DAHA ÇOCUKLUK DEVRİNDEN SATVİK NİTELİKLERİ GELİŞTİRİN

Çocukluk devri başka çocuklarla önemsiz oyunlar oynayarak geçer.
Gençlik ise, aşka meyilli sporla geçer,
Orta yaşlılık servet edinmek için bir hayli zaman ve efor ister,
Bunaklık devri gelince, zaman dünyevi arzuların boş özlemiyle geçmek bilmez, böyle olmasına rağmen Allah üzerinde tefekkür etmek için zaman bulunamaz.
Böylece insan doğuşunun değerli mirası
karma ağının içine takılarak heba olur.

(Telegu dilinde bir Şiir)

Niçin zamanınızı tembellikle geçiriyorsunuz?
Zaman israfı ömrün israfı demektir;
Ayağa kalk, uyan, henüz çok geç değil,
Hiç olmazsa şimdi geleceği düşün.

(Telegu dilinde bir Şiir)

Sevgi'nin Somutlaşmışları! Sevgili Öğrenciler!

Eğer vaktinizi bu şekilde geçirirseniz, eğer vaktinizi ve enerjinizi böyle boş şeylerin peşinde koşarak israf ederseniz, sizin insan olarak doğmanızın anlamı kalmaz! Gelecekte haliniz ne olacak? Hiç bunun üzerinde düşündünüz mü? Zaman, insan yaşamının ölçüsüdür. Zaman, insan hayatının en değerli yönüdür. Zamanı israf etmemelisiniz. "Zaman israfı ömrün israfı demektir." Bu şekilde zamanınızı israf etmenizin mantıklı bir şey olup olmadığını sorgulamalısınız. Eğer bu genç yaşta bu değerli zamanınızı boşa harcarsanız hayatınızı ne zaman kutsallaştıracaksınız?

İnsan bu *karmabhumi'*de (faaliyet alanında) doğduğu günden öldüğü ana kadar karma üretmek durumundadır. Hakikatte insana dünya yaşamı, karma üretmesi için verilmiştir. Bu nedenle, devamlı olarak çeşitli karmalar üretmekteyiz. Fakat bu üretilen karmaların *sathkarmas* (iyi eylemler) olup olmadığını pek az kimse sorgulamaktadır.

Bir insan ta çocukluğundan itibaren, zamanını kutsallaştırmak için gayret sarfetmelidir. Bedenimizi idame ettirebilmek için çeşitli gıdalar alırız. Fakat, bu aldığımız gıdaların doğru veya sağlıklı olup olmadığını, insanın fiziksel, zihinsel ve spiritüel sağlığı için faydalı bir gıda ve aynı zamanda besleyici olup olmadıklarını kimse sorgulamamaktadır.

İnsan, karması sonucu doğar, büyür ve

yine karması gereği dünyayı terkeder;
Karma gerçekten ilahi vasfın somutlaşmışıdır.
Ancak karma gereği, bu dünyada mutluluk ve keder yer alır.

(Telegu dilinde bir Şiir)

Bagavatgita, insanın sadece görevini yapmaya hakkı olduğunu fakat bundan meydana gelecek meyvelere hakkı olmadığını söyler. İnsan tarafından üretilen her karma'nın gayet tabiiki bir sonucu olacaktır. İyi karma için iyi sonuıç ve kötü karma için kötü sonuç olacaktır. Ebedi yasa budur. Bir mango meyvesi yediğiniz zaman, bir limon meyvesinin değil de ancak mango meyvesinin geğirtisini hissedersiniz. Aynı şekilde de, başınız (düşünceleriniz) daima yediğiniz gıda tipi tarafından etkilenecektir.

"Aldığınız gıda nasıl ise, başınız (düşünceleriniz) de öyle olur. Baş nasılsa Allah da öyledir." Bundan böyle gıda, baş ve Allah aynı dalga boyunda yer alırlar. Bu bakımdan insan, daima iyi ve asil düşüncelere sahip olmalıdır. Çocukluğunuzdan bu yana, eğer satvik (saf, ılımlı) yiyecekler yerseniz ve satvik doğanızı geliştirirseniz bütün yaşamınız güzel bir şekilde geçecektir. Bundan böyle, insan daima yediği şeylerin ve düşüncelerinin farkında olmalıdır. Eğer insan olarak doğuşunuzu kutsallaştırmak istiyorsanız, bir kuş, bir canavar veya bir hayvan gibi yaşamamalısınız. İnsan olarak doğduğunuza göre, insana yakışır karmaları üretmelisiniz. İnsan, bir insan gibi hareket etmelidir.

"İnsani değerler" terimi neyi içerir? Sathya (hakikat), dharma (dürüstlük), santhi (huzur), prema (sevgi) ve ahimsa (şiddetten kaçınma). Ancak bu beş insani değeri günlük hayatımızda geliştirdiğimiz ve sergilediğimiz takdirde kendimize insan demek hakkını kazanırız. Bir insan *triguna'*ların yani *satva'*nın (dinginliğin), *rajas'*ın (ihtiraslı faaliyetlerin) ve *thamo guna'*nın (tembelliğin, uyuşukluğun) bir deposudur. Ne yazık ki günümüzde, insanlarda daha çok *rajo* ve *thamo guna'*nın faal olduğunu görmekteyiz. *Satva guna'*nın hiçbir yerde izine dahi rastlamamaktayız. Bu nedenle, günümüzde insanların *satva guna'*yı geliştirmeyi öğrenmeleri ve *satvik* karmalar üretmeleri ve sonunda *satvik guna'*nın ikametgahına ulaşmaları çok önemlidir.

Sevgi'nin Somutlaşmışları!

Sizler şimdi çocukluk çağındasınız. *Satva guna'*yı geliştirmenin en iyi zamanı şimdidir. İlerideki yaşam döneminizin niteliği, şimdi geliştireceğiniz niteliklere bağlıdır. Hayatınızın sonuna doğru, yorgun düşen ve yapmak istediğiniz sadhana'lara (spiritüel uygulamalara) cevap vermeyecek olan bedeninizde *satva guna'*ları geliştirmeye çalışmanın ne faydası olabilir ki?

Bundan böyle, *satva guna'*ları daha genç yaşta uygulayarak geliştirmelidir. Eğer insan, *manavatwa'*yı (insanlığı) deneyimlemek ve *Daivatwa'*ya (İlahiliğe) ulaşmak istiyorsa, *satva guna* çok gereklidir. Ancak, *satva guna'*yı bilinçli olarak geliştirdiğiniz takdirde, *satvik* mizacı elde edebilirsiniz. Eğer amacınız *satvik* mizacı elde etmek ise ve bu arada *rajasik* ve *tamasik* eylemlerde bulunursanız, bu mümkün değildir. Bütün kadim bilgelerimiz sadhana'larını genç ve güçlü oldukları yaşta yapmışlardır.

Sevgi'nin Somutlaşmışları!

Satvik gıdaları yemelisiniz. *Satvik* gıdaları aldığınız takdirde, *satvik* düşünceleri geliştirebileceksiniz. *Satvik* düşünceleri geliştirdiğiniz takdirde, *satvik* karma'ları üretebileceksiniz. İnsanın gençliğinde *satvik* arkadaşlar edinmesi ve devamlı olarak onlarla birlikte bulunması çok önemlidir. Şöyle denir,

İyi arkadaş bağımsızlığı sağlar;
Bağımsızlık insanı yanılgıdan özgür kılar;
Yanılgıdan özgür olma zihni mazbutlaştırır;
Mazbut bir zihin kurtuluşu ihsan eder.

(Sanskirit dilinde bir Sloka)

Bundan böyle, kurtuluşunuzu daima aklınızda tutarak *satvik* gıda almalısınız.

Böyle *satvik* gıdayı elde edip edemiyeceğiniz hakkında zaman zaman şüpheye düşebelirsiniz. Ben bu düşüncenize katılmıyorum. Bol miktarda sebzelere ve yeşilliklere sahip değil misiniz? Hakikatte, annenizin rahminden doğduğunuz andan itibaren annenizin sütüyle veya inek sütüyle yaşıyorsunuz. Bu *satvik* gıda değil mi? Sebzelerden, yeşilliklerden ve inek sütünden oluşan vejeteryan gıdalarla yaşayamaz mısınız?

Acılar, tuz, demirhindi ve baharatlar ilave ederek niçin damak tadınıza hizmet ediyorsunuz? Ancak, bu damak tadı malzemeyi yavaş yavaş azalttıktan sonra *satva guna'*yı geliştirebilirsiniz. Çocuklarına *satvik* gıdanın faydalarını anlatmakve onların daha çocukken bunları yemelerini sağlamak ebeveynlerin büyük bir sorumluluğudur. Bunun aksine olarak eğer ebeveynler kendileri evde etten, balıktan, vs'den teşekkül eden *rajasik* ve *tamasik* yiyecekleri sunarlarsa, çocuklarından *satva guna'*yı geliştirmelerini nasıl bekleyebilirler?

Ben hiç olmazsa çocukların bu gibi *rajasik* ve *tamasik* gıdalardan sakınarak ebeveynlerinden sadece *satvik* gıda talep etmelerini beklerim. İnsan bilinçli olarak, sadece *satvik* gıda yeme alışkanlığını elde etmelidir. Ancak o zaman *satva guna'*yı geliştirebilir.

Sevgi'nin Somutlaşmışları!

Bütün duyularımız *triguna'*lar tarafından etkilenmektedir ve aynı şekilde de *guna'*lar yediğimiz gıdalardan etkilenmektedirler. Bundan böyle, eğer *satvik* gıdalar yemeye, *satvik* karmalar üretmeye ve *satvik* kimselerle arkadaşlık etmeye başlarsak, kendimizi *satvik* bireyler olarak transforme edeceğimizden Ben eminim. Kötü niteliklerin sorumlusu kötü arkadaşlıklardır. Eğer iyi nitelikleri geliştirmek istiyorsanız *satvik* gıda almak zorundasınız. Hakikatte, bütün kötü niteliklerin sorumlusu aldığımız gıdalardır.

Sevgi'li Öğrenciler!

Daha bu genç yaşta öfke, hırs, haset, kıskançlık, vs., gibi kötü nitelikleri geliştirirseniz, bütün hayatınız kötüye gidecektir. Genç zihinlerinizi bu gibi kötü niteliklerle zehirliyorsunuz. Gençlere ve öğrencilere Benim tavsiyem *satvik* gıdalar yemeniz, *satvik* davranışları geliştirmeniz ve daha bu genç yaştan itibaren *satvik* insanlarla bir olmanızdır.

Benim müşahadem, günümüzde gençler okula veya koleje girdikleri andan itibaren kötü insanlarla birlikte olmaktadırlar. Bunun sonucu olarak kötü nitelikler elde etmekteler ve kötü davranışlara sahip olmaktalar. Ekseriya, yaşlılara, ebeveynlerine, öğretmenlerine ve topluma karşı davranışlarında yer almakta olan sübtil değişmelerin farkında bile değiller. İyi bir eğitim kurumunda eğitimlerine devam ettiklerini düşünerek doğru yolda gittiklerini zannetmektedirler. Gördükleri eğitim iyi olabilir ama, kötü arkadaşlar yüzünden kalplerinin özü kirlenmektedir. Bu genç yaşta bile zihinlerinde bazı kötü düşünceler belirmektedir.

Bazı kimseler bunun genç yaşta doğal bir fenomen olduğunu düşünürler. Ben bu görüşe hiçbir şekilde katılmıyorum. Bu hiçbir şekilde doğal bir fenomen değildir! Bu, doğaya çok aykırı bir şeydir. Kötü gıdalar aldığınız için kötü düşüncelere sahip oluyorsunuz. Bu nedenle ilk önce kötü gıdalar almaktan vazgeçin. Swami'ye içten bağlı kimseler, muhakkak satsanga'ya katılmalıdırlar. Fakat sizler kötü arkadaşlarla bir oluyorsunuz ve bunun sonucu olarak kötü düşünceler geliştiriyorsunuz. Kötü düşünceler zihninize girdikten sonra onları bir daha kimse oradan uzaklaştıramaz. Bu nedenle, kötü düşünceler zihninize girmeden önce iyi düşünceleri geliştirmelisiniz.

Bazı ebeveynler çocuklarının istikbali için ilgilenmezler. Bu kimseler ya işleriyle çok meşguldürler veya çocuklarının davranışlarını kontrolden acizdirler. Fakat eğer sizler doğru yolu izlerseniz onlar da çok mutlu olacaklardır. Eğer bunun aksine sizler kötü arkadaşlarla bir olup kötü alışkanlıklar ve kötü davranışlar elde edecek olursanız onlar çok mutsuz

olacaklar ve bunu hiçkimseyle paylaşamıyacaklardır. Bu nedenle ebeveynlerinizi mutlu etmek sizin en başta gelen göreviniz olmalıdır.

Ebeveynlerinizi mutlu edebilmek için doğru yolda gitmelisiniz. Bu nedenle doğru yolda gidin ve onları mutlu edin. Ancak bu şekilde iyi davranışları geliştirebilirsiniz. İnsan yaşamında, birbirine bağlı, üç veçhe vardır: düşünceler, davranışlar ve sonuçları. Düşünceler ne ise, davranışlar öyle olur ve davranışlar nasılsa sonuç da öyle olur. Öğretmenler öğrencilerinden iyi davranış beklerler. Öğrenciler kötü arkadaşlarla bir oldukça, yanlış gıdaları aldıkça ve kötü düşüncelere yer verdikçe bu mümkün müdür? Böyle durumlarda sonuç daima kötüdür. Acı bir yemek yerken nasıl olurda tatlılığı deneyimleyebilirsiniz? Kısacası, zihninize giren bütün kötü düşüncelerin kökünde yediğiniz *rajasik* ve *tamasik* gıdalar yatmaktadır.

Sevgi'li Öğrenciler!

Hepiniz doğru yolu izlemelisiniz. Hatta, her hangi bir sebeple ebeveynleriniz size evde *rajasik* ve *tamasik* yiyecek dahi sunsalar, bu yiyeceklerin yaratacağı kötü etkileri onlara, "Anne! Eğer bana *rajasik* ve *tamasik* yemek yedirirsen bu bende kötü düşünceler yaratır. Bu benim iyi davranışlarıma yardımcı olmaz," diyerek onları ikna etmeye çalışmalısınız. Aynı zamanda onlara bütün aile için *satvik* gıda hazırlamalarını tavsiye etmelisiniz. Sadece *satvik* gıda yemek değil aynı zamanda iyi kitaplar da okumalısınız. Bütün yaşamınız iyi gıdaya, iyi düşüncelere ve iyi arkadaşlara bağlıdır.

Sevgi'li Öğrenciler!

Adi romanlar, hikayeler, vs., gibi değersiz şeyleri okumayınız. Bu gibi değersiz kitaplar zihinlerinizde kötü düşünceler yaratacak ve zihninizi kirletecektir. Bir kütüphaneye gittiğiniz vakit, sizde iyi nitelikler ve iyi düşünceler yaratacak yüce ve asil kimselerin biyografilerini okumalısınız. Genç zihinlerin kirlenmesine ve kötü düşüncelerin üremesine sebep, her çeşit adi literatürün okunmasıdır. Hakikatte, iyi ve kötü düşüncelerden sadece zihin sorumludur. Bu nedenle şöyle denmiştir, *Manaeva manushyanam karanam bandhamokshhayo* (zihin, insanın hem esareti ve hem de kurtuluşundan sorumludur). Maalesef günümüzde, sadece adi kitaplar popüler olmakta ve büyük bir ilgi çekmektedirler. İyi kitaplar bulunamaz bir hale gelmişlerdir.

İyi kitapların nereden elde edilebilecekleri gibi bir soru ortaya çıkabilir. Bunun için, kendilerini insanlığın ahlak ve spiritüel açıdan yükselmesine adamış olan iyi kurumların kütüphanelerine gitmek gerekir. Tren ve otobüs yolculuğu yapan kimselerin, tren istasyonlarında ve otobüs

duraklarında satılan değersiz kitapları satın alarak derin bir heyecan içinde okuduklarına sık sık şahit oluruz. Bunu zamanı öldürmek için yaptıklarını söyleyebilirler. Fakat bu kitapların zihinlerinde kötü düşünceler yaratarak zihinlerini kirlettiğinin farkında değiller. Bu nedenle daima entelleğinize, ahlakınıza ve spiritüel gelişmenize katkıda bulunabilecek kitapları seçmelisiniz.

Sevgi'nin Somutlaşmışları!

Eğer iyi düşünceleri ve iyi davranışları geliştirmek istiyorsanız iyi kitaplar okumalısınız. Bazı öğrenciler, ucuz olarak satılan adi literatürü okumayı bir meziyet saymaktadırlar. Bunun sonucu olarak da kendilerinde adi düşünceler ve adi davranışlar yer almaktadır. Bedava dağıtılan adi ve değersiz kitaplara önem vermektedirler. Bu gibi literatürün ahlaki, spiritüel ve karakter gelişmesinde kendilerine yardımcı olup olmayacağını dahi ayırt etmekten acizler. Bu davranışlarının sonucunu ancak zihinleri tam olarak kirlendiği vakit farkedeceklerdir. Fakat o zaman da iş işten geçmiş olacaktır. Ancak iyi kitaplar aracılığıyla iyi düşünceler ve iyi davranışlar geliştirilebilir.

Sevgi'li Öğrenciler!

Şu son üç günde, asil düşünceleri geliştirmeniz ve doğru yolu izlemeniz hususunda sizlere öğretilecek bazı önemli veçheler var. Saf düşünceleri geliştirmenize yardımcı olacak bazı veçheleri bu arada sizlere öğreteceğim.

*****