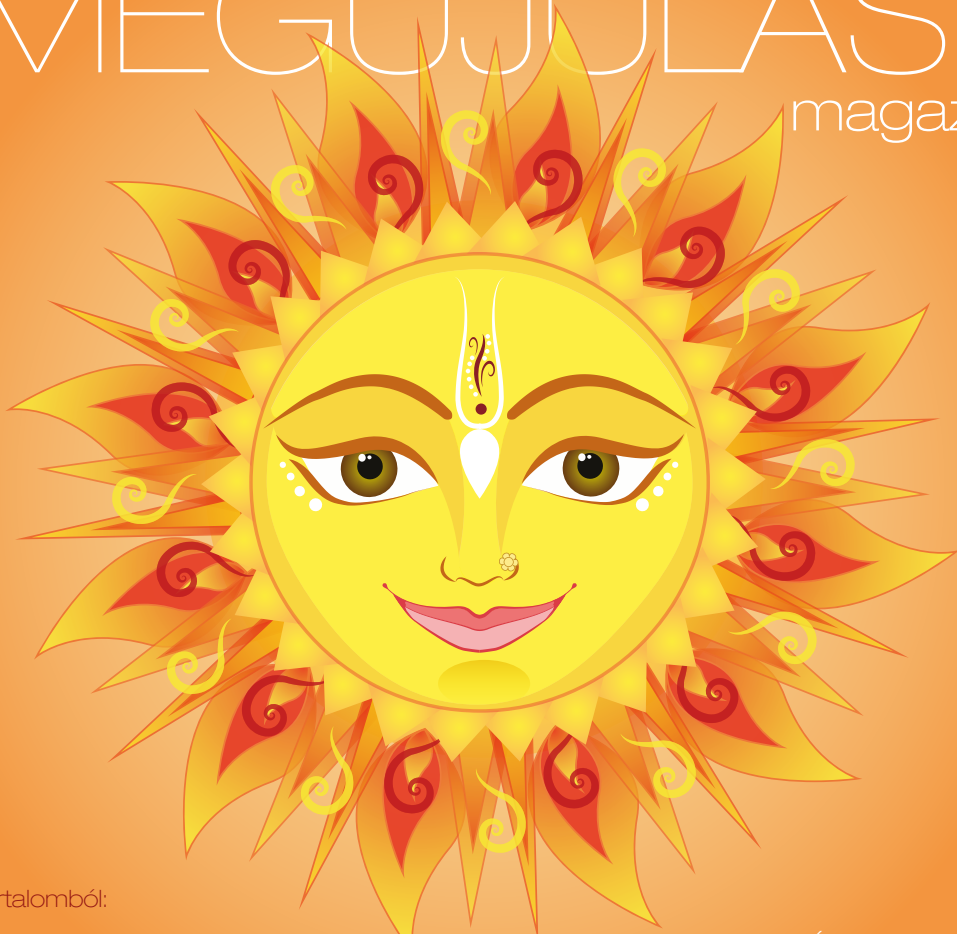


MEGÚJULÁS

2016
magazin



A tartalomról:

Fogyás az ájurvéda ősi
bölcsségének segítségével

Amikor az egész
család jól érzi magát

És mi lesz
az állatokkal?

MÁJUSI csillagzat-ELŐREJELZÉS

A védikus asztrológia ősi tudománya a bolygók és csillagok állása alapján tesz előrejelzéseket az egyes napokra. Ez nem jóslás, hanem egy lehetőség a sorsunk kedvező befolyásolására. Ha a fontos terveink megvalósítását kedvező csillagzatkor indítjuk el, akkor a siker hajóját a sors kedvező szele fogja célba repíteni.

Az előrejelzésben központi szerepet tölt be a Hold aktuális helyzete. Ezen belül három fő szempont van: a huszonegy csillagkép közül melyiket foglalja el a

Hold; milyen a holdfázis és a holdnap; valamint a hét adott napja. Mindezek sajátos minőséggel rendelkeznek, például lehetnek mozgó, szilárd vagy lágy természetű napok, melyek ennek megfelelően más-más tevékenységeket támogatnak.

Kiemelten fontosak az úgynevezett *mritju*- (halál) és *sziddha*- (tökéletesség) napok. Ha a törekvéseinket *mritju*-napon kezdjük el, az eredménye halálra lesz ítélve, ha pedig *sziddha*-napon, akkor tökéletes lesz.

Május 3., kedd: *mritju*-nap lesz, ezért ne fogjunk fontos új tevékenységekre. A nap természete kegyetlen, ezért szép kapcsolati eseményekre sem alkalmas.

Május 4., szerda: *sziddha*-nap lesz, ezért nagyon alkalmas minden olyan folyamat elkezdéséhez, amelyben tökéletes eredményt szeretnénk elérni. Nagyszerű romantikus nap.

Május 5., csütörtök: *mritju*-nap lesz, ezért a kezdeményezéseinkben csütörtököt fogunk mondani. A fontos céljaink megvalósításának kezdetét tegyük más napra.

Május 7., szombat: a telő Hold kezdete, amely a növekvő természetű tevékenységeket fogja támogatni. Ilyenkor a leggyengébb a Hold, ezért ezt a napot nem ajánljuk semmilyen fontos kezdetre vagy eseményre.

Május 8., vasárnap: szilárd természetű nap lesz, amely alkalmas hosszú távú kapcsolatok elkezdésére (első randi, eljegyzés, házasság).

Május 9., hétfő: mozgó természetű nap lesz, amely nagyon alkalmas utazásra és testmozgásra.

Május 10., kedd: kegyetlen természetű nap lesz, ezért a fontos kapcsolati eseményeket tegyük más napra. Első randi kizárva.

Május 12., csütörtök: könnyű és gyors természetű nap lesz, amely kiválóan alkalmas kapcsolati eseményekre, romantikára, könnyed szórakozásra és kikapcsolódásra.

Május 13., péntek: *mritju*-nap, ezért ne kezdjünk fontos új tevékenységekre.

Május 16., hétfő: szilárd természetű nap lesz, amely kiváló kapcsolatok elkezdéséhez.

Május 17., kedd: *mritju*-nap, ezért ne kezdjünk fontos új tevékenységekre.

Május 18., szerda: *sziddha*-nap; ekkor kezdjünk vágyaink megvalósításába, és a szerencse üldözőbe vesz bennünket.

Május 21-23.: három *mritju*-nap jön egymás után. Ezekre ne tegyünk fontos kezdeteket.

Május 24., kedd: *sziddha*-nap lesz, és a telő Hold első szerencsés napja. Ekkor kezdjünk el fogyókúrázni. Sport elkezdésére, küzdelemre is kiválóan alkalmas.

Május 25., szerda: kegyetlen természetű nap, kedves és lágy dolgokra alkalmatlan.

Május 26-27.: két *sziddha*-nap lesz egymás után, amelyek szerencsét hoznak az ezeken a napokon indított törekvéseinkben. Kapcsolatok kezdésére, romantikus eseményekre is kiválóan alkalmasak.

TARTALOM

Fogyás az ájurvéda ősi bölcsességének segítségével	4
Amikor az egész család jól érzi magát	7
Üdvözöllek	9
VÉ.K.A. – A lelki értékek gyűjtőhelye	10
AZ ÉTEL ÉLET. A te segítségével adjuk	12
A Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola	14
Minden Bijó egy helyen	16
És mi lesz az állatokkal?	18
Miért pont a krisnások?	20
Adózási szorzótábla	21

Felelős szerkesztő: Fábíán Dóra
Nyomdai előkészítés: Tárkányi Szabolcs
KIADJA: MKTHK, 1039 Budapest, Lehel u. 15-17.
Tel.: (1) 212-2862, e-mail: info@krisna.hu
A Vissza Istenhez Magazin különszáma.
© 2016 BBT International
Minden jog fenntartva.
ISSN 1587-4362
ISKCON alapító ácsárja: Ő Isteni Kegyelme
A. C. Bhaktivedanta Swami Prabhupáda

KEDVES OLVASÓ!

Minden ember, legyen bár gazdag vagy szegény, éljen a Föld déli vagy északi felén, nők és férfiak, felnőttek és gyerekek, mindenki a boldogságot keresi. Ezt keressük a pénzben, a sikerben, az elismerésben, a szerelemben, a családban, a barátokban, a gyerekekben.

Ha boldogok vagyunk, minden étel finomabb, mindenki kedvesebb, jobban sikerülnek a dolgaink, könnyebben meg tudjuk oldani az elének gördülő nehézségeket, nem veszi el a kedvünket, ha esik az eső, élvezzük a társaságot és a csendet is, a pohár valahogy mindig félig tele lesz.

Mi is erre vágyunk, ezért megkértük azokat, akiken látszik a boldogság, hogy árulják el a titkot. És e titkot, kedves Olvasó, most veled is megosztjuk. Reméljük, Te is hasznosnak találd majd e cikkeket.

Jó szórakozást!





FOGYÁS AZ *ájurvéda* ŐSI BÖLCSESSÉGÉNEK SEGÍTSÉGÉVEL

A fogyókúra sok nőnek okoz problémát. Valahogy sosem tudjuk jól érezni magunkat az itt-ott elterülő zsírpárnák miatt. Ezért újra és újra a tettek mezejére lépünk, nekilódulunk, kisvártatva azonban elveszünk a kapszulák és módszerek, jó tanácsok és sikertörténetek tengerében. Tény, hogy a plusz kilók nélkül a szervezetünk és mi magunk is boldogabbak leszünk.

AZ ÖRÖK KÉRDÉS: HOGYAN SZABADULJUNK MEG A TÚLSÚLYUNKTÓL?

Mivel a modern diéták csődöt mondtak, ideje hát, hogy kövessünk egy több ezer éves tudáson alapuló módszert. Az ősi ájurvéda a különböző testtípusoknak különféle étkezési és mozgási formákat ajánl, s egy komplett, személyre szabott módszert ad a kezünkbe.

Ahhoz, hogy a testsúlycsökkentéshez megfelelő programot állítsuk fel, a legfontosabb, hogy reálisan mérjük fel a számunkra ideális testsúlyt. Gyakran előfordul, hogy az emberek rosszul mérik fel az adottságaikat, így a kúra sem lehet tökéletes. Ha például kapha (erős, mokány, tömzsi) alkatúak vagyunk, sohasem leszünk nagyon soványak. A csontozatunk nem lesz vékonyabb, medencénk nem lesz keskenyebb, se izomzatunk gyengébb. Csinosak és egészségesek azonban lehetünk! Ha csak néhány (6–8) kiló feleslegtől akarunk megszabadulni, ahhoz nem kell drasztikus diétába kezdenünk.

Sokkal célravezetőbb, ha elsajátítunk pár ügyes praktikát: korán reggel és késő este ne együnk, fogyasszunk több fűszert, elsősorban zöldfűszereket, hiszen azok segítik a tökéletes emésztést. A zöldfűszerek gyógynövények is egyben – a babérlevél, a bazsalikom, a rozmaring, a kakukkfű mind a segítőink egy diéta alatt.

Mozogjunk! Nem kell vasakat emelgetnünk, egy kiadós séta is remek hatással bír. Figyeljünk oda a folyadékbevitelünk mennyiségére és minőségére. Tarthatunk időnként böjtnapot, de a koplalás helyett jó választás a léböjt vagy a gyümölcsnap.

Az ájurvéda felfogása szerint komoly fogyókúrába csak akkor kell belevágni, ha jelentős súlytöbbletről van szó. A páciens ilyen esetben könnyítésnek (langhana) nevezett módszerrel kezelik.

TESTTÍPUSOK AZ ÁJURVÉDA SZERINT:



PITTA



VÁTA



KAPHA

AZ IGAZI FOGYÁS EGY HOSSZÚ TÁVÚ TERV, NEM CSAK EGY KÚRA

Amikor jelentős súlytöbblettel élünk, és szeretnénk tőle megszabadulni, meg kell értenünk, hogy hosszú út vezethet odáig (minél nagyobb a túlsúly, annál tovább tart), és egy életen át kell majd tartani magunkat új szokásainkhoz. Új életet kell felépítenünk magunknak, ami együtt jár a változással. Ez pedig jó dolog! A táplálkozási szokásainkat az ájurvédikus testtípusunknak (váta, pitta, kapha) megfelelően kell kialakítani. A három alkat más és más probléma miatt válik túlsúlyossá.

ISMERJÜK FEL SAJÁT ALKATUNKAT!

A váták (a levegős alkatok) a régi írások szerint nem is hízekonyak, mára mégis a túlsúllyal küzdők jelentős részét ők teszik ki. Elsősorban a belső szorongásukat igyekeznek elnyomni a túléveléssel. Így a legfontosabb náluk a nyugtató teák, a citromfű, a levendula, a fahéj, a komló fogyasztása. Sokat segít a jóga, a meditáció, a légzőgyakorlatok alkalmazása a belső feszültség feloldásában, ami rendkívül lényeges, hiszen ez a gyökere a problémáiknak.

A pitták (a tüzes alkatúak) tűzről pattant menyecskék vagy robbanékony urak. Ők a klasszikus esetei a stressz okozta evésnek. Náluk is alkalmazhatók a nyugtató fűvek, a jóga vagy a meditáció, de mellette érdemes olyan sportot választaniuk, melynek révén a felhalmozódott tűz levezethető. Ilyenek a harcművészetek, illetve azok a sportok, ahol ütni kell, amilyen a tenisz vagy a squash, de a

kihívást jelentő mozgások – a túrázás, a tájfutás, a falmászás – is testhezállók számukra. Nekik a sikerélmény lesz a támogató erő. Kerülniük kell a markáns ízeket, a csípős fűszereket, a savasító alapanyagokat, hiszen ezek csak tovább emelnék a tüzet a szervezetükben.

A kaphák alkatukban hordozzák a hízásra való hajlamot, amit tovább fokoz ragaszkodó természetük, hiszen minden változtatást nehezen viselnek, legyen az költözés vagy szakítás. Ők azok, akik az évben igyekeznek vigaszra lelni. Számukra a motivációk felébresztése a legfontosabb, illetve a testük rendszeres, alapos átmozgatása. Mivel alulműködésektől szenvednek alkatilag – ilyen az alapanyagcsere vagy a pajzsmirigy alulműködése –, kiváló segítség számukra a trikatu, egy ősi ájurvédikus szer, amely három fűszer – feketebors, hosszúbors és gyömbérpor – keverékéből áll. Naponta háromszor fogyaszthatnak belőle, kevés mézzel elkeverve.

AMIRE MINDEN ALKATNAK SZÜKSÉGE VAN

Bármely alkattal is rendelkezünk, elengedhetetlen a rendszeres testmozgás, a gyógynövények, az elménk harmonizálása, a meditáció, de segít a színek és a drágakövek alkalmazása is. A diétázásnak is megvan a maga „íze”, csak fel kell ébresztenünk a lelkesedésünket, hogy ne tekintsünk rá kellemetlen időszakként, amit fogcsikorgatva csinálunk végig. Ez az új életünk!

A langhana (könnyítés) szó nem csak a testsúlyunkra vonatkozik, a lelkünkön is könnyíteniünk kell. Ehhez gyakran elég egy jó barát, de olykor külső segítségre is szükség lehet egy terapeuta személyében. Ez nagyon fontos része a sikeres programnak!

MENNYI AZ ANNYI?

Könnyítsünk ételünk összetételén, de persze a mennyiség is fontos!

A gyomor befogadóképessége átlagosan 9 dl, amit a jó emésztés érdekében 1/3 részben üresen kell tartanunk. Az étkezés 2/3 részben ételből és 1/3 rész innivalóból álljon. Ez étkezésként egy pohár, azaz 2 dl italnak és egy tálkányi (4 dl) ételnek felel meg. Figyelnünk kell a minőségre is, törekedjünk a kifejezetten könnyű ételek fogyasztására, ne együnk zsírosat, nehezet, például pörkölteket, olajban sült ételeket.

Együnk gyakrabban, és mellőzzük a nassolást!

TÜNDÉRMESE, VAGY VALÓDI EREDMÉNY

A siker érdekében ki kell alakítanunk a testalkatunk igényeinek megfelelő életmódunkat. Az étkezési reform mellett keressük meg a hozzáink leginkább illő testmozgást, valami olyat, ami örömet ad! Amennyiben megfogadjuk a hajdani bölcsek tanácsát, az eredmény garantált.

Károlyi Bánki Viktória

Amennyiben el szeretné sajátítani e tudomány más fortélyait is, illetve az ájurvéda gyakorlati alkalmazását, szeretettel várunk ájurvédikus életmódtáborunkban az Adriai-tenger partján!

További információ: +3620/335-2929,
bankiviko@gmail.com



AMIKOR AZ EGÉSZ CSALÁD JÓL ÉRZI MAGÁT

Itt a tavasz, végre jó idő van. A természet zöldbe borult, lekerültek a nagykabátok. Vége a játszóházakban, plázákban és egyéb zárt helyen megrendezett gyerekprogramoknak! Már csak azt kell kitalálni, hogy hol lehet családosul eltölteni egy egész napot.

Hol van az a hely, ahol a hatéves kislányom, a férjem és én is jól tudjuk magunkat érezni?

Hova tudunk menni, ami kitölti az egész napot, a természetben lehetünk, de van épület is, ahova bemehetünk. Legyen büfé vagy étterem, hogy ne kelljen elcsomagolni és cipelni magunkkal a fél konyhát. E sok kritérium hallatán a barátaink azt ajánlották, hogy menjünk le együtt Krisna-völgybe. Ők már egyszer voltak ott és nagy élmény volt nekik is és a gyerekeiknek is. Összeszedtük hát magunkat, és máris gurultunk az autópályán Közép-Európa legnagyobb öko-bio faluja felé.

Krisna-völgy első pillantásra elvarázsolt mindnyájunkat

A parkolóba érve két hatalmas faragott elefánt őrzetében hagytuk az autót. Az idő csodálatos volt, az ég kéjkén mozdulatlanul álltak a báránylevelek. A gyerekek szinte egy szempillantás alatt eltűntek mellőlünk, és máris az elefántok körül kergetőztek kacagva. Egy hosszú, kikövezett út vezetett



Krisna-völgy központjához, a templomépülethez. Fák, tavak és nádas adott árnyat és pihenőhelyet, ha letértünk az útról. Leültünk a parton felállított pavilon szélére, és elmerültünk a hely békéjében. Az út a templomig sokáig tartott. A gyerekek visongva rohagáltak mindenfelé, az elől haladó férjek láthatóan valami nagyon komoly és férfias témáról beszélgettek, mi, nők pedig hátul, egymásba karolva néztük a tájat, és élveztük az élet egyszerűségét, melyet a pillanat adott.



Krisna-völgy szíve, a templomépület

Bent, rögtön a bejáratnál egy shop fogadott minket. A barátnőmmel, igazi nőkhöz méltóan teljesen lázba jöttünk a sok ékszer, apró csebecbecse, ruha, ajándéktárgy, szappan, füstölő látványától.

Miután befejeztük a nézelődést, csatlakoztunk az óránként induló csoportvezetéshez. A krisnás lány, aki a zizegő látogatókat próbálta összefogni, sok

érdekes információt mesélt Krisna-völgyről, a szerzetesi életéről, a Krisna-tudatról és vallási gyakorlataikról.

A templomszoba fekete-fehér padlójára lépve rögtön magával ragadt bennünket a hely szépsége. A falon festett történetek mesélték Krisna gyermekként töltött éveiről, a színes faragott díszek meleg hangulatot sugároztak. Az oltáron ott állt Krisna és társa, Rádharáni aprólékosan feldíszített márványformája, virágfüzérrel a nyakukban. Az atmoszféra egész Krisna-völgyben különleges volt, de ott a templomban még jobban lehetett érezni.

Egy különleges ebéd

Az idő múlását csak a gyerekek pocakkorgásán éreztük, ezért elindultunk az étterem felé. Mi, felnőttek új és különleges indiai ízeket próbáltunk ki, rizst ettünk indiai főtéellel, szabdszival, édes-csípős csatni szósszal és bundázott karfiollal. A gyerekek a jól ismert limonádé, csokis sütemény és sült krumpli biztos kombinációját választották.

Irány a tehenészet!

Miután degeszre ettük magunkat a sok finomsággal, úgy döntöttünk, hogy a tehenészet felé

vesszük az irányt. A gyerekek, mintha egész napos egyhelyben ülésből szabadultak volna, úgy kezdtek el szaladgálni. Mi, felnőttek megpihentünk a padokon és a krisnások békés életéről beszélgettünk. A tehenészet igazi állatsimogató volt. Az állatok élvezték a jelenlétünket, még a nagyobbak is békésen túrték, hogy a homlokukat takaró kis hajszerű szőrcsomót simogassuk. Az állatok simogatása és etetése után ismét a pad kényelmét kerestük, gyerekeink pedig a tehenészet előtti fából készült játszótérre mentek. Egészen belefeledkeztek a játékba, mi pedig mély, lelki témákba merítettünk. Közben az ég színe lassan narancsba fordult, összeszedtük hát magunkat, és visszaindultunk a kocsihoz.

Örökbe kapott pillanatok

Sok szép élménnyel gazdagodtunk, és bár társasággal mentem és három eleven gyerekkel Krisna-völgybe, mégis volt időm magammal is foglalkozni. A csöndben szemlélődő percek mind csak az anyémek voltak, melyek közben magamba zárhatom azt a békét és harmóniát, mely eme mesevilág sajátja.

Biztosan ellátogatunk még hozzájuk!



Üdvözllek!

Kérlek, engedd meg, hogy az alábbi sorok révén az idegenvezetőd legyek a Krisna-völgyi Búcsúban, ezen a háromnapos családi rendezvényen.

A Búcsú elnevezést nem véletlenül adtuk a fesztiválnak. Sokféle programot szedtünk össze egy csokorba kedves vendégeink számára: kirakodó vásár, színpadi programok, finom ételek, érdekes előadások, izgalmas felnőtt- és gyermekprogramok sokasága várja őket.

Mindenfelé kézművestermékek alatt roskadozó asztalok állnak, melyek között Krisna-völgy saját készítésű termékei is megvásárolhatóak. A házi készítésű, gyógynövénytartalmú kencéket nemcsak megvenni tudjuk, hanem el is készíthetjük.

Megtekinthetünk egy ókrós gépbeutatót, a kertészetben és a tehenészetben pedig szakvezetés indul. A frangipáni kiállítás és vásár kihagyhatatlan a virágok szerelmeseinek.

Magyaros és indiai ízek, látványkonyha, szabadtéri főzés, tandori sütés, frissen készített búzafűlél várja a Búcsú

kavalkádjában megéhezett és megszomjazott látogatókat.

A színpadon színes események tekinthetők meg: tradicionális zene- és táncbemutató. Itt kerül majd sor egy különleges hangulatú védikus indiai esküvőre is.

A gyönyörű művészi alkotásokkal díszített templomépületet 15 percenként induló idegenvezetéssel tekinthetjük meg. A Búcsú idején a Krisna-völgyi iskola is tárt kapukkal várja a látogatókat.

A gyerekprogramokat és a boci-simogatót kimondottan a kicsik igényeire szabtuk. A kisvasút szintén mindig nagy örömet szerez a gyerekeknek.

Akiket a lélek mélysége érdekel, a mantra-ösvényt járhatják végig. A Kérdezz-felelek sátorban tehetjük fel kérdéseinket, az Óko-portán a környezetvédelem és biokertészet kapcsán bővíthetjük ismereteinket, a Valóság-sátorban pedig betekintést nyerhetünk a Krisna-hívók különleges szokásaiba. A Reinkarnációs szerepjáték a karma szövvényes törvényeit segít megérteni.

Jó szórakozást kívánok!



VÉ.K.A.

A LELKI ÉRTÉKEK GYŰJTŐHELYE



Az elmúlt 24 évben a Védikus Kultúráért Alapítvány sokrétűen segítette a Somogyvámoson található Krisna-völgy működését a védikus hagyomány és kultúra hazai bemutatásával, karitatív tevékenységeivel, oktatással, a természetes életmód és környezetvédelem támogatásával. Mostanra az itteni Sri Prahlada Általános Iskola, óvoda, valamint az idén-től beindult középiskolai kertészeti képzés támogatását szolgálja.

Az általános iskolai oktatás már a Krisna-völgyi templom átadásának évében elkezdődött, azonban a gyerekek számának növekedése, és a lelki oktatásuk igénye miatt fontosnak éreztük egy magas értékrendet képviselő iskola megalakítását.

2002-ben került átadásra a jelenlegi, indiai stílusban kivitelezett épület, mely Krisna-völgy egyik ékköve. A maximálisan 24 tanuló befogadására alkalmas iskolában a kis osztálylétszámok miatt a gyerekek kellemes, családi hangulatban tanulhatnak. **A tovább növekvő igény miatt, hamarosan egy új, modern épületrész kerül átadásra.**





A Nemzeti Alaptanterven túl célunk a lelki neveléshez kapcsolódó tárgyak, mint a templomi ének-zene, védikus irodalom, szent helyek, templomi imádat, stb. megtanítása. Mivel Krisna-völgy egy önfenntartó közösség, ezért a biofarmhoz kötődő tevékenységek, mint a biokertészet, tehénvédelem, kézműves mesterségek, vegetáriánus főzés is az oktatás részét képezik.

Az Ökoiskola címet 2010-ben nyertük el. Iskolánk hazánkban kiemelkedő megújuló energiaforrások használatának tekintetében. A fűtés és a melegvízellátás fával, az áramtermelés napelem és szélkerék együttes alkalmazásával történik. Évről-évre nagyon sikeresek az öko-rajzpályázataink. Általános iskolánk folyamatosan megtekinthető, s minden évben kb. 6-8.000 vendég látogat el hozzánk.

Továbbra is folyik a gyerekeknek szóló szép és izgalmas, lelki értékeket közvetítő könyvek megjelenítése.

Sok iskolával van jó partnerkapcsolatunk, akik gyakran látogatnak hozzánk. Itt a gyerekek, de a tanárok is érdekes és hasznos foglalkozásokon vehetnek részt.

Kibontakozóban van egy nemzetközi pályázat útján megvalósuló, angliai testvériskolánkkal történő csereprogram, mely keretében a nemzetközi szinten is meg tudjuk mutatni mintaeértékű módszereinket.

A gyerekek körében méltán népszerű, több szakmai pályázaton sikeresen szereplő kalandnap programját szeretnénk nem csak a gyerekekkel, hanem a pedagógusokkal is megosztani, átadva nekik a tudásanyagot.

Az óvodánkkal hivatalos öko-óvoda címért pályázunk. A gyerekek itteni korai környezettudatos nevelése erősen megalapozza ez irányú felfogásukat.

A fentiekben bemutatunk néhány pontot, ami valójában csak töredéke az iskolánk, óvodánk életének, álmainknak, megvalósításra váró terveinknek. Továbbra is a célunk a kiváló jellemű, felelősségteljes, lelkiekben gazdag, ugyanakkor a gyakorlati önfenntartó életre nevelt gyerekek képzése.

Ha szeretne bővebben olvasni alapítványunk tevékenységeiről, akkor azt a következő linkre kattintva meglehet:
<http://oktatas.krisnavolgy.hu/page/3>



Kérjük, idén is tiszteljen meg bennünket, és támogasson minket adója 1%-nak felajánlásával!

A rendelkezéshez szükséges adószámunk: 18018318-1-14

AZ ÉTEL ÉLET. A TE SEGÍTSÉGEDDEL ADJUK.



A Magyarországi Krisna-tudatú Hívók Közössége által létrehozott Ételért szegényellenkezési program 1989 óta működte egy tál étel.

Meggyőződésünk, hogy a mindennapi étel biztosításával a rászorulóknak közelebb kerülnek életük rendezéséhez, az éhezés viszont ellehetetleníti az életvezetésről történő gondolkodást.

A Krisna-tudat filozófiája szerint minden szívben egy lélek lakozik. Bár mindannyian más körülmények és lehetőségek között élünk, vannak nemi, vallási és származási különbségek, lényegüket tekintve, mely szerint lelkek vagyunk, mégis ugyan olyanok vagyunk. Ezért ha tudunk, segítenünk kell.

Az Ételért Közhasznú Alapítvány a kezdetekkor Budapest egyetlen helyszínén, időszakos osztással, alkalmanként 100 adag egy tál ételt tudott adni

a nélkülözőknek. Az egyház növekedése és az alapítvány támogatottsága eredményeként az ételosztás évről évre növekedett. Mára Budapest 4 helyszínén, Debrecenben, Egerben, Pécsen és Marcaliban is rendszeres az ételosztás. Évi 500 000 adag meleg vegetáriánus ételt és több mint 100 tonna hideg élelmiszer-csomagot adunk a rászorulóknak.

Állandó helyszíneink mellett az alapítvány ideiglenes ételosztásokat szokott szervezni katasztrófa helyszíneken. Ott voltunk a vörösiszapnál, a felsőzsolcai árvíznél, a Sri Lankát sújtó cunaminál és a Haiti földrengésénél is. Elhivatottságunkat jól mutatja az a mosoly, melyet a hétvégéken és ünnepnapokon is illatosan gőzölgő étel átnyújtásánál adunk a kisnyugdíjasoknak, nagycsaládosoknak, gyerekeknek, munkanélkülieknek és otthonatlanoknak.

AZ ÉTEL ÉLET! A TE SEGÍTSÉGEDDEL ADJUK!

Sorsak



A történet a karácsonyi ételosztásunk végén kezdődött. Elégedetten nyugtáztuk, hogy minden elfogyott. Tudtuk, a mai napon is sok nehéz sorsú embernek terítettünk ünnepi asztalt és kedves szavakkal melengettük át a szívét, olyanoknak, akiknek betevő híján csupán az éhes magány jutott volna osztályrészül.

Elpakoltuk a sátrakat, a kordonok is katonás sorban álltak már, amikor egy idős néni közeledett felénk, lila sapkában. Meggyötört volt az arca. Talán, ha nem szólalt volna meg, akkor is tudtuk volna, mit akar, beszélt a tekintete.

– Kérem szépen, adjanak nekem enni, tegnap reggel óta nem ettem, éhes vagyok! Olyan nyomorúságos az életem, nem tudom hová mehetnék! – mondta, és könnyel telt szemmel nézett körbe közöttünk.

Zavartan fészkelődöttünk, hiszen a puttonyunk már kiürült. Társaim engem néztek, mintha a megoldás

kulcsa az én zsebemben lapulna. A néni várt egy darabig, majd tekintetét a földre szegezve, lassan elindult. Nyilvánvaló volt számunkra, hogy az elutasítás, nélkülözés mindennapos az életében.

Eszembe jutott, hogy az egyik támogatónk, sültöt egy csokitortát nekünk. Ez az, gondoltam, majd a kocsihoz sitve magamhoz vettem a kerek édességet, a többiek mosolyogva néztek. Az egyik lány a néni után szólt és kedvesen visszainvitálta. Átnyújtottuk neki a tortát. Öröm sugárzott a szeméből.

Megköszönte, letette egy narancssárga sótároló tetejére és mohón enni kezdett. Odasiettem és egy műanyag villát adtam a kezébe, elvette tőlem és folytatta. Összeszorult a szívem a jelenet láttán.

A szegénység és éhezés körül vesz minket, talán észrevesszük és teszünk ellene, de sokan vannak, akik elfordítják az arcukat, pedig embertársaink megsegítése, Isten adta kötelességünk!



Bhaktivedanta

HITTUDOMÁNYI FŐISKOLA

A Védák ősi titkait sokan kutatják. A jóga, amelynek rendszerét e több ezer éves írások tartalmazzák, mára már nem idegen fogalom a világban. A Védák lapjain olvasható életigazságok napjainkban is gyakran visszaköszönnek a nagy filozófusok és pszichológusok előadásaiban.



Filozófia

Az ősi írások segítségével nemcsak az emberi természetet és cselekedeteink következményeit (karma) érthetjük meg, vagy azt, hogy miként érhetjük el a békét és az igazi szeretetet, hanem az élet nagy kérdéseire is választ kapunk. Ki vagyok én? Mi végre születtem? Mi van a halál után? Létezik-e Isten? És ha igen, ki Ő?

A Bhaktivedanta Hittudományi Főiskolán minden kérdésünkre választ kapunk. Államilag akkreditált, diplomát adó Vaisnava teológia alap- és mesterszakán több ezer éves tudás birtokába juthatunk, olyan műveket olvasva, melyeknek erkölcsi, politikai és társadalmi mondanivalója ma is mérvadó.

Jóga

A főiskola, Európában egyedülként, akkreditált diplomát adó Vaisnava jógamesteri szakot is működtet. A képzés itt nem csak testgyakorlatokról szól: a tananyag részét képezi például az ájurvéda, a pszichológia és az anatómia tudománya is.

TANFOLYAMAINK:

- Kezdő és haladó jógatanfolyamok
- Jóga workshopok, oktatói továbbképzések, táborok
- Meditáció és önismereti tanfolyam
- Pránájáma és csakraharmonizálás tanfolyam
- Védikus asztrológia tanfolyam
- Védikus filozófia tanfolyam
- Ájurvédikus öngyógyítás és fitoterápia



A jóga ősi tudására egykoron hegyek és erdők békéjében magányosan élő jógik alapozták életüket, ám mára meghódította az egész világot. Sok új mozgásforma veszi alapul légzéstechnikáit és testgyakorlatait, nem véletlenül. A jóga egy komplex rendszer, amely egy békésebb, érzékenyebb, spirituálisan nyitott életforma alapját képezheti.

Képzések

A Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola (www.bhf.hu) szeretettel vár minden érdeklődőt a 2016/2017-es tanévben is diplomát adó képzéseire és tanfolyamaira kortól, nemtől és világnézeti hovatartozástól függetlenül!

A Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola felvételt hirdet a 2016/17-es tanévre, az alábbi szakokra:

VAISNAVA JÓGAMESTER BA • VAISNAVA TEOLÓGIA BA
VAISNAVA TEOLÓGIA MA

Jelentkezési határidő: 2016. május 20.

További információ: <http://bhf.hu/hu/kepzesek>



MINDEN BIJÓ EGY HELYEN

Az egészséges életmód egyre népszerűbb. Az interneten és a könyvesboltokban rengeteg hasznos dolgot olvashatunk e témával kapcsolatban. Bió élelmiszer, natúr kozmetikai termékek, környezetbarát tisztítószerek, masszázs, jóga, reflexológia, minden a rendelkezésünkre áll, csak el kell menni értük. A BIJÓ áruház komplexum ezért mindezt egy helyen kínálja számunkra. Elmentünk hozzájuk, és megkértük őket, hogy egy kis körbevezetés közben meséljenek az egészséggépközpontról.

„Szerettünk volna létrehozni egy komplexumot, ahol a gyógyulni, mozogni és szépülni vágyók, és az egészséges életmód követői megkaphassanak mindent egy helyen. Vásárlási lehetőség, programok, alternatív gyógy módok, különböző mozgásformák elsajátítása. Ez az, amit Magyarországon először a 2014-ben megnyílt BIJÓ Szakáruház és Egészségközpont kínál.

Jóga, pilates és különféle táncok segítségével erősítjük a testet, és harmonizáljuk a szellemet. Masszörjeink a legnagyobb odafigyeléssel segítenek megszüntetni a fájdalmat, fáradtságot és stresszt.

Több mint 17 000-es termékínálatból mindenki megtalálja a számára megfelelőt, nálunk minden egy helyen beszerezhető.

Törzsvásárlói programunk nem csak kedvezményekkel, de ingyenes parkolási lehetőséggel is jár. Franchise rendszerünkkel azoknak a vállalkozóknak biztosítunk lehetőséget, akik szeretnének csatlakozni a BIJÓ-hoz.

A vásárlók elégedettsége és a gyorsan növekvő forgalom lehetővé tette, hogy megnyissuk második BIJÓ üzletünket. Debreceni áruházunk bár kisebb, de itt is minden megtalálható, ami környezetbarát és Bijó.”

Jó vásárlást kívánunk!

BIJÓ SZAKÁRUHÁZ ÉS WEBSHOP

17.000 bio-, reform- és gyógytermékkel várja a tudatos, egészséges életmódot kedvelőket! Parkolj ingyen, és vásárolj személyesen vagy akár kényelmesen az interneten a Bijó kis- és nagykereskedésében!

Laktózmentes készítmények; gluténmentes alapanyagok; vitaminok, étrend-kiegészítők; gyógyteák és gyógyfűvek; természetes kozmetikumok; bio termékek és alapanyagok.



100 FÉLE KEZELÉS BIJÓ ENERGIA EGÉSZSÉGGKÖZPONT

Közel 50 szakember több mint 100 féle szolgáltatással várja önfejlesztésre, gyógyulásra, egészségmegőrzésre vágyó vendégeit!

Természetgyógyászati kezelések, állapotfelmérések, tanácsadás, lelki segítségnyújtás, masszázsok, alakformálás, fényterápiás infraszolárium, meditáció, gerinctorna, jóga, Pilates, táncok, tanfolyamok.

HAVONTA | -10-40% MEGÚJULÓ AKCIÓK

VÁLTOZTAS PROGRAMJAINKAT KERESSE HONLAPUNKON!



Nem tudja, hol végezze szolgáltatásait?
Béreljen nálunk rendelőt, termet!

www.bijoenergia.hu
Tel: +3630-372-8775

1135 BUDAPEST,
RÓBERT KÁROLY KÖRÚT 96-100.
+36 1 814 6465 WWW.BIJO.HU



ÉS MI LESZ AZ állatokkal?



Rohan a világ, a civilizáció betonból, fémből és műanyagból készült garbója szorítja nyakunkat. Beleszokunk a stresszbe, elfogadjuk az elfogadhatatlan dolgokat. Az állatok jóléte, sokszor még a kedvenként tartott társállatok esetében is, perifériára szorul. Vannak szervezetek, melyek megpróbálják észhez téríteni ezt az érzéketlen világot, de egyedül kevesek ehhez.

A Rákosmenti Noé Állatotthon Alapítvány és a Magyarországi Krisna-tudatú Hívők Közössége összefogott, hogy támogassák és kiegészítsék egymás állatvédelmi munkáját. Két és fél éves együttműködésük azt bizonyítja, hogy közös erővel már valódi változást tudnak előidézni.

A Krisna-hívők minden élőlényt egyenlőnek tekintenek, és a minimális erőszak elvét követve igyekeznek élni életüket, ezért vegetáriánus módon táplálkoznak. A Balaton közelében található Krisna-völgyben erdősítéssel adnak otthont az állatoknak, több veszélyeztetett faj lelt ott menedékre. Biogazdálkodásukkal a természet harmóniáját, a különböző növények és állatok egymásra gyakorolt hatásának láncolatát óvják. Tehénvédelmi központjukban a legelőkön tartott szarvasmarhák úgy élhetnek, hogy nem kell a vágóhídtól rettegniük.

A Noé Állatotthon Magyarország legnagyobb állatmenhelye. A 8,5 hektár több mint ezer állat átmeneti, vagy bizonyos helyzetekben végleges otthona. Védenceik nagyjából fele kutya és cica, akiket örökbe is lehet fogadni, de mellettük sok más állatfaj is felszállhatott Noé bárkájára. Malac, kecske, liba, páva, ormányos medve, borz, póni, varjú, róka, lovak, majom és még sok más állat élhet ott biztonságban. Lakóik életének megóvása a cél, ezért nem altatnak, és akkor is mindent megtesznek állataik életéért, ha semmi esély az örökbeadásra.

A két szervezet együttműködése először furcsának hatott, de mára már elképzelhetetlen egy noés rendezvényen a látogatók számára, hogy ne krisnás vegetáriánus ételt egyenek, és egy Krisna-völgyi Búcsú is hiányosnak hat most már egy igazi állatsimogató nélkül. A Krisna-hívők átadják egy állatbarát és környezet-tudatos élet alapjait, a noésok pedig állataikkal együtt mindezt bemutatják. Közös munkájuk eredményeként így megvalósíthatóvá válik az igazi állatvédelem.



Legyen 2 x 1%-kal boldogabb az állatvilág!



KÉRJÜK, SZEMÉLYI JÖVEDELEMADÓJÁBÓL FELAJÁNLHATÓ 1+1% -ÁVAL TÁMOGASSA ÁLLATVÉDELMI MUNKÁNKAT!

MIÉRT PONT A *krisnások?*

Agyoncsépeltnék tűnhet a mondás, miszerint adni jobb, mint kapni, de ha volt az életünkben olyan pillanat, amikor örömet szerezünk egy rászorulóknak, akkor tudjuk, hogy ez valóban jó érzéssel, elégedettséggel tölt el minket.

Adj ételt, taníts, óvd a környezetet! Adód második, egyházaknak adható 1%-ának felajánlásával Te is könnyedén segíthetsz!

A krisnások, hitéleti gyakorlataik mellett, nagy hangsúlyt helyeznek a nélkülözök támogatására, a fenntartható fejlődés gyakorlására, oktatására, a testi-lelki egészség fejlesztésére, valamint az állatvédelemre is. Országosan tevékenykedő Étel az Életért programjuk keretében évi 500 000 adag étellel támogatják a rászorulókat.



SCHERER PÉTER

„Ha valakinek igazi örömet vagy boldogságot tudsz szerezni azzal, hogy adsz neki valamit, akkor meglátod, hogy a szemében csillog az elmondhatatlan fény. Abban a pillanatban az ember megérti, hogy érdemes volt megszületni. Úgyhogy adjatok! Adjatok a krisnásoknak, hogy ők is adhassanak másoknak!”



MUCSI ZOLTÁN

„Véleményem szerint, az a közösség, amely érzéketlenül válik a gyengébb, az elesettebb iránt, ahol a közöny lesz úrrá, az a végzet felé vezető úton jár. Egy közösségnek az erejét az adja meg, hogy mennyire erős benne az empátia, mennyire erős benne a segítőkészség. Nyilván egyénileg nem tudjuk megoldani a problémákat, de ha többen adakozunk, segítünk, akkor ezek a problémák elkezdeneak zsugorodni. Minden apró adomány segítség. Egy tál étel is segítség. Adakozni jó, mert azt hiszem, az az ember saját lelki fejlődését is segíti.”



CSÚJA IMRE

„Segíteni jó. Illetve rossz. Sajnos rossz, mert vannak, akik rászorulnak. De ha már ilyen a helyzet, akkor az egy igenis nagyszerű dolog, hogy a krisnások ennyi mindent tesznek az elesettekért, a rászorulókéért, és ehhez jó volna minél többen kapcsolódni.”

ADÓZÁSI SZORZÓTÁBLA

Egyszerű, mint az egyszerű: adója 1%-át egy alapítványnak, 1%-át pedig egy egyháznak ajánlhatja fel! Bár 1%-os rendelkezésnek hívjuk, valójában kétszer 1%-ról beszélünk, azaz adónk 2%-áról rendelkezhetünk!

Sok emberben megvan a segítő szándék, de lehetőségeik, körülményeik nem mindig megfelelőek hozzá. Szerencsére nem kell fiókba rakni az ilyen jellegű törekvéseinket, ugyanis adónk kétszer 1%-ának felajánlásával mi is ott lehetünk a segítő kezek között.

Hogyan is tehetjük meg felajánlásainkat?

Ha a munkahelyünk intézi adóbevallásunkat, akkor május 11-ig van lehetőségünk leadni az általunk támogatni kívánt szervezetek nevét és adó- vagy technikai számát. Önadózóként adóbevallásunkkal együtt május 20-ig adhatjuk le rendelkezésünket. Ha már beadtuk adóbevallásunkat, de nem rendelkezünk adónk kétszer 1%-áról, akkor azt május 20-ig utólag is eljuttathatjuk az adóhatósághoz.

Amennyiben az adónk felajánlható 1%-a nulla forint, akkor se keseredjünk el. Érdemes akkor is rendelkezni, mert az egyházak nemcsak a felajánlott összeget kapják meg, hanem a felajánlók létszáma után a bennmaradt 1%-ok is szétosztásra kerülnek.

Használja ki Ön is a támogatás lehetőségét. Rendelkezzen adója kétszer 1%-áról.

SZEGÉNYÉLELMEZÉS

Éltelt az Életért Közhasznú Alapítvány:

Adószám: 18095575-1-41

www.karitativ.hu

OKTATÁS

Védikus Kultúráért Alapítvány:

Adószám: 18018318-1-14

www.krisnavolgy.hu/vka

Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola:

Adószám: 18183241-1-42

www.bhf.hu

KÖRNYEZETVÉDELEM

Öko-völgy Alapítvány az Alkalmazott Fenntarthatóságért:

Adószám: 18786435-1-14

www.okovolgy.hu

ÁLLATVÉDELEM

Rákosmenti Noé Bárkája Állatotthon Alapítvány:

Adószám: 18169696-1-42

www.noeallatotthon.hu

+1% AZ EGYHÁZAK RÉSZÉRE

Magyarországi Krisna-tudatú Hívők Közössége:

Technikai szám: 0389

www.egyhazi.hu, www.krisna.hu

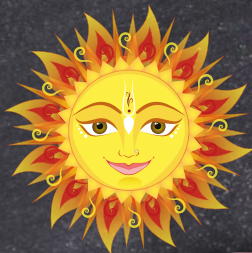
Legyen 1%-kal boldogabb a világ!



Megetetjük
az éhezőket



Terjesztjük a lélekről
szóló tudást



Adónk 2x1%-ának
felajánlásával
segítjük
embertársainkat



WWW.KRISNA.HU

TECHNIKAI SZÁMUNK

0389

RAJTAD IS MÚLIK!

4 SZÁM AZ ADÓBEVALLÁSON
EGY SZÓ, AMIT ÉNEKELHETSZ:
GAURANGA

ÉNEKELD, HOGY GAURANGA
ÉS LÉGY BOLDOG!

MAGYARORSZÁGI KRISNA-TUDATÚ HÍVÓK KÖZÖSSÉGE