

ISTEN A VILÁGOSSÁG. A TUDATLANSÁG SÖTÉTSÉG. Ahol Isten jelen van, ott nem lehet tudatlanság.



E SZÁMUNK TÉMÁJA:

A ZENE *összeköt*

A ZENE ÉS A TÁNC
SZERVEZETÜNKRE
GYAKOROLT HATÁSA

AMIKOR MEGTALÁLJUK
A KÖZÖS HANGOT

A LEGMAGASABB
RENDŰ JÓGA



A MAGYARORSZÁGI KRISNA-TUDATÚ HÍVŐK KÖZÖSSÉGÉNEK MAGAZINJA



HARÉ KRISNA
TEMPLOM

**TÉGED IS VÁR
A BUDAPESTI
HARÉ KRISNA
TEMPLOM
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



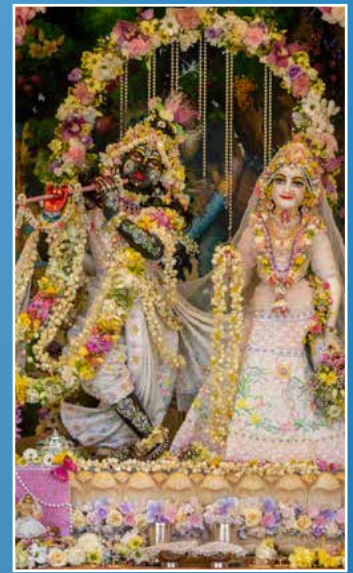
WWW.LELEKPALOTAJA.HU

**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 PALOTÁJA



Śrī Śrī

Rādhā-Śyāmasundara

Krisna-völgy templomának oltárán



Ő Isteni Kegyelme
**A. C. Bhaktivedanta
Swami Prabhupāda**

a Krisna-tudatú Hívők Nemzetközi
Közösségének alapító *ācāryaja*

Ő Isteni Kegyelme A. C. Bhaktivedanta Swami Prabhupāda (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

A legmagasabb rendű jóga	4
Miért a lényünk legmélyéig hatóan különleges az Úr Caitanya ajándéka?	6
Színes forgatag az utcákon	10
Kutatás Indiában	14
Kérdések és válaszok a Kṛṣṇa-tudatról	20
Amikor megtaláljuk a közös hangot...	26
A zene és a tánc szervezetünkre gyakorolt hatása	30
„Egy nagy, ismeretlen úrnak vendége voltam” – Azahriah sikerének titka	34
A zene összeköt	38
Recept – Paradicsomos poha	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, Manah-mohana Dāsa, www.depositphotos.com.
2025/1

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

© 2025 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.

A LEGMAGASABB RENDŰ JÓGA

A Kṛṣṇa-tudat a legmagasabb rendű jóga, amelyet képzett, odaadó jógik végeznek. Az Úr Kṛṣṇa által a *Bhagavad-gītā*ban hitelesített és Patañjali által is javasolt jógarendszer azonban eltér a *hatha-yoga* napjainkban gyakorolt, a nyugati országokra jellemző felfogásától.

A valódi jóga gyakorlása az érzékek szabályozását, majd ennek megvalósulásával az elme rögzítését jelenti az Istenség Legfelsőbb Személyisége, Śrī Kṛṣṇa Nārāyaṇa formájára. Az Úr Kṛṣṇa az eredeti Abszolút Személyiség, Isten: minden más – négy karjában kagylókürtöt, lótuszvirágot, buzogányt és *cakrát* tartó – Viṣṇu-forma Kṛṣṇa teljes értékű kiterjedése.

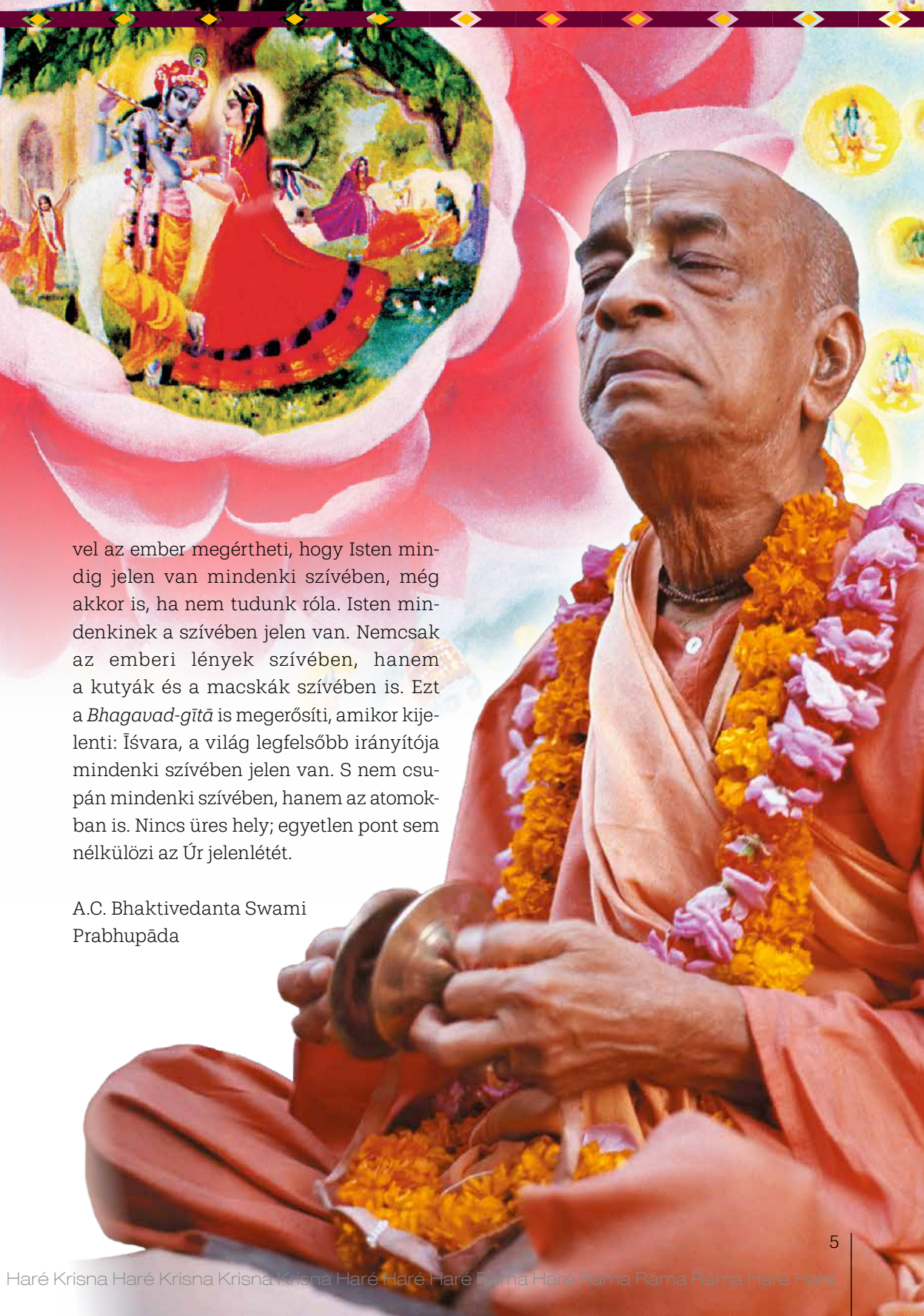
A *Bhagavad-gītā* azt ajánlja, meditáljunk az Úr formáján. Az elme rögzítésének gyakorlásához az embernek le kell ülnie egy félreeső helyen, amelyet szent atmoszféra tisztít meg. A jóginak a *brahmacya* szabályozó elveit kell követnie: szigorú önmegtartóztatásban és cölibátusban kell élnie. Senki nem tud úgy jógázni, hogy zsúfolt városban él, habzsolja az életet, életformáját pedig szexuális szabadosság és a nyelv féktelen igényeinek kiszolgálása jellemzi.

Már elmondtuk, hogy a jóga gyakorlása az érzékek szabályozását jelenti, az érzékek szabályozása pedig a nyelv fékmentességével

kezdődik. Ha fejlődni akarunk a jógázásban, nem engedhetjük meg a nyelvünknek a tiltott ételek és italok élvezetét. Nagyon sajnálatos az a tény, hogy sok eltévelyedett, hiteltelen, a nevével visszaélő jógi jött Nyugatra, és kihasználta az emberek jóga iránti fogékonyságát. Az ilyen hiteltelen jógik még arra is vették a bátorságot, hogy a nyilvánosság előtt hirdessék: az ember alkoholfogyasztás mellett is jógázhat.

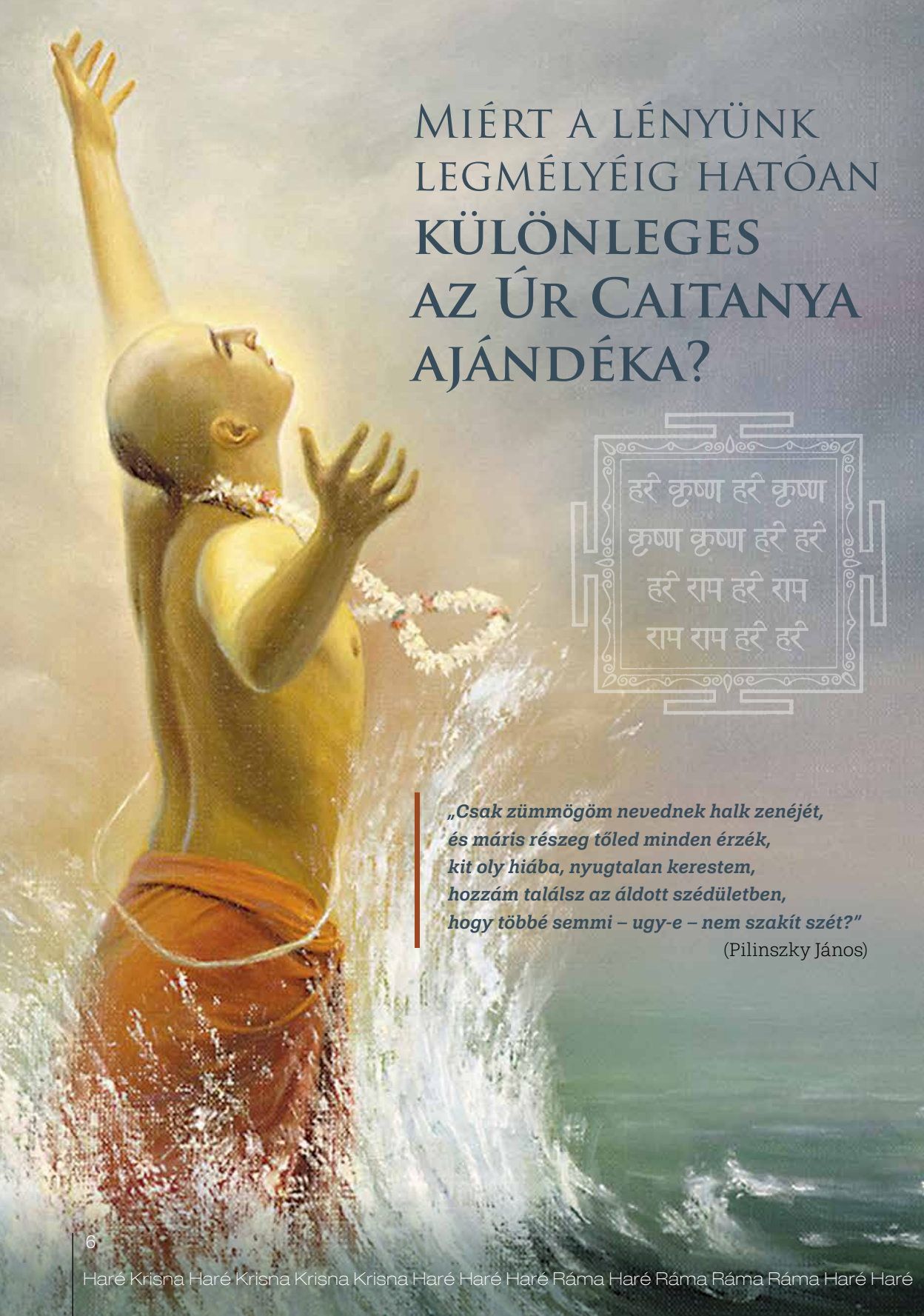
Ötezer évvel ezelőtt a *Bhagavad-gītā* párbeszédében az Úr Kṛṣṇa a jóga gyakorlását ajánlja tanítványának, Arjuna azonban világosan kifejezi, hogy képtelen a jóga szigorú szabályozó elveit követni. Az embernek élete minden területén gyakorlatiasan kell cselekednie. Nem szabad értékes idejét jóga címen végzett tornagyakorlatokra vesztegetnie. Az igazi jóga a szívben élő négykarú Felsőlélek kutatása és folytonos szemlélése meditációban. Az ilyen folyamatos meditációt nevezik *samādhinak*. Ha valaki az ürességen vagy személytelenségen akar meditálni, nagyon sokáig jógázhat, mire bármit is elér. Nem tudjuk az elménket üres vagy személytelen dologra koncentrálni. Az igazi jóga az, amikor az elmét a négykarú Nārāyaṇa személyére irányítjuk, aki mindenki szívében jelen van.

Néha azt mondják, meditáció segítségé-



vel az ember megértheti, hogy Isten mindig jelen van mindenki szívében, még akkor is, ha nem tudunk róla. Isten mindenkinek a szívében jelen van. Nemcsak az emberi lények szívében, hanem a kutyák és a macskák szívében is. Ezt a *Bhagavad-gītā* is megerősíti, amikor kijelenti: Íśvara, a világ legfelsőbb irányítója mindenki szívében jelen van. S nem csupán mindenki szívében, hanem az atomokban is. Nincs üres hely; egyetlen pont sem nélkülözi az Űr jelenlétét.

A.C. Bhaktivedanta Swami
Prabhupāda

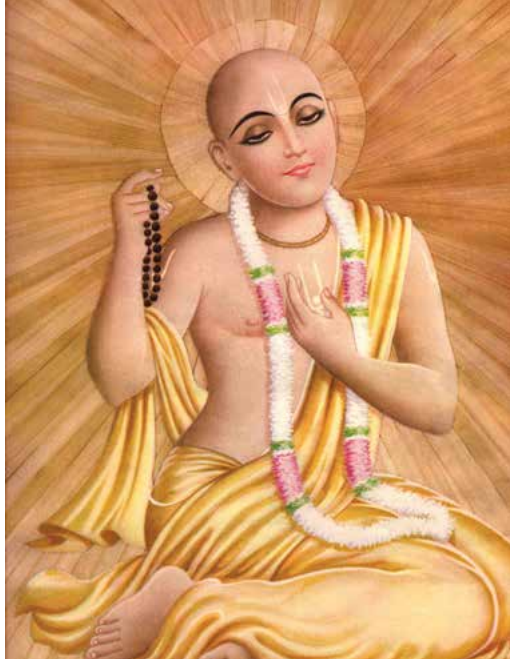


MIÉRT A LÉNYÜNK LEGMÉLYÉIG HATÓAN KÜLÖNLEGES AZ ÚR CAITANYA AJÁNDÉKA?

हरे कृष्ण हरे कृष्ण
कृष्ण कृष्ण हरे हरे
हरे राम हरे राम
राम राम हरे हरे

*„Csak zümmögöm nevednek halk zenéjét,
és máris részeg tőled minden érzék,
kit oly hiába, nyugtalan kerestem,
hozzám találsz az áldott szédületben,
hogy többé semmi – ugy-e – nem szakít szét?”*

(Pilinszky János)



Az Úr Caitanya ötszáz éve jelent meg Mâyâpurban, hogy Isten szent neveinek éneklését mint az Istenhez fűződő eredeti kapcsolatunk felélesztésének leghatékonyabb módszerét hozza el világunkba. Az Úr Caitanya által különösen mélyről jövő segítséget kapunk a szent nevek énekléséhez, a meditáció legintenzívebb formájához.

Bárki kipróbálhatja a szent nevek éneklését, a hatás biztosan nem marad el. Mert a Hare Kṛṣṇa *mahā-mantra* elvisz a szíved valódi teréig, oda, ahol a valódi vágyaid lakoznak. Ezért amit a jelen pillanatban tapasztalunk a szent név éneklése és a szent néven való meditáció közben, abban pontosan tükröződik az Istenhez fűződő jelenlegi viszonyunk, vagyis a valódi vágyaink és a valódi tudatszintünk. Képzeltük bármit magunkról, hogy hol járunk a spirituális fejlődés útján, ha a szent nevek éneklése először örömmel tölt el minket, később azonban unalmassá, szárazzá válik, vagy a háttérbe szorul a gondo-

latok nyüzsgő világa mögé, akkor még nem vagyunk „ott”... De mivel a szent név elvisz a szívünk mélyére, ahol a valóság, minden vágyunk eredete és tárgya tükröződik, akkor – ha valóban őszinték vagyunk és az önzetlenségre törekszünk – fokozatosan a valódi életünkre ébredhetünk: az Istenhez fűződő szeretettel, tudással és boldogsággal teli örök kapcsolatunkra.

A szent név ugyanis a legfőbb gyógyító. Azt tükrözi, ami vagy, és közben a hozzá fűződő viszonyodat felélesztve gyógyul minden traumád is. Ebben a zónában olyan mélyre tudsz merülni, ahol valóban kioldódnak a traumák és a karma mély mozgatórugói is. Egyébként viszont csak újra és újratermelődik mind, bármilyen felszíni kezeléssel is sikerült a sebet, netán az azt okozó betegséget ideiglenesen meggyógyítani. Mert ha az eredeti vágy, ami kitermeli ezeket, nem változik, akkor az életed sem változik meg igazán. Ezért ne félj attól, ami a szent név éneklése közben és azáltal az életedben történik. Semmitől. Érted van, és ha nem hagysz



fel az énekléssel, közelebb és közelebb fogsz kerülni a valódi élethez. A valódi otthonodhoz. Az Élethez.

A szent név a szeretet legfőbb törvényét hordozza. Sokszor merengünk azon, hogy mindig csak azt halljuk, hogy az az igazi szeretet, ha megtanulunk adni. De mi meg újra és újra ott ülünk a semmi ágán szívünk mélyéig visszhangzó szomorúsággal: bennünket senki nem szeret. Hiszen hogyan is tudnánk szeretetet adni, ha mi nem kapunk? Ezért ha úgy érzed, hogy senki sem szeret, énekelj a szent nevet teljes szívedből, és megkapod a szeretetet, amire mindig is vágytál. Először „csak” a fényét sugározza feléd, később azonban megadja a társakat is hozzá. Ha nem bántod őket és a szeretet fényével is jól „gazdálkods”, a szíved lótusza elkezd kibontani a szirmait, és

a szeretet illatát hinti a világodba és a külvilágra egyaránt. Így nyilvánul meg az a szeretet, ami cselekszik, ad, alkot is, és nem csupán hiánybetegségekben tükröződik.

És mindez azért történhet meg, mert a szent név maga Isten, Kṛṣṇa, és mert az Úr Caitanya hozta el nekünk. Ha csak pusztán énekeljük a szent nevet, az is elvisz az anyagi kötöttségek alóli felszabaduláshoz, de mivel az Úr Caitanya adja, és a követőin keresztül az Ő szeretete is alászáll hozzánk, a szent név a szeretet valóságához és az Istenhez, Kṛṣṇához fűződő kapcsolatunk legmélyebb, legigazabb valóságáig visz el minket: a miérték miértjéhez, minden okokához, minden boldogság boldogságához... az igazi otthonunkba...

Acyutānanda Dāsa

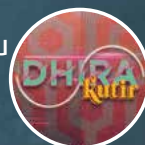




A Dhíra Kutir olyan közös-ségi tér, ahol helyet adunk egy alakuló-ban lévő közösségnek, ami menedéket biztosít az életedben, táplál, támogat – olyan, mint egy jó barát, akire mindig számíthatsz. Védőhálót képez alattad, míg az életed kötélrancát járod.

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



SZÍNES FORGATAG AZ UTCÁKON

Futottál már bele olyanba, amikor a krisnások az utcán színes ruhákban, valami különös boldogságtól átitatva énekelnek és táncolnak? Kíváncsi vagy, miért csinálják ezt, és mi a titka annak az örömteli hangulatnak, amivel ilyenkor elárasztanak mindent?

Oké, szóval kívülről annyi látszik, hogy ez egy csuda vidám dolog. Eddig rend-

ben, de ennyi lenne a sztori? Akkor mégis mitől van ekkora ereje? Naná, hogy nem ennyi a sztori!

A CSUDA VIDÁM DOLOG MÖGÖTT A TÖRTÉNET

Ötszáz évvel ezelőtt, Indiában, Isten legkegyesebb inkarnációja, akit úgy hívnak, hogy



Caitanya Mahāprabhu, eljött azért, hogy mindannyiunknak segítsen. Neked is, nekem is, mindenkinek.

Miért volt erre szükség, és mitől Ő a legkegyesebb? Alapvető igazság, hogy Isten nagyon szeret minket, és azt szeretné, ha nem szenvednénk az anyagi világ gyötrelmeitől, hanem igazán boldogok lennénk. A szeretet ugyanis ilyen: nem bírod nézni,

ha a szeretteid szenvednek. Nem igaz? Ilyenkor megpróbálsz valahogy segíteni nekik. Isten – Caitanya Mahāprabhu formájában – is éppen ezt tette. Eljött, mert az igazi boldogságunkat szeretné újra látni, és mivel Ő a legkegyesebb, ehhez egy nagyon könnyen végezhető módszert adott.

Ez a módszer a Hare Kṛṣṇa *mahā-mantra* közös éneklése, azaz – szanszkritul – a *harināma-saṅkīrtana*. Caitanya Mahāprabhu pedig megmutatta a társaival együtt, hogyan lehet e folyamatot a leghatékonyabban végezni. Kimentek az utcára, és a legnagyobb boldogsággal énekeltek e mantrát, zenéltek, táncoltak, és akit csak lehetett, inspiráltak, hogy csatlakozzon hozzájuk.

Ez hát Caitanya Mahāprabhu legkedvesebb és legkegyesebb ajándéka számunkra. A valódi boldogságot adja a mantra által, és nem kér cserébe semmit. Sőt, még akkor is megajándékoz minket, ha egyáltalán nem érdemeljük meg azt. Az egyetlen kérdés, hogy mi el akarjuk-e fogadni ezt az ajándékot Tőle.

ÖTSZÁZ ÉV UTÁN IS...

Bár mindez ötszáz éve történt, az ajánlata azóta is ugyanúgy áll, sőt! Sok idő telt el, és hosszú út volt, mire Indiából ide, Nyugatra is elért a Hare Kṛṣṇa *mahā-mantra*. Ezt egy tanítványi láncolatnak köszönhetjük. Ennek első tagjai Caitanya Mahāprabhutól személyesen kapták meg a mantrát a megfelelő használatára vonatkozó instrukciókkal együtt, az őket követők pedig mindvégig – az elvekhez hűen – hiteles módon adták



tovább generációról generációra ezt a tökéletes módszert.

Közülük az egyik különleges lélek Śrīla Prabhupāda, aki aztán az 1960–70-es években az egész világon elterjesztette e mantra éneklését, majd ezt követően az ő tanítványaitól mi is megkaptuk azt.

Ez hát a történeti háttére annak a látványnak, amikor azokon a bizonyos utcai felvonulásokon megpillantasz minket, amint színes ruhákban, különös boldogságtól átítatva éneklünk, táncolunk, és szeretnénk veled is megosztani ezt az örömet.

De miért folytatta nemzedékről nemzedékre a *mahā-mantra* éneklését a tanítványi láncolat, és miért folytatjuk mi is, ötszáz év után is? Hálából, segíteni akarásból, szeretetből. Mert a legjobbat tehetjük vele magunknak is és mindenkinek.

MIK ÉNEKELHETIK A MANTRÁT, ÉS HOGYAN KELL CSINÁLNI?

Ez egy nagyon egyszerű tevékenység, mégis óriási ereje van. Hogy miért? Mert a Hare Kṛṣṇa *mahā-mantra* nem egy hétköznapi

hangvibráció. A léleknek szól. Nem a testednek vagy az elmédnek, hanem közvetlenül neked, a léleknek. Teljesen mindegy, hogy milyen a bőrszíned, a testalkatod, a gondolataid, milyenfajta jó vagy rossz tulajdonságaid vannak, nem számít a pozíciód, a kocsid vagy a „lyukasgarastalanságod”, sem a korod, vagy hogy egészséges-e a tested, vagy sem. A vallásod vagy a vallástalanságod sem számít.

A *mahā-mantrát* mindez nem érdekli. A *mahā-mantrát* te érdekled – az a kis lélek, aki igazából te vagy –, és csak szeretne boldoggá tenni téged. Lehet, hogy ezt elsőre nem könnyű felfogni, de az a jó, hogy nem is kell. Ha meglátod, meghallod, vagy bármilyen módon belekeveredsz egy ilyen utcai éneklésbe és táncba, akkor érezni fogod azt, amiről most írni próbálok.

EZ SOKKAL TÖBB, MINT BÁRMILYEN BULI!

Jó, a tradicionális indiai hangszerek menők, szépen is szólnak, az éneklés pedig szívből történik. Mindez együtt egy szép és vonzó dologként tárul a szemlélődők elé. Így hát az

utcáról is rengetegen beállnak énekelni, táncolni, s ez csak tovább fokozza az örömteli és vidám hangulatot! Mindeközben pedig egy megmagyarázhatatlan, mély boldogság kezd örvényleni belül az emberben – mégpedig azért, mert az egész közvetlenül a lélekre van hatással.

Erre a legjobb bizonyíték az, hogy amikor az utcáról becsatlakoznak emberek, egy kis idő után már ők maguk is nyújtják a kezüket, és újabb embereket vonnak be az eksztatikus táncba és éneklésbe. Mindezt teljesen maguktól, abszolút természetes módon teszik! Egyszerűen csak azért, mert annyira jó érzés, amit kapnak, hogy ők is meg akarják osztani azt minél több lélekkel.

A LEGAPRÓBB KAPCSOLAT IS SZÁMÍT

De ha valaki nem ennyire bátor, vagy nincs lehetősége ilyen módon bekapcsolódni, millió más apró gesztussal is megteheti ezt. Az a jó, hogy minden ér, minden számít – a legjelentéktelenebbnek tűnő dolog is! Egyetlen mosoly, egy integetés, dudálás az autóból, egy eldugottabb helyen megtett egyetlen tánc lépés, vagy csak egy kedves gondolat az éneklők felé.

Ez tényleg nem egy közönséges hangvibráció, nem egy közönséges buli! A lélek pedig érzi ezt. Éppen ezért, bárhogya is tud valaki csatlakozni, az ilyenkor a *mahā-mantra* jelenlétében történik – ezért bármilyen egyszerűnek is tűnnek a fentebb leírt mozzanatok, mégsem hétköznapiak!

BÁRHOL, BÁRHOGY, BÁRMIKOR: MAHĀ-MANTRA

Az utcai és közös éneklésen túl ezt a mantrát te is bárhol, bármikor mondhatod, énekelheted. Ezzel pedig a legáldásosabb dolgot teszed ebben az univerzumban. Veszteni valód nincs, szóval, ha van kedved, próbáld ki. Így szól:

Haré Krisna Haré Krisna
Krisna Krisna Haré Haré
Haré Ráma Haré Ráma
Ráma Ráma Haré Haré

Ha pedig látsz az utcán éneklő krisnásokat, bátran csatlakozz hozzájuk! Garantált, hogy igazán boldog pillanatok várnak rád!

Ādi-śakti Devī Dāsī



KUTATÁS



Sokan, sokféle módon értelmezik a zene kialakulásának módját és idejét, mondhatni a most élő népek kíváncsiságához igazodó eredetkutatásoknak megfelelően. Persze kutatásra már jóval korábban is biz-

tatták tanítványaikat a népzene kutatók és zenetörténészek, ahogyan például Vargyas Lajos népzene kutató is fogalmazott egyik előadásán 1999-ben: „Ha van módja, utazzon! Menjen! Ha most lennék fiatal, mennék. A tudás alapja a tény. Adat, adat és adat. Várom az eredményeit!”

No de, hol is kellene kezdeni ezt a kutatást?

A magyarság ázsiai ősiségét és keleti eredetű tudásunkat hovatovább egyre több külföldi (kínai, német, angol) kutatás igazolja, jóval megelőzve a szerény támogatással megindult hazaiakat. Népünk antropológiai származását kutató tudósaink szintén ázsiai eredetet igazol-

nak, akiknek inkább nem soroljuk fel itt a neveit, mert akkor kilométer hosszúságúra nyúlna ez a cikk. Megérkeztünk tehát Ázsiába... de itt hol kutathatunk tovább? Hisz a gyűjtés területe hatalmas – a Kaukázus, Kína, Mongólia, Tibet, Kasmír...

2010 novemberében magam is zenekutatói körútra indultam Indiába. Akkoriban a Bhaktivedanta Hittudományi Főiskolán hallgattam *vaiṣṇava* teológiát, s eltökélt szándékom volt, hogy zenepedagógusként valami kevéssel hozzájáruljak a fent említettek alátámasztásához. A korábbi gyűjtésekre és tapasztalatokra támaszkodva a magyar népzene két-három hangból álló gyermekdalait vettem kutatási alapul, mivel ezek némelyike a szövegtöredékek és a játékos előadásmód alapján is bizonyítják az ősi gyökereket.

Az útvonalat a mājāpuri gurukula akkori vezetőjének útmutatása alapján szerveztük, s a finanszírozást önerőből, magunk oldottuk meg. A repülőgépet Csennaiban tett le minket, s másnap kora

INDIÁBAN





reggel már a kedves Vijaya Shiva tam-puraművész otthonában készíthettünk autentikus *tāla*-hangfelvételeket (a *tāla* egy ritmikailag kötött zenei kompozíció). Legnagyobb meglepetésemre „a mester” édesanyja is otthon tanított, s meginvitált az énekórájára az épp jelen lévő növen-dékeivel. A karnátikus zene alapja mind a mai napig az emberi énekhang, ezért első alkalommal is meglepő volt számomra az a hangképzési gyakorlat, amellyel a tami-lok énekelni tanítják a gyermekeiket. Ez az énekléstechnika egyfajta hangfolytonos-ságra vagyis hangköznélküliségre nevel, mivel a karnátikus zenében pontos vagy abszolút hangmagasságok nem léteznek. Hálás voltam, hogy ezt előben is megta-pasztalhattam – főleg, hogy a szakdolgo-zatom is az énekelt zene hangzó gyökereit, valamint szakrális és profán tartalmát volt hivatott feltárni.

India klasszikus zenéjének két főá-ramlata van – a KARNÁTIKUS és a HINDUSZTÁNI. A „klasszikus” szó itt a legősbibet jelenti, vagyis mindkét áram-lat ahhoz a földrajzi területhez kapcsoló-dik, amelyen kialakult. A karnátikus zenét a félsziget déli területein, míg a hindusztáni zenét az északi, a keleti és a központi régi-ókban hallhatjuk. A díszítés nélküli alap-dallam általában három hang körül mozog, melynek díszítő hangjai két tengelyen moz-dulnak el az alaphang és a negyedik vagy az ötödik fok felé. A három hangból álló vázdallam a *rāga*, melyet bizonyos hangkö-zökkel vagy mikrohangközökkel feldíszítve vagy épp kizárva adnak elő.

A karnátikus kifejezés mód egyfajta szolgálatot, keretet ad az emberi élet min-den mozzanatához. A zene belső tartalmát a napszak, a hely és a mondanivaló hatá-rozza meg, melyek a védikus szentírásokon



nyugszanak. Indiaszerte a legelterjedtebb és legkedveltebb klasszikus dalciklus a *Gīta-govinda*, amely Śrī Kṛṣṇa és Śrīmatī Rādhārāṇī szerelmét meséli el. A szenttörténetek legtökéletesebbre fejlesztett zenei formáját pedig szintén Tamil Naduban és Keralában hallgathatjuk. Vijaya Shiva muzikális családja órák alatt sokat tanított nekem hagyományról, technikáról és kifejezőmódról, melyek fényében az előadók mind szabadnak tűnnek. A valóságban azonban ezek a zseniális emberek rendkívül szabályozottak és fegyelmezettek – mégis szeretetteljesek. Zenei fesztiváljaik elsősorban az Isteni Párhoz szólnak, s ezt pontosan úgy fogadja el tőlük a közönségük, mint a felajánlott *mahā-prasāda* maradványait: áhítattal és szeretettel.

Tamil Naduból tettünk egy kirándulást Tirupati Balajī csodálatos *mūrtijához*, majd Puriba indultunk, hogy Caitanya Mahāprabhu nyomdokain haladva apró *kuṭīrákban*, szent helyeken éneklő *pujārikat* és más híveket hallgathassunk. Az ISKCON-templomok zenei repertoárja, (*bhajanák*, *kīrtanák*) mindenhol Śrīla Prabhupāda hagyományaira, vagyis az ősi *vaiṣṇava* rítusokra támaszkodik. Ő pedig a hindusztáni zenei sodrást követte, hisz családja és gyermekora is Kalkuttához kötötte.

Puriból a dzsungelbe érkeztünk, egy vályogházakból álló picurka faluba, Gadeigiribe. A falu kellős közepén egy hatalmas ISKCON-templom áll, melyben a falu minden lakója akár életvitelszerűen is együtt élhetne, s ez az áradások idején néhányszor már be is következett. Odaérkezésünkkor a falu apraja-nagyja épp legöregebb lakójának 101. születésnapját ünnepelte. Az ünnep autentikus zenei előadásokat jelentett, így bőven volt alkalmunk egy kicsi és zárt közösség zenei emlékeiből meríteni.

A kutatás és a folyamatos utazás, jegyzetelés, a hang- és videófelvételek készítése egy hónapon keresztül tartott, s mérhetetlen mennyiségű anyag gyűlt gyössze. A történet természetesen folytatódott, és ma is tovább folyik olyan elszánt utazókkal, akik e terület kutatását további generációknak adják tovább – éppen úgy, ahogy a hagyományainkat, örök emberi értékeinket adjuk tovább akár idehaza, akár a világ bármely táján.

Cāru-candra Devī Dāsī





KIRTAN FEST

Egy este, amikor
összekapcsolódik
a Föld és az Ég

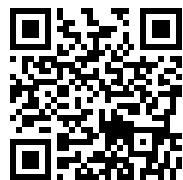
Ez pedig nem más, mint a Krisna-hívők egy éve tartó prograsorozata, a Kirtan Fest. **VALAMI MÁSRA VÁGYSZ? VALÓDI, MÉLY ÉLMÉNYRE?** Szeretnél egy felszabadító erejű koncert részese lenni? Gyere el, táncolj, énekelj és éld át a mantra zene különleges hangvibrációjának erejét.

A Kirtan Fesztivál zenészei csodálatos keleti dallamokkal, mantrákat zengetve, énekelve egy egyedülálló lelki élményre hívnak. Kiszakadva a hétköznapi nehézségeiből végre megállhatsz néhány órára, hogy igazán önmagadra találj.

A mantrák különleges hangvibrációk, melyek tudati síkon indítanak változásokat, megtisztítják az elmét a negatív érzelmektől, hatásoktól. Az ősi védikus hagyományok szerint a mantrák a transzcendensből (a nem anyagi létből) erednek. Olyanok mint egy kristálytisza vízű forrás, amely valóban felfrissíti a szomjazó lelket, aki így új erőre kap.



**SZABADÍTSD
FEL AZ ELMÉD
A MANTRA
EREJÉVEL!**





Krisna-völgyi programok 2025

Látogass el jövőre is Krisna-völgybe,
fedezd fel titkait: illatos kertek,
barátságos tehenek, és a nyugalom,
mindez egy csipet Indiával fűszerezve.



Boldog Boci Fesztivál



2025.
április 12.

India Varázsa Fesztivál



2025.
május 3.

Holi - a Színek Fesztiválja



2025.
június 7.

Krisna-völgyi Búcsú



2025.
július 25-27.

További információ:
www.krisnavolgy.hu
turizmus@krisnavolgy.hu
   [krisnavolgy](https://www.krisnavolgy.hu)

Krisna-völgy
Indiai Kulturális Központ és Biofarm
8699 Somogyvámos, Fő u. 38.
+36 30 436 3900



Hírlevél



KÉRDÉSEK ÉS VÁLASZOK

A KṚṢṆA-TUDATRÓL

MIÉRT OLYAN FONTOS ISTEN NEVEINEK ÉNEKLÉSE, ISMÉTLÉSE?

Isten nevei transzcendentálisak, lelkiek. Nem ebből az anyagi világból származnak, hanem a lelki világból, Isten hajlékáról. Mivel Ő abszolút, nevei nem különböznek Tőle, ugyanolyan lelkiek és tiszták, mint Ő maga. Ha valaki kimondja a neveit – Hare, Kṛṣṇa, Rāma, Gaurāṅga stb. –, akkor közvetlen kapcsolatba kerül Vele.

Isten neveinek éneklésével, kimondásával az ember megszabadul múltbeli tettei következményeitől, és fokozatosan elveszíti anyagi vágyait. Lelki céljai felé haladva a szent név éneklésének köszönhetően magasabb rendű boldogságot tapasztal. Ily módon fokozatosan megtisztul, és halála pillanatában képes lesz Istenre gondolni. Teste elhagyása után eljut Isten birodalmába, ahonnan már nem kell visszatérnie az anyagi világba.

A védikus írások kijelentése szerint Isten neveinek rendszeres ismétlése, éneklése nélkül jóformán lehetetlen előrelépést tenni a lelki fejlődés útján.

MIT JELENT A DZSAPÁZÁS?

A dzsapázás azt jelenti, hogy a szent neveket ismétljük, és kérjük Istent, hogy fogadjon minket a szolgálatába: Hare Kṛṣṇa, Hare Kṛṣṇa, Kṛṣṇa Kṛṣṇa, Hare Hare,



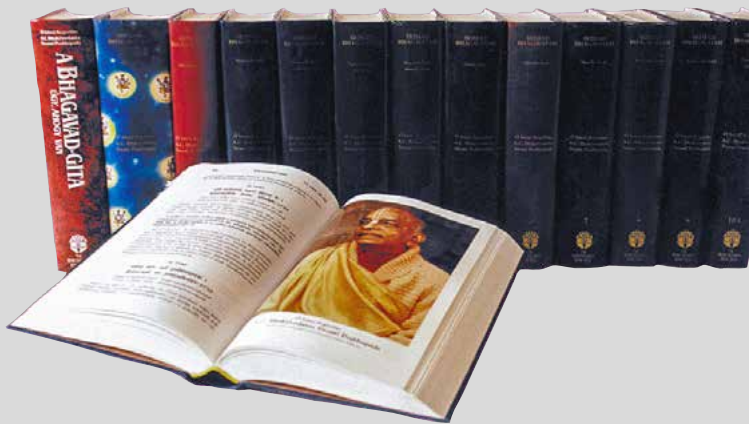
Hare Rāma, Hare Rāma, Rāma Rāma, Hare Hare. A japa-meditáció közben nagyon fontos a szavak tiszta kiejtése és figyelmes hallgatása.

A dzsapázáshoz egy 108 golyóból álló imafüzért használunk, a *japa*-láncot, amit a *japa*-zsákban tartunk, amelynek alakja egy nyíló lótuszra hasonlít. A zsákot a kezünkön tartva, a 108 láncszemen egyenként elmondjuk a *mahā-mantrát*, ezt nevezik „egy kör” dzsapázásnak. Az avatott hívek számára napi tizenhat kör dzsapázás kötelező, ami másfél-két óráig tart. A nem avatott hívek a számukra megfelelő számú kört ismétlik el naponta.

MIÉRT FONTOS A MEDITÁCIÓ?

A meditáció az elme egy adott dologra való koncentrálását jelenti, és minden jóga-folyamat elengedhetetlen része. A Kṛṣṇa-tudatot *bhakti-yogának*, a szeretet és odaadás jogájának is nevezik. Ennek célja Isten megismerése és a Vele való elfelejtett kapcsolatunk felelevenítése. Annak érdekében, hogy az elménkben felmerülő anyagi vágyak ne téríthessenek el ettől, a gondolatainkat célszerű Kṛṣṇára és lelki témákra irányítani. Ennek egyik hatékony módja Kṛṣṇa szent neveinek ismétlése.

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 kötelékeitől. Sūta Gosvāmī megköszöni a bölcsek kérdéseit, és hosszú válaszba kezd, az alapján, amit lelki tanítómesterétől, Śukadeva Gosvāmītól tanult.

ELSŐ ÉNEK, TIZENKETTEDIK FEJEZET

26. VERS

राजर्षीणां जनयिता शास्ता चोत्पथगामिनाम् ।
निग्रहीता कलेरेष भुवो धर्मस्य कारणात् ॥ २६ ॥

*rāja-rṣīnām janayitā śāstā cotpatha-gāminām
nigrahītā kaler eṣa bhuvo dharmasya kāraṇāt*

rāja-rṣīnām – a bölcsekhez hasonló királyok; *janayitā* – létrehozó; *śāstā* – büntető; *ca* – és; *utpatha-gāminām* – a semmirekellőknek; *nigrahītā* – a zavaró; *kaleṣ*

– a veszekedő; *eṣaḥ* – ez; *bhuvah* – világé; *dharmasya* – a vallás; *kāraṇāt* – miatt.

Ő lesz az apja azoknak a királyoknak, akik olyanok lesznek, mint a bölcsek. A világ békéje és a vallás érdekében ő lesz a semmirekellők és a zavart okozók megbüntetője.

MAGYARÁZAT: A világ legbölcsebb embere az Ūr *bhaktája*. A bölcseket okos embereknek nevezik, s a tudomány különféle ágazataiban különféle tudósok vannak. Ezért a királynak vagy az állam vezetőjének a legbölcsebbnek kell lennie, másképp nem tudja a bölcseket irányítani államában. Yudhiṣṭhira Mahārāja királyi családjának láncolatát kivétel nélkül koruk legbölcsebb emberei alkották, s ugyanezt jóslták Parīkṣit Mahārājáról és fiáról, Janamejaya Mahārājáról is, aki még meg sem született. E bölcsek királyok a semmirekellők fenytői és képesek arra, hogy elpusztítsák Kalit, vagyis a veszekedő mentalitást. Ahogyan a következő fejezetekből majd kiderül, Parīkṣit Mahārāja meg akarta ölni a személyesen megjelent Kalit, amikor az egy tehenet, a béke és a vallás jelképét próbálta elpusztítani. Kali jellemzői a 1. bor, 2. a nők, 3. a szerencsejáték és 4. a vágóhidak. Az államok bölcsek vezetőinek mind meg kell tanulniuk Parīkṣit Mahārájától, hogyan tartsák fenn a békét és az erkölcsösséget a semmirekellők és egymással marakodók megbüntetésével, akik a bor, a nőkkel való tiltott kapcsolat, a szerencsejáték

és a törvényesen fenntartott vágóhidakról származó hús fogyasztásának élvezetébe merülnek. E Kali-korban törvényes engedély támogatja mindezt, amely csupán örökös civakodáshoz vezet. Hogyan várhatják így, hogy az államban béke és erkölcs uralkodjon? A honatyáknak az Úr iránti odaadással, a rendbontók megbüntetésével, a nézeteltérések fentebb említett jeleinek megszüntetésével követniük kell azt a folyamatot, amellyel bölcsőbbé válhatnak. Ha azt akarjuk, hogy lobogjon a tűz, száraz tüzelőt kell használnunk. A lángoló tűz és a nedvesség nem férnek össze. A béke és az erkölcs csak Parīkṣit Mahārāja és az őt követők elvei alapján virágozhat.

27. VERS

तक्षकादात्मनो मृत्युं पित्रपुत्रोपसर्जितात् ।
प्रपत्यत उपश्रुत्य मुक्तस्राः पदं हरेः ॥ २७ ॥

*takṣakād ātmano mṛtyuṁ dvija-putropasarijāt
prapatsyata upaśrūtya mukta-saṅgaḥ padam hareḥ*

takṣakāt – a kígyómadár által; *ātmanah* – saját magának; *mṛtyum* – halál; *dvija-putra* – egy *brāhmaṇa* fia; *upasarijāt* – küldte; *prapatsyate* – menedéket keresett; *upaśrūtya* – miután hallotta; *mukta-saṅgaḥ* – minden ragaszkodástól mentes; *padam* – helyzet; *hareḥ* – az Úré.

Miután tudomást szerez haláláról, amelyet egy brāhmaṇa fiú által küldött kígyómadár okoz majd, megszabadul minden anyagi ragaszkodástól, s meghódol az Istenség Személyisége előtt, Nála keresve menedéket.

MAGYARÁZAT: Anyagi ragaszkodásainkat fenntartva nem találhatunk menedéket az Úr lótszlabáinál. Az anyagi ragaszkodás azt jelenti, hogy nem ismerjük az Úr védelme alatt érzett transzcendentális boldogságot. Amíg az anyagi világban vagyunk, az Úr odaadó szolgálata az a folyamat, amelynek segítségével ápolhatjuk az Úrhoz fűződő kapcsolatunkat. Amikor ez a kapcsolat éretté válik, az ember teljesen megszabadul minden anyagi ragaszkodástól, és alkalmazmassá válik arra, hogy hazatérjen, vissza Istenhez. Parīkṣit Mahārāja rendkívül ragaszkodott az Úrhoz, már anyja méhében, teste létének kezdetétől, így szüntelenül az Úr védelmét élvezte. A figyelmeztetés, hogy a *brāhmaṇa* fiú átkától számított hetedik napon meg

fog halni, áldás volt számára, mert lehetővé tette, hogy felkészüljön a visszatérésre, haza, Istenhez. Mivel az Úr mindig megvédelmezte, kegyéből megszabadulhatott volna az átok hatásától, Parīkṣit Mahārāja azonban nem élt e meg nem érdemelt lehetőséggel egy semmiség érdekében, inkább kihasználta a rossz dolog jó oldalát. Hét napon keresztül szünet nélkül hallgatta a *Śrīmad-Bhāgavatamot* a megfelelő forrásból, s ezzel menedéket talált az Úr lótszlabáinál.

28. VERS

जिज्ञासितात्मयाथार्थो मुनेर्व्यासमुतादसौ ।
हित्वेदं नृप गङ्गायां यास्यत्याकुतोभयम् ॥ २८ ॥

*jijñāsītātma-yāthārthyo muner vyāsa-sutād asau
hitvedam nṛpa gaṅgāyām yāsyaty addhākuto bhayam*

jijñāsita – érdeklődve; *ātma-yāthārthyaḥ* – az önvalóról szóló helyes ismeretről; *muneh* – a bölcs filozófustól; *vyāsa-sutāt* – Vyāsa fiától; *asau* – ő; *hitvā* – elhagyva; *idam* – ezt az anyagi ragaszkodást; *nṛpa* – ő, király; *gaṅgāyām* – a Gangesz partján; *yāsyati* – be fog lépni; *addhā* – közvetlenül; *akutaḥ-bhayam* – félelem nélküli életbe.

Miután az önvalóról szóló helyes tudásról érdeklődik Vyāsadeva fiától, a nagy filozófustól, lemond majd minden anyagi ragaszkodásról, s életében nyoma sem marad a félelemnek.

MAGYARÁZAT: Az anyagi tudás nem más, mint tudatlanság az önvalóról. A filozófia az önvaló, vagyis az önmegvalósítás tudományának kutatása. Önmegvalósítás nélkül a filozófia csupán unalmas spekuláció, pusztá idő- és energiavesztegetés. A *Śrīmad-Bhāgavatam* megfelelő ismeretekkel lát el bennünket az ember önvalójáról. Hallgatásával az ember megszabadulhat az anyagi ragaszkodástól, s beléphet a félelemnélküliség birodalmába. Ez az anyagi világ félelemmel teli, s rabjai örökké rettegnek, akár egy börtönben. A börtönben senki sem szegheti meg a börtön törvényeit és szabályait, s ha mégis megteszi, az a börtönbüntetés meghosszabbítását jelenti. Ugyanígy félünk mi is ebben az anyagi létezésben. Ezt a félelmet aggodalomnak nevezik. Az anyagi lét minden fájában és fajtájában mindenki tele van aggodalommal, akár megszegi a természet törvényeit, akár nem. A felszabadulás, vagyis a *mukti* azt jelenti, hogy

megszabadulunk ettől a folytonos aggodalomtól. Ez csupán akkor válhat valóra, amikor az aggodalmat az Úr odaadó szolgálata váltja fel. A *Śrīmad-Bhāgavatam* megadja a lehetőséget, hogy az anyagi aggodalmat lelki-vé változtassuk. Ez csakis egy olyan kiváló filozófus társaságában lehetséges, mint amilyen az önmegvalósított Śukadeva Gosvāmī, Śrī Vyāsadeva nagyszerű fia. Parīkṣit Mahārāja, miután figyelmeztetett, hogy meg fog halni, megragadta a kínálózkodó lehetőséget, mert felkereste Śukadeva Gosvāmīt, s elérte a kívánt eredményt.

Vannak emberek, akik hivatásból a *Śrīmad-Bhāgavatam* ismétlését és hallgatását utánozzák, ostoba hallgatóságuk pedig azt gondolja, hogy ezzel kiszabadulhat az anyagi ragaszkodás karmaiból, s eljuthat a félelem nélküli életig. A *Śrīmad-Bhāgavatam* hallgatásának ez a fajta imitálása csupán hitvány karikatúra. Az embernek nem szabad hagynia, hogy félrevezessék őt a *bhāgavata-saptāha* előadásai, amelyek nevetséges, kapzsi emberek színjátékai csupán, anyagi élvezetük biztosítása érdekében.

29. VERS

इति राज्ञ उपादिश्य विप्रा जातककोविदाः ।
लब्धपचितयः सर्वे प्रतिजग्मुः स्वकान् गृहान् ॥ २९ ॥

iti rājña upādiśya viprā jātaka-kovidāḥ
labdhāpacitayaḥ sarve pratijagmuḥ svakān grhān

iti – így; rājñe – a királynak; upādiśya – tanácsolták; viprāḥ – a Védákat jól ismerők; jātaka-kovidāḥ – akik jártasak az asztrológiában és a születési ceremóniák végrehajtásában; labdhā-apacitayaḥ – akiket bőkezűen megajándékoztak; sarve – mindannyian; pratijagmuḥ – visszatértek; svakān – saját; grhān – házaikba.

Így beszéltek Yudhiṣṭhira Mahārājának a gyermek jövőjéről az asztrológia tudományában és a születési ceremónia végzésében jártas bölcsek. Aztán, miután bőkezűen megjutalmazták őket, mindannyian hazatértek.

MAGYARÁZAT: A Védák jelentik mind az anyagi, mind a lelki tudás tárházát, ám e tudás célja az önmegvalósítás tökéletessége. Más szóval a Védák minden szempontból vezérfonalként szolgálnak a civilizált ember számára. Mivel az emberi élet lehetőséget ad arra, hogy megszabaduljunk minden anyagi nyomorú-

ságtól, a Védák tudománya megfelelő irányadást nyújt mind az anyagi szükségletek, mind a lelki felszabadulás terén. Az emberek intelligens rétegét, a védikus tudás szakembereit, akik a Védák tudományának kötelezték el magukat, *viprának* nevezték. A Védákban a tudomány számtalan ágát találhatjuk meg, melyek közül az asztrológia és a patológia a közemberek számára is két fontos tudományág. A kiváló értelmű emberek tehát, akiket általában *brāhmaṇákként* ismernek, a védikus tudás különféle ágainak mindegyikét elsajátították, hogy irányíthassák a társadalmat. Ezek a intelligens emberek, a *viprák* még a hadászati tudományt (a *Dhanur-vedát*) is elsajátították, s a tudás e területének oktatóivá is váltak, mint például Droṇācārya, Kṛpācārya és mások.

Ebben a versben a *vipra* szó nagyon lényeges. A *brāhmaṇák* és a *viprák* között van egy kevés különbség. A *viprák* azok, akik a *karma-kāṇḍában*, vagyis a gyümölcsöző cselekedetekben jártasak, s az élet anyagi szükségleteinek megteremtése felé vezetik a társadalmat, míg a *brāhmaṇák* a transzcendencia lelki tudományának alapos ismerői. A tudásnak ezt a területét *jñāna-kāṇḍának* nevezzük. E fölött áll az *upāśanā-kāṇḍa*, melynek tetőpontja az Úr Viṣṇu odaadó szolgálata. Amikor a *brāhmaṇák* elérik a tökéletességet, *vaiṣṇaváknak* nevezik őket. Minden imádat közül Viṣṇu imádata a legmagasabb rendű. A legkiválóbb *brāhmaṇák* a *vaiṣṇavák*, akik az Úr transzcendentális szerető szolgálatát végzik, így a *Śrīmad-Bhāgavatamot*, amely az odaadó szolgálat tudománya, nagy becsben tartják a *vaiṣṇavák*. Ahogyan a *Śrīmad-Bhāgavatam* elején már elmagyaráztuk, ez az alkotás a védikus tudás érett gyümölcse, amely fölött áll a három *kāṇḍának*, vagyis a *karma*-, a *jñāna*- és az *upāśanā-kāṇḍának*.

A *karma-kāṇḍa* ismerői között a *jātaka-viprák* kiváló asztrológusok voltak, akik pusztán az idő asztrális számításai (*lagna*) alapján meg tudták mondani egy újszülött gyermek jövőjét. Ilyen képzett *jātaka-viprák* voltak jelen Parīkṣit Mahārāja születésekor is, és a nagyapa, Yudhiṣṭhira Mahārāja elegendő arannyal, földdel, falvakkal, gabonával, tehennel és más, az élethez szükséges értékes ajándékokkal jutalmazta meg őket. A társadalom működéséhez szükség van az ilyen *viprákra*, s az államra hárul a feladat, hogy gondoskodjon jólétükről, ahogyan azt a védikus rend előírja. Ezek a képzett *viprák*, akiket az állam kellőképpen megfizetett, ingyenes szolgálatot nyújtottak a közembereknek, így a védikus tudásnak ez az ága mindenki számára hozzáférhető volt.

30. VERS

स एष लोके विख्यातः परीक्षिति यत्प्रभुः ।
पूर्वं दृष्टमनुध्यायन् परीक्षेत नरेष्विह ॥ ३० ॥

*sa eṣa loka vikhyātaḥ parīkṣid iti yat prabhuḥ
pūrvam dṛṣṭam anudhyāyan parīkṣeta nareṣv iha*

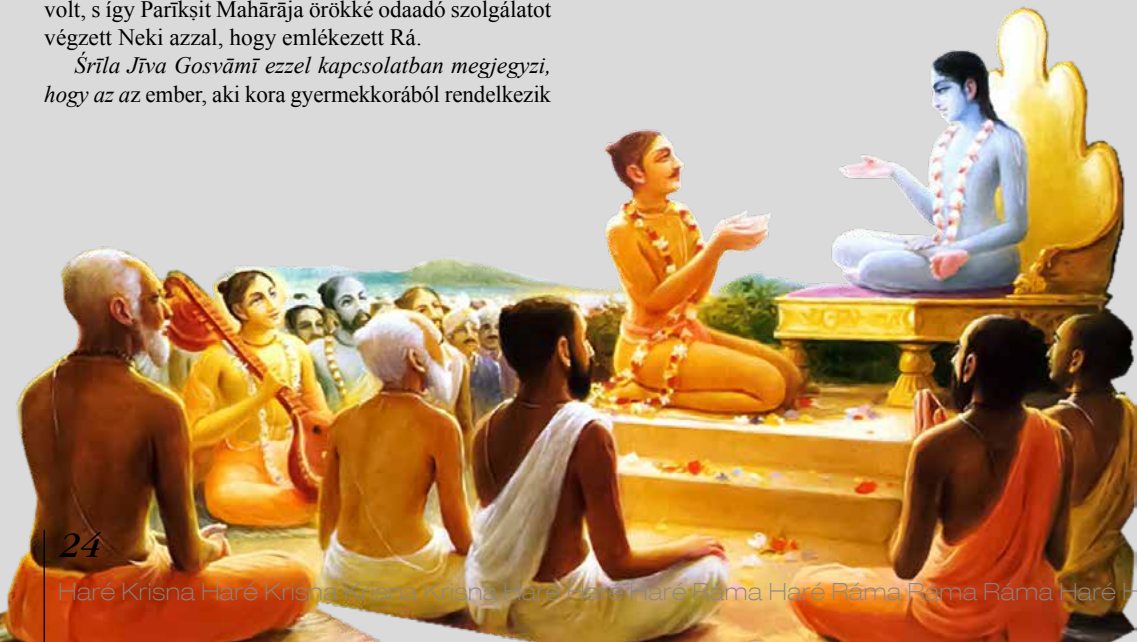
saḥ – ő; *eṣaḥ* – ebben; *loke* – világban; *vikhyātaḥ* – híres; *parīkṣit* – aki vizsgál; *iti* – így; *yat* – ami; *prabhuḥ* – ő, királyom; *pūrvam* – előtt; *dṛṣṭam* – látott; *anudhyāyan* – folyton elmélkedő; *parīkṣeta* – meg fog vizsgálni; *nareṣu* – minden embernek; *iha* – itt.

Fia az egész világon a Parīkṣit néven [az, aki vizsgál] lesz híres, mert azért jön, hogy szemügyre vegyen minden emberi lényt, miközben az után kutat, akit születése előtt látott. Azért jön, hogy örökké Rajta meditáljon.

MAGYARÁZAT: Parīkṣit Mahārāja rendkívül szerencsés volt, mert már anyja méhében megpillanthatta az Urat, s így az Úr látványát soha nem felejtette el. Akinek egyszer az Úr transzcendentális formája nyomot hagy és rögzül az elméjében, az soha többé, semmilyen körülmények között nem tudja Őt elfelejteni. A gyermek Parīkṣitnek, miután kijött anyja méhéből, az volt a szokása, hogy megvizsgált mindenkit, vajon ugyanaz a személy-e, akit először az anyaméhben látott. Ám senki sem lehet olyan vonzó, mint az Úr, és senki nem lehet vonzóbb Nála, ezért hát soha, senkiben nem ismerte föl Őt. De mivel kereste, az Úr mindig vele volt, s így Parīkṣit Mahārāja örökké odaadó szolgálatot végzett Neki azzal, hogy emlékezett Rá.

Śrīla Jīva Gosvāmī ezzel kapcsolatban megjegyzi, hogy az az ember, aki kora gyermekkorából rendelkezik

emléképpel az Úrról, minden bizonnyal az Úr nagy *bhaktája* lesz, mint Parīkṣit Mahārāja. Talán nem mindenki részesül olyan szerencsében, hogy anyja méhében pillanthatja meg az Urat, mint Parīkṣit Mahārāja, ám még ha nem is ilyen szerencsés, szerencsésé válhat, ha szülei azt akarják. Az én életem jó példa erre. Apám az Úr tiszta *bhaktája* volt, s még csupán négy-öt éves voltam, amikor egy pár Rādhā és Kṛṣṇa *mūrti*t ajándékozott nekem. Játékból imádtam ezeket a *mūrtikat* nővéremmel együtt, s mindig utánóztam a szomszédos Rādhā-Govinda-templom szertartásait. Azzal, hogy örökké látogattuk a szomszédos templomot és utánóztuk a ceremóniákat az én játék-*mūrtijaimmal*, természetesen vonzódás ébredt bennem az Úr iránt. Apám mindig elvégezte azokat a szertartásokat, amelyek koromnak és helyzetemnek megfelelőek voltak. Később az iskolai és egyetemi környezet hatására felhagytam mindezzel, s teljesen megfeledkeztem ezekről a tevékenységekről. De fiatalkoromban, amikor találkoztam lelki tanítómesteremmel, Śrī Śrīmad Bhaktisiddhānta Sarasvatī Gosvāmī Mahārājával, újra felvettem régi szokásomat, és játék-*mūrtijaim* imádott *mūrtijaimmá* váltak, immáron a megfelelő szabályokat alkalmazva. Egészen addig folytattam mindezt, amíg le nem mondtam a családról, s örülök, hogy nagylelkű apám révén ilyen benyomás ért először, amit később Ő Isteni Kegyelme odaadó szolgálattá fejlesztett. Prahlaḍa Mahārāja szintén azt tanácsolja, hogy Istennel való kapcsolatunk első benyomásait egészen a gyermekkor kezdetén kell megszerezni, másképpen az ember elveszítheti az emberi létforma adta lehetőséget, amely bár éppúgy ideiglenes, mint minden más létforma, mégis rendkívül értékes.



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: lelepalotaja@krisna.hu
Web: www.lelepalotaja.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, Tűzoltó 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, Magyar 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 Devi Dāsi, pecs@krisna.hu

DHIRA KUTIR

1088 Budapest, Szentkirályi utca 34.
Web: www.govindaklub.hu
E-mail: hello@govindaklub.hu
Facebook: dhirakutir
Tel.: +36 30 220-7136

SZOLNOK, BÉKÉSCSABA – Mālini Devi 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,
TÁJÉKOZDJ ELSŐ KÉZBŐL A KRISNA-TUDATTAL KAPCSOLATOS
KÉRDÉSEKRŐL, AKTUALITÁSOKRÓL!



AMIKOR MEGTALÁLJUK A KÖZÖS HANGOT...

BESZÉLGETÉS

Vallabhival



Vallabhi, azaz Balázs Virág régóta foglalkozik zenével, főleg énekléssel. Természetes és egyben elég egyedi módon alkalmazza is mindezt mint egyfajta nyelvet az emberekkel való kommunikációjában, ami az utóbbi időben az internetnek köszönhetően elég intenzívvé vált...

Mikor kezdte el énekelni, és mit jelent számodra ez az életedben?

Biztos, hogy már óvodás korom előtt is szerettem énekelni, de leginkább arra emlékszem, hogy a Rózsák téri oviban énekeltem a gyerekdalokat, és a hallásomra már akkor felfigyeltek. Viszonylag hamar megtanultam tisztán énekelni. Nekem ez lételemem. Valahogy mindig éreztem, hogy minden a zenéből indul ki, és minden benne van egy jó dalban. Mivel apukám is zenész (illetve zeneszerző), és sokan mások is a családban, így szerencsés módon sok jó darabot hallottam, és egyszerűen magamba szívtam őket. Emlékszem, ahogy apukám gyakorolta a basszusgitárján a Jézus Krisztus Szupersztár nyitányát... Minden hangja a véremben lüktet azóta is...

Gondolom, ebből kifolyólag elég sokrétű lehet a zenei ízlésed. Milyen zenét szeretsz? A családi hátteredből adódóan a musicalek, rockoperák álltak hozzád legközelebb?

Hát azok biztosan. Minden, ami Webber, meg persze a Hair is. De anyukám szeretett néhány magyar rockzenekart is, például a Piramist meg a P. Mobilt, na meg külföldieket, mondjuk Janis Joplint vagy a Doorst. Apukám pedig nagy Queen-rajongó volt.

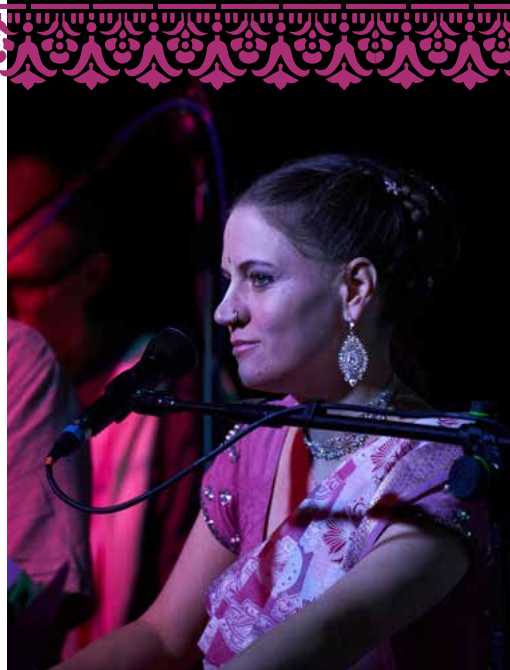
De hallgattak persze ún. „komolyzenét” is, és ezt azért mondom így, mert apukám szerint nincs komoly és komolytalan zene. Legalábbis ha jó zenéről beszélünk. Szóval szólt Bach, Beethoven, Gershwin stb. és mindenféle jazz. Gyerekként pedig nyilván az volt a meghatározó, amit a szüleimtől hallottam. Aztán egyszer kapott anyukám valakitől egy házilag felvett Muzsikás együttes kazettát. Az nagyon meghatározó volt számomra. Ez olyan hétéves korom környékén lehetett. Nagyon sokat hallgattuk, és szinte minden dalt megtanultam róla. A hangom és a hanghordozásom így eléggé népiessé alakult, és ez nagyon természetes volt számomra. Később ezt kamatoztattam is az iskolai és kerületi népdaléneklő versenyeken, majd középiskolás koromban egy együttesben is. Aprópó középiskola: voltam néhány punkkoncerten, de színházba is szerettem járni... :)

Volt valami terved az énekléssel, vagy csak hobbi volt ez számodra?

Sosem gondoltam, hogy énekes lehetnék, de valahogy egy szinten mindig az voltam. Tanulni inkább képzőművészetet akartam. Ebbe az irányba is mentem. A zene és az éneklés meg mondhatni, amolyan hobbi volt... de ha alkalmam volt foglalkozni vele, mindig véresen komolyan vettem.

Mit tett ehhez hozzá a Krisna-tudattal való megismerkedésed? Vagy esetleg elvett belőle valamit? Hiszen egy Krisna-hívő közösségben nem szokás például magyar népdalokat énekelni.

Ahogy a festészetben, úgy a zenében és minden másban is Istent kerestem. Szeret-



tem volna megérezni a személyes jelenlétét, vagy valahogy a Vele való szeretetteljes kapcsolatot megtalálni, illetve azt közvetíteni mások felé a művészen keresztül. Persze ezt akkor még nem tudtam volna ilyen kristálytiszta megfogalmazni. Illetve azt is éreztem, hogy nem a szó klasszikus értelmében vett vallásos művészetet keresem, meg nem is valami nagyon elvont dolgot. Inkább valami olyat, ami hiteles, tradicionális, de mégis forradalmi hatással van az emberre. Olyan művészetet, amelynek a mélységét az adja meg, hogy a művész egy lelkileg mély személy, vagy talán azt is mondhatjuk, hogy egy szent ember. Szóval olyasvalaki, akinek tényleg van kapcsolata Istennel. Egy nagyon természetes kapcsolata. Nem olyan formális, ezért nem keresgéli a külsődleges kifejezési eszközöket, hanem bármilyen formáját is választja a kifejezésnek, az meg fog telni azzal a mély mondanivalóval és azzal a szeretettel, ami őbenne megvan. Így aki kapcsolatba kerül a művével, Istennel kerül kapcsolatba. Ezért fordultam a belső útkeresés felé. Mert úgy láttam, fontosabb, hogy ki

vagyok én, mintsem a csomagolás, a művészet, a nyelv, a közvetítő eszköz... Istenről pedig sokat gondolkodtam. Tapogatóztam a sötétben... Valahogy úgy sejtettem, hogy biztosan van Neki valamilyen barátságosabb neve, mert az, hogy „Isten”, elég hivatalos, és sok ember megriad tőle. Nem feltétlenül szerencsés egy dalba vagy versbe így nyersen beleírni, mert esetleg a hallgatóságra olyan „osztály, vigyázz!” jellegű hatást gyakorolhat.

Egy szó, mint száz, amikor belecsöppentem egy „krisnás bhajanába”, vagyis a Haré Krisna éneklésébe, nagyon hamar rájöttem, hogy ez az, amit kerestem. A *bhajana* és a *kīrtana*, vagyis Isten neveinek és a dicsőítő daloknak az éneklése minden lelki és zenei igényemet kielégítette. Mindig eljut valahonnan valahová, ahogy felépül – általában a lassabb ritmusoktól a gyorsabbak felé. Mégsincs olyan gyorsan vége, mint a tipikus amerikai katartikus slágereknek (pl. az „I will always love you” és hasonló...), hanem akár órákig is el lehet merülni bennük. A közönség pedig nem közönség, hanem maguk is résztvevők. Az énekes előénekel egy mantrát, a többiek pedig – akár több száz fő – visszaénekelnek. Sőt, akár táncra is perdülnek! Ez a zenész igazi sikere. És nincs „osztály, vigyázz!”, hanem teljes felszabadultság tapasztalható, miközben az Úr szent neveit énekeli, amelyek az Ő édes tulajdonságait fejezik ki.

A régi kedvelt zenéim nem hiányoznak, de nem is vetem meg őket, hiszen ezek is sok esetben nemes érzelmeket, vagy legalábbis a keresést fejezik ki. A zene a szívből fakad, és a szívében mindenki Istenhez tartozik. Egy dal, egy zene valahogy min-

dig a lélek hangja. És azt meg kell hallani mindenki. Kṛṣṇa pedig azt mondja a *Bhagavad-gītā*-ban, hogy „Én vagyok az emberekben a képesség”, így hát amikor látok vagy hallok egy jó művet, azt gondolom, hogy a képesség, amivel az alkotó ezt létrehozta, szintén Kṛṣṇa. Lehet, hogy nem közvetlenül az Ő transzcendentális energiájának a terméke, de mégis tiszteletre méltó. Akár meg is tanulom, feldolgozom, felhasználom, mert néha így könnyebb kapcsolódni a mai emberekhez. Könnyebben megtaláljuk a közös hangot, a közös gondolatokat.

Milyen hangszeren játszol? Tanulsz-e most valamit?

Énektanárhoz járok, mert a népies énektílusom mellett szerettem volna egy kicsit teltebb és egyben lazább, jazzesebb módon is énekelni. Játsszom indiai harmóniumon, újrakezdtém a zongorázást is, amit hat év után abbahagytam anno, tanulok mrdañgán (indiai agyagdobon), és szeretnék majd gitározni is.

Hogy reagáltak a Haré Krisna éneklésére és az egyedi slágerfeldolgozásaidra az emberek influenszeri tevékenykedésed során, és hogyan a hívő társaid?

A Haré Krisna azonnal sláger lett. Bár a legtöbbeknek fogalmuk sincs róla, hogy mit jelent, lehet, hogy csak viccesnek gondolják, de vannak, akik utánanéznak, és mélyebben is megérinti őket. Szeretik énekelgetni, és akár tudják, hogy ez jó a léleknek, akár nem, a hatás nem marad el. Lelkileg tisztulnak, és boldogságot éreznek. Ha meglátnak az utcán, sokszor el is kezdik dúdolgatni.



A világi dalok éneklését sem furcsállták, mert eléggé érthető, hogy az adott dal az én számból mit jelent. Néha meg is magyarázom, hogy ezt most miért énekelem, néha meg Haré Krisnát énekelek egy ismert dal dallamára. Bízom benne, hogy egészséges ízléssel rendelkezem, és hogy van egy szűrőm, amit Kṛṣṇa ad, meg talán a családi háttér is... (persze azt is Kṛṣṇa adta), de ki is szoktam kérni mások véleményét. A feldolgozásaimat időnként elküldöm a lelki tanítómesteremnek is, aki nagyon széles látókörű, ezért értékeli a kreativitásomat. A népdalok különösen tetszettek neki. Ezek is nagyon alkalmasak a kapcsolatteremtésre, vagy a magyar értékek felé való tiszteletünk kifejezésére. Erre pedig szükség van ahhoz, hogy az emberek értékeljék azt is, amit mi adunk, és esetleg számukra szokatlan.

Akkor tulajdonképpen a zenén keresztül mindenki szívét meg tudod érinteni?

Úgy érzem, hogy igen. A Védák leírják, hogy a teremtés a hét zenei hangból nyilvánult meg. Ezért az első dolog, amit tanulni kell, az éneklés. A testünk, amit kapunk, már maga egy hangszer. Az éneklés gyógyít is. A tiszta hangok harmonizálják a tudatot és a fizikai elemeket is a testben. A hangszeres zenetanulás ezután jön, utána pedig a festés, a rajzolás és a szobrászat. A színház pedig egyesít minden művészetet, ezért ez a művészetek királya. A Bhaktivedanta Hittudományi Főiskolán ezért erről írtam a szakdolgozatomat.

VIM

A woman in a traditional Indian dance costume, featuring a vibrant red and orange sari with gold borders and a wide, flared skirt. She is adorned with elaborate jewelry, including a large necklace, bangles, and a headpiece. Her right arm is raised high, and her left hand is positioned near her chest in a graceful pose. The background is dark, highlighting the dancer and her costume.

A ZENE ÉS A TÁNC SZERVEZETÜNKRE GYAKOROLT HATÁSA



A zene és a tánc évszázadok óta fontos szerepet játszanak az emberek életében. Nemcsak szórakoztató értékeket hordoznak, hanem kulturális, spirituális, értékkövetítő, történetmesélő, közösségépítő, önkifejezést szolgáló oldalaik is vannak mindamelllett, hogy jelentős hatással vannak a testre és a lélekre is. Mindkét tevékenység képes javítani a mentális és fizikai egészségünket egyaránt. Segíthetnek a stresszoldásban, javíthatják a kardiovaszkuláris állapotot, és elősegíthetik a testi-lelki harmóniát.

Azt mindenki tapasztalhatta már, hogy a zene érzelmi reakciókat vált ki belőlünk műfajtól, ritmustól függően, felélénkülünk vagy épp lenyugszunk tőle, esetleg mélyebb érzéseket hoz bennünk felszínre. A védikus kultúrában ezek a tevékenységek a lelki életünk részét képezik. A *bhajana*, a hívők együtt zenélése, éneklése az elmélyülés, az Istennel való összeköttetés része. A már táncokkal is párosuló *kīrtanáról* szintén elmondhatjuk, hogy a meditáció egy formája. A *harināma*, amikor a muzsikát és a táncot kivisszük az utcára, kifejezetten azt segíti, hogy ezt a spirituális programot megosszuk másokkal is, és a hallás vagy a személyes részvétel révén ők is áldásban részesüljenek.

A zene ugyanakkor képes olyan mélyen befolyásolni a szervezetünket, hogy az nemcsak érzelmi, hanem fizikai reakciókat is kivált bennünk. Zenehallgatás közben aktiválódnak az agy különböző részei, beleértve a memóriát, a figyelmet és az érzelmi feldolgozást is. Egyértelműen hatással vannak az emberi testre.

A nyugtató, lassú ütemű zene például csökkenti a kortizol (a stresszhormon) szintjét, elősegítve ezzel egy sokkal nyugodtabb elmeállapotot. Ezáltal a zene hozzájárulhat a szorongások enyhítéséhez, sőt a jobb alvásminőséghez is; ezenkívül elősegíti az endorfinok felszabadulását, amelyek természetes fájdalomcsillapítók és boldogsághormonok. Ezek a hormonok fokozzák a jó közérzetet, csökkentik a stresszt és javítják az általános hangulatot. A zenehallgatás és a tánc örömet és jutalmat vált ki, mivel a dopamin szintje is emelkedik. Ez a neurotranszmitter a motivációval, örömmel és jutalmazó érzésekkel van kapcsolatban, így erősen segít abban, hogy boldogabbnak érezzük magunkat.

A tánc és a zene a szerotonin szintjét is növelheti, amely szintén a boldogság, a nyugalom és a kiegyensúlyozottság érzését erősíti. A szerotonin szerepe különösen fon-

tos a hangulat stabilizálásában, így kiváló a depresszió kezelésében. A közös táncolás, illetve a zenehallgatás csoportos élménye mindemellett oxitocin-felszabadulást is eredményezhet. Az oxitocin a kötődés, a bizalom és a társas kapcsolatok hormonja, amely egyrészt erősíti a közösségi élményeket, másrészt a másokkal való kapcsolódást.

Bár az adrenalint inkább a stresszel és a fizikai aktivitással kapcsolatban szokták emlegetni, ez a hormon tánc közben is termelődhet, különösen dinamikus mozgások során. A megnövekedett adrenalin szint energiával tölt fel bennünket, és növelheti a motivációnkat is.

Kutatások bizonyítják, hogy az olyan terápiák, mint a zeneterápia vagy a tánc-terápia, javíthatják a mentális állapotot, enyhíthetik a depresszió tüneteit, illetve segíthetnek az önbizalomhiány és az önértékelési zavarok leküzdésében is. Akiknek szocializációs nehézségeik vannak, azoknak is remek megoldást jelenthetnek ezek a terápiák, hiszen segíthetnek a szociális kapcsolatok javításában: közösségi élményt biztosítanak, akár zenélésről, éneklésről, akár csak közös zenehallgatásról van szó.

Mindemellett a tánc testmozgás, amely számos fizikai előnnyel jár. A különböző táncformák (legyen az balett vagy hip-hop) javítják az állóképességet, erősítik az izmokat és növelik a koordinációt. A tánc segít testünk rugalmasságának fenn-

tartásában és fejleszti a motorikus készségeket. Továbbá a rendszeres táncolás csökkenti olyan krónikus betegségek kockázatát, mint amilyen a szívbetegségek vagy a cukorbetegség, illetve a túlsúly kialakulása.

A zene hallgatása hatással van a szív- és érrendszerre is. Kutatások azt is kimutatták, hogy a nyugtató zene csökkenti a vérnyomást és a szívritmust, míg a gyorsabb ütemű, dinamikus zenék serkenthetik a vérkeringést és javíthatják a szív- és érrendszeri teljesítményt.

A közösségben gyakorolt közös tánc társas tevékenység is, amely rendkívüli mértékben erősíti a közösségi érzést. A csoportos táncolás segít az embereknek jobban kapcsolódni egymáshoz, és közös élményeket teremtet. Amikor a zene és a tánc összekapcsolódik, a hatás még erősebbé válhat. A zene motiválja a moz-

gást, míg a tánc segít a zene ritmusának kifejezésében. A két tevékenység kombinációja különösen hasznos lehet a koordináció, az agyi aktivitás és az érzelmi jólét javításában.

Amikor zenét hallgatunk és közben táncolunk, az agy számos területét aktiváljuk, amelyek elősegítik a kreativitást, a memóriafejlesztést és a problémamegoldást. A zene és a tánc együttesen erősíti az idegrendszert, és javítja az általános hangulatot. Ezenkívül a mozgás segíthet a zenei élmény elmélyítésében, miközben a zene motiválja és inspirálja a táncolót.



A ZENE ÉS A TÁNC EGYÜTTESEN ERŐSÍTI AZ IDEGRENDSZERT, ÉS JAVÍTTJA AZ ÁLTALÁNOS HANGULATOT.



Összességében a zene és a tánc komplex hatást gyakorol a hormonális rendszerre – elősegíti a boldogság érzését, javítja a mentális és fizikai jólétet, és hozzájárul a szociális kapcsolatok erősítéséhez is.

Mindezek mellett ne felejtjük el, hogy a zene, az éneklés és a tánc egyaránt fontos szereplői emberi kultúránknak. Nemcsak a fizikai és mentális egészségre vannak jótékony hatással, de mióta világ a világ, az egymás közti kapcsolatteremtés mellett

mindig segítették az embert abban, hogy összekapcsolódjon a földinél több, az evilági létezésen túlmutató spirituális síkkal is. Az indiánok esőtánca, a sámánok dobolása, a női körtáncok évezredek óta hordozzák magukban az adott kultúra hitrendszerét – az ember elvehetetlen hitét abban, hogy ezek a dallamok felérnek az égig!

Károlyi Bánki Viktória
ájurvédikus terapeuta

„EGY NAGY, ISMERETLEN ÚRNAK VENDÉGE VOLTAM”

AZAHRIAH

SIKERÉNEK
TITKA

Azt mondják, hogy jó helyen, jó időben volt Azahriah. Emlékezzünk, hiszen nem volt olyan régen: A 2020–21-es év bezártsága sok indulatot hozott. Viszont ez az időszak sokakban titkos belső kapukat is megnyitott. A felemelkedéshez kaptunk azért egy kis „aláfestő zenét”, és csak rajtunk múlott, mit kezdünk vele. Ne felejtjük el, hogy a mostani kamaszoknál – akiknek ez eleve a nagy kinyílás időszaka – milyen erőteljes lehetett mindez. A Z generáció szomjazott egy olyan zenész előadót, aki ezt közvetíti. Aki szinte minden műfajban otthon van, a fiatalok nyelvén zenél és szól. Ezt persze mások is megteszik, de Azahriah még

valami másban is különleges. Érzelmi intelligenciája, alázata, okossága és a megdöbbenően éleslátó önreflexivitása megágyaz az élet mélyebb megértése felé. És mikor egy (a kedvenc stílusai nyelvén megszólított) kamasz ezt megtapasztalja, rájön, hogy a világ sokkal több annál, mint amit korábban sejtett. Sőt ráismer a saját traumáira, sérüléseire is, amelyek, ha alámerül a zenében, gyógyulásnak indulnak.

De még mindig csak közelítünk a titok felé. A „Memento” című album láthatóan eleve így épül fel, de alapvetően sok más számát is áthatja valami szívfacsaró emlékezés. Emlékezés valamire, ami valahol



a tudatunk szegletében bujkál, és ami jobb híján az elveszett gyermekkor érzeteként – vagy még lebutítottabb formájában: a „régen minden jobb volt” érzékeként – manifesztálódik az elménkben. Ezt erőteljesen triggereli Azahria főleg a zenéjével, de a szövegekkel is. A mérhetetlen, szinte víziószerűen erős elvágódást. A hívást. Nemcsak a fő dallamokkal, hanem azzal is, ami a háttérben megy. Érdekes megfigyelni, hogy sokszor olyan angyali dallamok, harmóniák mennek a háttérben, amit az ember talán észre sem vesz, csak tudat alatt – de mégis olvadásnak indul tőle a szíve.

De mi is ez? És mi is ez az „elveszett gyermekkor érzete”? Észrevettétek, hogy a kamaszok, sőt még a gyermekek is a régi szép időkre emlékeznek, erről beszélnek? Ez azt jelenti, hogy amikor történik velünk a „csoda”, az maga is egy „emlékezés” a számukra is. Mert valójában amikor jobban megnyílik az (érzelmi) érzékelésünk, akkor mindig valamit látunk tükröződni abból, ami valóban élő, ami a mi otthonunk... Ez „csak” azért köthető a gyermekkorhoz, mert akkor még kevésbé korlátozza le az érzékelésünket a hamis ego, a hamis énképünk. Ekkor megjelenik (kisebb-nagyobb mértékben) a *nirvikalpa-pratyakṣa*: a jógius érzé-



kelés, vagyis a Legfelsőbbre (Isten álmodó majd ébrenléti tudatára) nyíló érzékelés. Aztán ahogy kezdünk felnőni, a hamis ego egyre erőteljesebben és erőszakosabban kiszakít egy részt a valóságból, amit a sajátjának nevez. Csakhogy ezzel az önkorlátozó mechanizmussal eltűnik a valóság mélyebb érzékelése is. Ezért tűnnek tova a gyermekkori mélyebb benyomások, és ezért tűnik el a valóság teljesebb, pihekönnnyű és örömmel teli érzete is. Ezért tűnik el minden más kegyelmi állapot, „rég szép idő” is, ami által isteni inspirációt kaptunk. A kegyelmi állapot egy kis villanásnyi betekintést nyújt abba, hogy milyen lenne az életünk, ha a valóságból, Isten tudatából többet érzékelnénk. Minden kegyelmi állapot azért ilyen felhőtlen (szó szerint), mert – legalábbis részben – eltűnnek, illetve kissé áttetszőbbé válnak a tudatot befedő felhők...

És igen, a kegyelmi, intuitív állapot... De honnan és hogyan jön az intuíció? A címben szereplő Kosztolányi-idézet erre választ ad. És ezt tudja Azahriah is, hiszen ugyanez a versrészlet hangzik el az egyik száma előtt: „Egy nagy, ismeretlen úrnak vendége

voltam.” Vagyis Azahriah is jól tudja, honnan jön az, amit közvetít. És ez nem csak egy kis istenhívő önigazoló maszlag. Mert a zene az egyik legnagyobb megfejtetlen tudományos misztérium. Az egyik legújabb tudományos elmélet szerint a zene egy önmagán túlmutató jelenség. Amire pedig mutat, az a „közlés”, a „beszéd”. Meglepően hangzik, de közben mégsem meglepő. A zene mindig a „közlő”, a „beszélő” érzelmi állapotát festi le. Akkor is, ha látszólag nincs „beszélő”. Mert az eredeti „közlő és beszélő” mindig ott van. A filozófusok és tudósok szerint mindez annyit jelent, hogy Isten minden hang és beszéd forrása, és az Ő nagylelkűsége, szeretete

nyilvánul meg a zenében. Minden zenében. Ezt mondják Keleten és Nyugaton is. Isten a „beszélő”, akinek a szeretetét, nagylelkűségét, azaz érzelmi állapotát tükrözi a zene. Minden zene.

A zenei harmónia fogalma is mutatja, hogy a zene leglényegibb jellemzője az összhangzat, a harmónia. Beszélő szavak: az állapot, amikor összhang van, amikor harmónia van. Ugye milyen ismerős? Ugye kezdjük látni, hogy ugyanígy működik az

**ÉS MINÉL
MÉLYEBB
A SZERETETÜNK,
ANNÁL SZEBB
ÉS EKSZTATI-
KUSABB LESZ
AZ ÉLETBŐL
FAKADÓ DAL.**



élet is? Zenei „rend” nélkül nincs zene. De csak a spontán, mélyről jövő játékoság és ihlet, szeretet tudja megszólaltatni ezt a rendet. Anélkül csak lehetőség marad a zene: csak csönd, és semmi több... Vagy ha tudás van, de ihlet, mély zeneiség nincs, akkor is valamiféle zene jön létre, de az elsöprő zenei művek hatásának csak az „árnyéka” ez. Minél jobban benne van az isteni játékoság és spontán szeretet, annál szebb, katartikusabb és elsöprőbb lesz a zene hatása. Minél mélyebb a tudásunk a zenéről, minél inkább az isteni rendbe tudunk simulni, tehát a zenei szabályokat könnyedén, mesterien tudjuk használni, annál teljesebb lesz az életünk. És minél mélyebb a szeretetünk, annál szebb és eksztatikusabb lesz az életből fakadó dal. A dalunk, az életünk dala valójában így harmóni-

ába kerül az étellel. A dal, mely nemcsak nekünk, hanem másoknak is mély derűt és örömet ad...

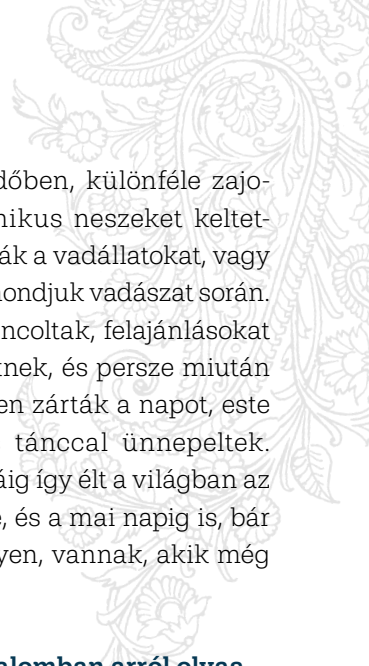
És ez maga az élet működésének a törvénye (az *acintya-bhedābheda-tattva*). Az életünk a szeretet mély spontaneitásával az isteni rendbe simulva tud csak valódi harmóniává, valódi életté válni. Minden rezdülésünkkel ezt a valódi életet szomjazzuk. Minden kegyelmi pillanat, minden mélyebb tapasztalás, amikor az érzelmeink, tapasztalásunk betekintést nyer a *bhāva-jagat*, a valódi érzelmek világába, egy kisebb-nagyobb bepillantás a valóságba: a világunkban tükröződő valóság, Isten világába – ha most még csak homályosan is.

Acyutānanda Dāsa



Sok mindent hallhatunk arról, hogy milyen ősi dolog is a zene, hogy miként alakul ki az ősi kultúrákban, mire használták, miként képezte részét az ősi rituáléknak, illetve hogyan segítette a spirituális kapcsolódást a természetközeli népeknél. Hallhatunk

arról is, hogy a csatatéren a dobok üteme hogyan lelkesítette a katonákat az ütközetekre. A rabszolgáknál sokszor a túlélést, a szórakozást, a királyoknál az udvari dobózolást, a papoknál pedig a lelki elmélyülést segítette.



jártak-keltek az erdőben, különféle zajokat, hangokat, ritmikus neszeket keltettek, hogy távol tartsák a vadállatokat, vagy hogy tereljék őket, mondjuk vadászat során. Tűzet gyújtottak, táncoltak, felajánlásokat végeztek az isteneknek, és persze miután jóllaktak és sikeresen zárták a napot, este megint zenével és tánccal ünnepeltek. Sokáig, nagyon sokáig így élt a világban az emberek nagy része, és a mai napig is, bár egyre kevesebb helyen, vannak, akik még mindig így élnek.

A védikus irodalomban arról olvashatunk, hogy mint minden szegmense a kultúrának és a művészetnek, a zene is az örökkévaló lelki világból érkezett, s alapvető oka és célja a Legfelsőbb Személy, Vişṇu vagy Kṛṣṇa dicsőítése, illetve az Őrá való emlékezés.

A *Śrīmad-Bhāgavatam* című szentíráásban arról is olvashatunk, hogy Brahmából, az univerzumok teremtőjéből hogyan nyilvánultak meg a művészetek, a tudományok, többek között a zene tudománya is.

A Bibliában is olvashatunk a mennyei seregek kórusáról, az angyalokról, akik énekelnek, zenélnek. Ha valaki muzulmán országban jár, nem tudja nem meghallani a meghatározott időben felcsendülő elragadó énekeket, melyek a műezzinek rendkívül képzett és odaadó hangja révén csodálatos lelki atmoszférát keltenek. Számtalan bizonyíték és ősi írás árulkodik tehát arról, hogy a zene, az éneklés a legősibb olyan művészeti, kulturális, spirituális eszköz, ami valóban minden közösség vagy egyén számára elérhető és megtapasztalható.

A zene tehát a legősibb vagy legmisztikusabb művészet, ami természetesen összekapcsolódik a tánccal és az énekléssel is.

Az ősi természeti népek kapcsán arról hallhatunk hogy a vadászat során, vagy csak a mindennapokban, amikor



Napjainkban azt figyelhetjük meg, hogy a közösségekre nagy szükség lenne, hiszen az egyén elszigetelődése, az öncélú, magányosan is élvezhető szórakozás minden eddiginél nagyobb teret nyer, a technikai fejlődéssel egyenes arányban.

Nincs ez másképp a zenével sem, hiszen régebben az emberek elmentek egy koncertre, vagy közös éneklésre faluhelyen és városban egyaránt. Mostanság, ha csak az utóbbi 20-30 évet nézzük, annyit változott a technika, hogy otthon is, egyedül is, a négy fal között, kiváló minőségben élvezhetünk egy koncertet, egy mantraéneklést. A képernyők segítségével még vizuálisan is jelen lehetünk egy-egy rendezvényen, eseményen, és bár nem a maradéktalan teljesség szintjén, de egyre kiválóbb minőségben élvezhetünk bármilyen zenei élményt.

Az elszigetelődés e nagyon sikeres korszakában is azt látjuk mégis, hogy sok embernek

igénye támad a valódi dolgokra, és a szívünk mélyén mindannyian tudjuk, hogy semmi sem tud olyan élményt adni, mint amikor a saját bőrünkön, fülünkkel, szőrszálainkkal, szívünkkel tapasztaljuk meg az élő zene eksztázisát.

És persze a zenében is van mindenféle irányzat, ahogyan például a gasztronómiában is – sokféle ízt és ízlést különböztetünk meg. A zenében is azt láthatjuk, hogy vannak eltérő ízlésű egyének, irányzatok, hangulatok, s ami az egyiknek tetszik, a másik hallani sem bírja stb.

Azt figyeltem meg, hogy minél közelebb van egy zene az eredeti, ősi hangszereket és ritmusokat is megszólaltató, egyszerű és békét teremtő hangulathoz, annál inkább képes az egyén is hozzákapcsolódni, és annál inkább ki tud bontakozni a zene összekötő ereje.

Vannak, akik számára a himnuszoknak van összekötő energiája, egy közös nemzet, egy közös focicsapat felé érzett elkötele-

ződés miatt, de tény, hogy ilyen esetekben a megkülönböztetés is felütheti a fejét, mégpedig azokkal szemben, akik nem tartoznak az adott közösséghez.

A gyerekek, akik jóval mentesebbek a hamis éneképektől vagy az ítélkezéstől, szinte bármilyen zenéhez könnyebben viszonyulnak – táncolnak, mosolyognak, és felhőtlenebbül tudnak elmerülni a flowban, amit a zene és a tánc öröme nyújt nekik.

Jómagam a Kecskeméti Kodály Iskolában tanultam, ahol mindennap énekeltünk, zenéltünk, kórusra jártunk, és sokszor azon kaptam magam, hogy a buszon vagy a buszmegállóban is énekelek – sokszor elég furcsán néztek rám ilyenkor az emberek. Mindenesetre teljesen természetessé vált számomra, hogy énekeltünk és zenéltünk a mindennapokban.

Láthatjuk tehát, hogy a zene összekötő ereje valóban kétségbevonhatatlan tény, azonban rajtunk múlik, hogy mennyire vagyunk tiszták, előítéletektől, büszkeségtől és az ego egyéb koloncaitól mentesek, s hogy mennyire tudunk kapcsolódni egymáshoz a zenén keresztül.

Amikor arra gondolunk, hogy jajj, ki mit fog szólni, amikor látnak minket táncolni, a zene ütemére mozogni, vagy mi vagyunk azok, akik másokra figyelünk tánc és éneklés közben, akkor nem tudunk elmerülni a zene, az éneklés és a tánc örömeiben.

Összegzésként kijelenthetjük, hogy a zene valóban össze tud kötni minket, ha hagyjuk, és gyógyítani is tud minket, ha hagyjuk. Sok minden rajtunk múlik tehát. Személy szerint azt javaslom, hogy mindenki próbálja megtalálni a számára legközelebb álló zenét és hangszereket, és abban próbáljon meg elmerülni, továbbá

járjon közösségbe rendszeresen énekelni, táncolni és zenélni.

A mantraéneklés számomra a leginkább összekötő zenei forma, amellyel a spirituális eksztázis is a legkönnyebben elérhető, és a bennünk rejlő természetes szeretet is a leginkább felszínre csálható.

Megszabadulva hamis elképzeléseinktől, s tisztán a lelki mivoltunkban létezve, valóban megélhetjük a zene összekötő és mindenben átívelő energiáját.

Használhatjuk tehát arra a zenét, hogy minél közelebb kerüljünk a lelki önvalónkhoz, hogy leküzdjük a büszkeségünket, és elmerüljünk a legősibb és legboldogabb időtöltésben, a zenében és a táncban.

A védikus irodalom egy híres idézete szerint az eredeti lelki otthonunkban minden lépés tánc, minden szó ének.

Szóval ha minden jól megy, akkor egy ilyen helyen fogunk élni, ha hazaérkezünk. :)

Ha kilátástalannak tűnő élethelyzetekben találjuk magunkat, gondoljunk arra, hogy a végén majd együtt táncolunk és zenélünk egy olyan világban, ahol annyit táncolunk, amennyit csak akarunk, és a szeretet egyre növekvő boldogságában lesz majd részünk.

Jitendriya Dāsa



Paradicsom poha

Könnyű és
egészséges,
rizspehelyből
készült reggeli
egytálétel



vega
varázs

HOZZÁVALÓK:

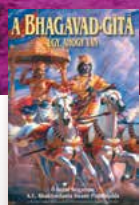
- 2,5 dl poha (rizspehely)
- 3 ek olaj
- 2 kk fekete mustármag
- 2 kk felezett, hántolt urad dāl
- 4-5 currylevél
- ½ ek reszelt friss gyömbér
- 2 apró száraz csili (ízlés szerint)
- ½ kk aszafetida
- ½ kk kurkuma
- 2 ek durvára reszelt sárgarépa
- 3 ek főtt zöldborsó
- 1-2 paradicsom lereszelve
- 2 kk só
- egy csokor friss korianderlevél apróra vágva
- egy ek friss citromlé

ELKÉSZÍTÉSE:

A rizspelyhet alaposan megmossuk, majd leszűrjük. Egy edényben felmelegítjük az olajat, addig pirítjuk a fekete mustármagot, amíg kiszürkül és illatozni kezd. Ezután hozzáadjuk az urad dált, aranyszínűre pirítjuk, majd beletesszük a currylevelet, a gyömbért és belemorzsoljuk a csilit. Pár másodpercig kevergetjük, és rászórjuk a porfűszereket: az aszafetidát és a kurkumát. Elkeverjük, majd hozzáadjuk a sárgarépát és a zöldborsót, felöntjük a paradicsommal. 5-6 percig kevergetjük, hogy a paradicsom besűrűsödjön. Ha kész, hozzákeverjük a pohát és a zöldfűszert, majd megsózzuk. Egy perc múlva levesszük a tűzről és meglocsoljuk citromlével.

vegavarazs.hu • fozoiskola.108.hu

Śrīla Prabhupāda könyvei



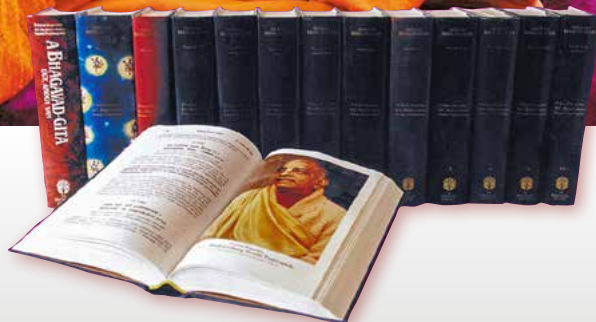
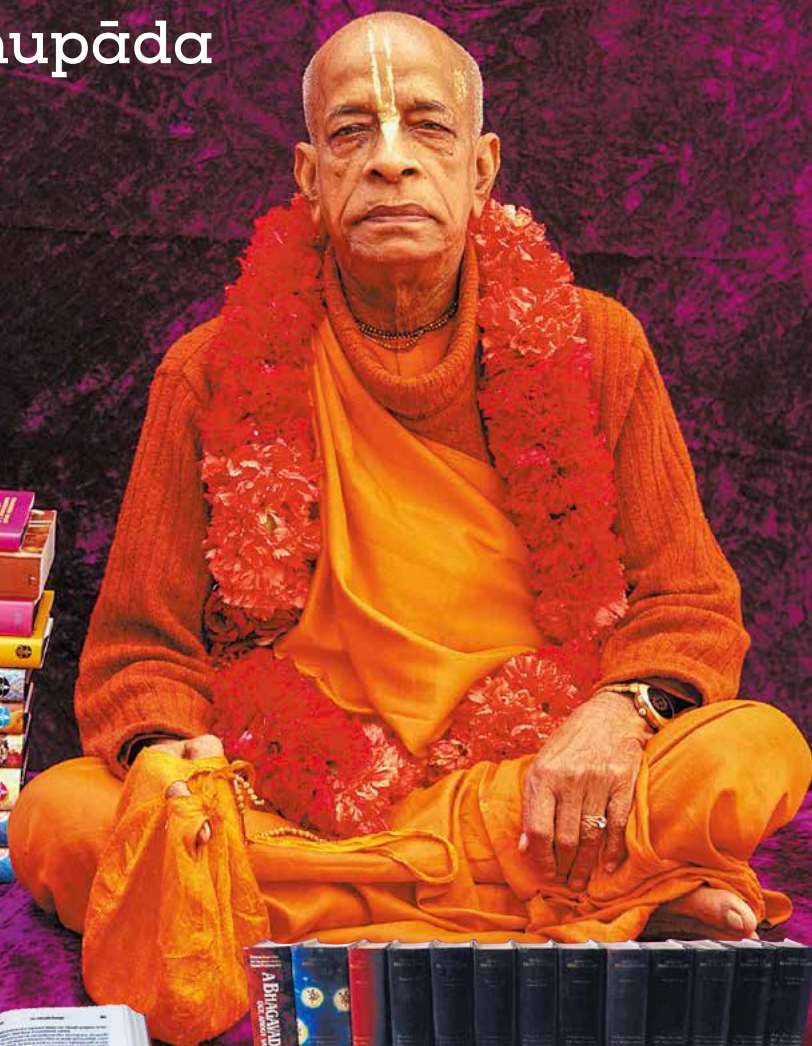
A Bhagavad-gītā úgy, ahogy van

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 utánvétellel 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 Hívők 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