

ISTEN A VILÁGOSSÁG. A TUDATLANSÁG SÖTÉTSÉG. AHOL ISTEN JELEN VAN, OTT NEM LEHET TUDATLANSÁG.



E SZÁMUNK TÉMÁJA:

A megszentelt étel

AZ ÉTEL
FELAJÁNlásÁTÓL
AZ ÉLET
FELAJÁNlásÁIG



TUDATOS
ÉTKEZÉS

ÉTREND
MAGÁNÜGY VAGY
KÖZÖS FELELŐSSÉG

ISMERED AZ
EKĀDĀŚĪ
NEVŰ BÖJTÖT?





HARÉ KRISNA
TEPLOM

**TÉGED IS VÁR
A BUDAPESTI
HARÉ KRISNA
TEPLOM
ÉS OKTATÁSI
KÖZPONT!**

**Lépj be India káprázatos világába!
Zöldövezetben, családi
hangulatban várjuk az érdeklődőket!**

RENDSZERES PROGRAMJAINK

- Előadások az indiai védikus kultúráról
- Önismereti és jógaelméleti képzések
- Budapest Szanga: vasárnaponként
14:00–18:00 óráig tradicionális
élőzenével, indiai lakomával

INDIAI SZENTÉLY LÁTOGATÁSOK

- Egyéni vagy csoportos tárlatvezetés előre
egyeztetett időpontban
- Iskolai osztályoknak rendkívüli kihelyezett
tanóra lehetőség
- A Govinda Csillaghegy indiai vegán étterem
várja vendégeit



WWW.LELEKPALOTAJA.HU

**CÍMÜNK: 1039 BUDAPEST,
LEHEL UTCA 15-17.
(HÉV. CSILLAGHEGY MEGÁLLÓ —
A BATHYÁNY TÉRTŐL 20 PERCNYIRE)**

ELÉRHETŐSÉGEINK:

+36/1 391-0435; BP.TEPLMOM@KRISNA.HU

f i : @LÉLEK PALOTAJA



Śrī Śrī

Rādhā-Śyāmasundara

Krisna-völgy templomának oltárán



Ő Isteni Kegyelme

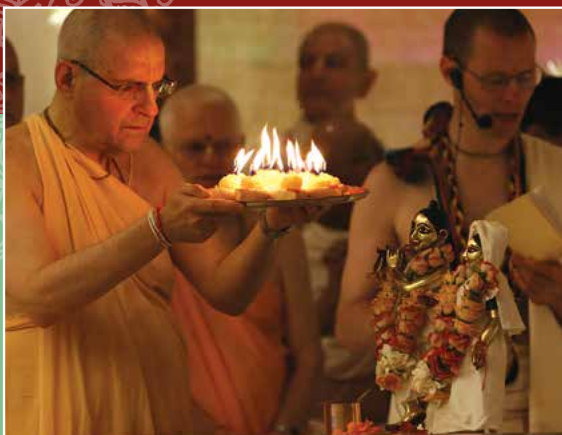
**A. C. Bhaktivedanta
Swami Prabhubāda**

a Krisna-tudatú Hívők Nemzetközi
Közösségének alapító *ācāryaja*

Ő Isteni Kegyelme A. C. Bhaktivedanta Swami Prabhubāda (1896–1977) a *gaudīya-vaiṣṇavizmus* ősi vallási hagyományát ismertette meg a nyugati világgal, Kṛṣṇa-tudat néven. 1966-ban alapította meg a Krisna-tudatú Hívők Nemzetközi Közösségét. Vezetésével a szervezet tíz év alatt *āśramákkal*, iskolákkal és farmközösségekkel rendelkező világméretű misszióvá vált. Írásai a védikus filozófia, vallás, irodalom és kultúra igazi könyvtárát alkotják.

Tartalom

Állati szintről emberi szintre	4
Az étel felajánlásától az élet felajánlásáig: a tudatosság öt arculata	6
Szeretet és gondoskodás	10
Karácsony Krisna-völgyben	14
Ismered az <i>ekādaśī</i> nevű böjtöt?	18
A századik!	26
Felkészülés a télre – Ájurvédikus tippek egészségünk megőrzéséhez	30
Tudatos étkezés	32
Az állat- és növényvilág valódi arcai	34
Étrend: magánügy vagy közös felelősség?	38
Recept – Banános számósza	42



A LAP MUNKATÁRSAI: **Felelős kiadó:** Manorāma Dāsa; **Szerkesztő:** Hemāṅgī Devī Dāśī; **Olvasószerkesztő:** Gabhīra Dāsa, Madhupati Dāsa; **Művészeti vezető:** Magyar Zsuzsanna; **Nyomdai előkészítés:** Sundara-rūpa Dāsa; **Fotók:** Kuñjabihārī Devī Dāśī, BBT, Maṇaḥ-mohana Dāsa, Nāma-ruci Dāsa, www.depositphotos.com.

2024/4 • KIADJA: a Magyarországi Krisna-tudatú Hívők Közossége, 1039 Budapest, Lehel u. 15-17., tel.: (1) 391-0435, e-mail: info@krisna.hu

© 2024 BBT International. Minden jog fenntartva. ISSN 1587-4362

A SZANSZKRIT SZAVAK KIEJTÉSE: A szavakat a diakritikus jelekkel bővített írásmód szerint írjuk át latin betűs formába, amely lehetővé teszi az olvasó számára a szavak helyes kiejtését. Például: **ā** – mint az **á** az akác szóban; **e** – mint az **é** az élet szóban; **ī** – mint az **í** az így szóban; **o** – mint az **ó** az óra szóban; **ṛ** – mint a **ri** a karika szóban; **c** – mint a **cs** a cserép szóban; **ch** – mint az egymást követő **cs** és **h**; **s** – mint az **sz** a szép szóban; **y** – mint a **j** a jég szóban. Tehát a Kṛṣṇa szót Krisnának, a Caitanya szót pedig Csaitanyjának ejtjük.

ÁLLATI SZINTRŐL EMBERI SZINTRE

A vallás azt jelenti, hogy betartjuk Isten törvényeit – erről van csupán szó. Ha egy ember nem engedelmeskedik Isten törvényeinek, akkor nem különb egy állatnál. Minden szentírás, minden vallásos elv arra szolgál, hogy az embert az állati szintről az emberi szintre emelje. Aki tehát nem követi a vallás elveit, aki nem Isten-tudatú, az nem különb az állatoknál. Ezt mondja ki a védikus irodalom:

*āhāra-nidrā-bhaya-maithunam ca
sāmānyam etat paśubhir narāṇām
dharmo hi teṣām adhiko viśeṣo
dharmeṇa hīnāḥ paśubhiḥ samānāḥ*

„Évés, alvás, pászás és önvédelem: ez a négy alapvető tevékenység az emberre és az állatra egyaránt jellemző. Az állati és az emberi lét között azonban különbség is van: az ember képes Istent keresni, míg az állat nem. Ebben különböznek egymástól. Az az ember tehát, akiből hiányzik a vágy, hogy megtalálja Istent, nem jobb az állatoknál.”

Sajnálatos módon napjainkban minden országra, minden társadalomra az jellemző, hogy az emberek igyekeznek megfelekedni Istenről. Vannak, akik nyilvánosan kijelentik, hogy nincs Isten, mások azt mondják, hogy ha van is, halott, és így tovább. Létrehoztak egy úgymond „fejlett civilizációt”, felhőkarcolók tömkelegével, azt azonban elfelejtik, hogy a fejlődésük minden tekintetben Istentől, Kṛṣṇától függ. Az emberi társadalom helyzetét ez rendkívül válságossá teszi.

Van egy nagyon érdekes történet arról, mi történik a társadalommal, amikor megfelekedzik az Istenség Legfelsőbb Személyiségéről:

Volt egyszer egy patkány, s a macska, szemet vetve rá, folyton üldözte. A patkány ezért egy misztikus hatalommal bíró szenthez fordult.

– Uram! – mondta neki. – Nagy bajban vagyok!

– Mi történt?

– Egy macska folyton a nyomomban van! – felelte a patkány. – Sehol nincs tőle nyugtóm!

– És mit kívánsz tőlem?

– Kérlek, változtass macskává!

– Ha csak ez a kérésed, legyen belőled macska!

Alig telt el néhány nap, a macska újra megjelent a szentnél, és így szólt:

– Drága uram, már megint bajban vagyok!

– Mi történt már megint?

– Üldöznek a kutyák.

– És mit szeretnél?

– Kérlek, változtass kutyává!

– Legyen, ahogy akarod! Változz kutyává!

Néhány nap múlva megjelent a kutya.

– Uram, baj van! – panaszkodott.

– Milyen baj ért már megint?

– Üldöznek a rókák.

– És mit szeretnél?

– Róka akarok lenni!

– Úgy legyen. Változz hát rókává!

Jött vissza a róka.

– Üldöznek a tigrisek! – kiáltozott.

– És mit szeretnél?

– Hadd legyenek tigris!

– Jól van, legyen belőled tigris.
A tigris azonban mustrálgatni kezdte a szentet.

– Most felfallak! – morogta.

– Felfalsz? Én csináltam belőled tigrist, te meg meg akarsz enni?

– Igen! Tigris vagyok, és most megeszlek!

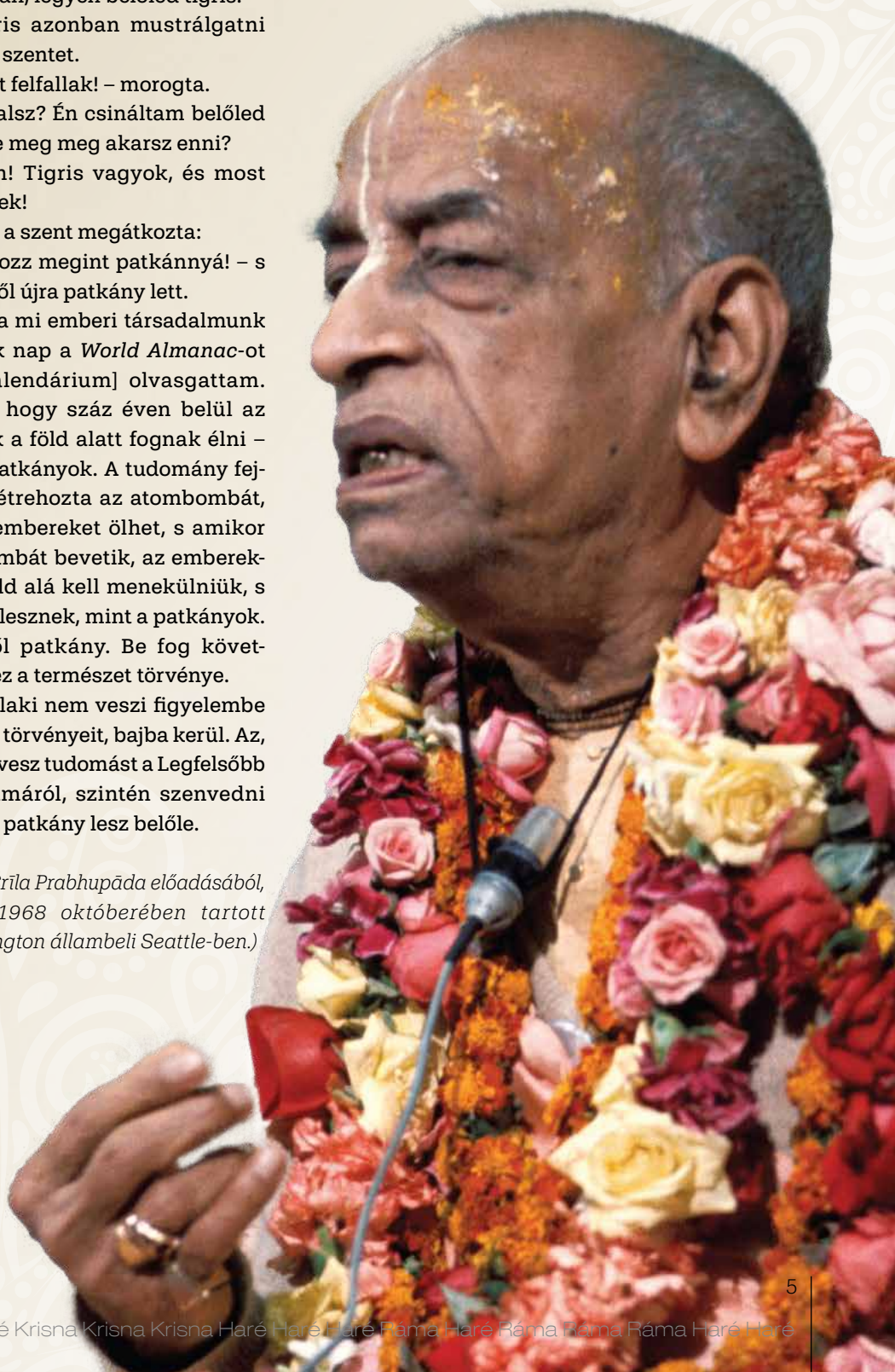
Ekkor a szent megátkozta:

– Változz megint patkánnyá! – s a tigrisből újra patkány lett.

Ilyen a mi emberi társadalmunk is. Egyik nap a *World Almanac*-ot [Világkalendárium] olvastam. Arról ír, hogy száz éven belül az emberek a föld alatt fognak élni – akár a patkányok. A tudomány fejlődése létrehozta az atombombát, amivel embereket ölhet, s amikor ezt a bombát bevetik, az embereknek a föld alá kell menekülniük, s olyanok lesznek, mint a patkányok. Tigrisből patkány. Be fog következni – ez a természet törvénye.

Ha valaki nem veszi figyelembe az állam törvényeit, bajba kerül. Az, aki nem vesz tudomást a Legfelsőbb Úr hatalmáról, szintén szenvedni fog. Újra patkány lesz belőle.

(Részlet Śrīla Prabhupāda előadásából, melyet 1968 októberében tartott a Washington állambeli Seattle-ben.)





AZ ÉTEL FELAJÁNLÁSÁTÓL AZ ÉLET FELAJÁNLÁSÁIG:

A TUDATOSSÁG ÖT ARCULATA

Tudatunk irányultságától függően a valódi élethez, Istenhez ötféle módon viszonyulunk. Ez az öt aspektus minden hagyományban megfigyelhető, de a hinduizmusban érhető tetten a leginkább kézzelfogható módon. A hinduizmus toleráns hozzáállásából megtanulhatjuk, hogyan tisztelhetünk

más hagyományokat, ahol más a hangsúly, a megközelítés, de végül is mindenki az egyet: Istent célozza meg. A más nézőpontokkal kapcsolatos minden tudásunk, illetve a felénk tanúsított nyitottságunk a saját istenképünket is mélyíti, s ennek következtében a saját létünk és tudatunk megértését is.

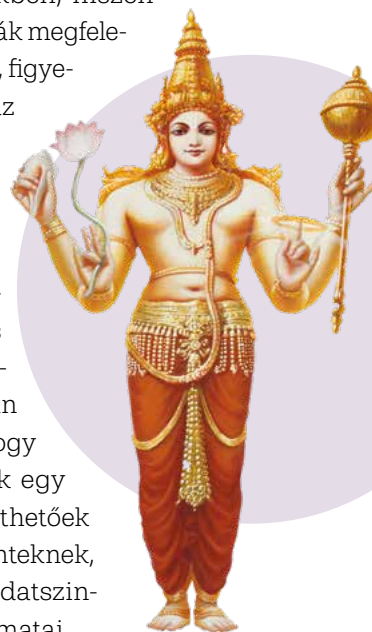


1. DURGĀ – TUDATOSSÁG AZ ANYAGRÓL (AZ ÉTEL FELAJÁNLTÁSA)

Durgā Śiva párja, az anyagi világ minden női erejének, energiájának megtestesülése. Egyben ő maga az anyagi természet, a megnyilvánult energia. Amikor az anyag a „minden” számunkra, és nem gondoljuk, hogy bármi más létezne rajta kívül, s egész életünk az érzékek körül forog, akkor valójában Durgādevīt, Isten női oldalának anyagi megnyilvánulását imádjuk. És igen, az ateisták is Istent imádják ezáltal, csak nem tudnak róla. Isten ezen aspektusa mutatja meg nekünk, hogy az életünk Istentől függ (a víz, az étel, az alvás stb.), és ha az életünk ezen vetületét megfelelő kontextusba helyezzük, például felajánljuk az ételünket Istennek, vagy az anyag mögött is az életet látjuk, akkor ez is a felemelkedés útjának része lesz. Sőt az érzékelésünk is felemelkedik, ha nem önösen közelítünk az érzéktárgyak világához. Mert a végén majd minden összeáll egy képpé. Ez az aspektus egyben a tudatunk *anna-maya* elnevezésű tudatrétege, az érzékek szintje.

2. SŪRYA – TUDATOSSÁG AZ ENERGÍÁRÓL (A PRĀṆA FELAJÁNLTÁSA)

Sūrya a Napisten. Vagyis aki az energiát, a *prāṇát* adja. Ő is Isten egy megnyilvánulása – Isten életet, energiát adó aspektusa. Amikor rájövünk, hogy az érzékek kielégítésén, a durva anyagon túl van egy magasabb vetülete az életnek – az energia, a rezgés –, akkor már ezen a tudatsíkon gondolkodunk. Vagyis amikor a fókusz az energiáinkon van – azon, hogy minél több erőnk legyen, és minél jobban tudjuk azt használni. Itt már másokat is figyelembe veszünk, hogy az energiák jól áramolhassanak, de csak azért, hogy nekünk jobb legyen. Persze ha az élet ezen aspektusában meglátjuk az istenit, akkor ez is a felemelkedés útjának a részévé válhat. De az Életet adó Nap egyben Yamarāja apja is, aki a halált adó, a *dharmát* felügyelő megnyilvánulása Istennek. Itt ismerjük fel, hogy morális és technikai szabályokat, rendet kell felállítani az életünkben, hiszen ahhoz, hogy az energiák megfelelően áramolhassanak, figyelembe kell vennünk az univerzum rendjét és törvényeit. Ez a morális ateizmus szintje és a tudatunk *prāṇa-maya* aspektusa. Ez a *prāṇa* és a csakrák tudományának a szintje is. Sokan tévesen azt hiszik, hogy a különböző csakrák egy az egyben megfeleltethetőek a különböző tudatszinteknek, holott azok csak a tudatszintek energetikai lenyomatai.





3. GAÑEŚA – TUDATOSSÁG AZ EGYÉNI TUDATRÓL ÉS INTELLIGENCIÁRÓL

Gaṇeśa imádata az egyéni tudat, az egyéni intelligencia felemelkedése, ami valójában Gaṇeśa imádata. Gaṇeśa az elefántfejű, pocakos, nagy fülű isteni aspektus. Azért nagyok a fülei, mert nagyon empatikus, és aki empatikus, az meghall másokat. Azért nagy a pocakja, mert ő képes megemésztetni az élet eseményeit. Ahogyan az ételt jól kell tudnunk megemésztetni, hogy ne maradjanak meg bennünk a mérgező anyagok, úgy az életet az értelmünkkel tudjuk jól megemésztetni. Ezzel el is érkezünk Gaṇeśa lényegéhez, s ez nem más, mint az intelligencia és empátia, ami sikeressé (*siddhi*) és prosperálóvá (*ṛddhi*) teszi az életünket (nem véletlen, hogy Gaṇeśa két felesége a siker, illetve a gazdagság megtestesülése). Akik ügyesen lavíroznak az életben mindenféle képességek mentén, s virágzó életet teremtenek maguknak és szeretteiknek, azok igazából Gaṇeśát, Isten egyik aspektusát, az egyéni tudat erejét élik meg (vagyis imádják). Ha ennek tudatában vagyunk, és

a végcél (Isten) nem homályosul el, akkor ez is a felemelkedés része lesz. Ezen a szinten elkezdjük látni az isteni teremtető erőt az egyéni tudatunkban és mások tudatában is – azt az egyéni teremtető erőt, ami az univerzális, isteni energia egyéni tükröződése, kis porciója. Ez a *mana-maya*, az elme tudati aspektusa, tudatszintje.

4. ŚIVA – TUDATOSSÁG A KOZMIKUS TUDATRÓL

Amikor megértjük, hogy egyetlen tudat egysége van minden dolog (rend, energia és érzéki tapasztalat) mögött, és ezt az „egységes” tudatot imádjuk, akkor Śivát „imádjuk”, mivel ő az univerzális tudat énképe. Isten ezen aspektusa Śiva, más szóval: ő Isten az anyagi világban. Isten saját képére teremtetett bennünket. Ő is álmodik. Amikor Isten, Viṣṇu álmodik, akkor az álmodó tudata az anyagi világ, vagyis a kozmikus tudat. Ennek a kozmikus tudatnak az énképe Śiva



– éppúgy, mint ahogyan nekünk is van egy énképünk az álmunkban. Ez az „egyetlen tudat” az egység szintje, mely manapság nagyon népszerű fogalom. Ha ennek révén megfelelően kezeljük és látjuk a lélek és az anyag különbségét, akkor ez is a felemelkedés útjává válik. Ennek a tudatsíknak a neve: *vijñāna-maya*.

5. VIŠṆU – TUDATOSSÁG AZ EGYETLEN TUDAT SZEMÉLYES ÉNKÉPÉRŐL



Amikor tudatára ébredünk annak, hogy Isten személyes, akkor valójában Viṣṇu lényegét értjük meg. Az előbbi példát folytatva: Isten, amikor ébren van, nem más, mint Viṣṇu. Az ébrenléti tudatában (a lelki világban) megjelenik a saját énképeként: Viṣṇuként, Nārāyaṇaként, Kṛṣṇaként. (A legbensőségesebb, tehát eredeti képke Kṛṣṇa, de mind ugyanaz az Isten – ahogyan nekünk is változhat, és lehet több, némileg eltérő énképünk...) Tehát a személytelen (vagy eufemisztikusan személyfelettinek nevezett) isteni aspektus együtt, egyben létezik. Ez az *ānanda-maya*, azaz a boldogság tudatszintje: itt éled újra igazán a valódi boldogságunk. Hiszen a boldogság Isten és a mi valódi személyes létünk, a Hozzá fűződő kapcsolatunk megtapasztalásán alapul.



+1. KṚṢṆA – TUDATOSSÁG A SZERETETRŐL

Amikor megtapasztaljuk, hogy a tudat személyes és a létezés is személyes természetű, az megnyitja a valódi szeretet felé vezető utat. A valóság – Isten ébrenléti tudata: a lelki világ – csodálatos mezői, rétjei, tavai, folyói és erdői: a valódi otthonunk. Istenhez fűződő, boldogsággal teli kapcsolatunk emléke tükröződik a szeretet távolba vesző szívérványában, amit ebben a világban látunk felvillanni – mindig csak a távolban. A valóság, a szeretet világa vesz körül most is bennünket. A valóság, a szeretet világának levegőjét lélegezzük be. Annak az illatát érezzük most is, annak ellenére, hogy a hamis (anyagi) énképünk és önzésünk hatására csak egy elérhetetlen szívérványnak látjuk a szeretetet a félelem szakadéka fölött.

Ez az öt aspektus áthatja mindannyiunk életét. Amikor a +1. szintről tekintünk szét az előttünk elterülő világon, akkor válik a kép egységessé. Akkor érzük el a valódi egységet.

Acyutānanda Dāsa



pedig emlékezetünkben tartják a közelgő ünnepeket. A parkolók egyre zsúfoltabbak, miközben az emberek csak rohannak, hogy időben meglegyenek az ajándékok, és a kötelező adományozás is végre ki legyen pipálva. Sokak számára ez az időszak az öröm és az együtt megélt pillanatok reményével párosul.

kell addig legyőzni. Különleges érzés, amikor a karácsonyi fények felragyognak és a szívek megtelnek melegséggel, amikor a sült gesztenye és a fahéjas forró tea illata mosolyt csal az arcunkra, és a karácsonyi standok csillogása közben önfeledten andalgunk, meg-megállva nosztalgizunk. Ám mindez múltó öröm... Vajon létezik egyáltalán valóban békés és meghitt Karácsony? Vagy helyenként az ünnep csak ürügy arra, hogy a család összejöjjön és régi sérelmeket felhánytorgatva veszekedjen? Talán vannak kivételek, de a túlzott igényezet,





hogy mindenkinek a kedvére tegyünk, gyakran csalódáshoz vezet. Nem erre számítottunk, több hálára vágytunk.

Mit gondolsz, hogy csak boldog emberek járnak most az utcákon? Vagy inkább valamiféle kényszer hajt minket a lázas készülődésbe, hogy megfelelő mennyiségű és minőségű holmival halmozzuk el szeretteinket?

Mi a helyzet azokkal, akiknek a karácsonyi forgatag és készülődés távoli fényjáték csupán, az otthon melege pedig csak álom? Kint élnek az utcákon, vagy éppen a nappali melegedőkben, remény nélkül, egyedül fagyoskodva. Általában szájalom és lenézés tárgyai ők, pedig mindössze egy szikrányi kedves mosoly is elég lenne nekik, hogy jobban érezzék magukat. Gondolunk-e a magányos kisnyugdíjasokra, akiknél a lakbér mindent elvisz, és képtelenek különlegessé tenni legalább ezt az egyetlen napot?

Vajon látjuk-e azokat a családokat, ahol

nincs mit tenni az ünnepi asztalra, és nem futja már arra, hogy ajándékot bújtsanak a gyerekeknek a fa alá, mert a magas megélhetési költségek elrabolják tőlük ezt is?

Elég lehangoló a valóság. Nem számít, milyen sors jutott nekünk, elégedetlenséggel találkozunk. A képet még tovább szűrkíti a világ válságos helyzetének tudata, a minden médiából sugárzó aggasztó és egyre inkább kétes jövőkép. Tartós lelki békére nehéz találni, bár mindannyian azt keressük.

Mit lehet tenni ilyen helyzetben? Hogyan töltsük úgy a Karácsonyt, hogy a lelkiismeretünk is tiszta legyen, hogy ne csak az ajándékok begyűjtése és az otthon menedéke lebegjen célként a szemünk előtt, hanem a tartalmasan együtt töltött idő is? Amikor elfordulok a tőlem kéregető hajléktalan tekintetétől, vajon nem a saját boldogtalanságomat félek meglátni benne?

Ha még nem vesztettelek el, kedves olvasó, engedd meg, hogy kiragadjak egy ősi *vaiṣṇava* műből, a Kṛṣṇa-tudatú hívők egyik fő szentírásából egy elgondolkodtató idézetet:



*sukhāya duḥkha-mokṣāya
saṅkalpa iha karmināḥ
sadāpnotihayā duḥkham
anīhāyāḥ sukhāvṛtaḥ*

„Ebben az anyagi világban minden materialista arra vágyik, hogy boldog legyen, és kevesebb szenvedésben legyen része, és ennek megfelelően cselekszik. Valójában azonban addig boldog az ember, amíg nem törekszik rá – amint azért cselekszik, hogy boldog legyen, nyomorúsága elkezdődik.” (Śrīmad-Bhāgavatam 7.7.42)

Valódi elégedettséget az olyan, Isten által kinyilatkoztatott közjóért tett szolgálat hoz, ami semmilyen viszonzást nem vár cserébe. Csupán az adás öröme az, ami a szeretet érzésével ajándékoz meg minket! Segíteni azoknak, akik önmagukért mentális erő hiányában képtelenek tenni vagy fizikailag gyengék, az az igazán békét hordozó cselekedet. A Védák többféle módját felsorolják ezeknek a szolgálatoknak, s az egyik legkönnyebb és legnyilvánvalóbb köztük a szentelt étel kiosztása. Mi ezt választottuk.

Mintegy 30 éve már annak, hogy missziónk kiállt ezen egyszerű, de mélyen szántó küldetés mellett: ingyenes, tápláló vegetáriánus ételekkel segítjük a rászoruló egyé-

neket, családokat. A Védák tanításai által inspirálva hisszük, hogy a tál étel, amit odaadunk valakinek, a szeretet és gondoskodás gesztusa, amely összekapcsol bennünket embertársainkkal és így Istennel is.

Az évek alatt a krisnásokkal egybeforrt a „karácsonyi ételosztás” kifejezés. Kevesen tudják viszont, hogy Budapesten és az országon belül hol számíthatnak ránk a nélkülözők nap mint nap. Budapesten öt osztóponton ebédeltetünk a hét öt napján, a III., VII. és XIV. kerületben. Ingyenes ételfutár szolgálatunk 19 budapesti hajléktalanokat ideiglenesen elszállásoló intézménybe hat napon keresztül szállít a saját konyhánkban készített meleg ételt és mellé kenyeret. A Krisna-völgyi kis konyhában a környező települések számára főznek mindennap, eljuttatva az ételt Somogy vármegye legszegényebb területeire is. Egerben és környékén minden hétköznapi szervezünk ételosztást, Debrecenben hetente egyszer,



Szegeden pedig akkor, amikor összegyűlik annyi adomány, hogy el lehessen indítani egy nagyszabású csomagozást. A békéscsabaiak karácsonyi időszakban szoktak csatlakozni a szeretetlakoma-sorozathoz. Belföldi, illetve nemzetközi krízishelyzetekben is készen állunk, hogy együttműködünk a helyi erővel.

A kiemelt vagy ünnepi ételosztás az említett településeken rendszeres – húsvétkor vagy gyereknapon, illetve az adventi időszakban. Advent heteiben pedig Budapesten is több helyszínen vagyunk jelen. Számszerűen évi 1 millió tál kiosztott meleg étellel és 200 ezer kg mentett élelmiszer kiosztásával, valamint több mint 100 önkéntessel országszerte tesszük jobba a rászorulókat mindennapjait.

Hálásan köszönjük mindazoknak, akik bárhogyan is támogattak minket az elmúlt évek alatt! Évről évre egyre jelentősebb a lakossági összefogás, egyre többen állnak e nemes ügy mellé.

Misszióink hisz abban, hogy ha egyre többen csatlakoznak hozzánk, a társadalmi feszültségek is enyhülni fognak. Az igazi összetartozás abban rejlik, hogy közösségi szinten támogatjuk a gyengébbeket, és fáradozunk mások jólétéért. Ha be is telt már a jelentkezés a karácsonyi önkéntességre, még mindig segíthetsz egy kis résszel a jövedelmedből, vagy tartós élelmiszer felajánlásával.

www.karitativ.hu

Számlaszám:

10300002-10631840-9020019
(MBH Bank)

Kapcsolat: info@karitativ.hu



Aśeṣa-bandhu Dāsa

Karácsony Krisna-völgyben



A karácsony mindenkinek mást jelent Krisna-völgyben – mármint ami az ünneplés módját illeti. Van azonban egy közös pont az eltérő szokások kavalkádjában, egy nagyon családias, akarom mondani nagycsaládi esemény. December 24-én este mindannyian összegyűlünk, énekelünk a templomban, majd elfoglaljuk az éttermet, és elfogyasztjuk a bejglit, a sós és édes süteményeket, amelyek mind egy-egy apuka vagy anyuka arany kezét dicsérik. Ilyenkor térnek haza a közel két hónapos kiküldetésükből könyvosztó szerzeteseink, akiket így hősöknek kijáró fogadtatásban részesítünk. Így ez az este nálunk a találkozásról, a hazatérésről, a megpihenésről, az áldozatos szol-

gátat elvégzésének eufóriájáról, és persze az élmények megosztásáról szól.

Másnap a legtöbben elutaznak a szülőkhöz, nagyszülőkhöz, bár olyan is előfordulhat, hogy rokonok vagy barátok jönnek el Krisna-völgybe az ünnepek alatt pihenni, feltöltődni.

Vannak családok, ahol az ajándékozás is szokás, és egy mini karácsonyfát is állítanak, bár a legtöbben mindezt a nagymamánál élik át. Természetesen szívesen elmegyünk a rokonokkal keresztény misére is. Azt figyeltem meg, hogy a szokások kialakulása sok esetben a gyerekek vágyaitól, kéréseitől függ.

Nálunk évek óta az a családi szabály,

hogy csak a gyerekeknek veszünk ajándékot (játékot, ruhát, könyvet, festéket, ceruzát stb.), de valahogy azt nem tudom soha megállni, hogy vigyek egy kis házi süteményt. Meg bevallom, azért Hémangi legújabb – meg a régebbi – szakácskönyveiből is be szoktam tárazni egy adagot, s így ezekkel felvértezve már igazán jó érzéssel állítok be rég látott vagy rég nem látott családtagjaimhoz.

Az eddigi legsikeresebb süteményem egy datolyás szelet volt. Az anyósomnak el is kerekedett a szeme: „Nincs benne tojás?” Persze tisztáztuk, hogy továbbra sem eszünk tojást, de datolyát annál inkább, úgyhogy a süteményt rögtön jól le is teszteltük, s a fém díszdobozka – ez is egy jó szemetelésmentes ajándékötlet – gyorsan kiürült. A recept körbejárt, és most megosztom veletek is:

DATOLYÁS-BANÁNOS SZELET

Hozzávalók:

- 60 ml víz
- 1 ek méz (elhagyható)
- 90 g vaj
- 165 g nádcukor
- 185 g finomliszt
- 1 kk sütőpor vagy 1/4 kávéskanál szódabikarbóna
- fél kk őrölt szerecsendió
- 45 g korpá
- 2 db banán pürésítve
- 80 g kimagozott, durvára vágott datolya (lehetőleg a puha iránít szerezzük be!)

Citromos máz:

- 400 g porcukor
- egy citrom kifacsart leve
- 30 g lágy vaj
- kb. 1 ek víz



A sütőt előmelegítjük 180 fokra. Egy kb 25x30 cm-es tepsit kivajazunk, kilisztezzük. A datolyát a vízzel és a mézzel kicsit összekelegetjük, fedő nélkül besűritjük, majd kihűtjük. A vajat a cukorral habosra verjük egy tálban, majd apránként hozzáadjuk a lisztet, a szerecsendiót, a datolyás keveréket, a korpát és a banánt. A masszát eloszlatjuk a sütőformában.

30 percig süssük közepesen forró sütőben, majd hűtsük ki. A citromos mázhoz az összetevőket gőz fölött keverjük simára. Szükség szerint a cukrot szitáljuk le először. Ha elkészült, kenjük a datolyás tészta tetejére.



A másik nagyon sikeres receptem a házi csoki, amelyet Krisna-völgy szentként tisztelt nagymamájától, Rādhā-kuṇḍa mamától tanultam, mikor még köztünk volt. Sajnos tíz évvel ezelőtt eltávozott közülünk. Rādhā-kuṇḍa egy igazi angyala volt Krisna-völgynek. Kedves és mindig mosolygós, türelmes – egy élő legenda! Legendás volt a szeretete, és még most is az. Mindenki szerette, aki ismerte, és ő is szeretett mindenkit. Ezt a jóakaratot, szeretetteljes boldogságot sütötte-főzte bele minden egyes süteményébe, levesébe, csokijába.

Egyszer – jó 20 éve már – magára vállalta a Mikulás szerepét december 6-án. Előtte egy hónapig dolgozott, hogy gazdag cso-



magokat készítsen gyerekeknek és felnőtteknek egyaránt, hogy házi édességekkel töltött kis mikulásos tasakokat készítsen Krisna-völgy minden lakójának! Azóta is emlegetjük!

RĀDHĀ-KUNḌA HÁZI CSOKIJA

Hozzávalók:

- 30 dkg zsíros tejpor
- 25 dkg porcukor
- 1 dl víz
- 3 csomag vaníliás cukor
- karob vagy kakaó ízlés szerint

Lehet bele magvakat, kandírozott narancshéjat stb. rakni. Összegyúrjuk, kilapítjuk egy tep-siben és kockákra vágjuk.



A tavalyi évben mézes kalácsot vittem karácsonyra a családnak ajándékba, ennek is osztatlan sikere volt.

Itt Krisna-völgyben az is gyakori, hogy befőtteket vagy télre eltett sós krémekeket, szószokat, csatnikat adunk ajándékba. Nem csupán szívvel készülnek, hanem helyi termékekből is!

Krisna-völgy lakóinak nevében meghitt karácsonyi ünnepeket, és békés, boldog új esztendőt kívánok!

Vallabhi-kānta Dāsī



KARÁCSONYI MÉZESKALÁCS

Hozzávalók:

- 500 g liszt
- 25 dkg méz
- 15 dkg porcukor
- 10 dkg vaj
- 4 ek tejföl
- 1/2 citrom leve és reszelt héja (fontos, hogy bio legyen!)
- őrölt szegfűszeg, fahéj, kardamom, szegfűbors, gyömbérpor, ánizs, vanília tetszőleges arányban

A vajat és a mézet a tűzhelyen felolvasztjuk, majd elzárjuk alatta a lángot. Belekeverjük a többi hozzávalót, kigyúrjuk, és néhány órán át hideg helyen letakarva vagy befóliázva állni hagyjuk. Ezután nyújtjuk, formázzuk, majd közepes lángon 10-12 perc alatt aranybarnára sütjük.



ISMERED AZ EKĀDAŚĪ NEVŰ BÖJTÖT?

A böjtnek számtalan fajtája létezik, de most a védikus szentírások által javasolt *ekādaśī* szeretnénk bemutatni. Ez a böjtnap a hold állását követi, a holdtölte és az újhold utáni 11. napra esik, így nagyjából kéthetente jön el. A böjt az *ekādaśī* napjának hajnalától a következő reggelig tart, amikor is a böjtöt meg kell törni egy kevés gabona elfogyasztásával.

MIÉRT JÓ AZ EKĀDAŚĪ?

A böjtölés nagyon hasznos a testnek, az elmének, és bizonyos módon a léleknek is, így aki tudatosan próbál élni – mint például

a jógik –, időről időre végez ilyenfajta lemondást. Bárki az életmódja részévé teheti, aki szeretne minden szinten minél tisztább életet élni.

A test egészségének szempontjából a böjt sokat segít abban, hogy könnyebben megszabadulhass a méreganyagoktól – egy kis könnyebbséget, megpihenést, felfrissülést ad az emésztőrendszernek. Emellett számos betegséget megelőzhet, javítja a közérzetet, és segít a mentális problémákon is.

Az *ekādaśī* nem egy diéta, hanem önuralomra, önkontrollra is tanít az érzékek és az elme megzabolozásával. Segít a pillanatnyi vágyaktól való tartózkodásban, és a testi

szükségletek fölé emel a lelki tökéletesség javára.

Minden durvafizikai és finomfizikai jótékony hatása mellett a böjt segítheti a befelé figyelést, az önvalónkkal és a Legfelsőbbel való kapcsolódást is.

Kṛṣṇa többek között ezt mondja Arjunának az *ekādaśī*-ről: „Ha valaki *ekādaśī*-n böjtöl, elégetem valamenyny büntét, és megajándékozom transzcendentális hajlékommal. [...] Bizony, az *ekādaśī* a legérdemdúsabb nap mindenféle bűn megsemmisítésére, és azért jelent meg, hogy mindenkinek a hasznára váljon.”

HOGYAN VÉGEZD?

Különböző módokon tarthatod a böjtöt – rajtad múlik, mit vállalsz.

- Fontos, hogy ezen a napon ne fogyassz gabonát és hüvelyeseket.
- Dönthetsz úgy, hogy csak gyümölcsöt eszel ilyenkor.
- Ha bírod, hagyd el az étkezést, és csak igyál, például gyümölcslevet vagy vizet.
- Ha pedig megteheted – ha bírja a tested és az elméd –, akkor *ekādaśī* napján teljes böjtöt is tarthatsz, azaz nem eszel és nem is iszol semmit egész nap.

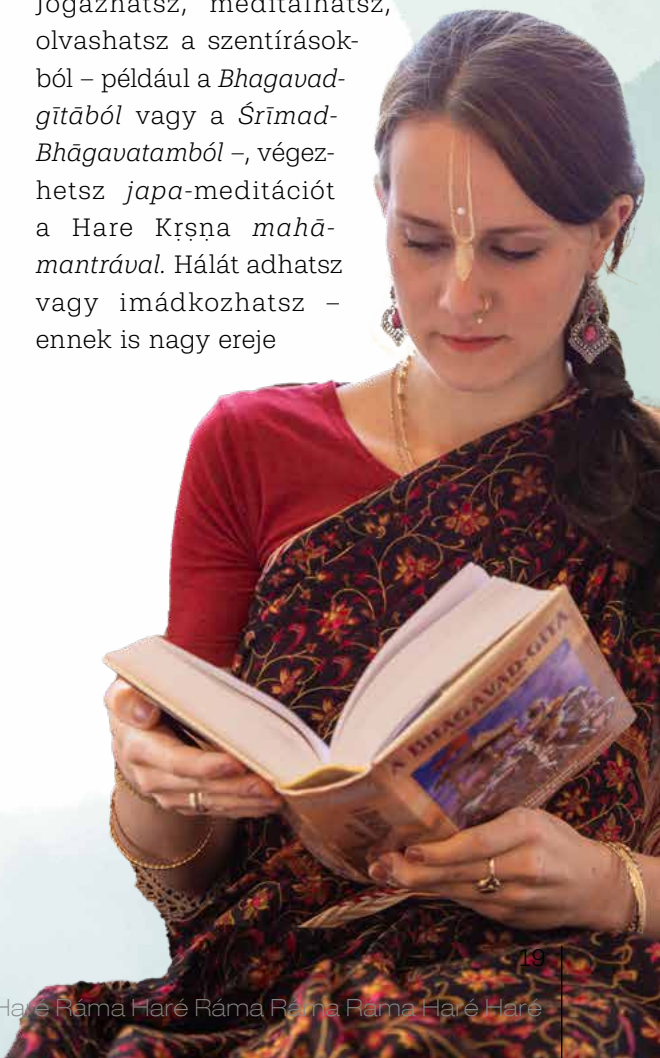
Ez utóbbi talán kicsit nehéznek tűnhet, ha mondjuk egész nap dolgozol. A böjt mértékét dönts el józanul aszerint, hogy mi az, ami, bár lemondással jár, de élhető is számodra.

MIVEL TÖLTHETSZ EGY ILYEN NAPOT?

Természetesen ez is attól függ, hogy épp milyen sűrű a napod. Ha munkanapra esik a böjt nap, akkor kelj a hajnali órákban, és töltsd valamilyen lelki tevékenységgel, ami aztán végigkísér a nap során. Majd az esti órákban újra lelki dolgokkal zárhatod a napod. Próbáld a külvilág örülete helyett lelki gondolatokra koncentrálni a figyelmedet.

AMIT ILYENKOR (IS) MEGTEHETSZ

Jógázhatsz, meditálhatsz, olvashatsz a szentírásokból – például a *Bhagavad-gītā*-ból vagy a *Śrīmad-Bhāgavatam*-ból –, végezhetsz *japa*-meditációt a Hare Kṛṣṇa *mahā-mantrával*. Hálát adhatsz vagy imádkozhatsz – ennek is nagy ereje



van, és segíti a kapcsolatot a Legfelsőbbel –, ha van otthon egy kis oltárad, felajánlhatsz füstölőt, virágot, mécsest, vizet az Úrnak. Időt tölthetsz hasonló gondolkodású, életmódú barátokkal, akikkel olvashattok együtt, és megoszthatjátok egymással gondolataitokat, tapasztalataitokat lelki témákban.

Valójában ez az *ekā-dāṣik* legfőbb célja. Természetesen óriási fellélegzés a testnek egy kis kontroll, mentálisan is igazán jól tesz, de közben ezek a napok kiváló lehetőségek arra, hogy emlékezzünk rá: lelkek vagyunk, s lélekként megpróbálunk összekapcsolódni Istennel.



MIT EHETSZ EKĀDĀŚĪN?

Adunk néhány tippet az alapanyagokhoz:



- **Hajdina** – gabonafélének tűnő kása, ami valójában nem gabona. Melegítő hatású növény, amely ledarálva kásának, köretként rizs helyett, a lisztjét felhasználva pedig lepényekhez tökéletes. Van egy jellegzetes – „vagy imádod, vagy utálod” típusú – illata és íze, de el lehet készíteni úgy, hogy ne legyen túl intenzív! És nagyon egészséges.



- **Burgonya** – a tipikus túlélő étel, amely egyébként lúgosító hatású. Minden formában és mennyiségben!

- **Gyümölcsök** – gyakorlatilag minden, korlátozás nélkül. Frissen, párolva, kompótnak, lekvárnak, dzsemnek, csatninak.



- **Zöldségek** – minden, ami nem hűvelyes, tehát pl. cukkini, padlizsán, paradicsom, paprika, uborka, salátafélék, retekfélék, zöld levelűek (spenót, sóska, mángold), répa, répafélék, édesburgonya, cékla stb.

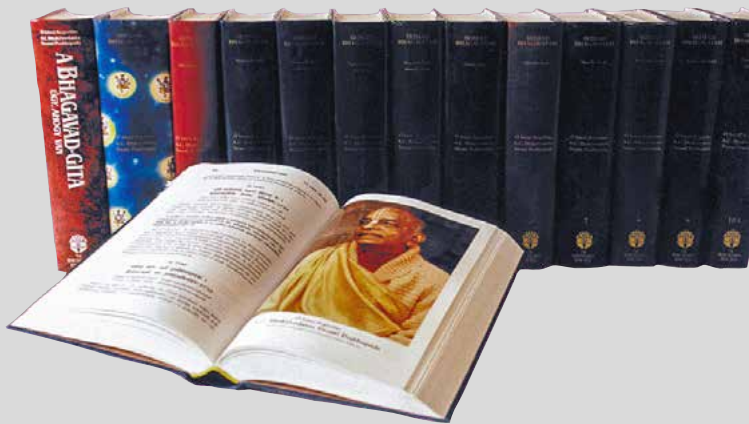
- **Olajos magvak** – pl. kesudió, mandula vagy mogyoró.



- **Nem gabonából készült lisztek** – a vízigesztenye lisztje és a kókuszliszt az *ekā-dāṣik* napokon is kiváló lisztalapanyagot biztosítanak süteményekhez, palacsintákhoz, lepényfélékhez. Ha gluténmentesen étkezel, ezt a napot biztosan imádni fogod!

Ādi-śakti Devī Dāśī

Parīkṣit király születése



Ötezer évvel ezelőtt járunk az időben, Indiában, Naimiṣāranya szent erdejében. A bölcsek érdeklődve ülnek körül a legidősebb szentet, Sūta Gosvāmīt, hogy az élet értelméről és Isten dicsőségéről halljanak tőle. Arra is kíváncsiak, melyik a legtökéletesebb vallás, és mi az a folyamat, amely által az ember biztosan megszabadulhat a földi lét kötelekeitől. Sūta Gosvāmī megköszöni a bölcsek kérdéseit, és hosszú válaszba kezd, az alapján, amit lelki tanítómesterétől, Śukadeva Gosvāmītól tanult.

ELSŐ ÉNEK, TIZENKETTEDIK FEJEZET

22. VERS

मृगेन्द्र इव विक्रान्तो निषेव्यो हिमवानिव ।
तिक्षुर्वसुधेवासौ सहिष्णुः पितराविव ॥ २२ ॥

*mṛgendra iva vikrānto niṣevyo himavān iva
titikṣur vasudhevāsau sahiṣṇuḥ pitarāv iva*

mṛgendrah – az oroszlán; *iva* – mint; *vikrāntaḥ* – hatalmas; *niṣevyaḥ* – érdemes arra, hogy menedéket keresen nála; *himavān* – a Himalája-hegység; *iva* – mint;

titikṣuḥ – béketűrő; *vasudhā iva* – mint a föld; *asau* – a gyerek; *sahiṣṇuḥ* – türelmes; *pitarau* – szülők; *iva* – mint.

Ez a gyermek olyan erős lesz, mint egy oroszlán, s éppúgy méltó lesz arra, hogy menedéket keressenek nála, mint a Himalája hegyei. Olyan béketűrő lesz, mint a föld, s olyan türelmes, mint szülei.

MAGYARÁZAT: Oroszlánhoz akkor hasonlítanak valakit, ha nagyon erős, miközben ellenségét üzi. Az embernek otthon báránynak kell lennie, a harcban pedig oroszlánnak. Ahogyan az oroszlán sohasem vall kudarcot, amikor egy állatot üldöz, éppúgy az ország uralkodójának sem szabad sohasem vereséget szenvednie az ellenség üzésében. A Himalája híres gazdagságáról. Számtalan barlangot rejt, amelyben lakni lehet, számtalan fa ízletes gyümölcséből válogathatunk, források kínálják vizüket, s bőségesen állnak rendelkezésre a betegséget gyógyító fűvek és ásványok is. Minden szegény ember menedéket találhat e hatalmas hegyek között, s így mindene meglesz, amire csak szüksége van. A materialisták és a lelki tudományt művelők egyaránt hasznát vehetik a Himalája nyújtotta nagyszerű menedéknek. A földön oly sok probléma van, melyet a föld lakói idéznek elő. Manapság az ember atombombákat robbant a föld felszínén, a föld mégis olyan béketűrő lakóihoz, ahogyan egy anya bocsát meg gyermekének. A szülők mindig türelmesek a gyermekek-

hez, bármilyen rosszaságot követtek is el. Egy ideális királyban megtalálható minden ilyen jó tulajdonság, s a gyermek Parīkṣitről azt jósolták, hogy tökéletes mértékben rendelkezik fog e jellemvonásokkal.

23. VERS

पितामहसमः साम्ये प्रसादे गिरिशोपमः ।

आश्रयः सर्वभूतानां यथा देवो रमाश्रयः ॥ २३ ॥

*pitāmaha-samaḥ sām्यe prasāde giriśopamaḥ
āśrayaḥ sarva-bhūtānān yathā devo ramāśrayaḥ*

pitāmaha – a nagyapa vagy Brahmā; *samaḥ* – ugyanolyan jó; *sām्यe* – illetően; *prasāde* – az adományozást vagy a bőkezűséget; *giriśa* – az Úr Śiva; *upamaḥ* – a kiegyensúlyozottság tekintetében; *āśrayaḥ* – menedéke; *sarva* – minden; *bhūtānām* – élőlénynek; *yathā* – mint; *devaḥ* – a Legfelsőbb Úr; *ramā-āśrayaḥ* – az Istenség Személyisége.

Elméje kiegyensúlyozottságát tekintve ez a gyermek olyan lesz, mint nagyapja, Yudhiṣṭhira, vagy mint Brahmā. Nagylelkű lesz, mint a Kailāsa-hegy ura, Śiva. Ő lesz mindenki védelmezője, akár az Istenség Személyisége, Nārāyaṇa, aki még a szerencse istennőjének is menedéket nyújt.

MAGYARÁZAT: Az elme kiegyensúlyozottsága Yudhiṣṭhira Mahārājára és Brahmāra, az élőlények nagyapjára egyaránt utal. Śrīdhara Svāmī szerint az említett nagyapa Brahmā, míg Viśvanātha Cakravartī azt mondja, hogy a nagyapa maga Yudhiṣṭhira Mahārāja. A hasonlat mindkét esetben helyénvaló, mert mindketten a Legfelsőbb Úr elismert képviselői. Mindkettőjüknek rendelkezniük kell az elme kiegyensúlyozottságának tulajdonságával, hiszen az élőlények javát szolgáló feladatot végeznek. Az irányítás élén álló felelős vezetőknek különféle támadásokat kell eltűrniük azoktól, akikért dolgoznak. Brahmājīt még a *gopīk*, az Úr legtekélyesebb *bhaktái* is megbírálták. A *gopīk* nem voltak elégedettek Brahmājī munkájával, mert az Úr Brahmā, univerzumunk teremője szemhéjakat teremtett, amely akadályozta őket abban, hogy lássák az Úr Kṛṣṇát. Nem tudták elviselni, hogy szemhéjuk akár egy pillanatra is becsukódjon, mert ez akadályozta őket abban, hogy lássák szeretett Kṛṣṇájukat. Mit mondhatnánk akkor másokról, akiknek természetes hajlamuk, hogy kritikus szemmel nézzék egy felelős ember minden tettét? Yud-

hiṣṭhira Mahārājának is számtalan nehézséggel kellett megküzdenie, melyet ellenségei okoztak, s bebizonyította, hogy elméje kiegyensúlyozottságát a legtökeletesebben megőrzi, a legválságosabb körülmények között is. Ezért mindkét nagyapa példája helyes az elme kiegyensúlyozottságának megőrzését illetően.

Az Úr Śiva ünnepelt félisten, aki megajándékozta a koldusokat. Neve éppen ezért Āśutoṣa: „akit nagyon könnyű elégedetté tenni”. Bhūtanāthának is nevezik, a közönséges emberek urának, akik leginkább bőséges ajándékai miatt rajonganak érte, anélkül hogy a következményeket figyelembe vennék. Rāvaṇa nagyon kedvelte az Úr Śívát, s mivel könnyen örömet tudott szerezni neki, olyan erőre tett szert, hogy még az Úr Rāma tekintélyét is alá akarta ázni. Természetesen az Úr Śiva sohasem segítette Rāvaṇát, amikor az Rāmával, az Istenség Legfelsőbb Személyiségevel, az Úr Śiva Urával harcolt. Vrkāsurának pedig az Úr Śiva olyan áldást adott, amely nemcsak különös volt, de nagy bajt is okozott. Vrkāsurát az Úr Śiva kegye azzal a hatalommal ruházta fel, hogy bárkit el tud pusztítani csupán a fejét megérintve. Bár az áldást az Úr Śivától kapta, a csavaros eszű Vrkāsura az Úr Śiva fején akarta kipróbálni az erejét. Az Úr Śivának így Viṣṇunál kellett menedéket keresnie, hogy megmeneküljön a veszedelemtől, s az Úr Viṣṇu – illúziókeltő energiáját bevettve – arra kérte Vrkāsurát, hogy saját fején tegyen próbát. Vrkāsura így is tett, s ezzel megölte saját magát, a világ pedig megmenekült a számtalan problémától, amelyet a félistenek e ravasz koldusa okozott volna. A legfontosabb dolog az, hogy az Úr Śiva sohasem utasít vissza semmilyen áldást. Ő hát a legbőkezűbb, még ha néha hibát követ el, akkor is.

A *ramā* szó a szerencse istennőjére utal. Az ő menedéke az Úr Viṣṇu, aki minden élőlény fenntartója. Számtalan élőlény él a világmindenségben, nemcsak ezen a bolygón, hanem a sok százezer többi bolygón is. Mindannyian megkapják azt, ami szükséges ahhoz, hogy az önmegvalósítás fel haladjanak. Az érzékkielégítés útját járva azonban a *māyā*, az illúziókeltő energia működése miatt nehézségekbe ütköznek, és így az anyagi gyarapodás hamis tervének útján haladnak. Ez az anyagi gyarapodás, mivel illuzórikus, sohasem lehet sikeres. Ezek az emberek mindig az illúziókeltő szerencseistennő kegyére vágyakoznak, azt azonban nem tudják, hogy a szerencse istennője csak Viṣṇu védelme alatt élhet. Viṣṇu nélkül a szerencse istennője illúzió. Éppen ezért Viṣṇu védelmét kell keresnünk ahelyett, hogy közvetlenül a szerencse istennőjének menedéke után kutatnánk. Csakis Viṣṇu és az

Ő *bhaktái* nyújthatnak védelmet mindenkinek. Parīkṣit Mahārāját maga Viṣṇu védelmezte, s ezért volt lehetséges, hogy megfelelő védelmet nyújtson mindenkinek, aki az ő uralma alatt akart élni.

24. VERS

सर्वसद्गुणमाहात्म्ये एष कृष्णमनुव्रतः ।
रन्तिदेव इवोदारो ययातिरिव धार्मिकः ॥ २४ ॥

*sarva-sad-guṇa-māhātmye eṣa kṛṣṇam anuvrataḥ
rantideva ivodāro yayaṭir iva dhārmikah*

sarva-sat-guṇa-māhātmye – isteni tulajdonságai miatt dicső; *eṣaḥ* – ez a gyermek; *kṛṣṇam* – mint az Űr Kṛṣṇa; *anuvrataḥ* – az Ű nyomdokában halad; *rantidevaḥ* – Rantideva; *iva* – mint; *udārah* – a bőkezűség terén; *yayaṭih* – Yayāti; *iva* – mint; *dhārmikah* – a vallást illetően.

Ez a gyermek majdnem olyan lesz, mint az Űr Śrī Kṛṣṇa, mert az Ű nyomdokaiban halad. Nagylelkűségben olyan naggyá válik, mint Rantideva király, a vallás terén pedig olyan lesz, mint Yayāti Mahārāja.

MAGYARÁZAT: Az Űr Śrī Kṛṣṇa végső utasítása a *Bhagavad-gītā*ban az, hogy az embernek fel kell hagynia mindennel, s csupán az Urat kell követnie. A kevésbé intelligens emberek azonban nagy balszerencséjükre nem értenek egyet az Űr e nagyszerű utasításával. De aki valóban intelligens, az elfogadja ezt a fenséges tanácsot, s így határtalan áldásban lesz része. Az ostoba emberek nem tudják, hogy a tulajdonságok annak hatására alakulnak ki, hogy mivel állunk kapcsolatban. Tűzzel érintkezve a tárgyak felforrósodnak, még anyagi értelemben is. Az Istenség Legfelsőbb Személyiségének társasága az ember olyan tulajdonságokkal ruházta föl, mint amilyenekkel az Űr rendelkezik. Ahogyan arról már korábban beszéltünk, az Űrrel bensőséges kapcsolatba kerülve az ember az isteni tulajdonságok hetvennyolc százalékára szert tehet. Az Űr utasításainak követése azt jelenti, hogy az Űr társaságába kerülünk. *Az Űr nem anyagi, hogy jelenléte szükséges legyen ahhoz, hogy az ember érezze társaságát.* Az Űr mindig, mindenütt jelen van. Társaságát már azzal elnyerhetjük, hogy követjük az utasításait, hiszen utasításai, valamint neve, dicsősége, tulajdonságai és minden, ami Hozzá tartozik, azonos Vele, mert abszolút tudás. Parīkṣit Mahārāja attól kezdve, hogy

megjelent anyja méhében, dicsőséges életének utolsó napjáig az Űrrel volt, így tökéletesen szert tett az Űr minden fontos jó tulajdonságára.

Rantideva: A *Mahābhārata* időszaka előtt élt hajdani király, akire – ahogyan ezt a *Mahābhārata* megemlíti (*Droṇa-parva* 67.) – Nārada Muni is utalt, amikor Sañjayát tanította. Nagyszerű király volt, vendégszerető, s bőkezűen halmozta el étellel az embereket. Még az Űr Śrī Kṛṣṇa is dicsőítette adományozó kedvét és vendégszeretetét. A nagy Vasiṣṭha Muni is megáldotta őt, amiért megkínálta friss vízzel, s így Rantideva eljutott a mennyei bolygóra. Gyümölcssel, gyökerekkel, levelekkel látta el a *ṛṣiket*, akik megáldották, hogy teljesüljön minden vágya. *Bár kṣatriyának született, sohasem evett húst életében.* Kitüntetett figyelemmel részesítette vendégszeretetében Vasiṣṭha Munit, s az ő áldásából a felsőbb bolygókra került. Egyike azoknak a jámbor királyoknak, akiknek nevére reggel és este emlékeznünk kell.

Yayāti: Nagy viláгурalkodó; az *ārya* és az indoeurópai törzshöz tartozó nemzetek eredeti ősatya. Nahuṣa Mahārāja fia, s annak köszönhetően, hogy bátyja hatalmas, felszabadult szent misztikus volt, a világ uralkodója lett. Hosszú évezredekig uralkodott a világon, számtalan áldozatot és jámbor tettet hajtott végre, melyeket a történelem is lejegyzett, annak ellenére, hogy kora ifjúságát bujaság és romantikus történetek jellemezték. Beleszeretett Devayānība, Śukrācārya legszeretettebb lányába. Devayānī feleségül akart menni hozzá, Yayāti azonban először visszautasította őt, mert Devayānī egy *brāhmaṇa* leánya volt. A *śāstrák* szerint egy *brāhmaṇa* leányát csakis egy *brāhmaṇa* veheti feleségül. Abban az időben nagyon ügyeltek arra, hogy ne legyen a világon *varṇa-saṅkara* népesség. Śukrācārya megváltoztatta a tiltott házasság e törvényét, s rávette az uralkodót, Yayātīt, hogy vegye feleségül Devayānīt. Devayānīnak volt egy Śarmiṣṭhā nevű barátnöje, aki szintén beleszeretett az uralkodóba, s ezért Devayānival tartott. Śukrācārya azonban megtiltotta Yayāti királynak, hogy Śarmiṣṭhāt a hálószobájába vigye, de Yayāti nem tudta követni az utasítást. Titokban feleségül vette Śarmiṣṭhāt is, akinek fiaikat nemzett. Amikor ezt Devayānī megtudta, nyomban apjához ment panaszkodni. Yayāti nagyon ragaszkodott Devayānīhoz. Amikor apósághoz indult, hogy visszahívja Devayānīt, Śukrācārya rettenően feldühödött, és megátkozta Yayātīt, hogy váljon impotenssé. Yayāti hiába könyörgött apósának, hogy vonja vissza átkát. A bölcs azt mondta Yayātinak, hogy fiaitól kérjen fiataltságot, hadd váljanak ők öreggé annak feltételeként, hogy Yayāti újra nemzőképes legyen.

Yayātinak öt fia volt, kettő Devayānītól és három Śarmiṣṭhātól. Öt fiától, vagyis (1) Yadutól, (2) Turvasutól, (3) Druhyutól, (4) Anutól és (5) Pūrutól öt híres dinasztia, (1) a Yadu-, (2) a Yavana- (török), (3) a Bhoja-, (4) a Mleccha- (görög) és (5) a Paurava-dinasztia származik, melyek aztán az egész világot benépesítették. Jámor tettei eredményeképpen Yayāti eljutott a mennyi bolygókra, de mivel önmagát ajnározta, miközben más nagy lelkeket becsmérelt, vissza kellett térnie onnan. Bukása után leánya és unokája minden érdemüket átadták neki, amit addig elértek, és unokája, valamint Śibi barátja segítségével újra felemelkedett a mennyi királyságba, ahol Yamarāja gyűlekezetének tagja lett, s híveként vele maradt. Több mint ezer áldozatot hajtott végre. Rendkívül bőkezűen adományozott, s nagyon befolyásos király volt. Királyi hatalma az egész világon éreztette hatását. Legfiatalabb fia beleegyezett abba, hogy ezer évre átadja neki fiatalságát, amikor érzéki vágyak törtek rá. Végül lemondott a világi életéről, s visszaadta fiatalságát fiának, Pūrunak. A birodalmat is Pūrunak akarta átadni, de nemesei és alattvalói nem egyeztek bele. Amikor azonban alattvalóit meggyőzte Pūru kiválóságáról, beleegyeztek, hogy Pūru legyen a király. Ezt követően a családi életet és otthonát maga mögött hagyva Yayāti király az erdőbe vonult.

25. VERS

धृत्या बलिमः कृष्णे प्रह्लाद इव सद्ग्रहः ।
आहर्तैषोऽश्वमेधानां वृद्धानां पर्युपासकः ॥ २५ ॥

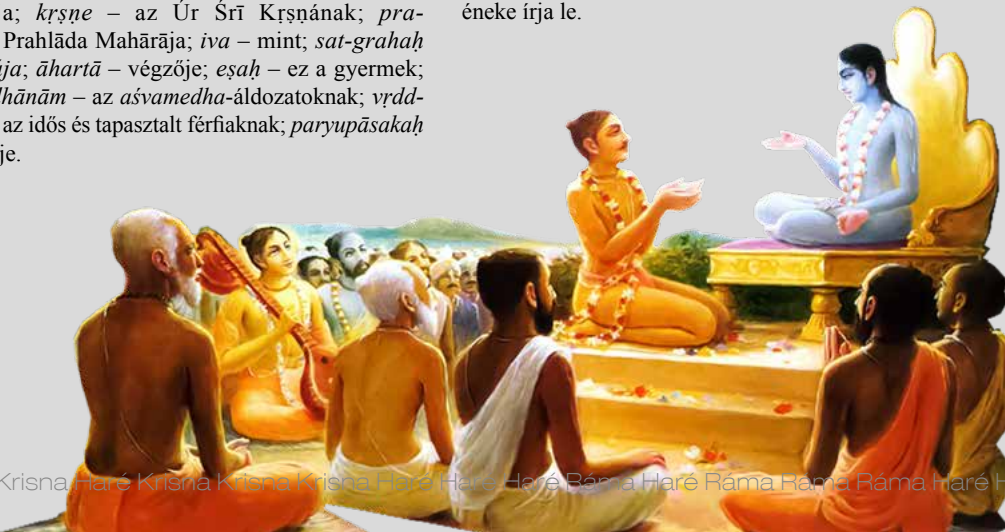
dhṛtyā bali-samaḥ kṛṣṇe prahrāda iva sad-graḥaḥ
āhartaiṣo 'śvamedhānām vṛddhānām paryupāsakaḥ

dhṛtyā – türelemmel; *bali-samaḥ* – mint Bali Mahārāja; *kṛṣṇe* – az Úr Śrī Kṛṣṇának; *prahrāda* – Prahlāda Mahārāja; *iva* – mint; *sat-graḥaḥ* – *bhaktája*; *āhartā* – végzője; *eṣaḥ* – ez a gyermek; *aśvamedhānām* – az *aśvamedha*-áldozatoknak; *vṛddhānām* – az idős és tapasztalt férfiaknak; *paryupāsakaḥ* – követője.

Olyan türelmes lesz ő, mint Bali Mahārāja, és az Úr Kṛṣṇa oly rendíthetetlen bhaktája lesz, mint Prahlāda Mahārāja. Számtalan aśvamedha-áldozatot [lóáldozatot] hajt majd végre, s az idős és tapasztalt férfiak követőjévé válik.

MAGYARÁZAT: *Bali Mahārāja:* Az Úr odaadó szolgálatában a tizenkét hiteles tekintély egyike. Bali Mahārāja kiváló hiteles tekintély az odaadó szolgálat terén, mert feláldozott mindent, hogy elégedett tegye az Urat. Megszüntette kapcsolatát lelki tanítómesterével, aki csupán nevében volt az, s aki akadályozta őt abban, hogy az Úr szolgálata érdekében mindent feláldozzon. A vallásos élet legtökéletesebb formája az, amikor elérjük az Úr indokolatlan odaadó szolgálatának síkját, mindenféle mögöttes motiváció nélkül, s felülemelkedve minden világi kötelezettségen, ami gátolhatna bennünket. Bali Mahārāja eltökélte, hogy mindenről lemond, hogy az Urat elégedett tegye, s nem törődött semmilyen akadállyal. Bali Mahārāja Prahlāda Mahārājának, az Úr odaadó szolgálata másik hiteles tekintélyének az unokája. Bali Mahārājáról és Viṣṇuvál, Vāmanadevával való találkozásáról a *Śrīmad-Bhāgavatam* nyolcadik éneke ír (11–24. fejezet).

Prahlāda Mahārāja: Az Úr Kṛṣṇa (Viṣṇu) tökéletes *bhaktája*. Csupán ötéves volt, amikor apja, Hiranyakaśipu már kegyetlenül bántalmazta őt, amiért az Úr tiszta *bhaktája* volt. Ő volt Hiranyakaśipu első fia; anyját Kayādhunak hívták. Prahlāda Mahārāja hiteles tekintély volt az Úr odaadó szolgálatában, mert megölette apját az Úr Nṛsimhadevával, így példát mutatott, hogy még egy apát is el kell távolítani, ha akadályt jelent az odaadó szolgálat útján. Prahlāda Mahārājának négy fia volt, s a legidősebb, Virocana volt Bali Mahārāja apja, akiről az előbb beszélünk. Prahlāda Mahārāja történetét a *Śrīmad-Bhāgavatam* hetedik éneke írja le.



A MAGYARORSZÁGI KRISNA-TUDATÚ HÍVŐK KÖZÖSSÉGÉNEK FŐBB KÖZPONTJAI NYITVA ÁLLNAK AZ ÉRDEKLŐDŐK ELŐTT:

**BUDAPESTI HARÉ KRISNA TEMPLOM
ÉS OKTATÁSI KÖZPONT**

1039 Budapest, Lehel u. 15-17.
Tel.: +36 1 391-0435 (Recepció)
E-mail: lelekpalotaja@krisna.hu
Web: www.lelekpalotaja.hu

KRISNA-VÖLGY

Indiai Kulturális Központ és Biofarm
8699 Somogyvámos, Fő u. 38.
Tel.: +36 30 436-3900
E-mail: turizmus@krisnavolgy.hu
Web: www.krisnavolgy.hu

HARÉ KRISNA KÖZPONT EGER

3300 Eger, Túzoltó tér 5.
Tel.: +36 30 368-2610
+36 36 313-761
E-mail: eger@krisna.hu
Web: www.lepnikell.hu
Étterem: www.govindaeger.hu

HARÉ KRISNA KÖZPONT DEBRECEN

4028 Debrecen, Magyari u. 2.
Tel.: +36 30 686-3479
E-mail: info@govindadebrecen.hu
Étterem: www.govindadebrecen.hu



HARÉ KRISNA KÖZPONT SZOMBATHELY

9700 Szombathely, Szily János utca 12.
Kuru-śreṣṭha Dāsa, +36 30 256-8637
szombathely@krisna.hu
Étterem: szombathely@krisna.hu

KECSKEMÉT – Csujokné dr. Kósa Júlia;

kecskemet@krisna.hu

PÉCS – Svāhā Devī Dāsī, pecs@krisna.hu

DHIRA KUTIR

1088 Budapest, Szentkirályi utca 34.
Web: www.govindaklub.hu
E-mail: hello@govindaklub.hu
Facebook: [dhirakutir](https://www.facebook.com/dhirakutir)
Tel.: +36 30 220-7136



SZOLNOK, BÉKÉSCSABA – Mālīnī Devī Dāsi.

+36 30 836-4190; szolnok@krisna.hu,
bekescsaba@krisna.hu

SZEGED – Grantha-rāja Dāsa,

+36 30 256-6362; szeged@krisna.hu



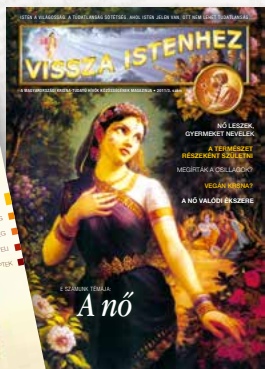
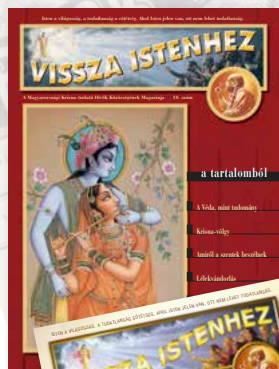
RENDELD MEG

**A NEGYEDÉVENTE MEGJELENŐ VISSZA ISTENHEZ MAGAZINT,
TÁJÉKOZÓDJ ELSŐ KÉZBŐL A KRISNA-TUDATTAL KAPCSOLATOS
KÉRDÉSEKRŐL, AKTUALITÁSOKRÓL!**



<https://krisna.hu/vim-elofizetes/>

A SZÁZADIK!



Mozgalmunk alapítója, A. C. Bhaktivedanta Swami Prabhupāda 1944-ben alapította a *Back to Godhead* magazint (BTG) Kalkutában. Az első szám 1944 februárjában jelent meg. Śrīla Prabhupāda maga írta a cikkeket, ő gépelte a kéziratokat, felügyelte a nyomtatást és megtervezte a kezdetben 4 oldalas kiadványon lévő logót. Az ezer példány terjesztését is személyesen végezte.

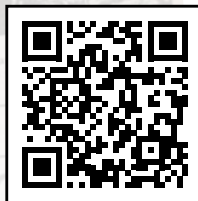
Aztán 1965-ben, 70 évesen elindult New Yorkba, hogy teljesítse lelki tanítómisszióját, Bhaktisiddhanta Sarasvatī vágyát, s megismertesse a Krisna-tudat tanításait a nagyvilággal. 1966 őszén, miután megalapította a Krisna-tudatú Hívők Nemzetközi Közösségének első központját New Yorkban, Prabhupāda átadta a *Back to Godhead* magazin írásának és kiadásának feladatát első tanítványainak. Manhattan

Lower East Side-ján egy üzlethelyiség pincéjében készült az első amerikai szám – egy egyszerű, 28 oldalas, sokszorosított és tűzött példány –, amelyet száz példányban nyomtattak ki. A témája a Kṛṣṇához fűződő kapcsolat és az istenszeretet megértése volt. Az első amerikai számok egy sokszorosító gépen készültek, amelyet Śrīla Prabhupāda másodkézből vásárolt Queensben.

A 70-es években a *Back to Godhead* magazin példányszáma szinte minden évben megduplázódott, nemzetközileg is fordították, és kiadták német, francia, spanyol nyelven is.

A kiadvány a Krisna-tudat filozófiáját és gyakorlatát tárgyalja, beszámol a világszerte jelen lévő templomok, farmközösségek életéről és tevékenységeiről, a jótékonysági munkákról – amilyen az Étel az Életért Alapítvány szegényélelmezési programja is –, továbbá a *vaiṣṇava* ünnepekről és fesztiválokról.

A *Back to Godhead* magyar változata, a *Vissza Istenhez* magazin napjainkban a Magyarországi Krisna-tudatú Hívők Közössége által szerkesztett és kiadott, negyedévente megjelenő színes magazin, amely a Krisna-tudattal kapcsolatos legfontosabb kérdésekkel, aktualitásokkal és örökérvényű témákkal, valamint lelki és életmódbeli tartalmakkal kíván az olvasók



kedvében járni. Az ősi védikus kultúra bemutatásának e legautentikusabb lapja Ő Isteni Kegyelme A. C. Bhaktivedanta Swami Prabhupāda öröksége.

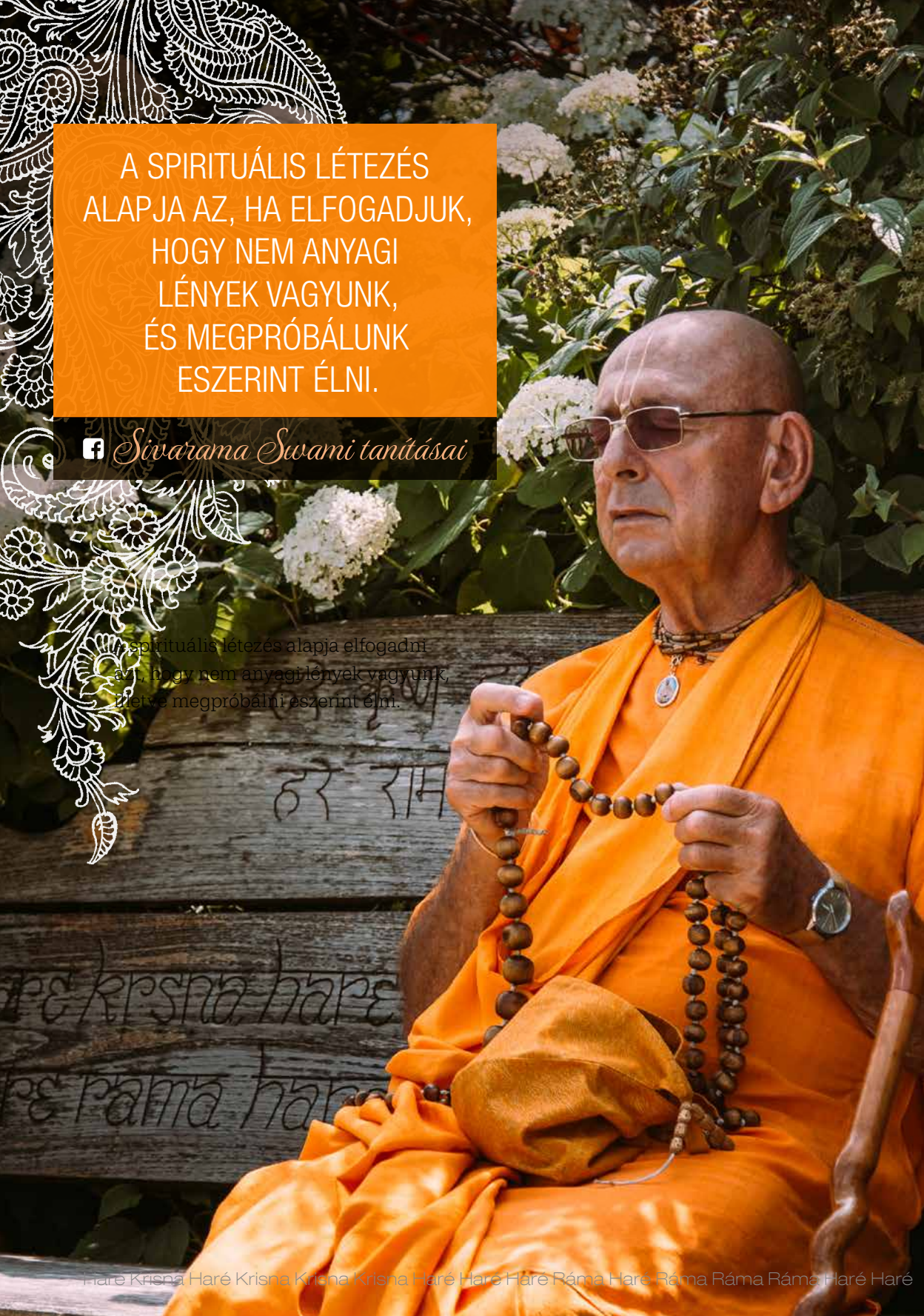
1994-ben még Hare Krisna néven indult, majd 2003-tól már a Śrīla Prabhupāda által alapított *Back to Godhead*, azaz *Vissza Istenhez* címen jelent meg. Azóta nagyon sok szám látott napvilágot, melyekben rengeteg témával foglalkoztunk.

Kedves Olvasó, ez a magazin, amit most a kezében tartasz, a *Vissza Istenhez* magazin 100. száma! Őszintén reméljük, hogy megtalálod majd benne a lelki fejlődés felsőbbrendű ízét!

Itt fizetheted elő:

<https://krisna.hu/vim-elfizetes/>





A SPIRITUÁLIS LÉTEZÉS
ALAPJA AZ, HA ELFOGADJUK,
HOGY NEM ANYAGI
LÉNYEK VAGYUNK,
ÉS MEGPRÓBÁLUNK
ESZERINT ÉLNI.

 *Sivarama Swami tanításai*

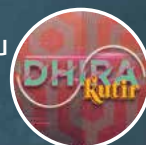
spirituális létezés alapja elfogadni
azt, hogy nem anyagi lények vagyunk,
és megpróbálni eszerint élni.



A Dhíra Kutir olyan közös-ségi tér, ahol helyet adunk egy alakuló-ban lévő közösségnek, ami menedéket biztosít az életedben, táplál, támogat – olyan, mint egy jó barát, akire mindig számíthatsz. Védőhálót képez alattad, míg az életed kötélrancát járod.

Mi nem akarunk átformálni, te töké-letes vagy a magad valójában. Viszont szeretnénk arra biztatni, hogy bővítsd az ismereteidet, és a lehetőségeink-hez mérten segítséget nyújtunk abban, hogy közelebb kerülj önmagadhoz.

további infók: govindaklub.hu
Facebook: dhirakutir



cím: Dhíra Kutir
1085 Budapest, Szentkirályi utca 34.

www.krisna.hu

- hírek, hasznos információk
- filozófia és bölcsességek
- indiai receptek és asztrológia
- bepillantás a Krisna-hívők szokásaiba
- tudományos tevékenységeink



Iratkozz fel kéthetente megjelenő hírlevelünkre!
Értesülj első kézből
tanfolyamainkról, előadásainkról,
rendezvényeinkről, ételosztásainkról.
www.krisna.hu/feliratkozas

Krisna
völgy Shop

*Otthonodba hozzuk
Krisna-völgy varázsát!*



bolt.krisnavolgy.hu



Felkészülés a télre

ÁJURVÉDIKUS TIPPEK EGÉSZSÉGÜNK MEGŐRZÉSÉHEZ

Ilyenkor, ősz közepén az emberek sok helyen már a téli hónapokra készülődnek. A téli időszak még India északi részein is valóban hűvös időt hoz, olyannyira, hogy az istenszobrokra – a *mūrtikra* – is vastag gyapjúöltözetet adnak a hívők, hasonlóan ahhoz, ahogy Buzsákon a mai napig öltöztetik az asszonyok Szűz Máriát. A téli időszakban a hölgyek is ritkábban mosnak haját, kissé jobban teret engednek az olajban sült ételeknek, és megkezdődik a melegítés. Hagyományos melegítő fűszerkeverék a garam maszala, ami szó szerint meleget

jelent, és amelyben a fahéj és a szegfűszeg mellett a feketebors dominál. Ezek a fűszerek növelik a *pittát*, illetve a *vāta* erejét, és csökkentik a *kaphát*, a nyákot.

A hideg időszakban kerüljük a tejet és a nyákosító, hideg joghurtos ételek fogyasztását. Még a szobahőmérsékleten kívül hagyott édes gabonabúdákat vagy rózsavizes édességeket is hűtő hatásúnak ismerik – nagyon helyesen. Kedvelik a teákat, vagyis a *chait*, amit egészen nyugodtan elkészíthetünk mi magunk is otthon, koffeinmentesen, akár vörös teából, akár

gyógyteákból. Almával, almatea-alappal is kísérletezhetünk. A tél folyamán is javasolja az ájurvéda az olajos masszázst, ekkor azonban a fűtés vagy a tűz mellé kell ülni az olajozás után, és később forró fürdővel javallott lemosni a beolajozott testrészeket. Kedvelt a tél folyamán a szézámolaj vagy az „örök” mustármagolaj, ám kerülendők a hűtő hatású olajok, például a kókusz, amely csak bizonyos testtípusoknak ajánlott.

Az ájurvédikus konyha ilyenkor előtérbe helyezi a meleg leveseket, például egy jó csípős sambart, a kásákat, a rizskását, valamint a kitrit, a feles mungóbabból és rizsből készült híres egytálételt, amelyben a friss gyömbér is nagy szerepet kap. Fontos étel még az upma is ilyenkor, amely egy sós, zöldséges, az erősen fűtő hatású búzadarára épülő reggeli étel, de akár főétel is lehet.

A ghí, a tisztított vaj, amelyet erőszakmentes gazdálkodásból, tehénbarát tehe-

nészetből szereznek be, fontos szerepet kap a test belső olajozásában, továbbá a sütésben és például az orrmelléküregek tisztításában kaphat szerepet, de számos fűszernek is kiváló vivőanyaga, sőt, krémeket is készítenek belőle. A friss meleg kenyérlepenyek és a csípős leveses szabdzsik, zöldségszuszok, valamint a csatni, a csípős-édes lekvárok kiváló lélekmelengető étek a hideg időre. Indiában a legtöbben kora reggelüket hathajógával kezdik, este a vacsora után pedig gyaloglással, sétával erősítik az immunrendszerüket. Ugyanakkor számos gyógynövény is rendelkezésünkre áll immunrendszerünk erősítéséhez, mint amilyen az indiai ginszeng, az amla és a különféle gyógynövénylekvárok.

A tudat békéjét a meditációval és mantameditációval érik el, és persze nem felejtik el, hogy a Legfelsőbbel való szeretetteljes kapcsolat kiépítése is a testi-lelki egészség fontos alapköve.

Fodor Kata





TUDATOS ÉTKEZÉS

Az étel, amelyet elfogyasztunk, nemcsak táplálék, hanem lelki táplálék is. Ezért is van az, hogy az ételt a főzést követően még frissen felajánljuk Kṛṣṇának különféle mantrák, imák kíséretében. Nagyon fontos azonban az, hogy milyen tudattal főzünk, hiszen ez fogja táplálni a testünket és a lelkünket is. Ha főzés közben negatív gondolatokkal „bombázzuk az ételt”, például olyanokkal, hogy „miért kell nekem ezt csinálni?”, akkor sajnos az ki fog hatni, mint egy tudatállapot, az ételünkre, és ebből fakadóan az életünkre is. Indiában, ahol a nagyvárosokban milliók élnek, és a szennyezés óriási, alapvetően hosszú és teljes életet tudnak élni az emberek pusztán azért, mert a családokban a höl-

gyek naponta két-három alkalommal friss ételt főznek, nagy szeretettel. Ez mintegy az ő munkájukká válik a társadalomban. Minden sikeres férfi mögött ott áll a feleség, aki segíti, táplálja a családját, és elismerik az ő munkáját is a közös sikerben.

Az étel, de akár egy pohár víz elfogyasztása is jó, ha megfelelő tudatban történik. Ehhez például a Haré Krisna mantra éneklése nagyon kedvező. De már a főzés közben is hallgathatunk mantrákat, meditációs zenéket. A jó meditáció keretében készült ételek finomabbak és táplálódobbak.

A hagyományos védikus kultúrában az emberek csak esküvőkön vagy vendégségek alkalmával esznek a házon kívül.

A családban nagyon figyelnek arra, hogy kinek a főztjét eszik, és arra, hogy az lehetőleg a megfelelő tudatban készüljön. Még akik bejárónőt is fogadnak, az előkészítést ugyan örömmel bízzák a segítőre, a főzés folyamatát azonban maguk végzik. A tűz ugyanis létrehoz egy kapcsolatot az étel, a szakács és az étel elfogyasztója között.

Ahogy a fémek között létezik jó vezető, úgy az ételek között is. A „karmát” leginkább vivő és a hangulatokat közvetítő étel a gabona, főként a búza. Ezért is jellemző, hogy a kenyeret és a különböző kenyérlepenyeket a család tagjai készítik el otthon. A pékségek még ma is ritkaságszámba mennek Indiában, noha nyugati mintára csomagolt toastkenyeret is fogyasztanak, de ezt valahogy nem tekintik teljes értékű kenyérnek. A toast csupán snack, egyfajta különlegesség.

Tehát a gabonát megfelelő forrásból és jó tudatban fogyasztuk. Látni fogjuk, hogy a frissen sült kenyérlepenyek, mint amilyen a csapáti, a nán

vagy a puri, sokkal több energiával látnak el bennünket, mint a bolti, előre csomagolt ételek, még ha egy nagy tányérral is fogyasztunk el azokból.

Az otthon, a konyha és annak rezgése az egészségünk előhírnöke, előszobája. Amikor étkezünk, magunk is tehetünk az egészségünkért azzal, ha bizonyos dolgokra odafigyelünk. Ezek nagy részét az ajurvéda is említi.

Ne étkezzünk stresszes helyzetek közepe. Ne használjunk mobiltelefont, ne ülünk számítógép vagy tévé előtt étkezés közben. Ne beszéljünk negatív, kellemetlen dolgokról – a vitákat hagyjuk későbbre. Az ételt

ajánljuk fel fogyasztás előtt Istennek, és nagyon fontos az is, hogy hálával gondoljunk arra, hogy finom és tápláló ételek kerülhetek az asztalunkra.

Fodor Kata



AZ ÁLLAT- ÉS NÖVÉNYVILÁG VALÓDI ARCAI

Amikor a természetet csupán erőforrásnak, vagyis az élvezeteink kiszolgálójának tekintjük, a természet is így fog viszonyulni hozzánk. Azt adja, amit mi is „adunk”. Vagyis ha a fa csak arra kell, hogy tüzeljünk vele, írjunk a belőle készült papírra vagy behúzódjunk az általa vetett árnyékba, ha az állatok csak arra kellenek, hogy megegyük őket, nem fogunk mást látni, csak saját magunkat. Nem fogjuk észrevenni a természet valódi arcát. A védikus irodalom szerint ez az *anna-maya-kośa*, az érzéki élvezetek szintje. Amikor rájövünk, hogy ebben az egyenletben valami nem stimmel, hiszen az élet – minden mozzanatával,

visszahatásával (a karmával) – azt próbálja nekünk tanítani, hogy nem csak mi létezzünk, akkor egy idő után megpróbálunk majd másokra is tekintettel lenni.

A természet viszonylatában ez annyit jelent, hogy elkezdjük védeni a természetet és vegetáriánusok leszünk. Nem vágunk ki minden fát, hiszen mi fog árnyékot adni, mi fog oxigént termelni később, ha a pillanatnyi élvezeteink oltárán feláldozzuk a természet kincseit. Nem eszünk meg mindent, ami él és mozog, hanem a legkisebb erőszak elvét követve csak növényeket eszünk. Belátjuk, hogy az állatok szenvedése intenzívebb,



A TUDATOSSÁG 5 LÉPCSŐFOKA



hiszen a tudatosságuk magasabb szinten van, mint a növények tudatossága. Elkezdjük érzékelni a természet finomabb energiáit is. Érezzük, hogy jó az erdőben kirándulni, mert feltölt minket. Érezzük, hogy a vegetáriánus étel valódi erőt ad nekünk, és nem nyomja le úgy a tudatunkat, mint a húsevés. De ezt

végző soron még mindig csak magunkért tesszük. Ez a *prāṇa-maya* szintje – az a tudatállapot, amikor felismerjük a másik létét és az életet adó energiákat.

Már többet érzékelünk a valóságból, kissé harmonikusabb is az életünk, de még mindig kapjuk a tanításokat, amelyeket próbálunk

valahogy megfejteni, látván, hogy a törté-
sek még nem férnek bele a tudatszintünkhöz
idomuló világképünkbe. Végül egyszer csak
észrevesszük, hogy valami hihetetlen isteni
rend hatja át mind a belső világunk, mind
a külső univerzum működését. Elfogadjuk,
hogy létezik egy felsőbb hatalom, Isten, aki
ezt a mindent átható rendet és intelligenciát
„működteti”. Felfogjuk, hogy ehhez a rendhez
kell igazodnunk minden területen, hogy az
élet flow-ját jobban meglovagolhassuk. Az
isteni rend fényében éledezni kezd a mások-
kal és a természettel való igazi kapcsolatunk.
Eddig csak magunkra gondoltunk,
de most már figyelembe vesz-
szük az emberek, az állatok,
sőt, akár a növények érzéseit
is, még akkor is, ha ez éppen
nem szolgálja a saját élvezet-
tünket. Igyekszünk nem csak
magunkra gondolni. Amikor
kialakul bennünk ez az empati-
kusabb, az élet finomabb rezdüléseire
reagáló viszonzó mentalitás, kifinomult han-
gulatok élednek meg bennünk, fogékonyabbá
válunk a környezetünk érzéseire és érzelme-
ire, s egyre inkább átérezzük azokat. És igen:
amikor az erdőt járva különös, tiszta hangu-
latok támadnak bennünk, azok már ennek az
előfutárai.

Minél tisztább az érzelmi központunk és
az értékrendünk – vagyis az elménk –, annál
mélyebben, annál kézzelfoghatóbban és kif-
inomultabban éljük át mások érzelmeit is. Ezt
sokan összekeverik a „kizárólagos egységtu-
dathoz” való közeledéssel. Holott egyszerűen
arról van szó, hogy kinyílik az egyéni tuda-
tunk, s így egyre mélyebb betekintést nyerünk
a természetbe és az isteni rend valóságába.
Végül ennek a tudatszintnek a csúcán, a tiszta

elménkkal meghalljuk Földanya énekét, meg-
halljuk a fák suttogását, megérezzük, mit akar-
nak mondani az állatok – ahogyan a sámánok,
az ájurvédikus bölcsek és a természeti népek
is egykor. Ám ez még mindig csak a harma-
dik tudatszint, a *mana-maya-kośa*, amire az
jellemző, hogy bár másokra is gondolunk már,
még túlsúlyban van bennünk az önös moti-
váció: alapvetően mégiscsak azért igazodunk
az isteni rendhez, azért veszünk figyelembe
másokat, hogy minél jobban érezzük magun-
kat a bőrünkben, és minél kifinomultabban
tudjuk megélni a valóságot.

Ahogy az elménk tovább tisztul és
egyre áttetszőbbé válik, végül elér-

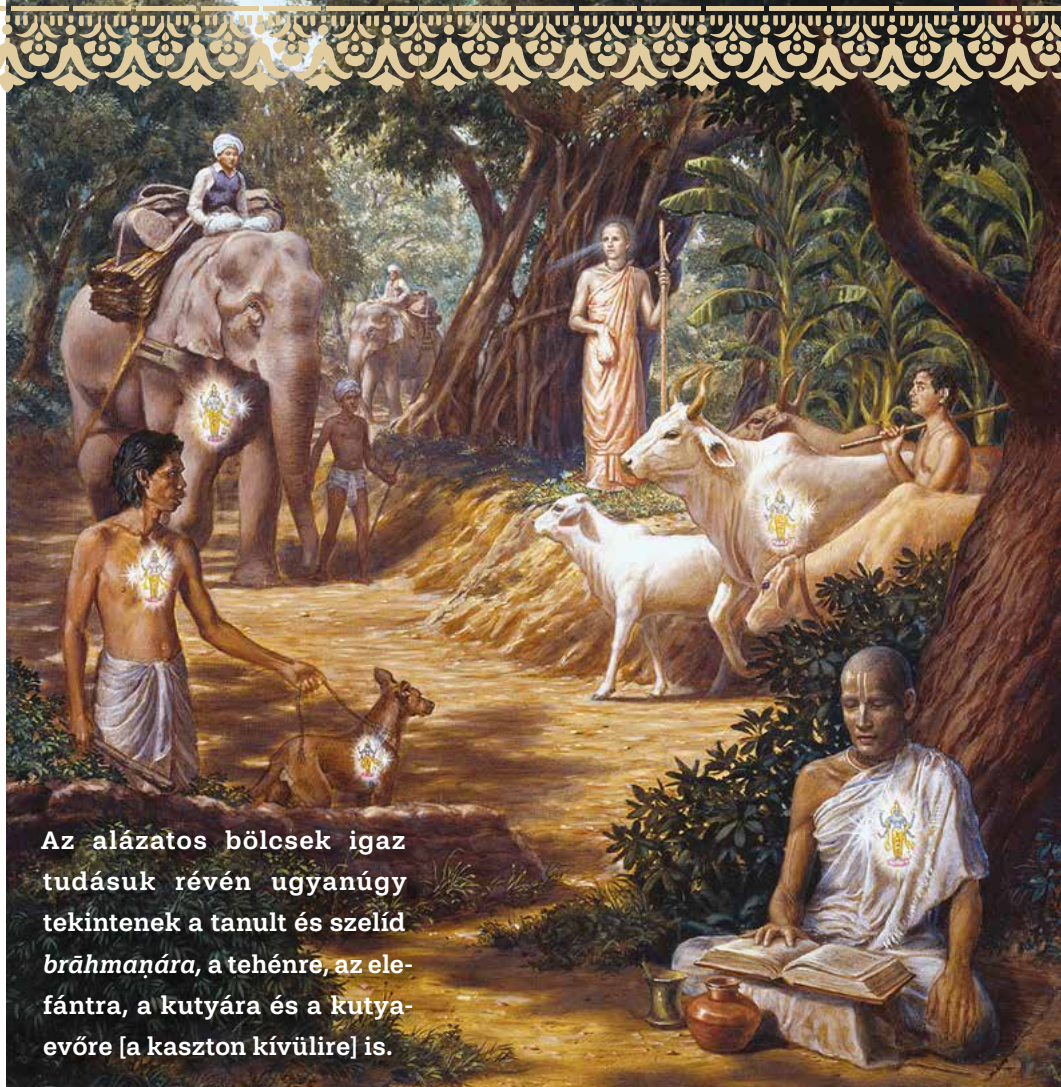
heti azt a csodálatos állapo-
tot, amikor már átragyog rajta
a kozmikus intelligencia: eléri
a *vijñāna-maya*, a mindent
átható értelemre fókuszáló
tudat szintjét. Ez a művé-
szek, költők, zsenik inspiráció-

jának forrása is. (Ne feledjük, hogy

ez továbbra sem az egyéni tudat megszű-
néséhez vezető lépcsőfok, hanem a tudat
további kinyílása, melynek köszönhetően
még magasabb szférákba nyer betekintést.)
Ezt a síkot elérve meg tudjuk különböztetni
egymástól a lelkit és az anyagit, más szóval az
örök, illetve az átmeneti, illuzórikus dolgokat.
Látjuk, hogy mi a valóságos, és mi tükröző-
dés csupán.

Az elménkben fokozatosan kibontako-
zik az eredeti természet lenyomata. Olyan
mély benyomások formájában jelenik meg
a bensőnkben az erdők-mezők és a természet
világa, hogy az valósággal letaglóz minket:
egész lényünket átjárja az érzés, hogy az ott-
honunk hívó szava és mágnesként vonzó szép
emléke szélesre tárta a szívünket. Szemünk





Az alázatos bölcsek igaz tudásuk révén ugyanúgy tekintenek a tanult és szelíd *brāhmaṇára*, a tehénre, az elefántra, a kutyára és a kutyaevőre [a kaszton kívülre] is.

elé tárul a lélek világának, a *brahman* természetének varázslatos munkálkodása, amint lenyomatot képez az anyagon az univerzális intelligencia által – éppen úgy, ahogy a valóságról készült filmet a vászonra vetítjük. A természetben ekkor észrevesszük az isteni tudat, az isteni szépség, az isteni valóság tükröződését. Tisztán, mint egy nyugodt, feszített víztükörön.

De még innen is van tovább, mert amikor megértjük és megtapasztaljuk, hogy minden Isten, miközben Ő is és mi is egyediek vagyunk, és elkezdjük Őt szeretettel szolgálni, akkor belobban az élet, feléled a világ,

izzani kezdenek a színek, és minden teli lesz szerelemmel. Mert a természet Isten természete. A hajnalhasadás, a napfényben puhán szálló ártatlan illatok, a fák mélyzöld öröme... minden az Ő hangulata. Mert ez a valódi élet, Isten élete, melynek mi is részesei lehetünk, ha megtanuljuk az önátadás, a szeretet művészetét, mely maga az élet, a boldogság: az *ānanda-maya-kośa*, a végső, ötödik tudatszint. Az az állapot, amikor a tudatunk tényleg a valóságra fókuszál, s az kinyílik előtte, mint egy gyönyörű virág.

Acyutānanda Dāsa

Étrend: magánügy vagy közös felelősség?



A *Śrīmad-Bhāgavatam* tizenkettedik énekének címe: *A hanyatlás kora*. Ebben részletes leírást találunk a mostani kor, a Kali-yuga tüneteiről, arról, hogy a társadalmi hanyatlással, a vallástalanság terjedésével párhuzamosan az emberiség életkörülményei is jelentősen megnehezülnek: a táplálékot adó növények elsatnyulnak, a szárazság általánossá válik, és háborúk, zendülések, lázadások, kegyetlenkedések, éhínség tizedelik a lakosságot. Noha a Kali-yugából – az úgynevezett Vaskorból – még 427 ezer év van hátra, egyes jelenségek már mostanra felütötték a fejüket. Az éghajlatváltozás, a klímakatasztrófa egyre gyorsabban halad előre, és az emberiség világviszonylatban is felismeri lassan, hogy valós fenyegetés áll előttünk. Mind globálisan, mind a mi Magyarországunk területén megfigyelhető,

hogy évről-évre megdőlnek a melegrekordok, s egyre gyakoribbak és súlyosabbak a szárazság sújtotta időszakok.

A klímakatasztrófa feltartóztathatatlan előrehaladása, az éghajlatváltozás hatásai minden évben egyre súlyosabbak. Az éghajlati rendszerek már destabilizálódtak: egyre gyakoribbak a szélsőséges időjárási események, az aszályok, áradások és hóhullámok. A klímakatasztrófa azonban nem csak a távoli jövő problémája – napjainkban is milliók életét veszélyezteti, különösen a legkiszolgáltatottabb közösségekben. Az élelmiszer- és





vízhiány, a mezőgazdasági termelékenység csökkenése, a talajerózió és elsivatagosodás, valamint a tengerszint emelkedése mind azt mutatják, hogy az éghajlatváltozás nemcsak környezeti, hanem humanitárius válság is.

De milyen okok húzódnak meg a globális és többoldalú válság mögött? Mi a közös a klímakatasztrófában, a háborúkban, a terrorizmus terjedésében? Fel kell ismernünk, hogy a válságjelenségek mögött a bráhmaikus elvek – a kegyesség, a lemondás, a tisztaság és az igazmondás elveinek – megtagadása áll. A jelen cikk terjedelmi korlátaira való tekintettel vegyünk sorra csak kettőt, a kegyességet és a lemondást, s hagyjuk a tisztaság elvét megtagadó szexuális szabadosságot és a hazugságokat terjesztő, manipulatív internetes közösségi oldalakat máskorra.

A kegyesség és a lemondás, más szóval a mértékletesség elveinek megtagadása markánsan tetten érhető a mértéktelen és növekvő húsevésben. Ez világjelenség, de például Magyarországon is 1960 óta csaknem megduplázódott az egy főre eső húsfogyasztás (2018-ra évi 49,1 kg-ról 82,5 kg-ra nőtt). Az iparszerű állattartás, a vágóhidak intézménye pedig mindennapossá és elfogadottá teszi az érző lények elleni erőszakot. Ennek hatására válik általánossá, hogy a nézeteltéréseket, konfliktusokat erőszakkal, terrorizmussal vagy háborúkkal rendezik.

Az elmúlt évek eseményei, különösen a húsevással közvetlen oksági kapcsolatba hozható covid-világjárvány, amely egy kínai húspiacról indult ki, és amelynek fő fertőzési gócai húszüzemek voltak,

új perspektívát kínáltak arra, hogy miként tudnánk csökkenteni az emberi tevékenységek bolygónkra gyakorolt káros hatásait. A járvány megfékezésére hozott, példátlanul drákói intézkedések (lezárások) rövid távon is megmutatták, hogy az emberi tevékenységek (a repülés, az autózás stb.) visszafogása mennyire kedvező hatással lenne a bolygóra. A légi közlekedés szinte teljesen leállt, az autóforgalom drasztikusan csökkent, és az ipari termelés is visszaesett. Ez a helyzet ideális lehetőséget teremtett arra, hogy a világ vezetői felismerjék: egy alternatív, fenntarthatóbb gazdasági modell is lehetne követni, amely nem károsítja tovább a bolygót. A világ vezetői azonban nem használták ki a lehetőséget a fenntartható gazdasági rendszerek irányába tett lépések megtételére.

Bár a pandémia idején átmenetileg csökkent a globális szén-dioxid-kibocsátás, az emberek visszatérése a „normális” életmódhoz gyorsan visszaállította a korábbi szín-

tet. A kormányok nem tettek hosszú távú intézkedéseket annak érdekében, hogy fenntarthatóbb rendszerek térjenek át. Az ipari tevékenységek újraindítása és a gazdasági növekedés gyors helyreállítása prioritást élvezett, ami megmutatta, hogy az éghajlati krízis kezelése nem szerepel a kormányok elsődleges céljai között.

A klímakatasztrófa szempontjából az egyik legkritikusabb terület, amelyet gyakran figyelmen kívül hagynak, az étkezési szokásaink és azok hatása a környezetre. Különösen a húsevés, illetve az intenzív húsipar az, amely jelentős mértékben hozzájárul az éghajlatváltozáshoz. Közismert, hogy a kiirtott esőerdők helyét marhalegelők vagy takarmányozási célú szőjaültetvények veszik át. Ez tetemes mennyiségű szén-dioxidot szabadít fel, ami növeli az üvegházhatást. A minél gyorsabb és nyereségesebb hústermelés érdekében alkalmazott természetellenes takarmányozás miatt a szarvasmarhák által kibocsátott metán is





jelentősen hozzájárul a üvegházhatáshoz. A mélyszántásos, gépesített földművelés mára már oda vezetett, hogy a mezőgazdaság nettó szén-dioxid-kibocsátó lett, azaz a haszonnövények termelése során megkötött légköri szén-dioxidnál több megy a légkörbe a talaj mélyszántás miatti szénvesztése, illetve a gépek által használt fosszilis energiaforrások elégetése révén.

A sürgető kérdés tehát az: vajon az étrend valóban magánügy-e, vagy mindannyiunk közös felelőssége? Nem várhatunk a vezetőkre: egyénileg is felelősek vagyunk. Az éghajlati változás kezelése mindannyiunk közös felelőssége, és egyéni szinten is sokat tehetünk annak érdekében, hogy csökkentsük az ökológiai lábnyomunkat. Az egyik legfontosabb lépés a vegetáriánus vagy vegán étrendre való áttérés. A növényi alapú étrendek sokkal kevesebb erőforrást igényelnek, és kisebb az üvegházhatású gázkibocsátásuk. A vegán étrend követése akár 70 százalékkal csökkentheti az egyén ételmszerhez kapcsolódó kibocsá-

tását, ami hatalmas különbséget jelenthet a globális környezetre nézve. Nem mellékes az sem, hogy azzal, hogy lemondunk arról az erőszakról, amit a húsevés jelent, mentesülünk az ilyen jellegű karmikus visszahatásoktól is.

Emellett az utazási szokások megváltoztatása is lényeges. A légi közlekedés az egyik legszennyezőbb közlekedési forma: egyetlen repülőút során több tonnányi szén-dioxid szabadul fel. Az autók helyett a tömegközlekedés vagy kerékpározás előnyben részesítése szintén jelentősen csökkentheti az egyén karbonlábnyomát. Bár ezek az intézkedések az egyén szintjén történnek, összességükben komoly hatást gyakorolhatnak a globális kibocsátásra. A fenntartható életmód iránti elköteleződés nemcsak a klímakatasztrófa elkerülését segítheti elő, hanem egy igazságosabb, élhetőbb világ megteremtésében is kulcsszerepet játszik.

Madhupati Dāsa

Banános szamósa



HOZZÁVALÓK:

- 30 dkg fehér liszt
- 4 ek olaj
- 2 kk só
- kb. 2 dl víz
- 2 ek olaj
- 3 ek kókuszreszelék
- 3 banán összetörve
- 1 ek nádcukor
- egy csipet őrölt kardamom
- 2 dl cukor
- 2 dl víz
- fél ek rózsavíz

ELKÉSZÍTÉSE:

Először összeállítjuk a tésztát. Egy tálba tesszük a lisztet, sózzuk, hozzáadjuk az olajat, majd annyi vizet öntünk rá, hogy könnyen gyúrható, de nem ragacsos tésztát kapjunk. Néhány perc alatt eldolgozzuk, majd állni hagyjuk, de fedjük le, hogy a tészta ne száradjon ki.

Elkészítjük a tölteléket. A legjobb, ha wokban sütjük össze a hozzávalókat. Lábosban felmelegítjük az olajat, beleszórjuk a kókuszreszeléket, és kicsit megpirítjuk. Ha megvan, hozzáadjuk a villával összetört banánt, a kardamomot és az evőkanál nádcukrot. 2-3 percig kevergetve összefőzzük. Hagyjuk kihűlni.

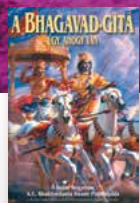
Ezután a szamósák elkészítése következik. A diónál nagyobb tésztát csipünk az egészből, majd a két tenyerünk között golyót formázunk belőle. Egy kisebb sodrófával, kissé olajozott munkafelületen kb. 10 cm átmérőjű kört nyújtunk belőle, és az alsó részére evőkanálnyi tölteléket teszünk. A tészta tetejét ráhajtjuk az alsó részre, hogy félkör formájú legyen a szamósa. A szélét jól összenyomkodjuk – fontos, hogy jól záródjon! Most a díszítése következik. Kézbe vesszük a szamósát, és a szélétől indulva befelé hajtjuk a tészta szélét, továbbmegyünk, behajtjuk, és így végigmegyünk az egészen

– ettől szép fonott széle lesz. Ha valaki erre nem vállalkozik, akár villával is mintázhatja.

Miután elkészültünk az összes szamósával, felmelegítjük a zsiradékot, beleleszünk néhányat az edénybe, majd közepes hőmérsékleten, forgatva, mindkét oldalukat aranszínűre sütjük.

Ahogy a legtöbb indiai édesség, ez is cukorszirupban készül, így kapja édes ízét. Egy kisebb edényben összeforraljuk a vizet és a cukrot, és forrás után 4-5 percig főzzük, majd belekeverjük a rózsavíz. Ebbe a szirupba mártjuk a szamósákat fél percre, majd kivesszük, és hagyjuk kissé megszáradni.

Śrīla Prabhupāda könyvei



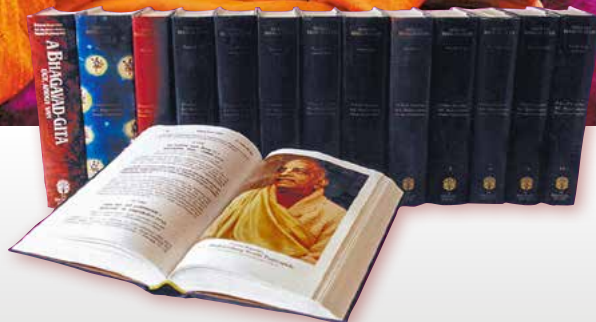
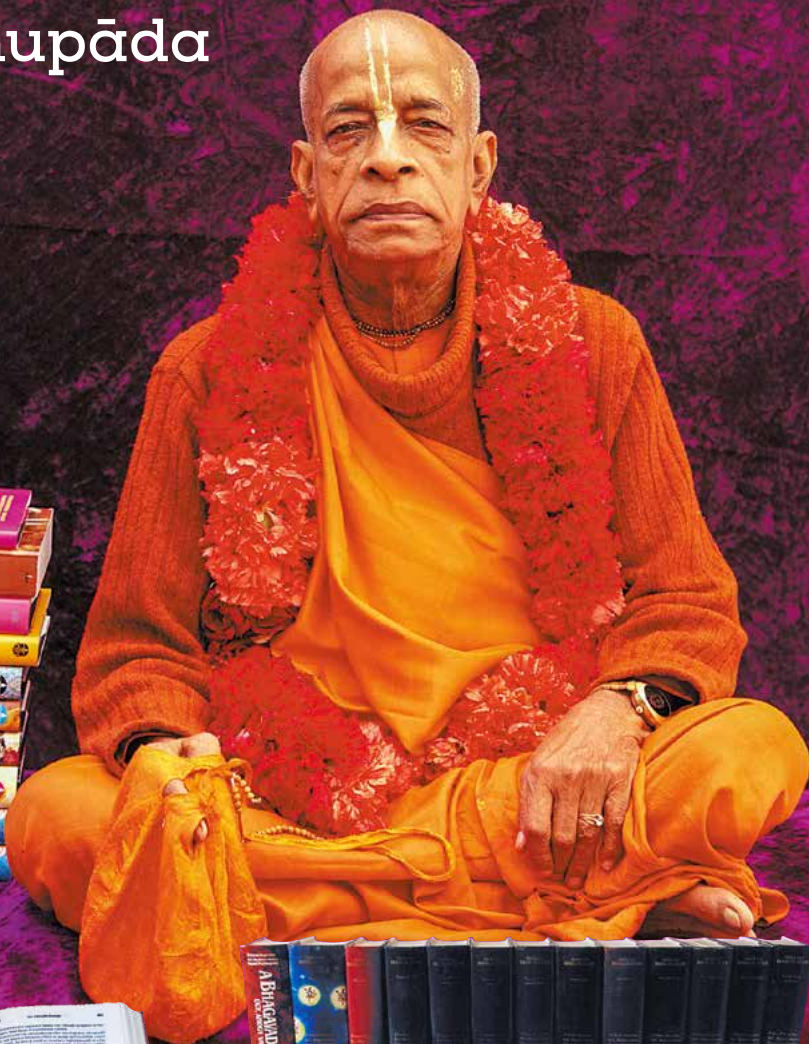
A Bhagavad-gītā úgy, ahogy van

A *Bhagavad-gītā*, melyet India lelki bölcsességének tartanak, a rendkívül mély védikus tudás alapműve, amely az élet lényegét érintő kérdésekkel – az ember alapvető természetével, az őt körülvevő világgal, valamint Istenhez fűződő kapcsolatával – foglalkozik.

976 oldal, kötve, színes illusztrációkkal

Prabhupāda • A tökéletesség útja • Śrī Īsopaniṣad • A bölcsesség királya • Az odaadás nektárja • Az Úr Caitanya tanítása

Kiadványaink megrendelhetők webshopunkban.
A könyveket postai utánvéttel küldjük ki.



Śrīmad-Bhāgavatam (1–10. ének)

E tizennyolcezer versből álló monumentális alkotás, melyet „a védikus irodalom fája érett gyümölcsének” neveznek, a védikus tudás legteljesebb és leghitelesebb magyarázata.

Kötetenként 800–1200 oldal,
kötve, színes illusztrációkkal

www.lelekpalatota.hu/konyvbolt
www.bolt.krisnavolgy.hu



MEGDOLGOZTÁL AZ 1%-ÉRT MI IS MEGDOLGOZUNK ÉRTE

Segítsd a Krisna-tudatú Hívók ételosztó munkáját
adód **egyházi és civil 1%-ával!**

EGYHÁZI 1%
TECHNIKAI SZÁM:

0389

CIVIL 1% ADÓSZÁM:
18095575-1-41



MAGYARORSZÁGI
KRISNA-TUDATÚ HÍVŐK KÖZÖSSÉGE

WWW.KRISNA.HU