

– Hakemli Makale –

HİNDUİZMDEKİ GÜNLÜK İBADETLERDEN: SANDHYAVANDANAM

Nermin ÖZTÜRK

Doç. Dr., N. Erbakan Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu İlahiyat Fakültesi

Dinler Tarihi Anabilim Dalı Öğretim Üyesi

nozturk@erbakan.edu.tr

Öz

Sandhyavandanam Hinduizm’de yüksek kастlara mensup ve iki kere doğanlar olarak adlandırılan kişilerin şafakta, günbatımında ve gün ortasında yapmak zorunda oldukları günlük ibadettir. Vakit, niyet, yön, temizlik gibi şartların yanı sıra belli beden pozisyonları ve el hareketlerinden oluşan sandhyanın en önemli özelliklerinden birisi ibadet esnasında kap kacak yardımı ile su kullanılmasıdır. Su hem yaşam verici hem de arındırıcı özelliği ile ön plandadır. Diğer önemli bir özellik idol kullanılmamasıdır. İbadetin merkezini Gayatri duasının ezberden tekrarlanarak okunduğu Gayatri-japa kısmı oluşturur. İbadetin amacı ise günahlardan arınarak Yüce Varlık ile yaklaşabilmektir.

Anahtar Kelimeler: Hinduizm, İbadet, Sandhya, İki Kere Doğanlar, Gayatri

One of the Daily Prayers in Hinduism: Sandhyavandanam

Sandhyavandanam is the daily prayer that should be performed three times a day; at dawn, noon and dusk by the people who are members of the high casts in Hinduism, also known as twice borns. In addition to the rules such as time, will, direction and cleanliness, sandhya consists of certain body positions and hand movements. Water is used by means of pots and pans during the prayer. Here, water has an important role both as a life-giver and a purifier. The other exclusive feature of the prayer is that no idol is used. The center of the prayer is made up of Gayatri-japa where Gayatri prayer is recited repeatedly. The aim of the prayer is to purify oneself from sins and get closer to the Holy Being.

Keywords: Hinduism, Prayer, Sandhya, Twice Born, Gayatri

GİRİŞ

Kendi mensupları tarafından sanatana dharma/ezeli-ebedi kanun olarak ifade edilen Hinduizm dünyanın yaşayan en eski dini olarak kabul edilmektedir. Bu dinin nihai amacı ise insanları ölüm doğum çarkından

(samsara) kurtarabilmektir. Kurtuluş için muhtelif sözcükler kullanılmasına rağmen bunların arasında en yaygını ve bilineni mokşadır.¹ Kelime olarak “serbest bırakmak/özgürlük” anlamına gelen mokşa sözcüğü² aslında ebedi mutluluk sevinciyle sonuçlanan tanrı bilincine ulaşmaktır.³ Hindulara göre bu hale ulaşabilmek hiç de kolay bir şey değildir ve sadece tek bir yaşam sürecinde böyle bir tecrübe tamamlanamaz.⁴ Bir yapbozun değişik parçalarının doğru şekilde tamamlanmasıyla resmin ortaya çıkması gibi art arda gelen farklı yaşam tecrübelerinin birikimleri ve doğru kullanımları sonucunda ruhun kurtuluşunu sağlayacak duruma ulaşılabilir. Bu yüzden son amaç mokşa olsa da bu duruma ulaşana kadar hayatın diğer safhalarında da insanlar manevi hayatlarının kalitesini yükseltecek pratikler yaparlar. Bu pratikler sayılamayacak kadar çoktur. Hinduizm’in oldukça geniş kutsal kitap külliyatı, mitolojileri, tanrı ve tanrıçaların bolluğu buna zemin hazırlar.

Hindular için ibadetler tanrıya olan bağlılıklarını göstermenin ifadesidir. Bu ifade şekilleri bölgeye, kастlara ve sosyal statülere, tercih edilen tanrılara, cinsiyete ve yaşamın safhalarına kadar geniş bir çeşitlilik gösterir. Hatta aynı evde yaşayan üç jenerasyondan her birinin farklı ayin kalıpları olabilir.⁵ Çünkü Hinduizm’de bireyin ruhsal tekâmülünün sürekli ve düzenli olabilmesi için yaşam dört safhaya ayrılmıştır (ashrama-dharma)⁶ ve herkes içinde bulunduğu duruma uygun hareket etmelidir. Evde yapılan ibadetler olduğu gibi mabetlerde yapılanları da vardır. Hindu geleneği hem bireysel hem de toplumsal durumlar için muazzam bir esneklik ve uyarlanabilirlik ortaya koyar. Bu yüzden ritüel uygulamaları belirlemek için tek bir yetkin şahıs ve metin yoktur. Her ne kadar ritüellerin nasıl yapılacağını anlatan ve öneren sayısız el kitapçıkları olsa da çoğu zorunlu değildir. İbadetler günlük, haftalık, aylık, mevsimlik ve yıllık olabildikleri gibi,⁷ sürekli yapılanlar (nitya karma), belirli olaylar sebebiyle yapılanlar (naimittika karma) ve isteğe bağlı

¹ Fuat Aydın, *Hint Dini Düşüncesinde İnsanın Özgürlük Arayışı*, İstanbul: Ataç Yayınları, 2005, s. 56.

² James G. Lochtefeld, *The Illustrated Encyclopedia of Hinduism*, New York: The Rosen Publishing Group, Inc, 2002, s. 443.

³ Swami Harshananda, *Upanayana Sandhyavandana Gayatrimantrajapa*, Chennai: Sri Ramakrishna Math Printing Press, 2009, s.1

⁴ Ali İhsan Yitik, *Hint Dinleri*, İzmir: İlahiyat Vakfı Yayınları No: 26, 2005, s.9

⁵ A. Whitney Sanford, “The Hindu Ritual Calendar”, *Contemporary Hinduism: Ritual, Culture, and Practice*, Robin Rinehart (Edit.), Santa Barbara: ABC-CLIO, 2004, s. 123

⁶ Yitik, *Hint Dinleri*, s. 17.

⁷ Sanford, “The Hindu Ritual Calendar”, s. 123.

yapılanlar (karma) şeklinde de gruplandırılır. Biz burada nitya karma grubundan olan sandhyavandanam ibadetini ele alacağız.

Sandhyavandanam

1. Etimolojisi ve İstilahî Anlamı

Esas itibarıyla Vedik bir ibadet olan⁸ Sandhyavandanam İslam'daki namaz ibadetine benzetilebilir. Sandhya Sanskritçede birleşme anlamındadır ve daha spesifik olarak gece ile gündüzün birleşmesi anındaki alacakaranlık için kullanılır, vandanam ise ibadet anlamındadır.⁹ Dolayısıyla zamanın iki safhasının birleşmesi veya gündüz ve gecenin karşılaşma anlarında yapılan bu ibadete sandhyavandanam denmiştir.¹⁰ Ünlü Sanskritçe uzmanı Prof. Monier Williams (1819-1899) kelimenin iki türlü anlaşılabilirliğini söyler; *san-dha* kökünden geldiği düşünülürse “bir araya gelmek” anlamındadır, fakat *san-dhyai*'den geldiği düşünülürse o zaman “ibadet sırasında tefekkür etme” anlamı taşır.¹¹ Başka bir görüşe göre bu, mükemmel veya eksiksiz anlamındaki *sam* sözcüğü ile meditasyon veya konsantrasyon anlamındaki *dhya* kelimelerinden oluşan birleşik bir terimdir. Bu yüzden esas olarak Tanrının ve yarattıklarının (insan ve dünya) özelliklerine odaklanmaktan, tefekkür etmekten oluşur. Dolayısıyla onun kendine mahsus niteliğinde tefekkür etmek ön planda, Tanrıya yalvarıp yakarmak daha arka plandadır.¹²

Sabah ibadetinin vakti güneşin doğmasından önce başlar ve güneşin doğmasıyla biter. Akşam ibadetinin vakti güneş batımında başlar ve aydınlık tamamıyla kaybolup yıldızlar görününce biter.¹³ Bu iki vakte ilaveten öğle vakti, her ne kadar karanlık ve aydınlığın kesişme anlarının çok belirgin olarak izlendiği şafak ve günbatımındaki gibi olmasa da, sabah ve öğleden sonranın birleşme anı olarak günlük meditasyon ve dualar için uygun bulunmuştur.¹⁴

⁸ B. V. Kamesvara Aiyar, *The Sandhyavandanam of Rig, Yajus, and Sama Vedins*, Madras: G.A. Natesan, 1898, s. 7.

⁹ D. Shyam Babu, Ravindra S. Khare (edits), *Caste in Life: Experiencing Inequalities*, Delhi: Pearson Education India, 2011, s.173.

¹⁰ Eleanor Zelliot, “Caste in Contemporary India”, *Contemporary Hinduism: Ritual, Culture, and Practice*, Robin Rinehart (Edit.), Santa Barbara: ABC-CLIO, 2004, s.127.

¹¹ Sir Monier Williams, *Brāhmanism and Hindūism, Or, Religious Thought and Life in India: As Based on the Veda and Other Sacred Books of the Hindūs*, Macmillan, 1891, s.401.

¹² Srisa Chandra Vidyarnava, *Daily Practice of the Hindus Containing the Morning and Midday Duties*, (Translated by Various Sanskrit Scholars) Allahabad: Panini Office, 1918, s. 32.

¹³ Vidyarnava, *Daily Practice of the Hindus*, s. 32.

¹⁴ Babu ve Khare (edits), *Caste in Life*, s.173; Zelliot, “Caste in Contemporary India”, s. 127.

Kimilerine göre Vedik periyotta (MÖ. 2000/1500 – MÖ.400) önem verilmeyen gün ortasındaki ibadette İslam'ın Hindistan'a gelişi ve Müslümanların öğlen namazları etkili olmuş,¹⁵ günümüzde ise yoğun hayat şartlarından dolayı yeniden ihmal edilir olmuştur.¹⁶

2. Kimler Sandhya Yapar?

Günlük, zorunlu ve bireysel ibadetler grubundan olan sandhyavandam¹⁷ ilk üç kasta (Brahminler, Kşatriya, Vaisya) mensup ve kendisi için kutsal ip ayini/upanayana¹⁸ yapılmış olan erkekler tarafından icra edilir. Bu ip ayininin yapılmasıyla birlikte dvija/iki kere doğanlar¹⁹ olarak adlandırılan kişiler bundan sonra sandhyavandanamı yerine getirmeye ve Vedaları çalışmaya hak kazanırlar.²⁰ Bu ibadet bilhassa Brahminler

¹⁵ S. Viraswami Pathar, *Gayatri Mantra*, Chennai: Sura Books, 2001, s. 102.

¹⁶ Harshananda, *Upanayana*, s. 12.

¹⁷ Shrikala Warriar, *Kamandalu: The Seven Sacred Rivers of Hinduism*, London: MAYUR University, 2014, s. 16; Lochtefeld, *The Illustrated Encyclopedia*, s. 477, 594.

¹⁸ Hinduizm'deki kast sistemine göre toplum, Brahminler (din adamları), Kşatriyalar (yöneticiler ve askerler), Vaisyalar (tüccarlar, esnaf, çiftçiler) ve Sudralar (hizmetçiler) olmak üzere başlıca dört sınıfa ayrılmıştır. Bunların yanı sıra muhtelif nedenlerden ötürü kast dışı sayılan Paryalar (dokunulmazlar) sınıfı da mevcuttur (Yitik, 2014, 46). Upanayana yani kutsal ip ayini ilk üç kasttaki erkek çocukların buluşma dönemlerinde yapılır. Genel kabul gören görüşe göre bu ayin için en uygun yaş Brahminler için sekiz, Kşatriyalar için onbir ve Vaisyalar için onikidir (Prasad, 2004, 113). "Upa" nın anlamı "yanına", "nayana" nın anlamı "götürmek" tir. Yani gencin Gayatri mantrası ve kutsal yazmaları öğrenmek amacıyla bir öğretmene/guruya götürülmesidir (Burdur, 2004, 22). Dharma literatüründe açıkça ifade edilen yaşam döngüsüne ait ritüellerden (samskara) bir tanesi de budur. Atharva Veda'da "Upanayana" kelimesi bir öğrencinin sorumluluğunu almak anlamında kullanılmıştır. Bundan kasıt bir öğrencinin öğretmen vasıtasıyla kutsal irfanı öğrenmeye başlamasıdır (Pandey, 1949, 194). Bu ayin aynı zamanda çocukluğun sona erdiğinin sembolik bir ifadesidir. Bu ayinle birlikte gençler iki kere doğanlar için yaşamın birinci safhası olan brahmachârin (öğrencilik) evresine girmiş olurlar. Bundan sonra onlar çok önemli bir dua olan Gayatri'yi ve Hinduizm'in kutsal kitapları olan Veda'ları okuma hakkına ve yükümlülüğüne sahip olurlar (Lochtefeld, 2002, 721-722). Upanayana ayininde adaylara sembolik anlamlar taşıyan ve üç kat ipin bükülmesiyle oluşturulan bir kordon takılır. İki ucu bağlanarak yuvarlak şekil verilen bu kordon farklı nedenlerle farklı şekillerde kullanılır; duruma göre bazen sol omuzdan geçirilip çaprazlamasına sağ omuz altında bel hizasına gelecek şekilde, bazen tam ters yönde takılır, bazen de bir çelenk gibi boyna dolanır (Pandey, 1949, 226-227).

¹⁹ Kendileri için upanayana ayini yapılmış ilk üç kastın erkekleri "iki kere doğanlar" olarak adlandırılır. Birinci doğum biyolojiktir, buna karşın ikinci doğum ruhsaldır ve yüksek bir dini statüyü işaret eder. Çocuklara, kadınlara ve bu üç kasta (Brahminler, Kşatriya, Vaisya) ait olmayan erkeklerle bu unvan verilmez (Lochtefeld, 2002, 715).

²⁰ Lochtefeld, *The Illustrated Encyclopedia*, s.594.

kastındakiler için zorunludur fakat Kşatriya ve Vaisyaların da yapması istenmiştir. Özellikle Vaisyaların sandhyasının Brahminlerinki gibi olması gerekmez ve okunan mantralar ve ayin pratikleri açısından daha sadedir. Sudra kastındakiler de herhangi bir dua ve seremoni gerektirmeyen basit bir arınma işlemi yapabilirler.²¹ İp töreni yapılmayan kişilerin ise kendi ruhsal gelişimleri için sandhyavandanamı yerine getirmeleri tamamıyla kişisel bir tercihtir.²²

3. Sandhya için Ön Hazırlıklar

3.1. Temizlik

Dharma Shastra'lara göre sabahleyin ibadete başlamadan önce yapılması gereken hazırlıklar olduğu için bir Hindu'nun güneşin doğumundan bir buçuk- iki saat önce kalkması gerekir. Dharma Shastra bir Hindu'nun günlük yaşamının inceden inceye yazıldığı prensipler kitabıdır.²³

3.1.1. Uykudan Uyanma ve Taharet

Uyku Hinduizm'de kirletici bir şey olarak düşünüldüğünden kişinin günlük olarak kendisini bu kirlilikten arındırması gerekmektedir. Bu yüzden Dharma Shastra'lara göre toplumun tüm tabakaları için günlük temizlik zorunludur. İki kere doğanlar için bu işlem Vedik mantralar eşliğinde yapılmalıdır. Günlük yıkanma işlemlerini yapmayanların diğer ritüelleri yerine getirmesine ve tanrıların isimlerini söylemelerine izin verilmez.²⁴

Kişi uykudan uyanınca, henüz yatağından kalkmadan, ilk düşündüğü şey özel olarak tapındığı kendi şahsi tanrısına (Ista-devata) yönelmektir. Burada kısa bir tefekkür, övgü dolu birkaç cümle ve belki ilahi yardım için dua okunabilir. Fakat henüz ritüel temizlik gerçekleştirilmediği için Vedalardan hiçbir şey okunamaz ama daha düşük pozisyondaki Puranalardan veya başka kutsal kitaplardan okunabilir.²⁵ Sağ el önemlidir; kişi sağ eline bakarak parmak uçlarında tanrıça Lakshmi'nin, avucunda tanrıça Sarasvati'nin ve

²¹ Abbe J.A. Dubois, *Hindu Manners, Customs, and Ceremonies*, Fransızcadan çev.: Henry K. Beauchamp, Oxford: Clarendon Press, 1906, s. 269.

²² Pandit Sri Rama, *Krishna and Sukla Yajur Veda Sandhyavanadana*, 2015, s. 2 (www.srimatham.com'da)

²³ Joseph Edwin Padfield, *Hindu at Home: Being Sketches of Hindu Daily Life*, Madras: Soc. Promotion Christian Knowledge, 1896, s. 36.

²⁴ Axel Michaels, *Homo Ritualis: Hindu Ritual and Its Significance for Ritual Theory*, Oxford: Oxford University Press, 2015, s. 136.

²⁵ Padfield, *Hindu at Home*, s. 36.

elinin üstünde tanrı Brahma'nın bulunduğunu hatırlamalıdır. Yataktan yere adım atarken üzerine basmak zorunda kalındığı için "Prithivi" yani toprak anadan özür dilenir.²⁶ Ardından tuvalet ihtiyacı görülür, eller, ayaklar yıkanır ve ağız birçok kez çalkalanır. Bütün bunlar bir kimseyle konuşmadan ve bir şeye dokunmadan önce yapılması gereken zorunluluklardır. Sonraki işlem dış temizliktir.²⁷

3.1.2. Dış Temizliği

Dış temizleme önemli bir dini eylem olan yıkanma/abdest için ön hazırlıktır.²⁸ Bunun için Müslümanların misvağına benzer şekilde muhtelif ağaç filizleri veya bazı bitki kökleri kullanılır. Bu bitkiler asla ikinci kez ağza alınmaz, tek kullanımlıktır.²⁹ Bu iş için yaklaşık dokuz çeşit ağaç kullanılır, bunların hepsi de fırça gibi kullanmaya müsaittir ve sütlü sıvıları vardır.³⁰

3.1.3. Beden Temizliği

Sonraki adım su ile arınma veya İslami terminolojiye göre isimlendirmek gerekirse abdesttir. Ritüel temizliğin herhangi bir ibadetten önce mutlaka yapılması gerekir.³¹ Yıkanmanın yeri, zamanı ve metotlarının belli kuralları vardır³² fakat basit bir eylemdir, suya dalma şeklinde yapılır.³³ Öncelikli olarak eğer mümkünse bu iş kutsal bir nehirde yapılmalıdır, değilse havuz da kullanılabilir, bu esnada beden de kısmen örtülü olması gerekir. Kişi suya girmeden önce dua eder, yanlış düşünce, söz ve eylemlerinden ötürü bağışlanma diler.³⁴ Sonra güneşin doğduğu tarafa yönelerek yarı bele kadar suya girer,³⁵ ayakta olduğu halde üç kez düz şekilde suya dalıp çıkar, bu esnada bağlı olduğu mezhebin tanrısının adını zikreder. Eğer kişi Vaisnava mezhebinden ise Vişnu'nun isimlerinden biri olan "Hari" diye, Saiva mezhebinden ise Şiva'nın isimlerinden biri olan "Hara" diye bağırır;³⁶ ve

²⁶ Sinclair Stevenson, *The Rites of the Twice-Born*, UK: Humphrey Milford Oxford University Press, 1920, s. 211.

²⁷ Padfield, *Hindu at Home*, s. 37.

²⁸ Monier-Williams, *Brāhmanism and Hindūism*, s.399.

²⁹ Padfield, *Hindu at Home*, s. 37.

³⁰ Stevenson, *The Rites of the Twice-Born*, s. 212.

³¹ Lochtefeld, *Illustrated Encyclopedia*, s. 657.

³² Michaels, *Homo Ritualis*, s. 137.

³³ Lochtefeld, *Illustrated Encyclopedia*, s. 657.

³⁴ Monier-Williams, *Brāhmanism and Hindūism*, s. 399.

³⁵ Stevenson, *The Rites of the Twice-Born*, s. 214.

³⁶ Padfield, *Hindu at Home*, s. 39.

müşahhaslaştırılmış Ganja dua eder,³⁷ onun bu suyun içinde olması için yakarır.³⁸ Ellerini birleştirip avucuyla su alarak tekrar boşaltır, bunu yaparken tanrıları ve ölmüş ataları memnun etmek için mantralar okur.³⁹ Bu iş için en uygun vakit sabahın erken saatleri, güneşin doğmasından önceki zamandır. Su sıcak veya sığağa yakın olmamalıdır.⁴⁰ Bilindiği üzere Hindistan sıcak bir memleketdir ve bu yüzden yıkanmak Hinduların en çok yaptıkları eylemdir. Bu yüzden ritüel arınma ile fiziksel hijyenik yıkanma bir arada olabilir fakat bunun ritüel yıkanma olduğu açıkça belirtilmelidir.⁴¹ Eğer yakınlarda nehir yoksa evin bahçesinde su dökünerek de temizlenme işlemi yerine getirilebilir.⁴² Yıkanma esnasında kutsal ip asla çıkartılmaz fakat farklı sebeplerle farklı şekillerde takılabilir.⁴³

3.1.4. Giysi Temizliği ve Giysinin Özellikleri

Sudan çıkınca kurulanıp kıyafet değiştirilir; temiz ve geleneksel dini kıyafetler olan dhoti ile uttariya giyilir.⁴⁴ Dhoti alt bedeni, uttariya üst bedeni örtmek için kullanılan, pamuk, keten veya ipekten dokunmuş, dikişsiz, dikdörtgen şeklindeki kumaş parçalarıdır. Dhoti bel ile alt baldırların (veya bileğin) arasını örtecek şekilde vücut etrafında sarılır, rahat hareket edebilmek için drape yapılarak kuşak ile belde sabitlenir. Görünüm itibarıyla uzun bir etek gibidir.⁴⁵ Uttariya ise sol omuzun üstünden çaprazlamasına atılarak özellikle göğüs bölgesini örtecek şekilde kullanılır.⁴⁶ O bu şekliyle Müslümanların hac sırasında giydikleri ihrama çok benzer. Sandhya sırasında üstteki örtü sadece belli bir yerde kullanılır, normalde bedenin üst tarafı açıktır ve sadece upanayana/kutsal ip takılıdır. Dikişli giysi ve ayakkabı giyilmez.⁴⁷

³⁷ Monier-Williams, *Brāhmanism and Hindūism*, s. 399.

³⁸ Padfield, *Hindu at Home*, s. 38.

³⁹ Klostermaier, *Hinduism: A Beginners Guide*, Oxford: Oneworld Publications, 2007. s.33.

⁴⁰ Michaels, *Homo Ritualis*, s. 137.

⁴¹ Axel Michaels, *Hinduism: Past and Present*, (Çev. Barbara Harshav), Princeton ve Oxford: Princeton University Press, 2004, s. 237-238.

⁴² Stevenson, *The Rites of the Twice-Born*, s. 213.

⁴³ Klaus K. Klostermaier, *Survey of Hinduism*, New York: SUNY Press, 2010, s. 127.

⁴⁴ Harshananda, *Upanayana*, s. 12.

⁴⁵ Sara Pendergast, Tom Pendergast, *Fashion Costume and Culture: Clothing Headwear Body Decorations and Footwear Through the Ages*, Vol. 1, Detroit, MI: UXL, 2004, s.81.

⁴⁶ Pendergast, *Fashion Costume and Culture*, s.89

⁴⁷ Sivaprasad Bhattacharyya, "Religious Practices of the Hindus", *The Religion of the Hindus*, Kenneth M. Morgan (Edit.), New York: The Ronald Press Company, 1953, s. 165.

3.2. Beden İşaretleri: Pundra/Tilaka

Elbisenin giyilmesini müteakip üst bedenın kol, göğüs, omuz gibi değişik kısımlarına ve özellikle alına, bağı olunan mezhebi gösteren kutsal işaretler yapılır. Bu işaretlere “pundra” veya “tilaka” denir.⁴⁸ Bu iş için kişinin kültürüne göre kutsal çamur, kül, sandal ağacı macunu gibi maddeler kullanılabilir.⁴⁹ Tanrı Vişnu'nun takipçileri olan Vişnavitlerin işaretleri beyaz renkle yapılan “V” şeklinin ortasına kırmızı renk ile çekilen dikey çizgiden oluşur.⁵⁰ Smarthaların işareti sandal ağacı macunu ile çekilmiş üç yatay çizgidir. Tatuvadi brahminleri kaşlarının üzerindeki yatay çizgiye ilaveten vücudun belli kısımlarına kızgın demirle silinmeyecek izler yaparlar. Utrassalar alınlarının tepesinden burun köklerine kadar dikey bir çizgi çekerler⁵¹ Şiva'ya bağı olanlar üç yatay çizgi çekerler.⁵² Bu işlem sırasında da yine mantralar okunur.⁵³ Hindular bu işi ciddiye alırlar ve onlar olmaksızın tüm ayın ve duaların verimsiz olacağına inanırlar.⁵⁴

3.3. Saç Bağılama: Sikha

Sonra sıra Sikha-bandhana uygulamasına gelir. Dindar Hinduların başlarının tepesinde bir tutam uzun saç vardır, buna sikha denir. Tantrik mezhepte bu ruhun ağı olarak kabul edilir. Dine giriş törenleri sırasında insana ruhun buradan girdiğine ve ölüm zamanında yine buradan çıktığına inanılır. Burası ruhun deposudur, bütün ruhsal enerji burada yatar,⁵⁵ auranın ışığı buradan çıkar ve tanrı Brahma burada oturur.⁵⁶ Saçların kirliliği aktardığı düşünöldüğünden ibadet esnasında yere veya suya düşmesini önlemek maksadıyla bu saçlar bağılanır.⁵⁷

3.4 Sandhya İçin Gerekli Malzemeler

Sandhya sadece bir takım fiziksel hareketler ile dualardan ibaret olmayıp bazı malzemelerin de kullanılmasını gerektirir. Bunların başında su ve suyun kullanımı için gerekli kaplar gelir: içi su dolu bir sürahi, bardağa

⁴⁸ Monier-Williams, *Brāhmanism and Hindūism*, s. 400.

⁴⁹Bhattacharyya, “Religious Practices of the Hindus”, s. 165.

⁵⁰ Dubois, *Hindu Manners*, s. 112.

⁵¹ Dubois, *Hindu Manners*, s.109.

⁵² Monier-Williams, *Brāhmanism and Hindūism*, s. 400.

⁵³ Stevenson, *The Rites of the Twice-Born*, s. 216.

⁵⁴ Klostermaier, *A Beginners Guide*, s.33 ve *Survey of Hinduism*, s. 127.

⁵⁵ Bhattacharyya, “Religious Practices of the Hindus”, s. 165.

⁵⁶ Gautam Chatterjee, *Sacred Hindu Symbols*, New Delhi: Abhinav Publications, 2001, s. 49

⁵⁷ Monier-Williams, *Brāhmanism and Hindūism*, s. 400.

benzer iki küçük kap, çay kaşığına benzer ama biraz daha uzun saplı ve irice kaşık, kullanılan suların dökülmesi için bir tepsi veya büyükçe bir tabak.⁵⁸ Bu kaplar gümüş, bakır veya pirinçten yapılmış olmalıdırlar.⁵⁹ Bunlardan başka eğer mümkünse darbha veya kusa otu,⁶⁰ ayrıca üzerine oturmak için bir hasır veya kumaş parçası da gerekir.⁶¹

4-Sandhyavandanamın İcrası ve Temel Bölümleri

Sandhyavandanam mümkünse nehir kıyısında veya suyun (havuz, depo) yanında, değilse eve ulaştıktan sonra yapılır.⁶² Toplu olarak yapılmaz, bireysel bir ibadettir. Belli bölgelerdeki uygulamalar ile bağlı olunan Veda'ya göre değişen bazı farklılıklar vardır; birbirleri ile kıyaslandığında eksiklikler veya fazlalıklar bulunmaktadır.⁶³ Her ne kadar farklı geleneklere göre izlenen adımlar değişse de hepsinde ortak olan bazı bölümler vardır.⁶⁴ Bu yüzden biz de burada ayrıntılara girmeden, tabiri caizse ibadetin yalnızca belkemiğini oluşturan kısımları esas alarak, Hindu namazı diyebileceğimiz sandhya hakkında genel bir fikir vermek üzere bu ortak noktalar üzerinden hareket edeceğiz.

Ön hazırlıklar tamamlandıktan sonra sabah ibadetine yani “pratah-sandhya”ya geçilebilir. Sandhyaya başlarken dikkat edilmesi gereken ilk şey ibadet yerinin temizliğidir. Bu yüzden öncelikli olarak burası temizlenir. Hinduizm’de ritüel temizlik kurallarına göre ortalıkta görünür bir kirlilik olmaması yetmez. Çünkü düşük kasttakilerden veya temiz olmayanlardan birinin buraya dokunmuş veya buradan geçmiş olma ihtimali kirlilik sebebidir. İbadet yeri su serperek temizlenir veya üzerine oturmak için alçak bir oturak

⁵⁸ Stevenson, *The Rites of the Twice-Born*, s. 216

⁵⁹ Alex Michaels, *Homo Ritualis*, s. 84

⁶⁰ Darbha veya Kusa otu olarak da bilinen bu bitkinin sapsapları yaklaşık yetmiş santim uzunluğundadır. Tepe kısmı pürçüklü ve yanlılıkla dokunulduğunda cildi tahriş eder, hatta kanatabilir. Hindular onun tanrı Vişnu ile ilişkilendirir ve her şeyi temizleme özelliği olduğuna inanırlar. (Dubois, 1906, 651); Vedik zamanlardan beri dini ritüellerde kullanılmaktadır. Hem Rig Veda’da hem de Atharva Veda’da ondan söz edilir. Öfkeyi sakınleştirmek için kullanılır. (Krishna ve Amirthalingam, 2014, syfz); Darbha otu Budistler tarafından da kullanılır. Onun manevi kirlilikleri onardığına, insanın basiretini ve tefekkür gücünü artırdığına inanılır. Bu yüzden mesela ritüel temizlik gerektiren durumlarda Brahminler darbha yetiştirilen alanlarda yatıp uyurlar. (Beer, 2003, 40)

⁶¹ Stevenson, *The Rites of the Twice-Born*, s. 216

⁶² Monier-Williams, *Brāhmanism and Hindūism*, s. 401; Padfield, *Hindu at Home*, s. 39.

⁶³ Monier Williams, *Brāhmanism and Hindūism*, s. 401.

⁶⁴ Harshananda, *Upanayana*, s. 12.

konur. Bunun üzeri antilop derisi veya darbha otundan örülmüş bir hasırla örtülür, koyunyünüyle veya ipekle dokunmuş küçük bir halı veya kilim de olabilir.⁶⁵ İbadet mahalline serilen bu örtüye “asana” denir.⁶⁶ Kişi yönü güneşe dönük olacak şekilde lotüs pozisyonunda yani sağ bacak solun üstünde ve topuklar kasıklara doğru yaslanarak bağdaş kurmuş vaziyette asanaya oturur. Sabah ibadetinde esas olan güneşin doğduğu tarafa yani doğuya dönmektir fakat kuzey de tanrıların yönü olarak kabul edildiğinden o tarafa da dönülebilir.⁶⁷ Kişi bu şekilde oturduğunda ayın malzemeleri de yanında hazır olmalıdır.

Sandhyanın ilk eylemi *acamana* yani su yudumlamaktır. Sol el ile tutulan küçük bakır ayın kaşığıyla bardaktan alınan su sağ avuca konup yudumlanır.⁶⁸ Bir seferde bir susam tanesi kadar su yutmak yeterlidir.⁶⁹ Bu üç kere tekrarlanır. Her suyu yudumlayışta Tanrıya farklı isimlerle selam verilir: “Tanrı Achyuta’yı selamlarım, Tanrı Ananthayı selamlarım, Tanrı Govindayı selamlarım.” Bunlar Vişnu’nun değişik adlarıdır.⁷⁰ Sonra yine Vişnu’ya ait farklı isimler eşliğinde, sağ elin parmaklarıyla ve şu sıraya göre vücudun on iki kısmına dokunulur: Başparmakla iki yanağa, yüzük parmağıyla iki göze, işaret parmağıyla burnun iki yanına, küçük parmakla iki kulağa, orta parmakla omuzlara ve tüm parmaklarla göbük ve başa.⁷¹ Bu achamana içsel temizlik için yapılır; onun iç organları ve ruhu temizlediğine inanılır.⁷²

İkinci kısım *Pranayama*dır. “Prana” Sanskritçe bir kelimedir ve yaşam gücü anlamına gelir, “yama” ise kontrol demektir. Bu yüzden Pranayama nefesini veya solunum sürecinin düzenlenmesi sayesinde hayat enerjisinin kontrolünü ifade eder.⁷³ Nefes düzenlemesi üç safhadan oluşur. Bunlardan ilki “recaka”dır. Sağ burun deliği başparmakla bastırılarak nefes verilir, sonra sola bastırıp sağdan nefes verilir. İkincisi “puraka”dır. Sağ burun deliği işaret parmağı ile bastırılarak sol taraftan nefes alınır, sonra sol taraf bastırılıp sağdan nefes alınır. Üçüncüsü “kumbhaka”dır. Her iki burun deliği

⁶⁵ Stevenson, *The Rites of the Twice-Born*, s. 215.

⁶⁶ Prem P. Bhalla, *ABC of Hinduism*, New Delhi: Educreation Publishing, 2017, s.18.

⁶⁷ Stevenson, *The Rites of the Twice-Born*, s. 215.

⁶⁸ Monier-Williams, *Brāhmanism and Hindūism*, s. 402.

⁶⁹ Stevenson, *The Rites of the Twice-Born*, s. 216.

⁷⁰ Monier-Williams, *Brāhmanism and Hindūism*, s. 402.

⁷¹ Edgar Thurston, *Castes and Tribes of Southern India*, Madras: Government Press, 1909, Vol. I, s.309, 310.

⁷² Monier-Williams, *Brāhmanism and Hindūism*, s. 402; Thurston, *Castes and Tribes*, s. 310.

⁷³ Rajeev Sharma, *Pranayama for Better Life*, New Delhi: Lotus Press, 2006, s. 16.

parmaklarla bastırılarak nefes mümkün olabildiği kadar tutulur. Bu sırada hepsinin başına kutsal “om” hecesi⁷⁴ eklenmiş halde yedi âlemin isimleri sayılır.⁷⁵ Bunlar fiziksel, duygusal, zihinsel, yaratıcı, iradi ve ebedi âlemlerdir.⁷⁶ Bu davranışın hem o âlemlerin sâkinleri olan varlıklara saygı olduğuna hem de düşünceleri saflaştırdığına inanılır.⁷⁷ Nefes egzersizlerindeki birincil amaç kanın temizlenmesi, akciğerlerin ve göğsün genişlemesi ve böylece bedenin tüm organları arasında sağlıklı bir uyum yaratmaktır. İkincil amaç ise Tanrının yaratıcı yanının göbek bölgesindeki sindirim organlarında veya karın boşluğundaki sinir ağlarında, koruyucu yanının kalpte veya dolaşım sisteminde, yeniden diriltlen veya mutluluk veren yanının beyinde ve sinir sisteminde olduğuna yoğunlaşmak suretiyle tüm bedeni Tanrının tapınağı haline getirmektir.⁷⁸ Pranayama ile zihnin Tanrıya odaklanması ve

⁷⁴ Om Hinduizm'deki en önemli mantradır. Hindular bu sesin zamanın başlangıcında var olduğuna ve bu sestten yayılan titreşimlerin dünyanın oluşmasına sebep olduğuna inanırlar. (Wilkinson ve Charing, 2008, 29); Om, kutsal kitap okumalarında veya ibadetlerin başında ve sonunda mutlaka söylenir; AUM harflerinden oluşur ama söylenirken Om denir. Bu harflerin her biri ayrı ayrı Brahma, Vişnu ve Şiva'yı gösterse de bu üç sestten oluşan “om” hecesi tek başına Yüce Varlığı gösterir.(Ganeri, 2003, 23) Mandukya Upaniştalarda ise AUM harfleri bilincin dört hali olarak tanımlanır. Bunlar ayrı ayrıyken 'A' uyanık bilinci, 'U' rüya halindeki bilinci, 'M' derin uykuyu temsil eder, hepsi birlikte olduğunda yani 'AUM' dördüncü bilinç durumunu ifade eder. (Klostermaier, 2003, 32); Bilincin uyanıklık hali beden ve duyuların tüm ihtiyaçlarını, arzu ve ihtiraslarını yerine getirme halidir. Bu seviyedeki bilinç bireysel bilinçtir. Rüya halindeki bilinç geçmişteki yüce şahsiyetlerden ve onların fikirlerinden etkilenip onları takip etme halidir. Buna kolektif bilinç denir ki insanı kimileriyle birleştirir, kimileriyle arasını açar. Bu bilinç korumak için bir sınıra ve ayrıca genişlemek için olası bir misyona sahiptir. Burada kişinin yaşamına rehberlik eden şeyler bir dinin moral kodlarıdır. Bu seviyede dürüstlük bir idealdir, bir inanç yapısıdır. Bilinci derin uyku halindeki kişi için ideal şahsiyetler ve idealler kalmamıştır, kişi bunları aşmıştır ve artık direkt olarak ebediyetle bağlantılıdır. Geçmiş sona erdiğinde gelecek de sona erer, içinde bulunulan an ebediyetin taşıyıcısı olur. Bu bilince evrensel bilinç denir. Burada kişi herkesle ve tüm hayatlarla bir olur. Artık ne koruyacak sınırları ne de genişleyecek misyonu yoktur. O herkesi kolektif bilinci aşmaları ve evrensel bilince girmeleri için davet eder. Dördüncü seviye farkındalık halidir. Atman Brahman birlikteliğine ulaştığı, ikiliğin kalmadığı teklik/vahdet bilincidir. Upaniştalara göre insan bilinci bireysel bilinçten kolektif bilince, kolektif bilinçten evrensel bilince ve evrensel bilinçten ilahi bilince doğru yol alır. Bu bağlamda Tanrı-insan ilişkisi statik değil dinamiktir. (Sahajananda, 2014, 62-64)

⁷⁵ Monier-Williams, *Brāhmanism and Hindūism*, s. 402-403.

⁷⁶ Vidyarnava, *Daily Practice of the Hindus*, s. 34.

⁷⁷ Monier-Williams, *Brāhmanism and Hindūism*, s. 403.

⁷⁸ Vidyarnava, *Daily Practice of the Hindus*, s. 34.

düşüncenin yoğunlaştırılması sağlanmaktadır.⁷⁹ Sonra doğu göğüne doğru Gayatri veya Savitri⁸⁰ duası (Rig-veda III. 62.10) okunur: “ Şimdi o ilahi hayat vericinin mükemmel ihtişamı üzerine tefekkür edelim ki bizim de anlayışımızı artırsın”. Bu dua tüm Vedalardaki cümlelerin en önemlisidir. Müslümanlar için Fatıha suresinin anlam ve önemi neyse Hindular için de Gayatri’nin anlam ve önemi aynıdır.⁸¹ Nefes alma, verme ve tutma bir pranayamayı oluşturur. Her sabah ibadetinde bundan üç kez yapılır. İbadet esnasında Gayatri bir tanrıça ve Hindu üçlemesindeki tanrıların eşi olarak düşünülür. Sabah ibadetinde o Brahma’nın eşi yani şaktisi (dişil enerji) olarak bir bakire, öğle ibadetinde Şiva’nın şaktisi olarak olgun bir kadın, akşam ibadetinde Vişnu’nun şaktisi olarak yaşlı bir kadın görünümünde canlandırılır.⁸²

Diğer bölüm *Marjanadır*. Kelime anlamı olarak temizlemek veya saflaştırmak demektir.⁸³ Darbha otunu veya sağ elin ortadaki üç parmağını suya batırarak bedenin belli kısımlarına ve yere vedik mantralar eşliğinde su serpmekten ibarettir. Zihinsel bedenin arıtılma işleminin bir parçasıdır.⁸⁴

Başka önemli bir kısım *Aghamarsanadır*. Bu insan benliğinde var olan günah tohumlarından kurtulmak ve bedenin sebep olduğu tüm kötülüklerden korunmak için yapılan duadır.⁸⁵ Rig Veda’dan (X.190) Aghamarsana olarak bilinen dua okunur. Aynı zamanda yaratılış sürecinin özeti gibi de olan bu duanın günahların bağışlanmasında çok etkili olduğu söylenir. Manu kanunlarına göre bu dua okunduğu zaman insanın en iğrenç günahları bile silinecektir.⁸⁶ Tanrı ile yüz yüze karşılaşmak ve onunla yakınlaşabilmek için bedensel, zihinsel ve duygusal temizliğin gerektiğine inanan Hindular şimdiye kadar yapılan bütün eylemlerle bu mükemmel arınmayı hedeflemişlerdir.⁸⁷

Yukarıda bahsedilen tüm seremoniler ritüel arınma ile alakalıdır ve güneşin ufuk çizgisinde görünmesine kadar yapılip bitmiş olmaları gerekir.

⁷⁹ Thurston, *Castes and Tribes of Southern India*, I/310.

⁸⁰ Hinduizm’de güneş tanrısı olarak bilinen Surya değişik fonksiyonlarına göre değişik isimler alır. Savitri bunlardan biridir ve “canlandırıcı” anlamındadır. Aryaman, Mitra, Varuna, Pusha gibi adlar da onun değişik isimlerindedir. (Monier-Williams, 1893, 16-17)

⁸¹ Monier-Williams, *Brāhmanism and Hindūism*, s. 403.

⁸² Stevenson, *The Rites of the Twice-Born*, s. 219-220.

⁸³ Harshananda, *Upanayana*, s. 14.

⁸⁴ Vidyarnava, *Daily Practice of the Hindus*, s. 38.

⁸⁵ Vidyarnava, *Daily Practice of the Hindus*, s. 39.

⁸⁶ Monier-Williams, *Brāhmanism and Hindūism*, s. 403-4.

⁸⁷ Vidyarnava, *Daily Practice of the Hindus*, s. 39.

Zahiri ve batını olarak arınmış olan kişi artık yükselen ışık küresinde oturan Tanrıyı selamlamayı hak etmektedir.⁸⁸

Arınma işlemlerinden sonra önemli bir kısım olan *Arghyapradanaya* geçilebilir. Arghya, herhangi hürmetli bir misafire yapılan ikram gibi, saygılı bir şekilde güneşe yapılan su sunusudur (bazen bu suya çiçekler ve başka malzemeler de ilave olabilir). Bunu yaparken Gayatri mantrası okunur.⁸⁹ Sabah duası nehir kıyısında yapılıyorsa kişi arghyayı yapmak için nehre girmelidir. Nehir derinse yarı bele kadar girip ayakta durmalı, sığ bir akarsu ise suyun beline kadar gelebilmesi için oturulabilir. Eğer sandhya evde yapılıyorsa ayakta durmalıdır (dizlerinin üzerinde de olabilir). Nehirde yapıldığında avuçlar birleştirilerek nehirden alınan su güneşe doğru dökülür; evde yapılıyorsa sandhya sırasında kullanılan kaplar yardımıyla aynı şekilde birleştirilen iki avuca su alınarak güneşe doğru dökülür.⁹⁰ Bu esnada iki elin başparmakları üst bedende bulunan kutsal iple temas halinde olmalıdır.⁹¹ Arghyanın yapılma sebebi güneşin doğuşunu şeytanların engelleme çabalarıdır. Bu onları uzaklaştırır ve güneş için bir yol açar. İbadet sırasında kullanılan bu suların taşlara dönüştüğüne ve şeytanları yok ettiğine inanılır. Ayrıca güneş ışıkları vasıtasıyla şeytanların yok edilmeleri de sembolik bir anlatımdır.⁹² Eğer arghya yapmak için geç kalınmışsa, güneş ufukta iyice belirmişse ceza olarak dört kez daha yapılır.⁹³

Sandhyanın en önemli ve tüm mezhepler açısından temel kabul edilen kısmı *Gayatri Japa* veya Gayatri mantranın okunmasıdır. Onun temel bölümleri kara-nyasa, anga-nyasa, dhyana ve japadır.⁹⁴

Eller ile yapılan ritüel hareketler anlamındaki “nyasa”⁹⁵ sözcüğü tantrik Hinduizm’de kutsal kelimeleri veya heceleri kullanarak sıradan bir bedeni

⁸⁸ Aiyar, *The Sandhyavandanam*, s. 46.

⁸⁹ Aiyar, *The Sandhyavandanam*, s. 46.

⁹⁰ Stevenson, *The Rites of the Twice-Born*, s. 222.

⁹¹ Thurston, *Castes and Tribes of Southern India*, I/312

⁹² Bhojraj Dwivedi, *Scientific Bases of Hindu Beliefs*, Diamond Pocket Books Pvt Ltd, 2016, sfsz.

⁹³ Stevenson, *The Rites of the Twice-Born*, s. 222.

⁹⁴ Harshananda, *Upanayana*, s. 15.

⁹⁵ John Nicol Farquhar, *An Outline of the Religious Literature of India*, London, Edinburg, New York vd.:H. Milford, Oxford University Press, 1920, s. 202.

ilahi bir bedene çevirmek için kullanılan bir tekniği ifade eder.⁹⁶ Bundan maksat el parmakları, kalp, kafa gibi vücudun diğer bazı uzuvlarını tanrıların güçleriyle doldurmaktır.⁹⁷ Bazı Ortodoks brahminler Vedalarda onaylanmadığı için her tür tantrik eylemi reddederler, fakat Hinduların çoğu için bunlar önemlidir.

Kara-nyasayı anlamak için şu hatırdan çıkartılmamalıdır ki ellerin ayaları ve parmaklar Vişnu'nun çeşitli adlarıyla kutsanmışlardır ve farklı tanrıların vücudun değişik yerlerinde ikamet ettikleri düşünülür; Yüce Varlığın da başın tepesinde olduğuna inanılır. Bu yüzden elleri veya parmakları saygıyla bu organların üzerine koymak buradaki tanrıları memnun etmek ve onurlandırmak olarak düşünülür. Bu tanrıların özleri bu organlara yayılır ve günahların/kötülüklerin kaldırılmasında bütünüyle etkili olur. Başparmağın ucu Govinda tarafından, İşaret parmağının ucu Mahidhara tarafından, orta parmak Hrishikasa tarafından, yüzük parmağı Trivikrama tarafından, küçük parmak Vişnu tarafından, avuç içi Madhava tarafından işgal edilmiştir ki bunların hepsi de aynı tanrı Vişnu'nun farklı formlarıdır. Kişi şu sözlerle nyasaya başlar: "İki başparmağa, iki işaret parmağına, iki orta parmağa, iki isimsiz parmağa, iki serçe parmağa, iki avuca ve iki elin arkalarına saygılar, hürmetler."⁹⁸ Ellerdeki enerji ile mantraların gücünün bu şekilde birleştirilmesine Kara-nyasa denir.

Sonraki kısım Anga-nyasadır. Anga-nyasa aydınlanabilmek amacıyla yine mantralar eşliğinde bu sefer vücudun değişik kısımlarına dokunarak buralardaki enerjileri mantraların gücüyle aktive etmek veya bu enerjilerle mantraların gücünü birleştirmektir.⁹⁹ Bunlar mesela göğüs, omuzlar, gözler, kulaklar, göbek, boğaz, baş gibi uzuvlardır.¹⁰⁰

Gayatri-japanın bir diğer bölümü olan dhyanaya gelince; Dhyan kelime anlamı olarak derin düşünme demektir; idrak kabiliyeti, zihin gücü veya akıl anlamlarına gelen "dhi" kökünden türetilmiştir.¹⁰¹ Bu bölümde

⁹⁶ Loriliai Biernacki, "Words and Word Bodies: Writing the Religious Body" *Words: Religious Language Matters*, Edits.: Ernst van den Hemel, Asja Szafraniec, New York: Fordham University Press, 2016, s.73.

⁹⁷ Harshananda, *Upanayana*, s. 15.

⁹⁸ Monier-Williams, *Brāhmanism and Hindūism*, s. 405.

⁹⁹ Rajmani Tigunait, *Tantra Unveiled: Seducing the Forces of Matter & Spirit*, Pennsylvania: Himalayan Institute Press, 1999, s. 70.

¹⁰⁰ Monier-Williams, *Brāhmanism and Hindūism*, s. 406.

¹⁰¹ Paramahansa Prajnanananda, *Jnana Sankalini Tantra*, Delhi: Motilal Banarsidass Publishers, 2010, s. 194.

tanrılar için kutsal sözler eşliğinde meditasyon yapılır, bu esnada Gayatri güneş küresinin içerisindeki tanrı olarak düşünülür.¹⁰² Başka bir deyişle tanrı ile yakınlaşmak için düşünce gücü ile ritüel bir görselleştirme, bir iç vizyon yaşanır. Zaten yukarıda da bahsettiğimiz gibi “dhya” sözcüğü sandhya kelimesini oluşturan hecelerden biridir.

Sonra sıra japa veya Gayatri mantranın okunmasına gelir. Japa teknik olarak mantra adı verilen bir grup mistik hecenin ezbere okunmasıdır.¹⁰³ Japa yaparken de dhyandaki tanrı vizyonu sürdürülmelidir.¹⁰⁴ Bu bölümde güneş için Gayatri mantrası alçak sesle tekrarlanır. Bu tekrarlardan önce kişi eğer tantrik sistemi takip ediyorsa yirmi dört kez parmaklarını ve ellerini bükerek, birbirinin içine geçirerek mudra olarak bilinen çeşitli mistik figürleri yapar. İsimlerine göre bu figürlerin her biri Vişnu'nun enkarne formları olan balık, kaplumbağa, domuz, aslan gibi hayvanlara veya çek çek (iki tekerlekli araba), kement, çelenk gibi değişik türlerdeki objelere benzerler. Ellerin ve parmakların bu şekilde eğilip bükülerek ve birbiri içinden geçirilerek yapılan pratiklerin etkisinin çok güçlü olduğuna inanılır. Gayatri okurken uygun olan ve genel kabul gören tekrar sayısı 108'dir.¹⁰⁵ Eğer japa'nın etkili olması isteniyorsa mala denilen tespihler kullanılır. Bu tespihler mezheplere göre değişir; Vaisnavalar tulasi ağacından yapılmış, Saiviteler ise funda ağacından yapılmış tespihler kullanırlar. Tespihlerdeki boncukların sayısı genellikle 16, 32, 64 ve 108'dir.¹⁰⁶ Gayatri'nin kaç kez okunacağı konusunda farklı görüşler olmakla birlikte en azından on kez okunması gerektiği ifade edilmiştir;¹⁰⁷ fakat ucu açıktır, ne kadar çok okunursa o kadar faydalı olduğuna inanılır. Tespih çekilirken el dikkatlice ya parmaksız bir eldivene benzeyen torba içinde veya üst beden örtüsünün altında gizlenir. Bazen de tespih kullanılmaz, onun yerine parmaklardaki eklem yerleri kullanılır. Tespih çekilirken el vücuda yakın tutulmalıdır; sabahleyin mide, öğleyin kalp ve akşamleyin burun hizasında olmalıdır.¹⁰⁸ Pratah sandhyada yani sabah ibadetinde Gayatri-japa güneş ışıkları görünene kadar doğuya dönük ve ayakta iken okunur, daha

¹⁰² Harshananda, *Upanayana*, s. 16.

¹⁰³ D. S. Sarma “The Nature and History of Hinduism”, *The Religion of the Hindus*, Kenneth M.Morgan (Edit.), New York: The Ronald Press Company, 1953, s. 24.

¹⁰⁴ Harshananda, *Upanayana*, s. 16.

¹⁰⁵ Monier-Williams, *Brāhmanism and Hindūism*, s. 406.

¹⁰⁶ Klostermaier, *Survey of Hinduism*, s. 128.

¹⁰⁷ Padfield, *Hindu at Home*, s. 39.

¹⁰⁸ Stevenson, *The Rites of the Twice-Born*, s. 223.

sonra ayakta veya oturarak devam ettirilir. Fakat öğle ve akşam ibadetlerinde sadece oturarak yapılır.¹⁰⁹ Öğle ibadetinde sabahleyin hangi yöne dönüldüyse o tarafa veya kuzey tanrıların yönü kabul edildiği için kuzeye de dönülebilir fakat akşam ibadetinde mutlaka batıya dönme zorunluluğu vardır.¹¹⁰

Sonraki bölüm *Upasthana* veya *Mitropasthanadır*. Kişi yüzü doğmakta olan güneşe bakacak şekilde ayakta ve ona Mitra adıyla hitap ederek (Brahma da olabilir¹¹¹) Rig Veda III. 59'daki duayı okur. Bu dua Mitranın yerdeki ve göktekileri beslediğinden, herşeyi gördüğünden ve ona sunular yapılması gerektiğinden bahseder. Ardından Rig Veda IV. 51.11'deki cümle ile müşahhaslaşmış şafağa dua ederek ibadetinin kabul edilmesini, insanlar arasında onurlu kılınmasını diler.¹¹² Bunu sırasıyla doğu, güney, batı ve kuzeye olmak üzere dualar eşliğinde bir dönüş ve selamlama izler. Tüm ibadetlerde dönüşler daima sağdır, asla sola olmaz.¹¹³ Aile soyağacının söylenmesi de özellikle kişi yüksek kasta mensupsa günlük sandhya ibadetinin önemli bir kısmıdır.¹¹⁴ Sonra *namaskara* denilen selamlama faslı gelir.¹¹⁵ Güneşe doğru yapılan bu selamlama hareketi secdeye benzetilebilir. Ayakta iken başlayıp, yere boylu boyunca uzanıp sonra yeniden başlangıç pozisyonuna gelerek tamamlanan "surya namaskar" on iki adımdan oluşur. Her adımında birkaç kelimeden oluşan kısa dualar okunur. Tam secde haline gelindiğinde vücudun sekiz kısmının yere değmiş olması gerekir. Bunlar alın, göğüs, iki elin avuç içleri, iki diz ve iki ayağın parmaklarıdır. Bel ve dirsekler yere dokunmamalıdır.¹¹⁶ Sandhya tıpkı başlarken yapıldığı gibi içsel temizlik için su yudumlanarak tamamlanır.¹¹⁷

Öğlen ve akşam ibadetleri sabah ibadetinin kısaltılmışıdır. Öğle ibadetindeki amaç şafaktan beri işlenen günahları yakılarak yok edilmesi ve hem kişinin kendisinin hem de güneşin şeytanlardan korunmasıdır. Çünkü şeytanlar sürekli güneşe saldırı halindedir. Öğle vakti güneş çok güçlü olduğu için şeytanlar da çok güçlüdür. Güneş gücünü akşamları ateşe devrettiği için

¹⁰⁹ https://sanskritdocuments.org/doc_veda/rgsandhya.html?lang=sa (Erişim: 29.12.2017)

¹¹⁰ Stevenson, *The Rites of the Twice-Born*, s. 215.

¹¹¹ Tanrıya yakarışlarda bu isimler sabah, öğle akşam vakitlerine göre sırasıyla Brahma, Rudra, Vişnu da olabilmektedir. (Dubois, 1906, 242-243)

¹¹² Monier-Williams, *Brāhmanism and Hindūism*, s. 406.

¹¹³ Padfield, *Hindu at Home*, s. 39.

¹¹⁴ Monier-Williams, *Brāhmanism and Hindūism*, s. 406.

¹¹⁵ Stevenson, *The Rites of the Twice-Born*, s. 224.

¹¹⁶ Sharma, *Pranayama for Better Life*, s. 68-72.

¹¹⁷ Monier-Williams, *Brāhmanism and Hindūism*, s. 406-407.

insanlar günün tüm günahlarını yakması için güneşe değil ateşe yalvarırlar.¹¹⁸ Akşam ibadetinde Arghya'da sunu Varuna adına yapılır. Upasthanada Rig Veda'dan on ayet okunur. Öğlen sandhyası (madhyahna) günümüzde nadiren uygulanmaktadır¹¹⁹

Buraya kadar anlatılanlardan da çıkartılacağı üzere her ne kadar sandhyavandanamın vedik bir ritüel olduğu söylene de onun mevcut formu pek çok değişikliklerin birikimi ve vedik zamanlardan günümüze kadar değişen hindu kavramlarına yapılan ilavelerle oluşmuştur.¹²⁰ Mesela nyasa, mudra, arghyapradana tantrik sistemden, pranayama yoga egzersizlerinden, japa ve upasthana Vedalardan, isim ve övgülerin ezberden tekrarlanarak okunması Puranalardan alınmıştır.¹²¹ Oysa antik günlerdeki günlük ibadet Agamalar ve Sutralardan (M.Ö. 500/400- M.Ö. 200) sonraki zamanlarda olduğu kadar ayrıntılı değildir. Veda'da sadece Gayatri mantranın şafakta ve gün batımında, suyun içinde, ayakta ve güneşe dönerek okunması istenmiştir.¹²²

SONUÇ

Her şeyden önce sandhyavandanam Hindu ritüellerinde görmeye alışkın olduğumuz idollerden hiç birini içermediği için diğer ibadetlerden ayrılır. O gündelik zaman diliminin önemli anlarıyla yani ışık ve karanlığın kavuşma ve ayrılma süreçleriyle bağlantılıdır. Öncesinde uzun bir hazırlık evresi vardır ki bu bir taraftan zahiri temizliği diğer taraftan batını temizliği gerektirir. Beden temizliğinin yanı sıra giysilerin, ibadet esnasında kullanılan materyallerin ve ibadet yerinin temizliği büyük önem taşımaktadır. Zaman ve temizlik kadar yön ve mekân gibi hususlar da uyulması gereken zorunluluklardandır. Bunlardan başka sadece iki kere doğanların yapması gereken ibadetlerden olduğu için hem kast sistemi ile hem de cinsiyet ve yaş ile alakalıdır. Bir diğer önemli husus su kullanılarak yapılan bir ibadet olmasıdır. Kutsal OM hecesi ibadetin her evresinde sıklıkla okunur, ibadetin merkezini ise Gayatri duasının okunduğu kısım oluşturur.

¹¹⁸ Stevenson, *The Rites of the Twice-Born*, s. 225.

¹¹⁹ Monier-Williams, *Brāhmanism and Hindūism*, s. 407.

¹²⁰ M.K.V. Narayan, *Exploring the Hindu Mind: Cultural Reflections and Symbolisms*, New Delhi: Readworthy, 2009, s. 132; Aiyar, *The Sandhyavandanam*, s. 7.

¹²¹ Robin Rinehart ve Tony K. Stewart, "The Anonymous Agama Prakasa", *Tantra in Practice*, Edit. David Gordon White, Princeton ve Oxford: Princeton University Press, 2000, s. 275.

¹²² Anita Raina Thapan (Edit.), *The Penguin Swami Chinmyananda Reader*, India: Penguin Books, 2006, s. 188.

İbadetin karakteri mimetik tapınış yöntemleriyle uyuşmaktadır. Güneş ile akıl benzetilerek ontolojik anlamda güneşe olan ihtiyaç, spirtüel anlamda akıl güneşine duyulan ihtiyaca benzetilmekte ve özellikle sabah ibadetinde güneşin dünyayı aydınlatarak mevcudatın suretini ortaya çıkartması gibi ilahi hakikatlerin de manevi dünyanın ışıkları/bilgileri sayesinde ortaya çıkması için dua edilmektedir. Akşam ibadetinde ise artık güneşin ışığı yerini karanlıklara terk ettiği ama ısısı hala hissedilebildiği için ateşin yakıcı özelliğinden dolayı günahların da yakılarak yok edilmesi arzusu ön plana geçmektedir. Çünkü tanrısal bilgiye ulaşabilmek ancak manevi temizlikle olabilmektedir. İbadet sırasında kullanılan suyun amacı da zaten en mükemmel temizleyici olma özelliğinden kaynaklanmaktadır. Güneş günün farklı zaman dilimlerinde farklı özellikleri ile ön plana çıktığı için sabah, öğle ve akşam ibadetlerinde bu farklı özellikleri yansıtan isimlerle hitap edilmekte, Mitra, Surya ve Varuna veya Agni adları kullanılmaktadır. Gayatri-japa esnasındaki duruşlar güneşin hareketiyle bağlantılıdır. Japa, sabah güneş doğarken ayakta, akşam güneş batarken oturarak yapılmaktadır. Bu da sembolik olarak aydınlıkla özdeşleşen ilm ve karanlıkla özdeşleşen cehl karşısındaki tavrı yansıtmaktadır.

Sandhya güneş ile alakalı bir ibadet olduğu için kimileri tarafından güneş tapımı olarak da nitelendirilmiştir. Halkın yaptığı ibadetlerde güneşin gerçek bir tanrı olarak kabul edilip edilmediğine dair bir söz söylemek kolay olmasa da en azından Hindu düşünürleri arasında bu fikre karşı çıkanlar olduğunu biliyoruz. Örnek olması açısından burada Hinduların ünlü kanun adamlarından Durga Das Basu'nun (1910- 1997) görüşlerine yer vererek bitirmek istiyoruz. Basu, "Hinduizm'in Özü" adlı kitabında Hinduların güneş, ay, ateş, su gibi tabiat güçlerine tapındıkları iddialarıyla ilgili olarak Hinduizm'de güneş ve aya tanrı olarak tapınılmadığını fakat onlara yaratıcının birer tecellisi olarak ibadet edildiğini söyler. O, Yüce Varlığın bir ruh olduğunu, görünmeyip hissedilebileceğini, fakat kendisini evrende var olan her şeyin formunda gösterdiğini, şekilsiz olmasına rağmen kendini sayısız şekillerde görünür kıldığından söz eder. İster Agni (ateş tanrısı), ister Surya (güneş tanrısı) veya her ne şekil ve isim altında ibadet edilirse edilsin aslında tapınılan tanrının tek olan Yüce Varlık olduğunu belirtir ve buna delil olarak da Rig Veda'daki meşhur cümleyi gösterir: "O tektir, fakat bilgeler onu değişik isimlerle çağırırlar." O, Brihadaranyaka Upanişad'da da Tanrı'nın ilk sebep olarak belirtildiğine ve tek olduğuna, ancak Hinduizm'deki bu monizmin bazı Hindular arasında bile kavranamamasının saçmalığına vurgu yapar. Basu "ne güneş ne de ay tanrı değildir, onlar sadece yaratıcıdan birer sahifedir; her biri

kendi adına onun emrettiği şeyi yapar, biz bu sahifeleri sadece onu yazana götürmesi için okuruz” der.¹²³

KAYNAKÇA

Aiyar, B.V. Kamesvara, *The Sandhyavandanam of Rig, Yajus, and Sama Vedins*, Madras: G.A. Natesan, 1898.

Aydın, Fuat, *Hint Dini Düşüncesinde İnsanın Özgürlük Arayışı*, İstanbul: Ataç Yayınları, 2005.

Babu, D. Shyam ve Khare, Ravindra S. (edits.), *Caste in Life: Experiencing Inequalities*, Delhi: Pearson Education India, 2011.

Basu, Durga Das, *The Essence of Hinduism*, New Delhi: PHI Learning Pvt. Ltd., 2002.

Bhalla, Prem P., *ABC of Hinduism*, New Delhi: Educreation Publishing, 2017.

Bhattacharyya, Sivaprasad, “Religious Practices of the Hindus”, *The Religion of the Hindus*, Kenneth M. Morgan (Edit.), New York: The Ronald Press Company, 1953.

Beer, Robert, *The Handbook of Tibetan Buddhist Symbols*, Boston: Shambala, 2003.

Biernacki, Loriliai, “Words and Word Bodies: Writing the Religious Body” *Words: Religious Language Matters*, Edits.: Ernst van den Hemel, Asja Szafraniec, New York: Fordham University Press, 2016.

Burde, Jayant, *Rituals, Mantras, and Science: An Integral Perspective*, Delhi: Motilal Banarsidass Publishers, 2004.

Chatterjee, Gautam, *Sacred Hindu Symbols*, New Delhi: Abhinav Publications, 2001.

Dhavamony, Mariasusai, *Classical Hinduism*, Roma: Gregorian Biblical BookShop, 1982.

Dubois, Abbe J. A., *Hindu Manners, Customs, and Ceremonies*, Fransızcadan çev.: Henry K. Beauchamp, Oxford: Clarendon Press, 1906.

Dwivedi, Bhojraj, *Scientific Bases of Hindu Beliefs*, Diamond Pocket Books Pvt Ltd, 2016.

¹²³ Durga Das Basu, *The Essence of Hinduism*, New Delhi: PHI Learning Pvt. Ltd., 2002, s. 45-46.

Farquhar, John Nicol, *An Outline of the Religious Literature of India*, London, Edinburg, New York vd.:H. Milford, Oxford University Press, 1920

Ganeri, Anita, *The Ramayana and Other Hindu Texts*, London: Evans Brothers, 2003.

Gündüz, Şinasi, *Din ve İnanç Sözlüğü*, Ankara: Vadi Yayınları, 1998.

Harshananda, Swami, *Upanayana Sandhyavandana Gayatrimantrajapa*, Chennai: Sri Ramakrishna Math Printing Press, 2009.

Klostermaier, Klaus K., *A Concise Encyclopedia of Hinduism*, Oxford: Oneworld Publications, 2003.

-----, *Hinduism: A Beginner's Guide*, Oxford: Oneworld Publications, 2007.

-----, *Survey of Hinduism*, New York: SUNY Press, 2010.

Krishna, Nanditha ve Amirthalingam, M., *Sacred Plants of India*, India: Penguin, 2014.

Lochtefeld, James G., *The Illustrated Encyclopedia of Hinduism*, New York: The Rosen Publishing Group, Inc, 2002.

Michaels, Axel, *Hinduism: Past and Present*, (Çev. Barbara Harshav), Princeton ve Oxford: Princeton University Press, 2004

-----, *Homo Ritualis: Hindu Ritual and Its Significance for Ritual Theory*, Oxford: Oxford University Press 2015.

Monier-Williams, Sir Monier, *Brāhmanism and Hindūism, Or, Religious Thought and Life in India: As Based on the Veda and Other Sacred Books of the Hindūs*, Macmillan, 1891.

-----, *Indian Wisdom*, London: Luzac & Co., 1893.

Narayan, M.K.V., *Exploring the Hindu Mind: Cultural Reflections and Symbolisms*, New Delhi: Readworthy, 2009.

Pandey, Rajbali, *Hindu Samskaras: A Socio-religious Study of the Hindu Sacraments*, Banaras: Vikrama Publications, 1949.

Padfield, Joseph Edwin, *Hindu at Home: Being Sketches of Hindu Daily Life*, Madras: Soc. Promotion Christian Knowledge, 1896.

Pathar, S. Viraswami, *Gayatri Mantra*, Chennai: Sura Books, 2001.

Pendergast, Sara ve Pendergast, Tom, *Fashion Costume and Culture: Clothing Headwear Body Decorations and Footwear Through the Ages*, Volume 1, Detroit, MI: UXL, 2004.

Prajnanananda, Paramahansa, *Jnana Sankalini Tantra*, Delhi: Motilal Banarsidass Publishers, 2010.

Prasad, Ram Chandra, *The Upanayana: The Hindu Ceremonies of the Sacred Thread*, Delhi: Motilal Banarsidass Publ., 2004.

Rama, Pandit Sri, *Krishna and Sukla Yajur Veda Sandhyavanadana*, 2015, (www.srimatham.com'da)

Rinehart, Robin ve Stewart, Tony K. Stewart, "The Anonymous Agama Prakasa", *Tantra in Practice*, Edit. David Gordon White, Princeton ve Oxford: Princeton University Press, 2000.

Sahajananda, John Martin, *Fully Human- Fully Divine*, India: Partridge Publishing, 2014.

Sanford, A. Whitney, "The Hindu Ritual Calendar", *Contemporary Hinduism: Ritual, Culture, and Practice*, Robin Rinehart (Edit.), Santa Barbara: ABC-CLIO, 2004.

Sarma, D. S. "The Nature and History of Hinduism", *The Religion of the Hindus*, Kenneth M. Morgan (Edit.), New York: The Ronald Press Company, 1953.

Sharma, Rajeev, *Pranayama for Better Life*, New Delhi: Lotus Press, 2006.

Stevenson, Sinclair, *The Rites of the Twice-Born*, UK: Humphrey Milford Oxford University Press, 1920.

Thapan, Anita Raina (Edit.), *The Penguin Swami Chinmyananda Reader*, India: Penguin Books, 2006

Thurston, Edgar, *Castes and Tribes of Southern India*, Vol. I, Madras: Government Press, 1909.

Tigunait, Rajmani, *Tantra Unveiled: Seducing the Forces of Matter & Spirit*, Pennsylvania: Himalayan Institute Press, 1999.

Vidyarnava, Srisa Chandra, *Daily Practice of the Hindus Containing the Morning and Midday Duties*, (Translated by Various Sanskrit Scholars) Allahabad: Panini Office, 1918.

Warrier, Shrikala, *Kamandalu: The Seven Sacred Rivers of Hinduism*, London: MAYUR University, 2014.

Yitik, Ali İhsan, *Hint Dinleri*, İzmİr: İlahiyat Vakfı Yayınları No: 26, 2005.
-----, *Doğu Dinleri*, İstanbul: İSAM Yayınları, 2014.

Wilkinson, Philip ve Charing, Douglas, *Encyclopedia of Religion*, London: Dorling Kindersley, 2008.

Zelliot, Eleanor, "Caste in Contemporary India", *Contemporary Hinduism: Ritual, Culture, and Practice*, Robin Rinehart (Edit.), Santa Barbara: ABC-CLIO, 2004.

https://sanskritdocuments.org/doc_veda/rgsandhya.html?lang=sa
(Erişim: 29.12.2017)