına yayılır.]

Akhilaṁ jagat. Bu dünyada, her ne

görürseniz görün, Yüce Rab'bin enerjisinin dağılımından başka bir şey değildir. Tıpkı güneşin ışığını ve ısısını hissedebildiğiniz gibi. Enerji ile enerjiye sahip olan, enerjinin üretildiği şey ile enerji farklı değildir. Güneş ışığı veya güneşin ısısı güneşten farklı değildir. Güneşte ısı olduğu için güneşin sıcaklığını hissediyoruz. Ve güneşte ışık olduğu için güneş ışığını görüyoruz.

Dolayısıyla bu güneş ışığı ve güneş ısısı güneşten farklı değildir. Ama yine de farklıdır. Yine de farklı. "Güneşin sıcaklığını hissettiğim için güneşe yaklaştım," diyemezsiniz. Hayır. Güneş çok uzakta, sizden uzakta. Ve güneş ışığı odanıza girdiğinde, "Güneş odama girdi," diyemezsiniz. Olmaz. Yine de, güneş ışığı ve güneşin ısısı güneşten farklı değildir...

9 Eylül 1966, New York

Gelecek sayıda kaldığımız yerden devam edeceğiz.

Hare Kṛṣṇa
Hare Kṛṣṇa,
Kṛṣṇa Kṛṣṇa
Hare Hare
Hare Rāma
Hare Rāma
Rāma Rāma
Hare Hare

Favorim: Japa Meditasyonu

Eve kapanmak zorunda kaldığımız onca haftadan sonra açık havada olabildiğince zaman geçirmek istediğimiz şu günlerde doğanın önemini daha fazla anlıyoruz. Betonun titreşimlerimizi kesmediği yerlerde olmak bize derin bir oh çektiriyor. Her nefeste şükran duyuyoruz. Meditasyon veya yoga inzivalarına katılanlar da bilir; doğada yaptığınız pratik daha kolay gelir, daha derin hissettirir. Bir bakmışsınız meditasyon esnasında zihniniz daha rahat odaklanıyor veya bir deneyişte bayağıdır giremediğiniz yoga pozuna girmişsiniz…

Geçtiğimiz günlerde sakin bir tatil geçirmek için gittiğim bir doğal yaşam çiftliğinde deniz manzarası, mekânın doğal mimarisi ve güzel enerjisi, ağaçları sallayan serin rüzgâr ve sımsıcak yaz güneşi eşliğinde işte bunları düşündüm. Bir de kendi kendime dedim ki, "Burada çok güzel meditasyon yapılır."

Daha önceden öğrenip uyguladığım çoğu meditasyon tekniği, duyu organlarının faaliyetlerini kısıtlayıp nefes aracılığıyla duyuları içeri doğru yönlendirmeye (gözleri kapatıp nefesi yalnızca tek bir noktada hissetmek gibi), zihni

kontrol etmeye odaklıydı. Ama son zamanlarda yapmaya başladığım *japa* meditasyonu; hem manzaraya doyasıya bakıp hem de rüzgârın kokusunu içime çekerken zihnimin daha da odaklanmasına yardım edecekti. Nasıl mı?

Çiftliğin güzel manzarası karşısında, bir bhakti-yoga pratiği de olan, *japa* meditasyonunu yaparken tekrar ettiğim kelimeler vücut buldu, vücudu deneyimleyen duyularım tekrar ettiğim kelimelere döndü. Tüm duyularım aktifti ve meditasyon halindeydim.

***Japa*, kutsal bir ismi veya *mantra*yı tekrarlamak manasına geliyor. *Japa* meditasyonu için gereken tek şey 108 boncuktan oluşan bir *mālā*, diğer deyişle tespih. Benim üzerine meditasyon yaptığım *mantra* ise Vedik metinlerde manevi ilerleme için en etkili *mantra* olarak tanımlanan ve Hare, Kṛṣṇa ve Rāma kelimelerinden oluşan *mahā-mantra*.**

Tanrı'yı her yerde görebileceğimiz her zaman söylenir, değil mi? Benim için bu, Śrīmad-*Bhāgavatam*'da okuduğum bir bölümde çok açık hale geldi: "…nehirler, [Mutlak Gerçek'in] devasa bedenindeki damarlardır; ağaçlar, bedenindeki tüylerdir; her şeye gücü yeten hava ise nefesidir. / …su taşıyan bulutlar, [Mutlak Gerçek'in] başındaki saçlardır; gün ve gecenin bitişleri, giysisidir." (2.1.33-34)

Doğadan zevk alma arzusunu veya doğaya duyduğumuz minneti gösterme arzusunu *japa* yaparak başka bir boyuta taşıyabiliriz. Tek ihtiyacımız olan doğaya çıkmak ve *mahā-mantra*yı tekrarlamak.

Karma Nedir?

Geçmişte yaptığımız şeyler sonrasında şu anki hayatımızda meydana gelen iyi veya kötü olaylara karma denir. Hayatımızda hiçbir şey tesadüf değildir, her şey bir sebep sonuç ilişkisi ile birbirine bağlıdır. Sebepsiz yere hiçbir şey olmaz.

Bu sebepten dolayı Vedik metinlerde karma kendi kuyruğunu ısıran yılan olarak tasvir edilmiştir. Çünkü başımıza gelen her şeyin sorumlusu aslında biziz. Ama biz genelde, araya başka olaylar girdiğinden, sebep ile sonuç arasındaki bağlantıyı kuramayıp hep başkalarını suçlarız, olayları sebep sonuç ilişkisi içinde görmeyi pek beceremeyiz.

NEDEN BAŞIMIZA İYİ YA DA KÖTÜ OLAYLAR GELİR?

Bunun temel olarak 3 sebebi vardır:

- Geçmişte yaptığımız şeyler,
- İstek ve arzularımız,
- Karakterimizde geliştirmemiz gereken özellikler.

Başımıza gelen şeyi ya hak etmişizdir ya da istemişizdir. Karşı tarafı suçlamak sorunu çözmemize yardımcı olmaz, aksine sorunun büyümesine veya yeni sorunlar oluşmasına sebep olur.

KADER KÜPÜMÜZ İLE BU DÜNYAYA GELİRİZ

Herkes bu dünyaya kendi kader küpü ile beraber gelir. Bu kader küpü geçmişteki davranışlarımız ve isteklerimiz sonucu oluşmuştur. Temel karakter özellikleri, yetenekler, sağlık, zenginlik, evlilik, eğitim, iş hayatı, sosyal ilişkiler gibi hayatımızdaki önemli konulardaki potansiyeller ve riskler bellidir. Vedik astroloji direkt bu konuyla

ilgilidir ve sadece doğum tarihi, doğum saati ve doğum yeri bilgisi ile o kişinin hangi kader küpü ile bu dünyaya geldiğini bize ileterek bu hayatımızı daha bilinçli ve doğru bir şekilde yaşamamıza yardımcı olur.

RUH ÖLÜMSÜZDÜR

Vedik literatürün en ünlü eserlerinden biri olan *Bhagavad-Gītā*'nın 2. bölümünde ruhun ölümsüzlüğü ile ilgili kesin bilgiler verilmiştir.

***

"Ruh için hiçbir zaman ne doğum vardır ne de ölüm. O var edilmemiştir, var edilmez ve var edilmeyecektir. O doğmamıştır, ebedidir, hep var olandır ve kadimdir. Vücut öldüğü zaman ruh ölmez." (*'Özgün' BG* 2.20)

***

"Vücutlanmış ruhun, vücut içerisinde sürekli olarak çocukluktan gençliğe ve yaşlılığa geçmesi gibi, bireysel ruh ölüm yoluyla bir diğer vücuda geçer. Ayık olanların aklı böyle bir değişiklikten dolayı karışmaz." (*'Özgün' BG* 2.13)

***

"Bireyin eski giysilerini çıkartarak yeni giysiler giyinmesi gibi, ruh da aynı şekilde eski ve işe yaramaz vücutları bırakarak yeni maddi vücutlar edinir." (*'Özgün' BG* 2.22)

***

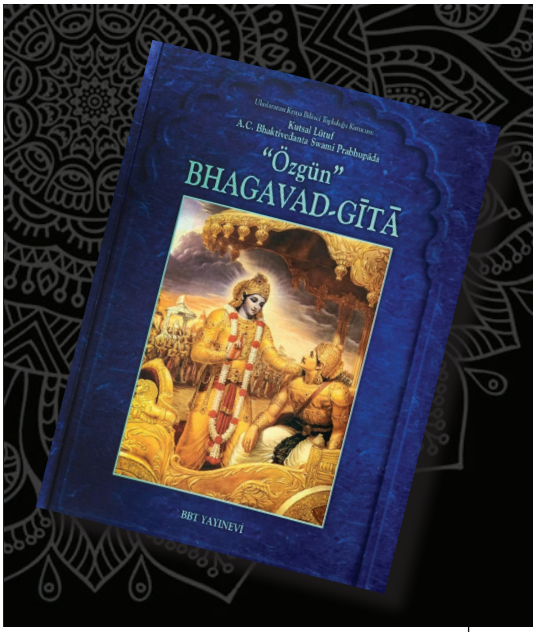
"Ruh, ne bir silah tarafından parçalara ayrılabilir, ne ateşten yanar, ne sudan nemlenir ne de rüzgardan kurur." (*'Özgün' BG* 2.23)

***

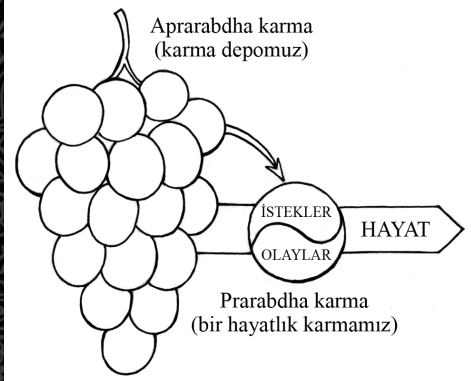
"Bu bireysel ruh, kırılmaz ve eritilemez; ne yakılabilir ne de kurutulabilir. O kalıcıdır, her yerde mevcuttur, değiştirilemez, hareket ettirilemez ve ebediyen aynıdır." (*'Özgün' BG* 2.24)

***

"Canlı varlığın öldürdüğünü ve öldürüldüğünü zanneden kişi gerçeği bilmemektedir, çünkü benlik ne öldürür ne de öldürülür." (*'Özgün' BG* 2.19)



Etrafımızdaki insanlara baktığımızda her birinin farklı farklı bilinç seviyesinde insanlar olduğunu görürüz. Bu aslında onların farklı geçmiş hayat deneyimleri olduğunu gösterir. Bu yüzden fiziki bedenimizden daha önemlisi aslında manevi gelişmişlik durumumuz yani "insanı kâmil"e ulaşma yolunda ne kadar yol katettiğimizdir.



Resim 1

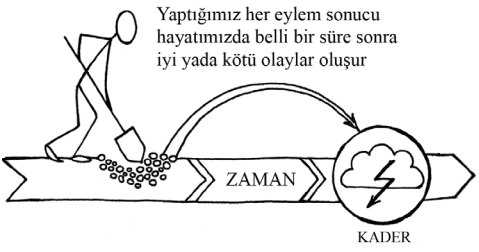
Vedik metinler maddi dünyada her canlının bir karma deposu olduğunu söyler. Bu karma deposuna *aprārabdha karma* denir ve bu yüzlerce hatta binlerce üzüm tanesi olan bir üzüm salkımı olarak tasvir edilir.

Bu salkımdaki her bir üzüm tanesi, yaşayacağımız bir hayatı yani *prārabdhakarma* denen bir hayatlık kader küpümüzü temsil eder. Doğduğumuz anda bu hayatımızda yaşayacağımız potansiyeller, riskler, olaylar ve istekler bellidir.

KARMA NASIL OLUŞUR?

Yaptığımız her eylem sonucu hayatımızda bir süre geçtikten sonra iyi veya kötü bir şey oluşur. Eğer iyi bir şey yaptıysak veya yapıyorsak ileride başımıza iyi bir şey gelir. Eğer kötü bir şey yaptıysak veya yapıyorsak ilerde başımıza kötü bir şey gelir. Arada vakit geçtiği için bazen bu sebep sonuç ilişkisini göremesek de aslında gerçek budur, ne ekersek onu biçeriz!

14 yaşına kadar çocuklar yaptıkları eylemin sonucu karma kazanmazlar, küçük yaşta çocukların başına gelen kötü olaylar bir önceki hayatlarından bu hayatlarına taşıdıkları karmik borçlardır. Hastalıklı doğan çocuklar da bu gruba girer.



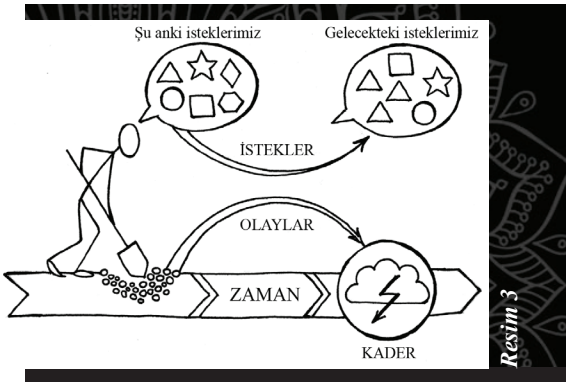
Resim 2

Herhangi bir olumsuz olay ile ilgili içinde bulunan bütün kişilerin alması gereken bir ders vardır. Hiç kimsenin başına, hak etmediği bir şey, başkasının yüzünden gelmez. Mesela bir kaza yaptıysanız hem

o vurduğunuz arabadaki şoförün, hem de sizin için bu kaza bir derstir; ikiniz de sizi bu kazaya sürükleyen hatalar yapmışsınızdır.

YAPTIĞIMIZ EYLEMLER İLERİDEKİ SEÇİMLERİMİZİ NASIL ETKİLER?

Hayatımızda yaptığımız her türlü seçim ve eylem gelecekte aynı seçim ve eylemi tekrarlama ihtimalini artırır. Bu durumu Resim 3 üzerinden anlatmaya çalışalım. Mesela bir konuda karar vermemiz lazım ve bununla ilgili önümüzde resimde her biri farklı geometrik şekillerle temsil edilmiş 6 farklı seçenek var. Diyelim ki, biz üçgen şeklinde temsil edilen seçeneği seçtik ve bunun sonucunda belli bir deneyim/tat elde ettik, ileride tekrar benzer bir durumla karşılaşıp bir seçim yapmamız gerektiğinde tekrar aynı seçeneği seçme ihtimalimiz çok yüksektir. Resimde göreceğiniz üzere ilk seferde hemen hemen her farklı tercihi seçme ihtimalimiz aynı iken yaşanılan deneyim sonrasında gelecekte bir tercih yapmamız gerektiğinde tekrar üçgen şeklinde temsil edilen seçeneği seçme ihtimalimiz daha yüksektir. Bu sebepten dolayı aslında eylemlerimiz alışkanlıklarımızı, alışkanlıklarımız hayatımızı şekillendirir. Örneğin: hafta sonu boş vaktiniz var ve bir şeyler yapmak istiyorsunuz. Sinemaya gidebilirsiniz, tiyatroya gidebilirsiniz, klasik müzik konserine veya diskoya gidebilirsiniz. Diyelim ki, diskoyu seçtiniz, arkadaşlarınızla beraber gittiniz ve iyi vakit geçirdiniz. Bir süre geçtikten sonra tekrar boş bir vaktiniz oldu, yine bir program yapmanız lazım, ne yapayım diye düşünüyorsunuz. Tekrar diskoya gitme ihtimaliniz diğer ihtimallerden daha yüksek olacaktır. Aslında yaptığımız her şey bir nevi alışkanlık yapar ve onu yapmaya devam ederiz. Bu yüzden herhangi bir alışkanlığı değiştirmek için bir süre disiplin ile uygulayacağımız yeni alışkanlıklar geliştirmek gerekir.



Resim 3

Gelecek sayıda yazı dizimize kaldığımız yerden devam edeceğiz...

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

BARIŞ GERÇEKTEN MÜMKÜN MÜ?

Dünyanın farklı kamplarına ait ülkeler her yıl eylül ayında Dünya Barış Günü'nü kutlamakta. Varşova Paktı üyeleri 1 Eylül'de bugünü kutlarken Birleşmiş Milletler Genel Kurulu'nda alınan kararla 21 Eylül günü Dünya Barış Günü olarak kutlanmakta.

Barış, insan nüfusunun büyük bir çoğunluğunun arzuladığı bir atmosferdir. Śivarāma Svāmī bu konu hakkında kaydettiği videoda şunları söylüyor: "Modern insanlık tarihinin 3500 yıllık tarihine bakınca toplamda yalnızca 270 yılın savaşsız geçtiği söyleniyor. İnsanlık tarihinin en medeni dönemlerini yaşadığımız kabul edilse de 20. yy.da yaşanan savaşlar nedeniyle 190 milyon insan hayatını kaybetmiş bulunmakta. Pek çok devlet de vergilerin büyük bir kısmını silahlanma için harcamaya devam ediyor. Barışı sağlamak amacıyla kurulmuş küresel, idari, sosyal ve dini pek çok kurum olmasına rağmen başarılı olmadıkları çok açık." Modern küresel egemen düşünce ise tüm dünyada yeterli seviyede ekonomik kalkınma olduğu zaman savaş olmayacağını söylemektedir. Tabii bu düşünce zengin ülkelerin yeterince kalkınmış olmalarına rağmen neden hâlâ savaşmaya devam ettiği sorusunu

cevaplayamıyor. Yeryüzünde kimilerinin hâlâ barışa dair umudu olsa da büyük çoğunluğu umudunu çoktan yitirmiş durumda. Bu durumun yaşanmasında niteliksiz yöneticilerin büyük bir payı olduğunu açıkça görüyoruz.

Barış kelimesi birden fazla anlam taşır. Politik manasıyla savaşın olmaması haline verilen isimdir. Bununla beraber huzur, sükunet, sessizlik, güvenlik, asayiş gibi anlamlar taşır. Genel manasıyla barış için kargaşanın olmadığı huzur hali diyebiliriz. Bu anlamıyla barış her canlının içgüdüsel olarak peşinde olduğu yaşam koşuludur. İnsan ya da diğer canlı varlıklar fark etmeksizin her canlı güven içinde olmak ister. Güven ortamı bize beraberinde huzur getirir; yani güven ortamının olmadığı durumlarda huzurlu olamayız. Dolayısıyla, canlı varlıkların en temel hayati dürtülerinden biri huzur ve güven arayışıdır.

İnsana gelince, bu huzur hali karmaşıklaşır. Sahip olduğumuz bilinç, kompleks yapısından dolayı olguları diğer canlılardan daha farklı seviyede yaşamamızı sağlar. Örneğin, bir hayvanın huzurlu olabilmesi için karnının doymuş olması, güvenli barınağı olması, üreyebiliyor olması yeterli iken, insanın huzurlu olabilmesi için bunlara ilaveten kompleks zevklerini tatmin edebiliyor olması gerekir. Dolayısıyla, insanın huzurlu olabilmesi için daha fazla gereksinime ihtiyacı vardır. Günümüz dünyasında ise bu ihtiyaçların adeta ucu bucağı yoktur. Modern egemen yaşam tarzının en önde gelen savlarından biri de ihtiyaçların sınırsız olduğu düşüncesidir. Bu düşünce insanı yalnızca dürtüleriyle yaşayan basit bir canlı konumuna indirger.

Tıpkı hayvanlar gibi. Fakat şurası açık ki, maddi istekler yalnızca anlık tatminiyet verdiğinden insan bu şekilde mutlu olamaz. Maddi isteklerimiz bizi beden merkezli bilince daha fazla sokar. Kendi bedenine odaklanan insan, diğer insan ve canlıları ve de tabiatı kendi çıkarı için sorgulamaksızın kullanabileceğini varsayar. Bu sorunlu bir bilinç halidir ve günümüz dünyasının kronik sorunlarının temelinde bu bakış açısı yatar.

Bu tarz bir mutluluk dışında onun zıddı olan bir diğer mutluluk türü daha vardır. Maddi olanın tersine bu mutluluk ebedi, tam ve tatmin edicidir. Bu, spiritüel mutluluktur. Spiritüel mutluluk, doğası gereği kişiye huzur ve tatminiyet verdiğinden insan daha fazlası için çaba harcamanın gereksizliğinin farkına varır ve diğer varlıkları kullanmaktan ziyade onlar için bir şeyler yaparak mutlu olur. Bu ruh halini daha iyi anlayabilmek için Vedik metinleri derinlemesine incelememiz gerekir.

Kadim Vedik metinler maddi dünyanın temel probleminin "ben" ve "benim" bilinci olduğunu söyler.

Śrīmad-*Bhāgavatam* 2.9.3'te bu konuya değinen çok önemli bir kıta vardır:

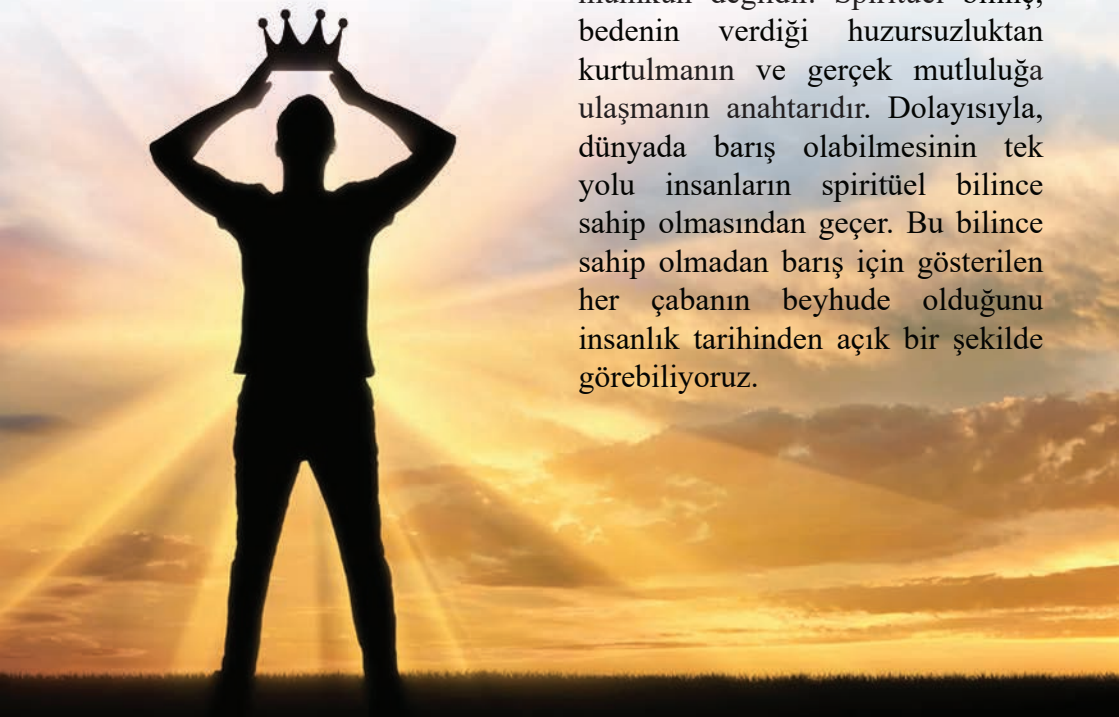
yarhivāvamahimnisve
parasminkāla-māyayoḥ
rametagata-sammohas
tyaktvodāstetadobhayam

"Canlı varlık yapısal ihtişamlı konumuna yerleştiğinde ve maddi enerjinin ötesinde olan aşkınlıktan hoşlanmaya başlar başlamaz, yaşamın iki yanılgısından ['ben' ve 'benim'] vazgeçer ve böylece tamamen saf benlik olarak tezahür eder."

Bu kıtada da söylendiği gibi "**ben**" ve **"benim"** düşüncesi kişinin yalnızca kendi bedenine odaklı bencil bir düşüncedir. İnsanlar genel olarak bu kavramlar ve bunların bilincimiz üzerindeki etkileri üzerine düşünmezler. Kıtada belirtildiği gibi iki tür benlikten bahsedilebilir. Birinci benlik maddi beden ve onunla ilişkili olan her şeyi kapsar.

İnsan sahte benlik duygusuyla hareket ettiği zaman "benim bedenim, benim annem, benim babam, benim eşim, benim çocuklarım, benim akrabalarım, benim köyüm, benim ülkem..." şeklinde genişleyen bir benlik kaçınılmaz olarak ortaya çıkar.

Bu genişlemiş benlik kendisine ait olmayan şeyi yabancı olarak kabul eder. Burada ikilik ortaya çıkar; "ben" ve "o" ikiliği. Bu düalist bilinçteki kişi, kendi geçici bedeniyle ilişkilendirdiği her şeyi sahiplenme, koruma ve büyütme arzusuyla mutluluğa ulaşacağını düşünür. Yani, bireysel ve genişlemiş benliğini tatmin ettiği müddetçe kendini huzurlu hisseder. Ailem, akrabalarım, ülkem şeklinde yayılan bu benlik bilinci tüm yaşamını bu kavramlar üzerine kurar. Bunların iyiliği için olanı kabul edip olmayanı reddeder. Bu noktada yabancılaşma denilen olgu başlar. Nedir bu yabancılaşma? Bu yabancılaşma kişinin kendi özgün doğasından uzaklaşmasıdır.



Özgün doğasında canlı varlık kendisini beden olarak görmez, tam tersine kendisini Yüce Olan'ın, yani Kṛṣṇa'nın ayrılmaz bir parçası olarak kabul eder.

Ruhu; Kṛṣṇa'nın ayrılmaz parçası olarak kabul eden bilinç hali doğal olarak tüm insan ve diğer canlılara sevgi ve saygı duygusu geliştirir. Bu durumda artık karşımızdaki, kendimiz için kullandığımız bir araç ya da düşman olmaktan çıkıp ruhsal ailemizin birer parçası olur. Benzer şekilde insanların damak zevki adına diğer canlıların ölümüne sebep olması bu bencil doğamızın dışavurumudur. Açıkça söyleyebiliriz ki, mezbahaların olduğu yerde barışın olması mümkün değildir. Spiritüel bilinç, bedenin verdiği huzursuzluktan kurtulmanın ve gerçek mutluluğa ulaşmanın anahtarıdır. Dolayısıyla, dünyada barış olabilmesinin tek yolu insanların spiritüel bilince sahip olmasından geçer. Bu bilince sahip olmadan barış için gösterilen her çabanın beyhude olduğunu insanlık tarihinden açık bir şekilde görebiliyoruz.

Ayurvedik Açıdan Korona Salgını ve Bağışıklığın Güçlendirilmesi

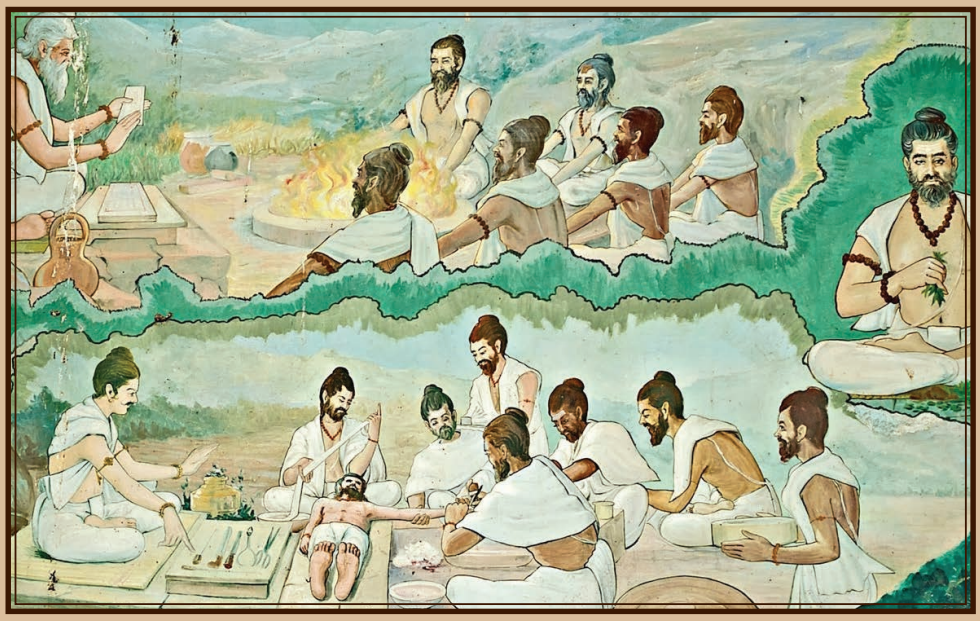
Geçen ayki bültenimizde hayatlarımızı bir süredir derinden etkileyen ve belirsiz bir süre daha da etkilemeye devam edecek gibi görünen Korona salgınına Ayurveda'nın kadim metinlerinin yaklaşımıyla bakmaya başladık. Bu metinler bize insanlığın faydasını düşünen bilgeler tarafından ileride bu bilgilere ihtiyacımız olabileceği düşünülerek bırakılmıştır. Bu metinleri kadim yapan şey ve onlara dönmek istememizin nedeni eski olmaları değil, eskimemeleri aslında.

İçinde bulunduğumuz durumun daha ne kadar süre devam edeceğini ve bizim hayatlarımızı nasıl değiştireceğini şu anda bilemiyoruz. Baktığımızda insan hayatı aslında bizi hep bu tür belirsizliklerle karşı karşıya bırakıyor. Biz doğduğumuz andan itibaren kendimizi birçok kez ne yapacağımızı bilmediğimiz durumların karşısında buluyoruz ve hayatı nasıl yaşayacağımızı öğrenmeye çalışıyoruz. Örneğin, nelerin yenilebildiğini, nelerin ağza alınmaması gerektiğini, bir kaşığı nasıl ağzımıza kadar götüreceğimizi, neye dokunmamamız gerektiğini, neyin yaktığını, ayaklarımızın üstünde nasıl duracağımızı ve yürürken nasıl dengemizi koruyacağımızı zaman

içinde öğreniyoruz. Bunlar gibi yaşamak için öğrenmemiz gereken sayısız şey oluyor.

Bunları bazen duyarak bazen de deneyimleyerek, yani ya düşerek ve bir yerimizi kırarak, ya hastalanarak ya da elimizi yakarak öğreniyoruz. Vedik metinlerde duyarak öğrenmenin birinci sınıf zeka olduğu söyleniyor. Çünkü bir şeyin yanlış olduğunu anlamak için o yanlışı yapmamız gerekmiyor. Sadece doğru bir kaynaktan bunu duymamız, üzerinde düşünerek bu bilgiyi anlamamız, buna uygun hareket etmemiz yeterli.

Ayurveda, yaşam bilgisi demek. *Āyuh* yaşam demek ve *veda* da bilgi demek. Vedalar'dan bu salgını nasıl yaşamamız gerektiğini öğrenebiliriz. Ayurveda'nın klasik metinlerinden birisi olan *Caraka Saṃhitā*'da salgın konusuna ayrılmış olan "*Jānapada Dhvaṃsi Vyādhi*" isimli bir bölüm bulunduğunu söylemiştik. Burada salgınların "fiziksel kontakla, havayoluyla, aynı tabaktan yemekle, aynı kıyafeti giymekle, aynı yatakta yatmakla, çiçek kolyeleriyle ve ortak kullanılan macunlarla yayılabileceği söyleniyor. Salgınlar bunu istemesek bile bizim fiziksel olarak birbirimizden uzaklaşmamızı gerektiriyor. Birbirimizden uzaklaşırken nasıl birbirimize yakın kalabileceğimizi ise yine bu metinlerden öğrenebiliriz.



Caraka Saṃhitā'da salgın dönemlerinde *doom doom asvanadyay* yapıldığını, yani davul çalındığını okuyoruz. *Doom doom doom*. Aslında akşamları çıkarak sağlık çalışanlarına destek vermek için yaptığımız alkışlar da bu *doom doom doom*lardı. Ayurveda'ya göre alkış sesi de bir çeşit *marma* olarak kabul ediliyor. Bu ses için; kalbin, akciğerlerin ve böbreklerin *marma*sıdır, diyor Vasant Lad. Bu bizim enerjimizi arttıran bir şeydir ve iç organlarımızı da canlandırır. Ben bu alkışlar sırasında balkonlarına çıkan komşularımızı gördüğümde çok mutlu oluyordum ve kendimi çok canlanmış hissediyordum. Hindistan'da da insanlar ziller çalarak ve alkışlayarak salgınla mücadele eden sağlıkçılarına aynı desteği sunuyorlardı. Bu tür pratiklerin ne kadar evrensel olduğunu görüyoruz. Ve bunlara yaratıcılığımızı da kullanarak devam edebiliriz.

Ülkemizde el sıkışamadığımız için insanların farklı şekillerde birbirleriyle selamlaşmaya başladığını gördük. *Namaste* selamı da bize Vedik kültürün verdiği çok anlamlı bir selamlaşma yöntemi; ellerin kalbin önünde birleştirilmesiyle ve başın hafifçe öne eğilmesiyle yapılıyor. Bir kişi diğerini bu şekilde selamladığında bu hem "selam", "merhaba" anlamlarına geliyor hem de kelime anlamına baktığımızda "senin önünde eğiliyorum" anlamına geliyor. *Nama* Sanskrit dilinde "eğilmek" anlamına geliyor. *Te* ise "sen" demek. *Nama* kelimesinin bir diğer anlamı da "benim değil" demek; bu bize, bedenimizin bize değil, Tanrı'nın Yüce Şahsı'na

ait olduğunu da hatırlatıyor. Bu şekilde hem kendimizin hem de karşımızdaki kişinin bedeninin aslında kime ait olduğunu ve Tanrı'nın bir parçası olduğumuzu hatırlayarak insanlığı ve hatta tüm canlı yaşamı birleştirebilecek tek ortak paydayı da bulmuş oluyoruz. Fiziksel olarak belli bir mesafeyi koruyarak ve dokunmadan yapılsa da bu selamlaşma bizi uzaklaştırmıyor, birbirimize yakınlaştırıyor.

Bu tür pratikler aslında önemli bir Ayurvedik ilkeye dayanıyor. Bu ilkeyi yaşamın Ayurvedik tanımında görüyoruz. *Āyuh* kelimesinin Sanskrit dilinde "yaşam" anlamına geldiğini söylemiştik. *Caraka Saṃhitā'*da *ayuh*un, yaşamın tanımı yapılırken bunun beş *mahābhūta*dan (beştemel element) oluşan *śarīra* (beden), *indriya*lar (duyular) ve *sattva* (zihin) ile *ātman'*ın (ruhun) birleşimi olduğu söylenir.

Ayrıca, ruh ya da bilinç dediğimiz *ātman*ın yaşamın esas nedeni olduğu belirtilir. Bu tanımdan, bu dönemde sağlıklı bir yaşam tarzından bahsetmek istediğimizde ilk olarak yaşamın esas nedenine, yani ruha odaklanmamız gerektiğini anlıyoruz. Bunu hatırladığımızda ve bu şekilde yaşadığımızda zihnimiz ve bedenimiz de çok daha sağlıklı ve güçlü olacaktır. Ve bu şekilde spiritüel bir bakış açısıyla yaşamaya başladığımızda sosyal mesafelere rağmen yakınlaştığımızı ve birbirimize destek olabildiğimizi de göreceğiz.

Gelecek sayımızda Korona salgınına dair Ayurvedik bakış açımızı derinleştirmeye devam edeceğiz.

Namaste.

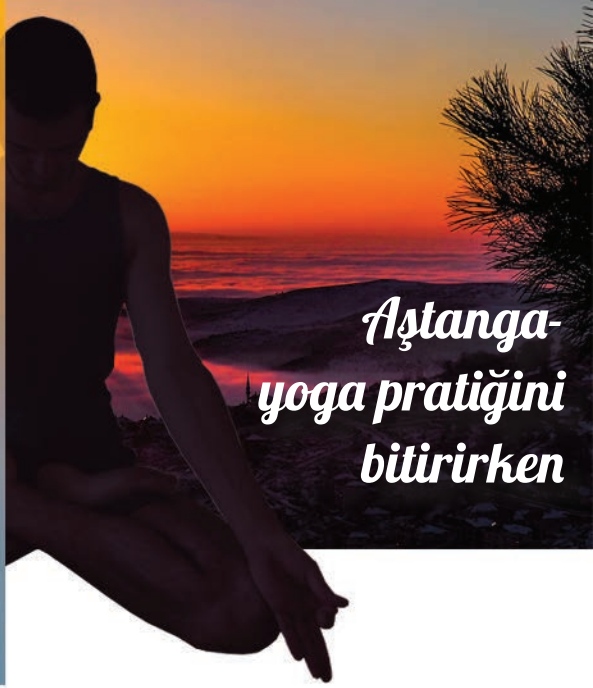
goranga
ayurvedik yaşam

Telefon: (212) 234 36 33
Randevu: (507) 363 89 01
Büyükdere Cad., Naci Kasım Sok. No:6B
Mecidiyeköy İSTANBUL
info@gorangayoga.com

- AVP enstitüsünün Hintli Āyurvedik doktorlarıyla bireysel konsültasyonlar
- Āyurveda üzerine uluslararası geçerliliği olan sertifikalı başlangıç seviyesinde ve ileri düzeyde eğitimler
- Āyurvedik terapiler
- Āyurvedik takviyeler ve kozmetik ürünleri

Mat Üzerinde:

Bu ay *Aṣṭāṅga-yoga*nın kapanış pozlarının son üçünü ve dinlenme pozunu inceleyeceğiz. Son üç poz pratik bitmeden hemen önce yeniden köklenmek için büyük önem taşır. Ayrıca, bu üç pozda kalça, diz ve ayak bileği eklemleri, omuzlar ve göğüs esner ve güçlenir, karın iyice kuvvetlenir. Pratiğinizde serinin hangi pozunda olursanız olun, son olarak bu üç pozu uygulayarak ve sonrasında dinlenerek pratiği bitirmeniz tavsiye edilir.



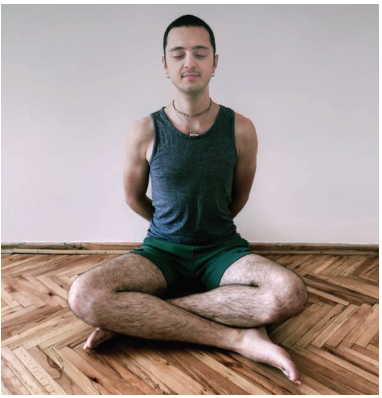
Aştanga-yoga pratiğini bitirirken

Baddha Padmāsana

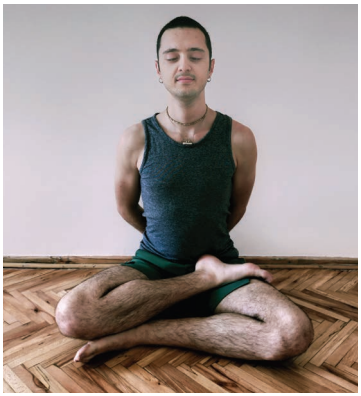
(Baddha: Birleşik, bağlı; *Padma*: Nilüfer çiçeği; Āsana: Oturuş, duruş):

Sapta (yedi) nefes al, matın önüne doğru otur ve bacakları uzat *nāsāgra-dṛṣṭi*, burnunun ucuna bak.

Aṣṭau (sekiz) nefes ver; kalçaların, dizlerin ve ayak bileklerinin esneklik ve gücüne göre alternatiflerden birini veya orijinal poz olan *padmāsana*yı seç; çapraz bacak, *ardha padmāsana* veya *padmāsana*. Eğer pozda bir süre durduktan sonra, poz rahatlığını kaybederse daha kolay versiyona geç.



çapraz bacak



Ardha Padmāsana

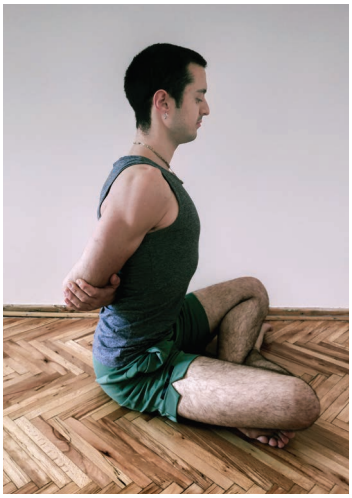
Padmāsana

Seçtiğin şekilde bacaklarını yerleştirirken omuzların ve göğsün esneklik ve gücüne göre ellerin konumunu belirle; el bileğini, önkolu ya da dirsekleri yakala veya pozun orijinalinde olduğu gibi önce sol elle sağ ayağı ve sonra sağ elle sağ ayağı yakala. Bütün alternatiflerde ve orijinal pozda omuzları geriye almış olmak önemlidir.

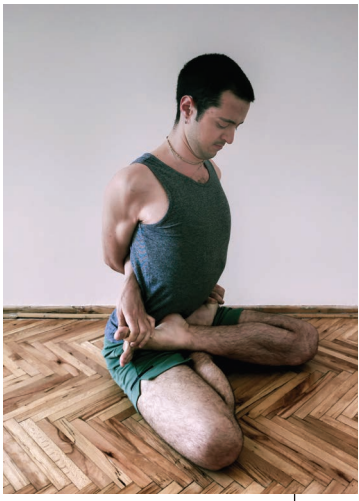
Nefes al, göğsü aç, *nāsāgra-dṛṣṭi*, burnunun ucuna bak. Burada beklemeden *Yoga mudrā*ya doğru ilerle.

el bileği tutuşu

önkolu yada dirsekler tutuşu



orijinal poz



Yoga Mudrā

(*Mudrā*: Kapatmak, mühürlemek)

Nava (dokuz), nefes ver, öne doğru katlan, baş yere değebiliyorsa alnı yere koy, eğer bu kolay gelirse çeneni ileriye doğru uzatarak yere yerleştir, 10 nefes boyunca burada kal, *bhru-madhya-dṛṣṭi**, kaşlarının arasına bak.

Daśa (on), nefes al bedeni doğrult, *nāsāgra-dṛṣṭi*, burnunun ucuna bak.

Orijinal poz

Kolay seviye

Kolay seviye

Orta seviye

Padmāsana

(*Padma*: Nilüfer çiçeği; Āsana: Oturuş, duruş)

Aṣṭau (sekiz), nefes ver, işaret ve baş parmağını birleştir, avuç içi yukarı bakacak şekilde elleri dizlerin üzerine yerleştir, çeneyi göğse yaklaştırıp yukarıya doğru çek, 10 nefes boyunca burada kal, nāsāgra-*dṛṣṭi*, burnunun ucuna bak.

Orijinal poz

Kolay seviye

Orta seviye

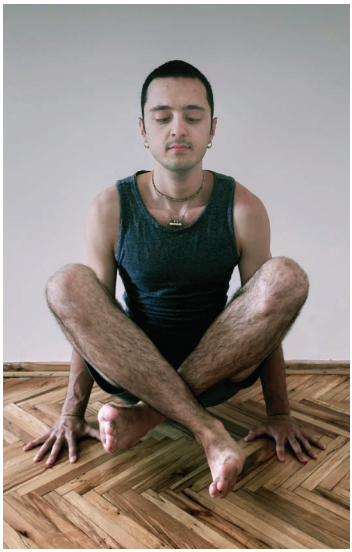
Utpluthiḥ

(*Ut*: Derin, güçlü, yoğun; *Pluti*: Yükselmek, kalkmak)

Nava (dokuz), nefes al, elleri avuç içi açık ve öne doğru bakacak şekilde dizlerle kalça arasında bir yere yerleştir (el bileği ile ilgili bir hassasiyet varsa, elleri yumruk yaparak yere bastır) ve bedeni yükselt (bu pozda, dengesiz olacağı için *ardha padmāsana* önerilmez, eğer çapraz bacak yapılacaksa ayakları yere bastırarak yerden destek alınabilir). 10 nefes boyunca burada kal, *nāsāgra-dṛṣṭi*, burnunun ucuna bak.

Orijinal poz

Kolay seviye



Orta seviye

Nefes alırken elleri yere bastır, yerden destek al ve

Daśa (on), nefes ver, ayakları matın gerisine götür, bedenini alçalt *Sūrya Namaskāra* 4. *Vinyāsa*,

Ekādaśa (on bir), nefes al, *Sūrya Namaskāra* 5. Vinyāsa,

Dvādaśa (on iki), nefes ver, *Sūrya Namaskāra* 6. *Vinyāsa*. (*Sūrya Namaskāra* için bültenimizin temmuz sayını inceleyebilirsiniz)

Śavāsana/ Sukhāsana

(Śava: Ceset; *Sukha*: Hoş, rahat; Āsana: Oturuş, duruş)

Sapta (yedi), nefes al, matın önüne doğru gelip otur, sırt üstü uzan ve nefes ver. Ayakları mat genişliğinde arala, elleri avuç içi yukarı bakacak şekilde vücuttan hafifçe uzakta konumlandır. *Dṛṣṭi* veya sesli nefes tekniğini uygulamayı bırak, gözlerini kapat. Boynu geriye bükmekten kaçınarak en az 5 dk. sürecek şekilde bilinçli bir şekilde dinlen ve uyuyakalmaktan kaçın.

Burada uyumak *tamasik* (cehalet) enerjiyi arttırabilir. Pratiğin uzunluğuna göre dinlenme süresi de arttırılabilir. Śavāsana/*Sukhāsana*, āsana veya *prāṇ*āyāma pratiği sonrası uygulanır. Bu poz için eğer çok terliyseniz kuru kıyafetler giyebilir, soğuk bir ortamdaysanız bir battaniye yardımıyla kendinizi sıcak tutabilirsiniz.

Dinlenmeyi bitirdiğinizde enerji dolu birkaç nefes alıp verin ve eklemleri hareketlendirin. Gözleri açıp yavaşça oturun. Daha huzurlu, sakin, yenilenmiş ve enerji dolu hissedeceksiniz.

*Tüm nefes alışlar ve verişler burundan olacak şekilde ve boğazı daraltarak çıkardığımız bir sesle birlikte uygulanır. Bu sesli nefes tekniği *Ujjāyī Prāṇ*āyāmadaki sese benzer.

*Eğer zorlanılırsa *bhru-madhya-dṛṣṭi* yerine *nāsāgra-dṛṣṭi* uygulanabilir.

goranga yoga

Gelin ve Mutlu Olun!

- Online ortamda ve stüdyoda yoga ve meditasyon dersleri
- Vedik Felsefe dersleri (ücretsiz)
- Sağlıklı Āyurvedik vejetaryen/ vegan Hint yemekleri
- Āyurveda programları ve danışmanlığı
- Hindistan' dan çeşitli ürünlerin bulunduğu Goranga Dükkan
- BBT yayınevimizin Vedik literatür yayınları

Goranga Yoga Merkezi
Büyükdere cad., Naci Kasım sok. 6B
Mecidiyeköy İstanbul
Telefon: +90 (212) 234 36 33
E-posta: info@gorangayoga.com
www.gorangayoga.com

Hyderabadi Bagara Baingan

Bebek Patlıcan Köri

Bagara Baingan, adını da aldığı Haydarabad'ın en bilinen yemeklerinden biridir. Ben de son haftalarda tezgahlarda bu patlıcanı görünce sizinle mevsimine uygun bir yemek paylaşmak istedim.

Bebek patlıcanların oldukça zengin bir masala köri ile pişirilmesi ile yapılıyor. Kajunun, hindistan cevizinin ve susamın birleşiminin yemeğe nasıl bir lezzet ve kıvam verdiğini göreceksiniz. Bu yemeği konuklarınıza rahatlıkla servis edebilirsiniz. Yanında sade bir pilav iyi bir tercih olacaktır.

1 kap = 250 ml

Malzemeler

12 tane bebek patlıcan ya da 6-7 tane normal patlıcan

2 yemek kaşığı zeytinyağı

Baharat Karışımı için;

1 tatlı kaşığı kimyon
1/2 tatlı kaşığı çemenotu tohumu
1 yemek kaşığı kişniş tohumu
12 tane doğranmış kaju
1 yemek kaşığı susam
2 yemek kaşığı hindistan cevizi tozu

Sosu için;

2 yemek kaşığı zeytinyağı
1/2 tatlı kaşığı siyah hardal tohumu
1/4 tatlı kaşığı hing (asafoetida)
1/2 tatlı kaşığı zerdeçal
1 tatlı kaşığı tatlı veya acı toz biber
1,5 tatlı kaşığı şeker
1,5 tatlı kaşığı tuz
3 büyük domates (2 cup rondodan geçirilmiş domates)
1 tatlı kaşığı minik doğranmış zencefil
1 kap sıcak su
2 yemek kaşığı doğranmış taze kişniş veya maydanoz

Yapılışı

Bebek patlıcanları birbirinden ayrılmayacak şekilde 4'e bölün. Eğer normal patlıcan kullanacaksanız önce ortadan ikiye, sonra aynı şekilde iki parçayı da 4'e bölün. Patlıcanları tuzlu suda bekletin.

Baharat karışımı için tüm malzemeleri; kimyonu, çemenotu tohumunu, kişniş tohumunu, kajuları, susamı ve hindistan cevizi tozunu baharat öğütücüde öğütün.

Patlıcanları kurutun. Geniş bir tencereyi ısıtın ve 2 yemek kaşığı yağ ekleyin. Patlıcanları orta-kısık ateşte aralıklarla ve patlıcanları dağıtmayacak şekilde dikkatlice karıştırarak kızartın.

Bir yandan da zencefili domateslerle birlikte rondodan geçirin.

Patlıcanların her yanının yeterince yumuşamış ama ezilmemiş olduğundan emin olun. Bu süreç kısık ateşte yaklaşık 20 dk. sürebilir. Piştikten sonra patlıcanları bir tabağa alın.

Aynı tencereye 2 yemek kaşığı zeytinyağı ekleyin. Yağ ısındığında hardal tohumlarını ekleyin ve çatlamaya başladığında tencereyi kenarı alın ve hing, zerdeçal, kırmızı toz biber ve hazırladığınız baharat karışımını ekleyin. Orta ateşte 2 dakika karıştırarak kavurun.

Domates püresini, şekeri ve tuzu ekleyin. Sos suyunu çekip koyulaşıncaya dek pişirin. **Yağ domates sosunun kenarlarından ayrılmalı.** 1 kap sıcak suyu yavaş yavaş ekleyin karıştırın.

Patlıcanları ekleyin, dikkatli bir şekilde karıştırın, tencerenin kapağını kapatın ve ara ara karıştırarak 10 dk. kadar pişirin. Patlıcanlar iyice yumuşamış olmalı. Sosunun kıvamı çok yoğun olursa biraz kaynar su ekleyip birkaç dakika daha pişirebilirsiniz.

Piştikten sonra taze kişnişi veya maydanozu ekleyin.

Pilav veya çapati ile sıcak servis yapmanız önerilir.

Afiyet olsun!

govinda

vedik hint mutfağı

Dünya genelinde vegan/vejetaryen restoran ve kafe zinciri olarak bilinen Govinda's markasının Türkiye'deki tek şubesi, **Govinda İstanbul** adıyla Mecidiyeköy'de hizmet veriyor.

Goranga Yoga Merkezi içinde yer alan mekânımızda hafta içi her gün 12:00-20:00 arasında hizmet veriyoruz. Mutfağımızda *sattvik* ve *āyurveda* prensiplere göre hazırlanan yiyeceklerden hazırlanan mönümüz her gün değişiyor.

Hint yemeklerini seviyor ve sağlıklı yaşam tarzını benimsediyseniz Govinda İstanbul tam size göre bir mekân. Govinda İstanbul, Türkiyede'ki ilk ve tek saf vejetaryen Hint mutfağıdır.

Govinda İstanbul

Adres: Büyükdere Caddesi, Naci Kasım Sokak No:6B Mecidiyeköy, İstanbul

Telefon: +90 (212) 234 36 33

E-posta: info@gorangayoga.com

Web: www.govindaistanbul.net

Vaiṣṇava Takvimi

Pt	Sa	Ça	Pe	Cu	Ct	Pz
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Eylül
2020

2 Eylül Çarşamba

Śrīla Prabhupāda'nın *Sannyāsa*yı kabul edişi

Śrī *Viśvarūpa Mahotsava*

9 Eylül Çarşamba

Śrīla Prabhupāda'nın Amerika'ya varışı

13 Eylül Pazar

Indirā Ekādaśī

14 Eylül Pazartesi

Dvādaśī

Oruç açma zamanı 06.43 - 10.54

27 Eylül Pazar

Padminī Ekādaśī

28 Eylül Pazartesi

Dvādaśī

Oruç açma zamanı 06.57 - 10.55

goranga yoga merkezi

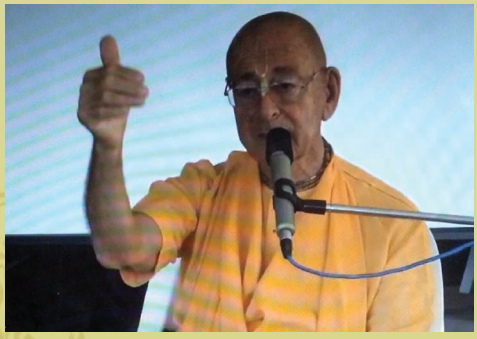
Ağustos Ayı Faaliyetleri

Janmāṣṭamī festivali:

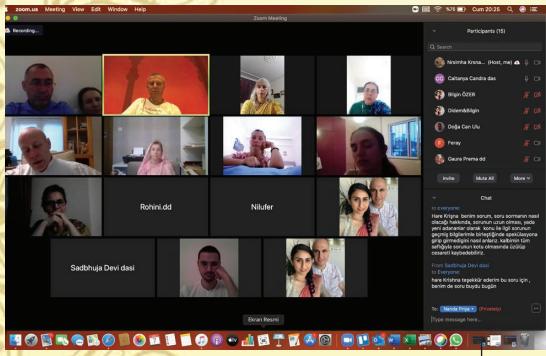
12 Ağustos 2020 tarihinde yapılan online toplantıda *Janmāṣṭamī* Festivali kutlandı. Goranga Yoga üyeleri, Macaristan'daki Kṛṣṇa Vadisi'ne canlı yayında online bağlanarak orada kutlanan festivalin bir parçası oldu. Śivarāma Svāmī Mahārāja tarafından verilen uluslararası seminer, eş zamanlı Türkçe çeviri ile takipçileri tarafından izlendi.

Śrīla Prabhupāda Vyāsa-puja festivali:

13 Ağustos 2020 tarihinde yapılan online toplantıda Śrīla Prabhupāda'nın beliriş günü kutlandı. Goranga Yoga üyeleri, Macaristan'daki Kṛṣṇa Vadisi'ne canlı yayında bağlanarak orada kutlanan festivalin bir parçası oldu. New Vraja–dhāma'da düzenlenen festivale online olarak katılım sağlandı. Śivarāma Svāmī Mahārāja tarafından verilen uluslararası seminer eş zamanlı Türkçe çeviri ile takipçileri tarafından izlendi.



Rādhā Kṛṣṇa Prabhu ve Caitanya Candra Prabhu ile olağan aylık buluşma online olarak gerçekleşti. *Bhakti-yoga* konusunda katılımcıların soruları cevaplandı.



Yoga etkinliği

İzmir'in Urla ilçesinde katılımcılarla Güneşe Selam (*Sūrya Namaskāra*) serisi ile yoga ve Kīrtana-yoga uygulamaları yapıldı.

Gezi

İstanbul Belgrad Ormanı'na piknik düzenlendi.

Āyurveda Gelişim Programı
Goranga Yoga ve Arya Vaidya Pharmacy Research Foundation işbirliği ile Türkiye'de 2017 yılında başlattığımız programın 5.sini tekrarlıyoruz. Āyurveda temelleri üzerine 7 ay sürecek çok kapsamlı eğitim 26 Eylül 2020 Cumartesi günü Goranga Yoga'da başlayacak ve aynı zamanda dileyenler Zoom üzerinden programa online katılabileceklerdir.

Detaylı bilgi için ziyaret ediniz: https://www.facebook.com/events/925751324559494/

Armutlu Yoga Kampı
Goranga Yoga olarak 18-20 Eylül 2020 tarihleri arasında Yalova/Armutlu'da geleneksel sonbahar yoga kampı düzenlenecektir.

Detaylı bilgi için ziyaret ediniz:

https://www.facebook.com/events/324239572256620

Yoga dersleri

Merkezdeki yoga stüdyosunda ve online olarak devam etmektedir.

Govinda İstanbul Vejetaryen/Vegan Restoranı

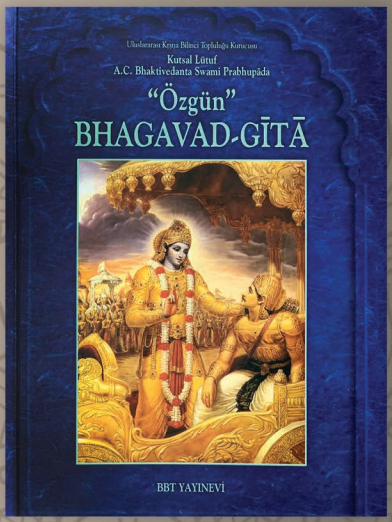
Covid-19 sebebiyle sosyal mesafe tedbirleriyle iç mekanı ve bahçesi ile hizmete açıldı. Günlük olarak leziz vejetaryen/vegan sattvik Āyurvedik Hint yemekleri hazırlanmaktadır.

ÇAĞDAŞ VEDIK KÜTÜPHANE SERISI

BBT TÜRKİYE

www.bbtturkiye.com

Bhagavad-gītā



Dünya çapında 26 milyondan fazla satılmıştır.

Mahābhārata destanının on sekiz bölümünü oluşturan *Bhagavad-gītā* ("Tanrı'nın Ezgisi"), nispeten kısa denilebilecek yedi yüz kıtada Vedik felsefenin özünü sunar. Verdiği derin mesaj sayesinde bilinen ve saygı gören bu kitap, Vedik maneviyatının neredeyse bütün yollarından filozoflar, yogīler ve aşkıncıların başvurduğu tek kitaptır. Batı'da başlarda Amerikalı Aşkıncılar Emersonile Thoreau'ya ve diğerlerine ilham vermiş, kalıcı bilgeliği nedeniyle sonrasında da önemini korumuştur.

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: Kendisi, Tanrı'nın Yüce Şahsı'ndan başkası değildir ve dünyada yeni bir manevi anlayış çağını başlatmak için belirmiştir.

Gītā kitabının tümünde Kṛṣṇa, insan arayışının (bütün erdemli çalışmaların, Tanrı'nın Yüce Şahsı'na sevgi dolu hizmet tutumu geliştirmek olduğunu öğretir. Kṛṣṇa'nın "Bana teslim ol," diyerek verdiği nihai talimat, Arjuna'ya ve *Bhagavad-gītā*'yı okuyan herkese

din ve inancın ötesine geçip tek başına benliği tatmin edebilen *bhakti,* yani adanma hizmeti, alemine girme görevi verir. *Özgün Bhagavad-gītā*, yapılan *Gītā* açıklamaları arasında benzersiz bir yere sahiptir; kitabın yazarı Śrīla Prabhupāda, Kṛṣṇa'nın kendisinden başlayan öğretmen-öğrenci zincirinden gelen öğretmenleri temsil eder. Prabhupāda'nın açıklığı, ince zekası ve orijinal Sanskrit metne sadakati, *Gītā*'nın öğretilerinin Batılı okuyucuya kolayca erişmesini sağlamaktadır.

Özgün Bhagavad-gītā yayımlandığı 1970 yılından bu yana dünyada en yaygın okunan *Gītā* baskısı olmuştur.

Śrīmad-Bhāgavatam

Vedik yazınında bulunan manevi öğreti koleksiyonları arasında *Śrīmad-Bhāgavatam*'ın en üst sırada geldiği düşünülür. Vedik yazının, arzulanan her neyse onu veren bir "dilek ağacı" olduğu, *Śrīmad-Bhāgavatam*'ın ise bu ağacın en olgun ve en lezzetli meyvesi olduğu söylenir. Bazen de, tüm varlıklar ile Mutlak arasındaki ilişki ve gerçekliğin doğası konularını daha derinlemesine ele aldığı için, *Śrīmad-Bhāgavatam*'ın *Bhagavad-gītā*'nın bittiği yerden başladığı söylenir.

Bhāgavatam'da geçen on sekiz bin kıta; eski dünyada yaşayan yogīler, bilgeler ve benlik idrakine erişmiş kralların, hayatın nihai mükemmelliğine nasıl ulaşılacağına dair yaptığı yüzlerce sohbetten meydana gelir. Yaptıkları konuşmaların merkezinde genellikle Yüce Şahıs Kṛṣṇa'nın farklı enkarnasyonları ve adananlarıyla geçen meşgalelerine yönelik açıklamalar vardır. Eserin tümünü Vedalar'ı düzenleyen Vyāsadeva, tüm teistik bilginin özü olan Vedānta-

sūtra üzerine yaptığı açıklamalar halinde derlemiştir.

Bhāgavatam, Vedik geleneğindeki on sekiz Purāṇa'dan (ek çalışmadan) biri olan *Bhāgavata Purāṇa* olarak da bilinir. Bu eser on iki kantodan, yani ciltten, oluşur ve her bir kanto, tüm nedenlerin orijinal yüce nedeni Mutlak Hakikat'in özel bir yönünü ele alır. Bhāgavatam'ın tamamında geçerli olan ana tema, Yüce Şahıs'a yapılan adanma hizmeti manasına gelen *bhakti-yoga* bilimi ve uygulamasıdır.

Belki de *Bhāgavatam*'ı en güzel, kitabın yazarı Śrīla Prabhupāda, yazdığı Önsöz'de özetler:

"*Śrīmad-Bhāgavatam* sadece her şeyin nihai kaynağını bilme konusunda değil, ayrıca O'nunla ilişkimizi ve kusursuz bilgi temelinde, insan toplumunun kusursuzlaştırılması konusundaki görevlerimizi bilme transandantal bilimidir. O, Sanskrit dilinde güçlü bir okuma materyalidir ve şimdi o, ayrıntılı bir şekilde İngilizceye çevrildi, böylece yalnızca dikkatli bir okumayla kişi Tanrı'yı kusursuzca bilebilir, öyle ki okuyucu, ateistlerin şiddetli saldırıları karşısında kendisini savunacak kadar eğitimli olacaktır. Bunun da ötesinde okuyucu Tanrı'yı somut bir prensip olarak başkalarına da kabul ettirebilecektir.

"*Śrīmad-Bhāgavatam* nihai kaynağın tanımıyla başlar. Aynı yazar, Śrīla Vyāsadeva tarafından Vedānta-sūtra'nın gerçek yorumudur ve giderek dokuz kantoda Tanrı farkındalığının en üst aşamalarına kadar gelişir. Bu büyük transandantal bilgi kitabını okumak için gerekli tek nitelik tedbirli bir şekilde adım adım ilerlemek ve sıradan bir kitapta yapıldığı gibi rastgele ileri atlamamaktır. Kişi, birbiri ardına konu konu ilerlemelidir. Okuma materyali, Sanskrit orijinaller, İngilizce harf çevirisi, eş anlamlar, tercüme ve açıklamalar olarak düzenlenmiştir, öyle ki ilk dokuz kantoyu bitirince kişi Tanrı idrakine varmış olacaktır.

"Onuncu Kanto, ilk dokuz kantodan farklıdır, çünkü o, direkt olarak Tanrının Şahsı Śrī Kṛṣṇa'nın transandantal faaliyetleriyle ilgilidir. İlk dokuz kantoyu okumadan kişi onuncu kantonun etkilerini yakalayamaz. Kitap tümüyle bağımsız on iki kantoda tamamlanır, ama kişi birbiri ardına küçük bölümler okumalıdır."

Kṛṣṇa Kitabı

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

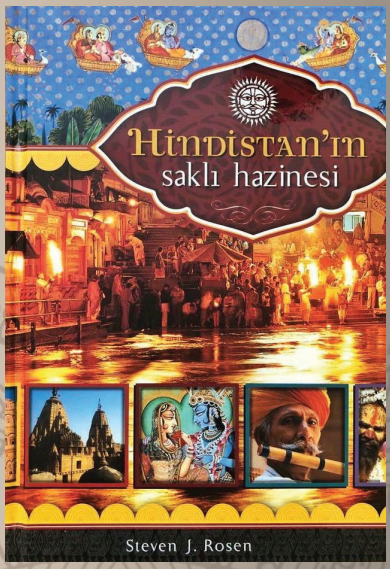
Bhāgavatam, 18.000 kıtadan oluşan ansiklopedik bir metindir ve on iki kantoya bölünmüştür. Bu kantolarda Kṛṣṇa'nın milenyum boyunca beliren çeşitli enkarnasyonlarının çoğu, kronolojik olarak yer alır. *Bhāgavatam*'da maddi evrenlerin yaratılışı ve kozmografyasının yanı sıra pek çok saf adananın hayatı ve nasıl mükemmele ulaştıkları anlatılır.

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

A.C. Bhaktivedanta Svāmī Prabhupāda, "Kṛṣṇa Kitabı"nı *Bhāgavatam* çevirisini ve açıklamalarını tamamlamadan önce yazmıştır. Prabhupāda, Kṛṣṇa'nın ve sergilediği aktivitelerin *Kṛṣṇa-bhakti* geleneğinden gelen yetkili bir temsilciden duyulmasını istedi. Giriş bölümünde belirttiği üzere, bunun amacı Kṛṣṇa'nın sıradan bir insanla, meşgalelerinin de dünyevi macera/aşk hikayeleriyle karıştırılmamasını sağlamaktı.

Şunu da belirtelim; macera ve aşk hikayelerini sevenler, Kṛṣṇa'nın aktivitelerinin günümüze uygun anlatıldığı bu kitapta, aradıkları her şeyi bulacaklar.

Hindistan'ın Saklı Hazinesi



Vaiṣṇavizm, diğer deyişle Hindistan'ın saklı hazinesi *bhakti-yoga*, felsefesi ve kültürüne dair eksiksiz, rengarenk bir genel bakış sunuyor.

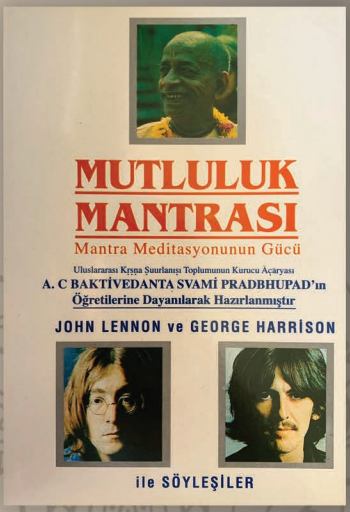
"Hinduizm"e yönelik popüler fikirlerin aksine, *Vaiṣṇavizm* (Viṣṇu'ya veya Kṛṣṇa'ya ibadet) hem tek tanrılıdır hem de Tanrı'ya yaklaşımı hayli kişiseldir. Kṛṣṇa'nın birçok yayılımları ve *avatārları* (enkarnasyonları) vardır. Buna rağmen; tek Yüce Tanrı, tüm canlıların Babası ve kozmozun Yaratıcısı olarak görülür.

Hindistan'ın ya da Doğu'nun maneviyatını keşfetmeyi amaçlayan pek çok kitaptan farklı olarak bu eser, *Vaiṣṇavizm*'in nasıl Hindistan'ın en zengin ve en önemli dini geleneği olduğuna odaklanıyor. Kṛṣṇa, Śiva, Gaṇeśa ve Brahmā isimlerine aşina olanlar, her birine yönelik bütün kültürel bağlamı ve kutsal metinlerdeki yerlerini bu kitapta bulabilecekler.

Otuz yıllık araştırmasının ardından Steven J. Rosen (*Satyarāja Dāsa*), manevi yolun temel prensiplerinden *mahā-mantra*'nın tekrarlanmasıyla yapılan ileri seviye tekniklere kadar *Gauḍīya Vaiṣṇavizm*'in gizemini çözüyor.

Hindistan'ın Saklı Hazinesi, tamamen renkli bir içerik sunması bakımından Kṛṣṇa bilincine yönelik tanıtıcı eserler arasında dünyada bir ilk niteliğindedir. Kitapta; Kṛṣṇa ile enkarnasyonları, Rādhā ile gopī'ler, *oṃ*'un önemi, *mantra*'ların manası, yarı tanrıların doğası, Kṛṣṇa bilincinin kadınlara, müziğe, dansa ve sanata bakışı ve tüm bunların günümüz Hinduizm'i ile ilişkisi gibi konular üzerine kolay okunur bölümler yer alıyor. Aile fertleriniz ve arkadaşlarınız için çok güzel bir hediye olabilecek *Hindistan'ın Saklı Hazinesi*, hem felsefe ve bilgelik bakımından çok zengin hem de sayfalarına bakması çok güzel.

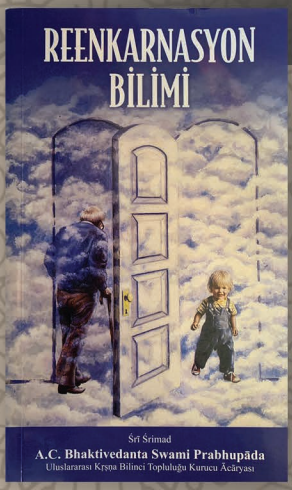
Mutluluk Mantrası



Mutluluk *Mantrası mantra* meditasyonunun tarihi, uygulaması ve faydalarına, özellikle de *Hare Kṛṣṇa mantrasını* tekrarlamanın önemine yapılan bir giriş niteliğindedir. *Hare Kṛṣṇa*, "kurtuluşa götüren yüce sözler" manasına gelen *mahā-mantra* olarak da bilinir ve kutsal metinler tarafından bulunduğumuz çağda en etkili meditasyon şekli olarak tavsiye edilir. Bu *mantra*, George Harrison'ın listelerde 1. sıraya oturan "My Sweet Lord" şarkısında geçmesinin de kısmi etkisiyle, 1960'lı ve '70'li yıllardan itibaren dünya çapında popülerlik kazanmıştır.

Kitapta, *Hare Kṛṣṇa* hareketinin kurucusu Śrīla Prabhupāda, John Lennon, George Harrison ve Yoko Ono'nun, bir *mantrayı* özgün ve etkili kılan şeyler üzerine yaptığı sohbet yer alır. *Mantranın* metinlerdeki kökenini ele alan kitapta, ayrıca, *mantranın* nasıl tekrarlanması gerektiğine dair adım adım yönlendirmeler yer alıyor.

Reenkarnasyon Bilimi

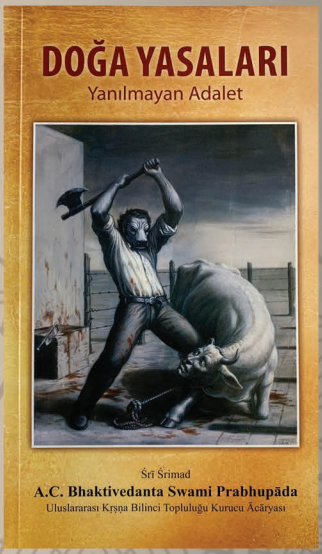


Hayat doğumla başlayıp ölümle son bulmaz. İçinde bulunduğu bedeni terk ettikten sonra benliğe ne olur? Başka bir bedene mi girer? Sonsuza kadar reenkarne olması mı gerekir? Reenkarnasyon gerçekte nasıl oluyor? Gelecek enkarnasyonlarımızı kontrol edebilir miyiz?

Reenkarnasyon Bilimi bu derin ve gizemli soruları, ölümden sonraki hayat konusunda dünyanın en özgün, zamanla değişmeyen kaynaklarına dayanarak yaptığı açık ve eksiksiz açıklamalarla yanıtlıyor.

Bu kitap sayesinde şu anınızı kontrol etmeniz, geleceğinizi belirlemeniz ve hayatınızı büyük oranda değiştirmeniz için gereken bilimi öğreneceksiniz!

Doğa Yasalari



Neden bir insan zengin iken diğeri fakir, biri sömürürken bir diğeri sömürülen ya da biri kurban iken bir diğeri kötülükleriyle kurban edendir? *Doğa Yasaları: Yanılmavan Adalet* isimli kitapta iplerin neden ve kimin elinde olduğunu öğreniyoruz. İki eski Vedik bilgelik klasiği olan *Īśopaniṣad* ve *Śrīmad-Bhāgavatam*'dan alıntılar ile *Doğa Yasaları*, karma ve reenkarnasyon, özgür irade ve kader, aydınlanma ve özgürlükle çevrelenmiş bilinmeyenleri ortaya çıkarır. Dahası karma bağlarını koparark tam özgürlük, mutluluk ve spritüel mükemmeliyete ulaşmak için uygulayabileceğimiz yoga ve meditasyon tekniklerini bize gösterir.

ÇAĞDAŞ VEDIK KÜTÜPHANE SERISI

BBT TÜRKİYE

www.bbtturkiye.com