

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



E SZÁMUNK TÉMÁJA:

Ételt az életért



ÚJ OTTHONRA TALÁLT
AZ ÉTEL AZ ÉLETÉRT
MISSZIÓ

VÁLSÁGOK IDEJÉN IS
HELYTÁLLUNK

EZ MÁR RÉG
NEM MUNKA

MINT EGY FALAT
KENYÉR



A MAGYARORSZÁGI KRISNA-TUDATÚ HÍVŐK KÖZÖSSÉGÉNEK MAGAZINJA



HARÉ KRISNA
TEPLOTOM

**TÉGED IS VÁR
A BUDAPESTI
HARÉ KRISNA
TEPLOTOM
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



Śrī Śrī

Rādhā-Śyāmasundara

Krisna-völgy templomának oltárán



Ő Isteni Kegyelme

**A. C. Bhaktivedanta
Swami Prabhupāda**

a Krisna-tudatú Hívők Nemzetközi
Közösségének alapító *ācāryāja*

Ő Isteni Kegyelme A. C. Bhaktivedanta Swami Prabhupāda (1896–1977) a *gauḍīya-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 *āśram*akkal, iskolákkal és farmközösségekkel rendelkező világméretű misszióvá vált. Írásai a védikus filozófia, vallás, irodalom és kultúra igazi könyvtárát alkotják.



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

ELÉRHETŐSÉGEINK:

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

f i : @LÉLEK PALOTÁJA

WWW.LELEKPALOTAJA.HU

Tartalom

Śrīla Prabhupāda tanításai a <i>prasādam</i> osztásáról	4
Az Ételt az Életért misszió rövid története	6
Válságok idején is helytállunk	10
Ez már rég nem munka. Ez kapcsolódás.	12
Méltóságot adni a sorban állóknak	16
Adni mindig öröm	18
Titkos recept a szívekhez	22
Új otthonra talált az Ételt az Életért misszió	27
Mint egy falat kenyér	30
Hit, elszántság és közösségi erő Szegeden	30
Hírességek az ételosztásról	38
Hogyan segíthetsz?	40
Recept – Mexikói babos tészta	42



A LAP MUNKATÁRSAI: **Felelős kiadó:** Manorāma Dāsa; **Szerkesztő:** Hemāngī 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.
2025/4

KIADJA: a Magyarországi Krisna-tudatú Hívők Közössége, 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.



ŚRĪLA PRABHUPĀDA TANÍTÁSAI

„Arra kell törekednünk, hogy tíz mérföldes körzetben senki se éhezzen. A templom Isten háza. Isten mindenki atyja, Kṛṣṇa mindenki atyja. Az atya jelenlétében a fiak nem maradhatnak éhesek. Ezért kell megszerveznünk, hogy az emberek enni kapjanak.”

„Mi is *prasādamot* osztunk. Nem azért, mert valaki szegény. Nem ez a fő szempont. Szármunkra a szegény és a gazdag egyaránt szenved. Ezért mindenkinek *prasādamot* adunk. A *prasādam* is Kṛṣṇa. Ha valaki *prasādamot* kap, kapcsolatba kerül Kṛṣṇával. Ez a célunk. Az emberek szeretik a szegények etetését, de valójában mindenki szegény. Ki a gazdag? Aki nem ismeri Kṛṣṇát, az szegény.” (Előadás, London, 1975. augusztus 13.)

„Az élet és a társadalom sokféle. Nem lehet megváltoztatni. A *daridra-nārāyaṇa-sevā* elmélete nem valódi *sevā*. Egy szegény ember iránt irgalmat tanúsíthatsz (*dayā*). Ez megengedett. Például mi is *prasādamot* osztunk. Az ártatlan, szenvedő emberek – *bālīśa* – nem tudják, hogyan szabaduljanak meg. Mint egy gyermek, aki szenved, és nem tudja, mit tegyen. Róluk gondoskodni kell – ételt, ruhát, menedéket kell adni nekik, és Kṛṣṇa-tudatot tanítani, hogy megértsék, miért vannak itt és miért szenvednek.” (Előadás, Vṛndāvana, 1976. november 19.)

„Kṛṣṇa nem azt mondja, hogy *dima mācha māmsa* [tojás, hal, hús]. Nem. Kṛṣṇa azt mondja: *patraṁ puṣpaṁ phalaṁ toyam* [levél, virág, gyümölcs, víz].

Aki Kṛṣṇa-tudatos, az egyszerűen csak azt fogadja el, amit Kṛṣṇa elfogad. Ez a *prasādam* osztásának lényege. Miért? Kṛṣṇa mindent megadott neked: számtalanféle gyümölcsöt, gabonát, elegendő tejet. Tejből annyi finom dolgot készíthetsz. Ez a védikus civilizáció. Légy elégedett ezekkel.” (Előadás, Bombay, 1974. április 8.)

„Ha azt mondom valakinek: »Gyere, hallgasd a *Bhagavad-gītā*«, lehet, hogy nem jön el. De ha finom *kṛṣṇa-prasādamot* kínálok, azt mindenki elfogadja. Ez az odaadó szolgálat egyik folyamata: bőséges fogásokat kell felajánlani az Úrnak, majd a *prasādamot* szét kell osztani. Az Úr nem viszi el magával a saját birodalmába. Ez a tiéd. Ha eszed és másoknak is osztod, nagy szolgálatot végzel, és az emberek lelki tudatra tesznek szert. Ezt kell mindenhol terjeszteni: kórházakban, jótékonyági körökben, gyárakban. Ossz *prasādamot* és énekelj a Hare Kṛṣṇát, és látni fogod az eredményt.” (Előadás, New York, 1966. december 16.)

„Nagyon egyszerű a módszer. Elhatározzod, hogy »nem fogok olyasmiről beszélni, ami nem Kṛṣṇáról szól, és nem fogok olyat enni, amit nem ajánlottak fel Kṛṣṇának«. A Kṛṣṇa-tudat mozgalma ezt a két dolgot tanítja legfőképpen. Osztunk egy kis *prasādamot*. Ha van lehetőség, bőséges *prasādamot* adunk. Ezt tesszük a világ minden központjában. Már az evéssel, pusztán azzal, hogy valaki *kṛṣṇa-prasādamot* eszik, lelki fejlődést érhet el. Ez ennyire egyszerű.” (Előadás, Bombay, 1974. április 16.)



I A PRASĀDAM OSZTÁSÁRÓL



Haré Krishna Haré Krishna Krishna Haré Haré Haré Rāma Haré Rāma Rāma Rāma Haré Haré

Az Ételt az Életért misszió rövid története

**Az ősi védikus értékektől
a kríziséktetetésig**



Az Ételt az Éle-
tért mozgalom
1974-ben indult
Śrīla Prabhupāda
kezdeményezé-
sére. A történet
gyökere egy meg-

rendítő pillanat: Māyāpurban egy ünnepi
lakoma után éhes gyerekek kutyákkal
harcoltak a maradékért. Prabhupāda köny-
nyeivel küszködve ezt mondta: „Senki ne
éhezzen tíz mérföldes körzetben a temp-
lom körül!”

E szavak nyomán született meg
az első „ISKCON Food Relief”,
amelyből rövid idő alatt világ-
méretű mozgalom lett.

AZ ÉTELOSZTÁS ALAPELVE

Prabhupāda elvárása
az volt, hogy minden
Krisna-templom kör-
nyezetében legyen
ételosztás. Tanítvá-
nyai azóta is követik
ezt az elvet: mindenki,
aki sorban áll, kapjon
ételt, megkülönböz-



tetés nélkül. Az ételosztás így vált a moz-
galom egyik legfontosabb pillérévé. Eleinte
heti egy-két alkalommal, később minden-
nap főztek gyermekeknek, időseknek, csa-
ládoknak – bárkinek, aki nélkülözött.

A VILÁG MEGHÓDÍTÁSA

Az első konyha 1974-ben nyílt Māyā-
purban, majd hamarosan New York,
London, Sydney, Los Angeles és San
Francisco utcáin is indultak progra-
mok. Az üzenet egyszerű volt: a világ-
ban nem az étel hiányzik, hanem az
igazságos elosztás.

Az 1990-es évektől a program
hatalmas lendületet kapott.
Indiában létrejött az Annamrita
alapítvány Midday Meal elneve-
zésű programja, amely ma több
mint 1,3 millió gyermeknek bizto-
sít napi ebédet. Emellett elindult az
Akshaya Patra, a „Kifogyhatatlan
Bőségszaru”, amely ugyan-
ebben a szellemiség-
ben működik.



SEGÍTSÉG KRÍZISHELYZETEK BEN

Az Ételt az Életért önkéntesei a világ nagy katasztrófáinál is ott voltak: Csecsenföldön a háború idején, a 2004-es szököár után Srí Lankán, Haitin a földrengésnél, a balkáni árvizeknél, a devecseri vörösiszap-katasztrófánál, vagy legutóbb a törökországi földrengéseknél.

A magyar hívők is részt vettek ezekben a missziókban. Többen közülük állami kitüntetést is kaptak önzetlen szolgálatukért.



ÉLELMISZERMENTÉS – VÁLASZ A 21. SZÁZADRA

Prabhupāda már az 1970-es években hangsúlyozta: az éhezést nem a hiány, hanem a pazarlás okozza. Milliő tonnaszám kerül étel a szemétkbe, miközben emberek milliő nélkülöznek.

A magyar Ételt az Életért program évente több mint 230 tonna élelmiszert ment meg a kidobástól. Friss zöldségek, gyümölcsök, pékárúk és más termékek kerülnek így a rászorulókhöz.



AZ ÉTEL T AZ ÉLETÉRT ÖRÖK ALAPELVEI:

- csak vegetáriánus, erőszakmentes ételt osztanak;
- a legnagyobb tisztasággal készítik az ételeket;
- minden ételt Istennek ajánlanak fel – így az *prasādam* (az Úr kegyévé) válik;
- mindenkit kiszolgálnak, aki békésen sorban áll;
- ünnepeken tartós élelmiszercsomagot is kapnak a vendégek;
- az ételt lelkészek, vagy lelki gyakorlók készítik

ÖSSZEGZÉS

Az Ételt az Életért program az indulása óta több mint **8 milliárd tál ételt** osztott szét a világ több mint 60 országában. Magyarország évente közel **egymilliő adag étellel** járul hozzá ehhez.

Ez a szolgálat nem csupán szociális segítség, hanem időtálló emberi küldetés: minden embernek joga van méltósággal, éhség nélkül élni.



Válságok idején is helytállunk

Az Étezt az Életért nap mint nap emberek ezreinek nyújt segítséget. Már régóta nem pusztán ételosztásról van szó.



Ez a folyamatos működésben lévő, az ételosztás megszokott formáján túlmutató kiterjedt rendszer naponta több mint 3000 adag meleg ételt juttat el rászorulóknak szerte az országban. Ez a szolgálat a mindennapok biztos pontja.

Van azonban valami, amit kevesebben tudnak rólunk. Amikor váratlan, valóban emberpróbáló krízisek sújtanak településeket vagy akár egész országokat, mi akkor sem hátrálunk meg. Sőt, ilyenkor erőnkön felül is helytállunk. Nem azért, mert bőséges tartalékaink vannak, hanem mert tudjuk: a legnehezebb időkben a gondoskodás a legértékesebb segítség.

Az elmúlt évek során katasztrófák sora rázta meg a világot, amelyek következményeit mi is átéltük. Dolgozóink és önkénteseink fáradságot nem kímélve álltak helyt újra és újra.

2016-ban, a szíriai menekültválság idején felismertük a krízis súlyosságát, és igyekeztünk a menekültek életkörülményein javítani. Ételt, vizet és hidegcsomagokat osztottunk – sokszor még éjszaka is.

Nemcsak a rendszeres étel-



Covid

osztásokon segítettünk, hanem külön erőforrásokat mozgósítottunk, hogy a pályaudvarokon várakozó családokat étellel és vízzel lássuk el. A Nyugati pályaudvaron rendszeresen osztottunk, de sokszor kimentünk a Keletibe is, ahol napokig vesztegeltek az átutazók. Voltak, akiket a vonatokból sem engedtek kiszállni, így az ablakokon keresztül nyújtottuk be nekik az ételt. Soha nem felejttem el azt a pillanatot, amikor kinyújtott kezek kapaszkodtak a csomagok után – napok óta várakozó, kiszolgáltatott emberek kezei.

Az akciókon velünk volt Kṛṣṇa-lilā Devī Dāsī is, aki karitatív tevékenységünkéről dokumentumfilmet forgatott. A munkáját később díjjal is elismerték Amerikában.

Janmāṣṭamī napján – Kṛṣṇa születésének ünnepén – nem a megszokott módon ünnepeltünk. Dolgozóink és önkénteseink úgy érezték, aznap a legméltozabb szolgálat az, ha a konyhában töltenek plusz órákat, és a menekülteknek főznek. Számunkra ez is az ünnep része volt.





Ukrán válság

2020-21-ben a világjárvány megbénította az országot. Amikor minden elcsendesedett, templomaink is bezártak, mi viszont nem álltunk le – éppen ellenkezőleg. A frontvonalban dolgozó egészségügyi dolgozóknak vittünk előrecsomagolt ételeket: a Bethesda Gyermekkórházba, a váci kórházba, a budakeszi mentőállomásra, laboratóriumokba és a BMSZKI hajléktalan-ellátó központjaiba. Hónapokon át biztosítottuk nekik a napi ebédet, mert tudtuk: az ő kitartásukon életek múlnak.

2022-ben, az ukrán menekültválságnál az első lépésünk az volt, hogy meleg étellel vártuk a Magyarországra érkező ukrán menekülteket, illetve mindazokat az indiai polgárokat, akik Ukrajna keleti részén

tanultak, és egyik napról a másikra háborús zónában találták magukat. Ez olyan fontos gesztus volt, hogy maga az indiai miniszterelnök is köszönetét fejezte ki a magyarországi Krisna-hívőknek. Innen nőtte ki magát az egész segélyakció: a határállomásokon forró ételt osztottunk, és sokszor mi voltunk az egyetlenek, akik meleg ebédet adtak a várakozóknak.

A munkát hatalmas összefogás tette lehetővé. Az angliai Lotus Trust, a Bhaktivedanta Manor jótékonyági szervezete gyűjtötte össze az adományokat, a koordinációban pedig Prema-niketana Dāsa játszott kulcsszerepet. Így jutottak el az angliai támogatások Magyarországon

keresztül közvetlenül az Ételt az Életért ukrainai missziójához, amely a leghevesebben támadott térségekben is osztotta az élelmet.

Ez példátlan nemzetközi együttműködés volt: angol adományokból, magyar infrastruktúrával és erőfeszítéssel, valamint az ukrán ételosztó önkéntesek helytállásával valósult meg a segítség. Többször is átmentünk Ukrajnába, három-négy alkalommal is, és még Egerből is szállítottunk meleg ételt. A BBC is beszámolt róla, hogy a Hare Kṛṣṇa mozgalom juttatott elsőként tartós élelmiszer

a legintenzívebben támadott Harkivba. Sajnos volt olyan akció, ahol a helyi hívők közül többen életüket veszítették a támadások során. Ez is mutatja, hogy milyen hősiес önfeláldozással szolgáltak: még az életüket is kockára

tették azért, hogy mások ne maradjanak étlen-szomjan a háború közepette.

2023-ban a törökországi Hatay menti földrengés helyszínére sietett néhány bátor társunk (Bhakta-vatsala Dāsa, Fekete Csaba, Rāja-hamṣa Dāsa és Kṛṣṇa-caraṇa Dāsa), akik nemcsak élelmiszer-szállítmányt vittek, hanem ott maradtak a katasztrófa sújtotta területen. Tíz napon át a romok között főztek és osztottak meleg ételt a túlélőknek, együttműködve a helyi segítőkkel. Éjjelente a jeges hidegben, sátorban húzták meg magukat, nappal pedig a romok árnyékában álltak helyt, hogy legalább egy tál meleg étellel erőt adhassanak azoknak,

akik mindenüket elvesztették.

Rādhā-Kṛṣṇa Dāsa elsősorban a tervezést és a kapcsolattartást fogta össze: ő tartotta a kommunikációt a török közösséggel, köztük Nṛsimha-Kṛṣṇa Dásával. Az ő munkájuknak is köszönhető, hogy a magyar Ételt az Életért csapat a katasztrófa sújtotta térségben gyorsan és hatékonyan tudott megjelenni, és a legnagyobb szükség idején valódi segítséget nyújtani.

2024 szeptemberében a dunai árhullám jelentett újabb próbatételt. Ekkor a gátaknál dolgozó katonákat, katasztrófavédőket, vöröskeresztes munkatársakat, mentőöket és helyi önkénteseket támogattuk forró étellel, szendvicsekkel és italokkal, hogy legyen erejük a napokon át tartó homokzsákoláshoz és gátépítéshez.

Mindezek közben egyetlen napra sem álltak le budapesti és vidéki osztópontjaink.

A közelmúlt krízisidőszakaiban nemcsak a munkatársak segítettek, hanem sok lelkiismeretes hívő is. A válságstáb, állandó támaszként, rengeteg terhet vállalt magára – Rādhā-Kṛṣṇa Dāsa, Caitanya-candra Dāsa, Pṛthvī-pati Dāsa és Gāndharvikā-prema Devī Dāsī. Fontos, hogy az ő nevük se maradjon ki, hiszen közös összefogás eredménye a sikerünk.

Ez a titkunk: számunkra a szolgálat nem alkalmi akció, hanem életforma. Ha jön a krízis, még inkább bizonyítjuk, hogy a szeretetnek ereje van.

Aśeṣa-bandhu Dāsa



Árvíz

EZ MÁR RÉG NEM MUNKA. EZ KAPCSOLÓDÁS.



Beszélgetés **Ekker Évával**,
a BMSZKI Kőbányai úti
telephely egységvezetőjével

A Budapesti Módszertani Szociális Központ és Intézményei (BMSZKI) a legnagyobb hajléktalanellátó intézmény Közép-Európában. Ekker Éva több mint húsz éve dolgozik itt. Jelenleg egy olyan telephelyet vezet, ahol frissen lakásukat veszített emberek kapnak lehetőséget az újrakezdésre. Az ő hivatása nem csupán szociális munka – ez emberi kapcsolódás, szolgálat és belső elköteleződés.



■ **Hogyan kezdődött az együttműködés az Ételt az Életért misszióval?**

Egyik napról a másikra becsődött az a cég, amelyik addig az ebédeket szállította hozzánk. Akkor Vatsalával (Bhakta Vatsala Dāsa) leültünk, és megbeszéltük, hogyan tudna segíteni ebben a helyzetben a misszió. És azóta is zökkenőmentesen, évről évre erősödik köztünk az együttműködés.

■ **Hogyan válik valaki hajléktalanná? Elterjedt vélekedés, hogy önhibájukból kerülnek ilyen helyzetbe az emberek.**

Sokan azt gondolják, hogy a hajléktalanság lustaság vagy felelőtlenség következménye. De ez nem ilyen egyszerű. Réteges történet ez, olyan, mint egy hagyma. Már a fogantatás pillanatában eldőlhet valakinek a sorsa: hová születik, milyen közegbe, kap-e támogatást. Egy válás, betegség, baleset, egy leégett ház vagy egy elmaradt fizetés is elég lehet ahhoz, hogy valaki a lejtőre kerüljön. A hajléktalanság nem kategória – hanem élethelyzet. És bármelyikünk belesodródhat.

■ **Kik tudnak leginkább talpra állni? A férfiaknak vagy a nőknek van erre nagyobb esélye?**

A férfiak sokkal hamarabb belenyugszanak a helyzetükbe – elengedik, fásulttá válnak. A nők számára ez nagyobb szűgyen, mert ők sokáig próbálnak funkcionálni, vigyázni másokra, de éppen ezért törekenyebbek is. A kulcs az, hogy kiben mennyi rejtett tartalék van. Mi ezekre próbálunk építeni.



■ Mit jelent számotokra az étel ebben a rendszerben?

A misszió által biztosított meleg étel nemcsak kalória, hanem remény is. Sokan, akik hozzánk kerülnek, idős, beteg, mentálisan sérült emberek. Nekik az étel szó szerint létkérdés. És a minőség is számít: magyaros, ismerős ízek, húsmentesen, de táplálón. Ez egy megbízható napi pont az életükben.

■ Mit tekintesz sikernek ebben a munkában?

Nem lehet sablonokban gondolkodni. Minden ügyfél más. Van, akinek siker az, hogy húsz év után végre van nyugdíja. Van, akinek az, hogy nem kellett amputálni a másik lábát. Vagy épp az, hogy egy héten belül végre meleg ételt kapott. Ezek apró dolgok – de valakinek az egész világot jelentik.

■ Hogyan tudjátok segíteni az újrakezdést?

Segítünk önéletrajzot írni, internetet használni, hivatalos ügyeket intézni. De ha valaki már nem képes dolgozni, akkor abban támogatjuk, hogy megkapja azt az ellátást, amire

jogosult. A cél mindig az, hogy méltósággal tudjon továbbhaladni – bármilyen úton is.

■ És hogyan lehet a kiégést elkerülni?

Mi egyszerre vagyunk óvónők, nővérek, jogászok, pszichológusok, pszichiáterek, mosónők, ügyintézők, telefonos kisasszonyok és internetbogarászók. Egy ügyelet alatt minden szerep ránk hárul: ételt osztunk, körmöt vágunk, és közben meghallgatjuk az emberek történeteit.

■ Miért vált a misszióval való kapcsolat ilyen erőssé számodra?

Az, hogy amit ti főztök, felajánljátok Kṛṣṇának, és azt az ételt mi kapjuk meg – nekem ez garancia arra, hogy minőséget adok tovább. Láttam, hogyan dolgoznak a konyhátokon. A gondosság, az elhivatottság, a tisztaság – ez nekem sokat jelent. Nemcsak az étel fontos, hanem az, ami mögötte van: szeretet, figyelem és emberi jelenlét. És amikor azt látom, hogy egy karácsonyi ételosztáson valaki mosolyogva veszi át a cso-



magot – akkor érzem, hogy van értelme annak, amit csinálunk.

■ Mit üzensz azoknak, akik csak elsétálnak az ételosztó sor mellett?

Legalább álljanak meg egy pillanatra. Nézzenek rá ezekre az emberekre. Nem mindig az a hajléktalan, akit annak hiszünk. Van, akinek van lakása, de nincs pénze gyógyszerre vagy ételre. Ha nem akarsz segíteni – ne tedd. De legalább ne bántsd őket. Egy szó, egy mosoly, egy kérdés néha többet ad, mint egy doboz étel. És ha segítenél, csak nem tudod, hogyan, akkor gyere el egy ételosztásra. Nézd meg, mi történik ott. Megváltoztat. Lehet, hogy nem csak őket – téged is.

Ne ítéld le. Ne bánts. És ha van benned vágy a tenni akarásra: gyere el egy ételosztásra. Segíts. Legyél jelen. Menj el egy gyerekprogramra, fess ki egy szobát, vagy csak hallgass meg valakit. Ezek nem látványos gesztusok – de valakinek az életében mérföldkövek lehetnek.

Ha szeretnéd, én magam körbevezetlek. Megmutatom, hol dolgozom. Megmutatom, kik azok az emberek, akik nap mint nap küzdenek – és akik nem adták fel.

■ Nagyon köszönjük neked ezt a tartalmas beszélgetést, kedves Éva!

Én is köszönöm a lehetőséget!

A BMSZKI-val való együttműködés valódi mérföldkő volt az Ételt az Életért számára. Kezdetben csak hétfőgenként szállítottunk meleg ebédet néhány intézménybe – elsőként a Dózsa György úti nagyszállóra. Pár évvel később azonban megkerestek ben-



nünket, hogy tudnánk-e más helyszíneken is segíteni. Mi természetesen igent mondtunk, és lassan egyre több intézménybe vittük az ételeket.

Jelenleg mi vállaljuk az összes intézmény napi és hétfégi étellellátását. Így ma már közel húsz telephelyre juttatunk el meleg ételt, ami hatalmas felelősség és előrelépés a misszió történetében.

Külön ki kell emelnünk, hogy a hétfégi működésünk önkénteseink nélkül lehetetlen lenne. Szívből köszönünk mindent Hadady Lászlónak (Cofinak), Gaura Prasād Dāsának és Sós Balázsnak, akik évek, évtizedek óta rendületlenül vállalják a szolgálatot. Cofi például már tizenöt éve, minden hétfőgén saját autójával, saját üzemanyagával jár be segíteni. Ritka hűség és elköteleződés ez – sok Krisna-hívő nem vállal ilyen hosszú ideig aktív szolgálatot a közösségben, ő mégis minden hétfőgén az ételosztó csapat futára. Nélkülük a BMSZKI-val való partnerség egyszerűen nem működhetne.



Méltóságot adni a sorban állóknak

„Vegye már fel a mobilját, ne csörögjön! Nem bírom, bocsánat, szétfagynak az ujjaim...” – hallatszott egy kétségbeesett hang a sorban, miközben az emberek fagyoskodva toporogtak a mínuszokban. Ez a rövid kifakadás mindent elmond arról, hogy milyen emberpróbáló órákon át várakozni a szabad ég alatt, kordonok között, hidegtől átfagyva. Valaki már hajnali 3-kor beáll a sorba.

A kiemelt karácsonyi ételosztások, szeretetlakomák évek óta kint a szabadban zajlanak. Ennek pusztán annyi a romantikája, hogy láthatjuk a havas tájat, ha éppen olyan az idő. De bármilyen is az időjárás, mindenképpen nagyon megterhelő, ha órákon át kell sorban állni, fagyoskodni, kordonok között várni. Az évekig tartó **Blaha Lujza téri osztások**, az utóbbi években pedig a **Népliget** fogadta az embereket. Aki volt már ott, az pontosan tudja, mit jelent ez: hosszú, feszült várakozást, fájdó végtagokat, a fagyott ujjak görcsét.

Próbálkoztunk már néhány változtatással: nagy rendezvénysátrat kölcsönöztünk,

rendezvényszervező cégeket, cirkuszt is megkerestünk, de karácsony napjára soha nem kaptunk segítséget ilyen eszközök bérléséhez. Így maradt minden ugyanúgy: a szabad ég, a sorban várakozók türelme és kitartása. A Népliget természetközelsége sem enyhített ezen – a liget szélén, a város peremén, távol a járókelők szemétől. A tévéstábok ugyan rendre kijönnek, de a hétköznapi városi ember előtt mindez rejtve marad.

Ebben a helyzetben különösen nagy áttörést jelentett, hogy **tavaly ősszel a fővárosi önkormányzattól kértünk segítséget**, hogy fedett helyen tarthassuk meg a karácsonyi szeretetlakomát. A cél az volt, hogy a rászorulóknak végre emberhez méltó körülmények között, ülve, melegben fogyaszthassák el az ételt. Ez végül nem valósult meg, de január végére sikerült tető alá hozni az első alkalmat.

Sokan azt hiszik, hogy karácsonykor van a legnagyobb szükség az ételosztásokra, pedig januárban még nagyobb a hiány. Az ünnepek után teljesen kimerül a csa-



Ételosztás januárban
a Merlin Színházban

ládi kassza, és sokan ilyenkor kerülnek a legnehezebb helyzetbe. A leghosszabb és leghidegebb hónap ez, amikor valóban a legnagyobb szükség van a segítségre. Éppen ezért, mi évek óta tudatosan összpontosítjuk erőforrásainkat a januári ételosztásokra – Óbudán, Szegeden és legutóbb a Merlin Színházban is. Ünnepi időszakra készülődünk november végétől januárig.

Ebben a helyzetben volt óriási jelentősége annak, hogy **500 ember ülhetett asztalhoz a Merlinben – meleg ételt kaptak és csomagot is vihettek haza.**

A 2025-ös év eleje más szempontból is reménykeltő volt. Óbudán, ahol szintén rendszeresen a szabadban tartottuk az ételosztást, most először a Békásmegyeri Községi Ház adott otthont az akciónknak. Ez is azt mutatja, mire képes az összefogás. Megható látni, hogy már azon „versenyeznek” a helyszínek, hogy ki mutat több nagylelkűséget.

A célunk világos: a mostani kezdeményezés ne maradjon egyszeri alkalom, hanem

egy hosszú távú együttműködés kezdete legyen. Ennek méltó csúcspontja lehet majd a **2025-ös háromnapos karácsonyi szeretetlakoma**, amelyet immár méltó körülmények között, fedett helyen, melegben rendezhetünk meg – ahol a sorban állás szenvedése helyett a közös étkezés méltósága kerülhet előtérbe, és az, hogy ne kelljen többé a rászorulóknak órákig a hidegben várniuk arra, hogy ehessenek.



Burján Ferenc alpolgármesterrel a Békásmegyeri Községi Házban

ADNI MINDIG ÖRÖM

*Interjú Gigivel (Rácz Ildikóval), az Ételt az Életért
Alapítvány jótékonyági nagykövetével*

Hogyan lettél krisnás?

Régen sokat akrojozáztam a Deák Ferenc téren, és az alkalmak után mindig maradt ott egy krisnás csapat. Hallottam, amint *kīrtanáznak* (énekelnek), és valamilyen szinten engem is vonzott ez az egész. Nem tudtam, hogy miért, ahogy nem tudtam azt sem, hogy mit énekelnek.

Úgyhogy végül odamentem hozzájuk, és elkezdtem velük együtt énekelni

a Hare Kṛṣṇa *mahā-mantrát*.

Aztán vagy hatodik-hetedik alkalommal megkérdeztem tőlük, hogy mi az Istent énekelnek, és az volt a válaszuk, hogy pont azt! Isten szent neveit! Azonnal nagyon megtetszett az egész. És egy szórólapot is láttam ott a jóga főiskoláról. Onnan indult minden, amikor a Bhaktivedanta Hittudományi Főiskolára is beiratkoztam. Persze a vonzalom, az úgynevezett lelki íz már előtte is kialakult bennem.

Emlékszel arra a pillanatra, amikor először vettél részt ételosztáson? Mi fogott meg benne leginkább?

Igen, tökéletesen emlékszem. Főiskolásként

jelentkeztem, és nem tudtam, mire számítsak. Hihetetlen volt ennyi boldog arcot látni, ahogy elfogadják az ételt és közösen esznek. Nagyon sokat adott nekem ez az élmény.

Hogyan fogadtad, amikor az Ételt az Életért felkért erre a nemes feladatra, arra, hogy legyél az alapítvány jótekonysági nagykövete?

Őszintén szólva nagyon meglepett, amikor felkértek, mert úgy gondoltam, hogy sokan mások is gyönyörűen képviselhetnék ezt a szolgálatot. Egyszerre éreztem megatartottságot és örömet. Hatalmas megtiszteltetésnek érzem, hogy rám gondoltak, és hogy én is ennek a csapatnak a része lehetek.

Miért vállaltad el a jótekonysági nagykövet szerepét? Mit jelent ez számodra emberileg, nőként, gyakorló jógiként?

Amióta részt vettem az első ételosztáson, éreztem, hogy ezzel többet kellene foglalkoznom. Hiszen nemcsak ételt, hanem reményt és hitet is lehet adni. Mindig kerestem, hol tudok segíteni. Anyaként pedig nagyon fontosnak tartom a mintát, amit a gyermekeim látnak. Remélem, ők is ebben a szellemiségben nőnek fel. Sok segítségre van szükség manapság, így nem is volt kérdés, hogy vállalom ezt a szerepet.

Milyen akciókon vettél részt nagykövetként?

Az első különleges ételosztás anyák napján volt a Népligetnél, majd ugyanebből az alkalomból Egerben, azután pedig újra Budapesten voltam párszor. Közben egyre többen megismertek, és ennek, illetve annak köszönhetően is, hogy az Ételt az É-



tért csapatát erősítem, talán kicsit jobban is megbíznak bennem az emberek. Történeteket mesélnek el nekem, elmondják, hogy kik ők, milyen életút áll mögöttük, vagy éppen azt közli valaki velem, hogy otthon van a felesége, neki kell ételt vinnie, vagy azt, hogy lebetegedett egy rokona, ismerőse. Ilyenkor mindig azt érzem, hogy jó lenne még többet eljárni oda, hogy még jobban megismerjem őket. Mindig felderíti a szívemet, amikor azt látom, hogy micsoda örömet tud ez adni másoknak, vagy hogy írnak is erről utána a közösségimédia-felületeken. Kifejezik a hálájukat, és elmondják másoknak is, hogy milyen sokat jelent ez nekik. Nagy boldogságot nyújt az is, amikor a saját szememmel láthatom az örömet egy gyermeki arc vagy egy idősebb ember mosolyában, vagy akár egy fiatalember arcán, aki az iskola vagy a munka mellett nem tud ételt venni magának. Szóval ezek igazán emberközeli benyomások, ugyanakkor az öröm mellé szomorúság is vegyül, hiszen

azért nem könnyű végignézni, milyen nyomorúságos körülmények között élnek egyes emberek. Az érem másik oldala viszont az, hogy milyen jó, ha az ember tud segíteni.

Miért van szükség manapság személyes jelenlésre és kapcsolódásra a jótékonykban?

Mert a rászorulóknak gyakran már nincsenek valódi kapcsolataik. Ahogy „lejjebb csúsznak a létrán”, mintha a semmibe veszne az életük, kikopik mellőlük mindenki. Egy mosoly, egy kedves szó, egy rövid beszélgetés sokszor többet ér, mint maga az étel.

Van olyan visszajelzés, amit sosem felejtessz el?

Igen, meglepődtem, amikor egy anyuka írt a közösségi médián keresztül. Elmondta, hogy álmában sem gondolta volna, mennyi mindent kapnak egy ételosztáson. Azt írta: napokra, hetekre megoldottuk a „fejfájásukat”, mert bizony még élelemre sem volt pénzük. Ez mélyen megérintett.

Anyaként mit jelent másokon segíteni?

Amióta anya vagyok, sok minden átértékelődött bennem. Minden anyának az a legfontosabb, hogy a gyermeke boldog és egészséges legyen. Amikor látom, hogy más anyukák boldogan visznek haza egy ételt vagy egy kis édességet, amit a gyerekeiknek adhatnak, ez egyszerre szívszorító és felemelő számomra. Anyaként más anyáknak segíteni különösen erős kötelék, szinte természetes ösztön. Elköteleződésünk családi ügy is. A férjem minden karácsonykor teljes szívvel részt vett a szeretetlakomák lebo-



nyolításában. Neki ez sosem volt „munka”, hanem szívből jövő szolgálat.

Mit üzenél azoknak, akik fontolgatják, hogy önkéntesként vagy támogatóként csatlakoznak az Ételt az Életért munkájához?

Azt üzenném, hogy elég egyetlen alkalommal eljönni egy osztásra, és rögtön megértik, mit képviselünk. Mi tiszta alapokon működünk, és minden helyzetben egyetlen ösztönző erő hajt minket: az, hogy adni szeretnénk.

A MAGYARORSZÁGI KRISNA-TUDATÚ HÍVŐK KÖZSÉGÉNEK 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-sreṣṭha Dāsa, +36 30 256-8637
szombathely@krisna.hu

KECSKEMÉT – Kanaka-gauri Devī Dāsi,
kecskemet@krisna.hu

PÉCS – Svāhā Devī Dāsi, 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, BÉKÉCSABA – Mālini 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,
TÁJÉKOZDJ ELSŐ KÉZBŐL A KRISNA-TUDATTAL KAPCSOLATOS
KÉRDÉSEKRŐL, AKTUALITÁSOKRÓL!



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



Titkos recept a szívekhez

Beszélgetés Omkāranātha Dāsával, a misszió egri fióktelepének vezetőjével

Hogyan emlékszel vissza arra, amikor először kapcsolódtál be az egri ételosztásba?

A kilencvenes évek közepén kezdtük. Először havonta egyszer főztünk, majd ahogy láttuk a szükségét, próbáltuk heti rendszerességgel folytatni. Vasárnaponként a falvakba mentünk adományt gyűjteni – krumplit, zöldséget, bármit. Amit a helyiek felajánlottak, abból készült az ebéd. Lassacskán kialakult, hogy a családsegítővel és más szervezetekkel együttműködve osztottunk ételt. Én először Budapesten, a Blahán segítettem be, és amikor visszakerültem Egerbe, természetes volt, hogy itt is elindítjuk az osztást. Az első egri csapat Caitanya prabhu vezetésével indult el. A kezdemé-



nyezéshez Domán Gergő és Avadhūta-rāya prabhu édesanyja, Rādhā-bhāva is szorosan kötődik.

Mit éreztél akkor?

Boldog voltam, hogy egy ilyen szolgálatban részt vehetek. Az ételosztás egyszerre szoci-



ális és lelki küldetés. Krisna-hívóként tudtam, hogy a *prasādam* [az Istennek felajánlott étel] nemcsak a testet táplálja, hanem életeteket változtat meg. Prabhupāda mindig hangsúlyozta, hogy e „titkos fegyver” lefegyverzi a megkeményedett szívet.

Hol zajlik most az ételosztás?

Egerben és környékén több ponton, összesen mintegy 700 adag ételt osztunk ki. Egyetemista fiatalok és nyugdíjasok is egyaránt csatlakoznak önkéntesként. A rászorulóknak egy részét a családsegítő szolgálat küldi, de mivel népkonyha vagyunk, bárki regisztrálhat.

Kik a vendégek?

Főként idősek, kisnyugdíjasok, betegek, nagycsaládosok. Egy idős hölgy például egyszer azt mondta: „Ledolgoztam az életem, mégis csak 120 ezer forint a nyugdíjam. Télen gyakran fázom, de itt kedves szavakat is kapok, nemcsak meleg ételt.”

Kik azok, akikre a legnagyobb figyelmet szoktátok fordítani?

Gyerekeknek bébiételt, tápszert, pelenkát is viszünk, vagy akiről tudjuk, hogy gyereke született, és jár hozzánk, annak félrerakunk ezekből. A babakocsival érkezőket és a mozgássérülteket szolgáljuk ki elsőként.

Megosztanál velünk egy történetet?

Egy kedves barátunk volt Fábián bácsi, volt kaszkadőr, aki tragédiák sorát élte meg: elvesztette a családját, aztán leesett a létráról, eltörte a gerincét. Másfél hónapig hordtuk neki az ételt. Később, amikor felépült,



úgy hálálta meg, hogy kifestette és megszépítette az épületünk falát, megjavította a tetőt, az ereszt. Napi tíz órában dolgozott értünk. Nemrég elhunyt, de a szívünkben mindig ott lesz.

Bemutatnál néhány önkéntest, akik rendszeresen részt vesznek a munkában? Milyen háttérrel érkeztek, és mi motiválja őket?

Sok önkéntesünk nem Krisna-hívó. Van, akik több helyen is kipróbálták már a segítő munkát, de végül itt találták meg azt a közösséget, ahol valóban otthon érzik magukat. Az egyik legaktívabb segítők Anna, aki így fogalmazott: „Nagyon szeretünk ide járni önkénteskedni. Jó a légkör. Sok civil szervezetet ismerek, és dolgoztam is velük, de végül az Ételt az Életért mellett tettem le a voksom. Nem megyek máshová. Az étteremben és a konyhán nagy a tisztaság, a kiszolgálás nagyon kedves – mintha egy szentélybe lépnék. És ugyanez a tisztaság jellemzi a lelküket is.”

Annát nyugdíjasként máshol már nem alkalmazták volna. Nálunk számtalan feladatot ellát. Hálásak vagyunk a jelenlétéért.



E szolgálatnak köszönhetően megtalálta azt a közösséget, ahol újra értékesnek érzi magát. Sőt, az ismerőseit és rokonait is bevonta a munkába.

Ez a szolgálat egyben a vallások közötti együttműködés szép példája is. Nemcsak Krisna-hívők vesznek részt benne, hanem keresztény önkéntesek, gyakorló buddhisták, sőt, a mormon egyház fiatal misszionáriusai heti szinten segítenek, és rendkívül nyitottak. Ugyanaz a szándék mozgat mindenkit: segíteni azokon, akiknek a legnagyobb szüksége van rá.

Nyújtottatok már segítséget rendkívüli helyzetekben is?

Igen. Ott voltunk a tiszai árvíznél, Devecsernél. Caitanya prabhu Haitin és Srí Lankán is szolgált a katasztrófa sújtotta övezetben, amiért állami kitüntetést is kapott. Ezek mutatják, hogy az Étel az Életért nemcsak Egerben, hanem bárhol képes helytállni.

Hogyan változott az évek alatt a munka?

A kilencvenes években sokszor még bizalmatlanul néztek ránk. Fiatalok voltunk, nagy álmokkal. Ma már elismert tagjai vagyunk az egri civil közéletnek; a Civil Kerekasztal szociális szekcióját vezetjük.

Formálja-e és hogyan az egri ételosztás a város kulturális, társadalmi életét?

Igen, mindenképpen formálja. Mi magunk közt csak úgy hívjuk ezt: *lex futi* [a „Futi” a Food For Life beceneve]. Ez arra utal, hogy a mi közbenjárásunkra változtatott meg egy jogszabályt Eger Megyei Jogú Város Önkormányzata. Ugyanis korábban az utcán osztottuk az ételt, amiért közterület-használati díjat kellett fizetnünk. Kérésünkre ezt eltörölték és kiterjesztették mindenkire: ezentúl, aki Eger közterületein végez karitatív tevékenységet, nem kell fizetnie érte.

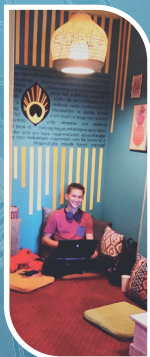
Az ételosztás nem csak a rászorulóknak szól: civil rendezvényeken, városi eseményeken is ott vagyunk, egészséges, vegetáriánus ételeket kínálva. És mivel mi, Krisna-hívők az indiai védikus kultúrát is képviseljük, az ételeken kívül a zenénk, a világképünk, a szokásaink, az irodalmunk mind hozzájárul a város kulturális sokszínűségéhez.

Mit üzensz azoknak, akik önkénteskedni vagy adományozni szeretnének?

Bárkit nagyon szívesen látunk! Sokan keresnek meg bennünket, ezért arra biztatunk mindenkit, hogy bátran jöjjön el hozzánk. Ugyanolyan egyszerű emberek vagyunk, mint bárki más. Csak annyi a különbség, hogy igyekszünk segíteni a krízishelyzetbe került, nehéz sorsú embertársainkon.

Köszönjük ezt a felemelő beszélgetést!

Én is köszönöm! Haribol!



A Dhíra Kutir olyan közösségi tér, ahol helyet adunk egy alakulóban 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 tökéletes vagy a magad valójában. Viszont szeretnénk arra biztatni, hogy bővítsd az ismereteidet, és a lehetőségeinkhez 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 kététhetente megjelenő hírlevelünkre!

Értesülj első kézből tanfolyamainkról, előadásainkról, rendezvényeinkről, ételosztásainkról.

www.krisna.hu/feliratkozas



**Krisna
völgy Shop**

*Otthonodba hozzuk
Krisna-völgy varázsát!*



bolt.krisnavolgy.hu



Ételt az Életért Alapítvány





Új otthonra talált az Ételt az Életért misszió

SZERETETBŐL ÉPÍTVE, REMÉNNYEL FÜSZEREZVE

Kedves Olvasóink!

Hatalmas örömmel és lelkesedéssel jelentjük be, hogy a Krisna-hívők Ételt az Életért karitatív missziója új budapesti telephelyének és konyhájának megvalósulása a célegyesbe ért! Ami 2020-ban még csak egy álom volt, az a közösségünk rendíthetetlen hitének és a nagylelkű támogatásoknak köszönhetően hamarosan valósággá válik.

A keresés már 2019-ben elindult vezető lelkészünk, Śivarāma Swami inspirációjára – az ő meglátásai adtak irányt a gondolkodásnak, hogy milyen jellegű helyszínt szolgálhatná legjobban a közösség céljait. Hosszú ideig jártuk a fővárost, telkeket, üres épületeket néztünk meg, még önkormányzati ingatlanokat is, de egyik sem volt az igazi. Az egyik túl kicsi volt, a másik túl drága, vagy éppen teljesen közművesítetlen. Úgy tűnt, nincs jó megoldás.

Aztán 2020 tavaszán, a covid-időszak közepén történt a fordulat. Pṛthvī-pati Dāsa ügyvezető elnök a templom környékén sétált egyszer, és észrevett egy feliratot egy épület falán: „Eladó”. Bár nap mint nap elmentünk előtte, elkerülte a figyelmünket. Végül ez a véletlen indította el azt a folyamatot, amely az új Ételt az Életért központ megszületéséhez vezetett.



Ki hitte volna? Az épület, ahol egykor autószerelő műhely és medencetechnológiai üzlet osztozott a tereken, ma már egészen más jövőt hordoz. Még hozzá a templom szomszédságában. A bérlők nem akartak menni, az árak felmentek. Úgy tűnt, elúszhat az álom.

De fordult a kocka: egy szívhez szóló levélben elmondtuk, milyen nemes célt szolgálna ez a hely – és végül létrejött a megállapodás. Így születhetett meg az a bázis, ahonnan hamarosan még

nagyobb kapacitással gondoskodhatunk a rászorulókról.

2020-ban megírtuk a szerződést, és rá két évre birtokba vehettük az épületet. Tudtuk, hogy az új, nagyszabású központ az évek alatt összegyűlt 1%-os felajánlásokból valósulhat meg. Ez a beruházás mérföldkő a Krisna-egyház karitatív szegényélelmezési programjában.



Kulcsszerepe volt ebben **◀ Dharmisthā Devī Dāsīnak**, aki éveken át vezette azt a programot, amely kitaratóan gyűjtötte a felajánlásokat. Lelkes csapatával megteremtette azt a biztos alapot, amelyből most ez a grandiózus központ megszülethetett.

A kivitelezési munkálatok koordinálása három elhivatott társunk közös erőfeszítésével valósult meg. Bhakta Vatsala Dāsa, az Ételt az Életért vezetője határozott elképzelésekkel és kitartással irányította a folyamatot. A kivitelezés szakmai vezetését a Yantra Shakti Kft., Antaḥ Kṛṣṇa Dāsa és testvére, Horváth Zsolt vállalta, akik közöségünk tagjaiként nemcsak kiváló szakértelmükkel, hanem mély odaadásukkal is hozzájárultak a projekt sikeréhez. Mintha a gondviselés éppen a legjobb pillanatban hozta volna el őket erre a feladatra, hogy 2022-ben elkezdődhesenek a munkálatok.

Az építkezés fizikai megvalósítása **▶ mögött szilárd adminisztratív háttér is állt.** Pṛthvī-pati Dāsa felügyelte a pénzügyi és



Balról jobbra: Ifj. Kovács András, Antaḥ Kṛṣṇa Dāsa, Śivarāma Swami, Bhakta Vatsala Dāsa, Hegyi Péter, Horváth Zsolt ▲

jogi folyamatokat – szerződéseket, biztosításokat, ütemezéseket –, miközben a mi „Ica nénink” fáradhatatlanul intézte a közművekkel, hatóságokkal és alvállalkozókkal való egyeztetéseket.

Kitartó és precíz munkájuk nélkül az építkezés ma nem tartana ott, ahol: a célegyenesben. Hálásan köszönjük mindenkinek, aki akár pénzzel, akár a munkájával hozzájárult ahhoz, hogy ez a projekt valósággá váljon. A Krisna-tudatú élet nem csupán elmélet, hanem tettekben megnyilvánuló szolgálat is egyben.

A VÍZIÓ

– Bhakta Vatsala Dāsa (az Ételt az Életért vezetőjének) gondolatai

Számomra az Ételt az Életért nemcsak az éhezők megsegítéséről szól, hanem arról is, hogy menedéket nyújtson a hívőknek. Ez az én álmom. Egy olyan szolgálat, amely egyszerre egyszerű és nagyszerű: ételt és reményt ad a rászorulóknak, miközben közösségünk tagjainak is lehetőséget nyújt a méltó szolgálatra. Ez az álom teljes összhangban van Śrīla Prabhupāda és lelki vezetőnk, Śivarāma Swami vágyával, hiszen a prédikáció egyik legfontosabb formája a könyvosztás mellett



a *prasādam*, a megszentelt étel osztása. Mi pedig nap mint nap ezt tesszük.

Misszióink befelé is szól: hálával tartozunk idős hívótársainknak is. Ezért volt fontos egy korszerű épület, ahol a mindennapi feladatok biztonságosabb és könnyebb körülmények között végezhetők. Hiszen mi nem alkalmatosan szolgálunk, hanem heti hat napon át, évek óta, ami embert próbáló feladat. Vezetőként az egyik legnagyobb felelősségem és szívügyem, hogy a rám bízott *bhakták* mind anyagi, mind lelki értelemben valódi menedékre találjanak.

Az új épület és a modern technológia hatalmas előrelépést jelent. A gyorshűtésnek köszönhetően az ételek több napig eltarthatók, így nemcsak Budapesten, hanem az ország számos pontján – akár Szegeden vagy Békéscsabán is – oszthattunk *prasādamot* anélkül, hogy helyben külön konyhát kellene fenntartani.

Hosszú távú álmom, hogy minden vármegyeszékhelyen működjön Ételet az Életért ételosztás. Nemcsak Budapesten, hanem országszerte, több konyhabázissal, amelyek a környező településeket is ellátják. Ehhez erős csapatra, megfelelő infrastruktúrára és folyamatos forrásokra van szükség.

Hiszem, hogy ha a szándékunk tiszta, és együtt dolgozunk, Kṛṣṇa biztosítja a szüksé-

ges eszközöket. Hiszen minden gazdagság az Ő kezében van, és mi mindezt az emberek megsegítésének szolgálatába szeretnénk állítani.

Azt is megtanultam, hogy a nagy tervek önmagukban nem elegendők – ha nincs mögöttük egy elkötelezett közösség, akkor a legszebb vízió is csak álom marad. Ez a misszió viszont azért erős, mert minden hívő vállal feladatot. Amikor Kṛṣṇa látja, hogy ott a szív, ott a vágy, és vállvetve áll mögötte egy csapat, akkor megadja hozzá az infrastruktúrát is. Az új épület ennek a bizonyítéka. És amint átköltözünk, új kapuk fognak megnyílni előttünk: több étel, több osztópont, és több ember, akinek reményt adhatunk.

Bhakta
Vatsala Dāsa ►





Fotó: Pavel Bogolepov

Mint egy falat kenyér

Sokan írnak nekünk azóta, hogy ételosztásaink elindultak Magyarországon. „Miért nem jöttök a falunkba? Itt is sok a szegény család! Miért nem hozzátok el hozzánk is az ételt?” – kérdezik. Ilyenkor legtöbbször keserűség szorítja össze a szívünket, hiszen tudjuk: mindenkinek nem tudunk segíteni

Pedig Magyarországon számos településen és városrészben a csend többet mond minden szónál. Ahol az idős asszony a sparhelt előtt számolgatja, vajon futja-e a hónap végéig gyógyszerre és kenyérre is. Ahol családok élnek szegregátumban, jóval szűkösebb körülmények között, mint a település többsége. Ahol a gyerekek reggel üres gyomorral indulnak iskolába, és ahol az ünnepnap csupán annyiban különbözik a hétköznapiaktól, hogy egy kicsit enyhébb az éhség. Ezek a közösségek gyakran némán vároznak a segítségre.

Nem tüntetnek, nem kérnek hangosan – egyszerűen csak élnek a maguk csendes nélkülözésében.

A Haré Krisna Ételt az Életért Misszió, a Krisna-egyház ételosztó szervezete évről évre egyre több adag kiosztott étellel tudja szolgálni a rászorulókat. Ma már napi **3000 adag meleg ételt** osztunk ki országszerte – óriási szám ez, mégis elsősorban a meglévő ügyfeleket érinti. Budapesti és vidéki ételosztó pontok, ideiglenes szállók, szociális bázisok azok a helyek, ahova nap mint nap eljut a segítség – Budapesten és vidéken egyaránt.

Ahogy nőttünk, belső törekvéseink egyre inkább arra irányultak, hogy átléphessünk ezeken a határokon, és olyan településekre is eljuthassunk, ahol eddig sosem osztottunk. Amikor pedig láttuk, hogy az események és a véletlen találkozások is

rezonálnak a cél érdekében, világossá vált: az alapítvány egyik legfontosabb feladata az élelmiszer-csomagos országjárás lesz. Így hívtuk életre a *Mint egy falat kenyér* programot.

A kezdeményezés eleinte Sudāmanī Devī Dāsi személyes szolgálatára épült. Az első vidéki lépések **Pécshez és Győrhöz** kötődnek: Pécsen barátok és önkéntesek összefogásából született meg az első csomagosztás, míg Győrben egy adományozó kezdeményezésére szerveztük meg az első helyi akciót. Ő nem pénzt ajánlott fel, hanem alapanyagot, amelyből közösen főztünk és osztottunk.

Hamar bebizonyosodott, hogy a modell működőképes: a helyi közösségek is aktívan részt tudnak venni a rászorulókat támogatásában. Ebből nőtt ki a későbbi hálózat, amelynek rendszeres állomásai lettek többek között **Veszprém, Tapolca, Nagykanizsa, Győr, Szigetvár, Pécs, Szolnok és Mikepércs**, s amelyhez azóta újabb és újabb települések csatlakoztak.



Sudāmanī éveken keresztül vitte a programot. Amikor azonban olyan méreteket öltött, hogy egyedül már nem volt tartható, csatlakozott hozzá **Báder Zsuzsi** is.

Zsuzsi főként **Észak-Magyarországon** talált új osztópontokat: olyan falvakban, mint **Tard, Szomolya, Noszvaj** és más apró települések, ahol a nélkülözés különösen súlyos. Ezeken a helyeken sokszor a helyi közösségek és családsegítők készítették elő az akciókat, az alapítvány pedig biztosította a csomagokat és azok kiszállítását.

VIDÉKI BÁSTYÁK

A Krisna-hívők vidéki közösségei, a **nāma-hatták** – vagyis a budapesti és Krisna-völgyi központokon kívüli, többnyire vármegyei közösségi központok – életében mindig is jelen volt a vágy, hogy ételosztá-





sokat szervezzenek. Voltak jó próbálkozások, amelyek éveken át szépen működtek, de a tapasztalat azt mutatta: ahhoz, hogy a szolgálat hosszú távon fennmaradjon és növekedhessen, **állandó technikai, infrastrukturális és személyi támogatásra van szükség.**

CSOMAGOSZTÓ ORSZÁGJÁRÁS A HÁTRÁNYOS HELYZETŰ TÉRSÉGEKBE

Fontos látni, hogy nem csupán a legmélyebb szegénységben élő falvakban van szükség ránk: a nagyobb, ismert városok-

ban is akadnak családok és magányos nélkülözők, akik nap mint nap küzdenek a túlélésért.

Az indulás és az újraindítás óta **mintegy 25 településen, 30 helyszínen** járunk. Olyan ez, mint egy étlánc: minden helyszín egy újabb kéz, amely továbbadja a gondoskodást.



Ezt biztosítja az Ételet az Életért Közhasznú Alapítvány, amely logisztikai, anyagi és szervezési segítséget nyújt a helyi közösségeknek. Így jöhetek létre a vidéki bástyák: **Békéscsaba, Szolnok,** majd később **Szeged.**

Ezekben a városokban a helyiek szervezik az alkalmakat és gyűjtik az adományokat a tartós élelmiszer-csomagokhoz, az alapítvány pedig kipótolja a hiányzó részt, valamint Budapesten elkészíti és leszállítja a meleg ételt. A helyi közösség lelkesedése és a központi háttér együtt tette lehetővé, hogy ezek a települések mára már a *Mint egy falat kenyér* program meghatározó bástyáivá váljanak.

TÖBB MINT ÉTELOSZTÁS – EMBERI TALÁLKOZÁSOK

A *Mint egy falat kenyér* nem pusztán egy projekt. Nem csak annyi, hogy megfőzzük, elszállítjuk, kiosztjuk.

Így emlékezik vissza Gabi, az alapítvány békéscsabai koordinátora: „Egy alkalommal a gyerekeknek fánkot osztottunk. Mindenki örömmel falta, csak egy kislány állt a tömegben, kezében két fánkkal, de ő nem kezdett el falatozni. A férjem odament hozzá, és megkérdezte: »Miért nem eszed meg?« A kislány zavartan lesütötte a szemét, majd halkán annyit mondott: »Azért,



mert nem tudom, mi ez.« Soha életében nem evett még fánkot. Nekünk ez annyira hétköznapi, természetes dolog, de számára csoda volt. Akkor értettem meg igazán, miért kell folytatni ezt a szolgálatot.”

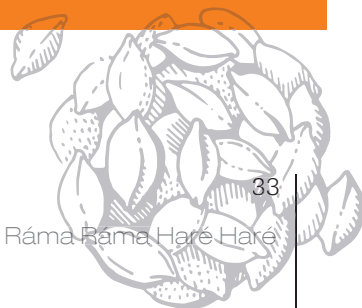
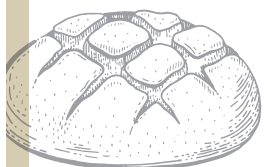
KÖZÖS FELELŐSSÉG, KÖZÖS ERŐ

A *Mint egy falat kenyér* országjáró élelmiszer-csomag-osztása szervesen illeszkedik az Élt az Életért víziójába: **Minden vármegyében legyen ételosztás.** Olyan kiadó konyhákra van szükség, ahol fejlett fagyasz-tási technológiával pár napig tárolni lehet az ételt. Így a fővárosi és a vidéki bázisainkról hűtőköcsitől hűtőkamráig el lehet szállítani az ételt, és a kiosztásig frissen lehet tartani.



Fotó: Pavel Bogolepov

A *Mint egy falat kenyér* program nem csupán élelmiszer-csomagokat oszt, hanem példát is mutat. A közös felelősségvállalás képes enyhíteni a legégetőbb hiányokat, és amíg van összefogás, addig van remény is.





Hit, elszántság és közösségi erő Szegeden



A szegedi Étel az Életért program kezdete 2023 augusztusáig nyúlik vissza, amikor a lelki tanítómesterem, Bhaktipāda Goswami Mahārāja azt kérte tőlem, hogy kezdjek ételosztásokat szervezni Szegeden. A mi történetünk ebből az egy mondatból indult, és ez az egy mondat indította be millió gondolatot és tettet. Már az első pillanatban éreztem: ez akkora feladat, hogy egy ember ereje nem elegendő hozzá. Ahhoz, hogy létrejöjjön lelki vezetőm álma, olyan közösségi összefogásra volt szükség, amit akkor még el sem tudtam képzelni.

Az első pillanatban teljes tanácstalanság fogott el. Fogalmam sem volt, hogyan lehet megvalósítani ilyen rövid idő alatt ekkora projektet. Bhakta Vatsala Dásával, az Étel az Életért vezetőjével vettem fel a kapcsolatot. A vele való beszélgetés után éreztem, hogy hazaérkeztem. Ez az én csapatom. A támogató hangulat, a profi vezetés, az érzés, hogy az Étel az Életért misszióhoz tartozom, leírhatatlan erőt adott. 2023. november 26-án 200 csomagos osztással kezdtük. Ezután megkerestem néhány lelkes szegedi *bhaktát*, hogy tartsanak velem. Így indult el a közös munka.

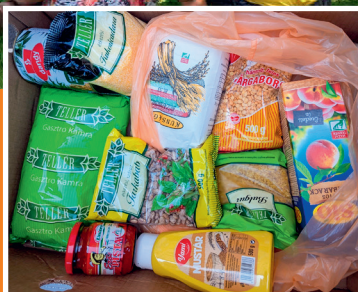
Az Ételt az Életért csapata országos szinten is egy nagy család, ahol közös célunk, hogy Śrīla Prabhupāda nyomdokain haladva ételt adjunk az elesetteknek. Szegeden ez a munka a helyi hívők, önkéntesek és a budapesti csapat összefogásának köszönhetően valósul meg. Minden ételosztás egy igazi ünnep, ahol a rászorulóknak nemcsak ételt, hanem – reményeink szerint – érezhető szeretetet és törődést is kapnak.

2023 decembere óta a szegedi csapat 13 alkalommal tartott kiemelt ételosztást, 24 alkalommal pedig zöldség- és gyümölcsosztást, valamint élelmiszermentést. Emellett napi szinten biztosítunk kríziscsomagokat, és heti rendszerességgel támogatjuk a Gábor Dénes Technikum diákjait is.

Az alapítványban országos szinten szolgáló valamennyi hívő szeretetteljes összefogása révén a szegedi program nagy fejlődésen ment keresztül az indulása óta. Kezdetben 200 adag meleg ételt és csomagot osztottunk ki, mostanra pedig 250-350 adag meleg ételre és tartósélelmiszer-csomagra emeltük a mennyiséget. Ez a növekedés az adományozók és az önkéntesek segítségének köszönhető. Munkánkat a kezdetek óta kiemelt médiafigyelem kíséri, ami nagymértékben megkönnyíti a kommunikációnkat a lakosság felé.

Az Ételt az Életért szegedi csapata minden lehetséges adománygyűjtési módot kihasznál, hogy a rászorulóknak minél





több segítséget nyújthasson. A Magyar Élelmiszerbank országos gyűjtéseinek való rendszeres részvétel mellett számos saját kezdeményezést is útnak indítottunk. Sikeresen zártunk már egy nagyszabású, rádiós kampánnyal egybekötött élelmiszergyűjtést a Coop üzletlánccal, amely során rengeteg adomány gyűlt össze. Emellett rendszeresen kitelepülünk a Mars téri piacra is, ahol közvetlenül a vásárlóktól gyűjtünk be élelmiszert és egyéb adományokat. Országos szinten 450 db mikulás-csomagot gyűjtöttünk. Magánszemélyeket, cégeket próbálunk ösztönözni a folyamatos vagy eseti jellegű segítségnyújtásra. Ezek a sokrétű akciók is biztosítják, hogy folyamatosan elegendő forrással rendelkezünk a megnövekedett igények kielégítéséhez és a szegedi ételosztások fenntartásához.

Mint egykori szegedi egyetemista, magam is megtapasztaltam, milyen az, amikor elfogy az étel. Szeged egy pezsgő egyetemi város, több mint harmincezer hallgatóval, éppen ezért kiemelten fontosnak tartjuk a diákok támogatását. Elindítottuk új programunkat, melynek keretében már közel ezer diákhhoz jutottunk el a diáknapon, ahol ételt, pogácsát és halavát osztottunk, és játékos formában hoztuk közelebb a segítségnyújtás örömét és fontosságát. Emellett iskolai osztályfőnöki órákon előadásokat tartottunk az ételosztásokról és az önkéntesség fontosságáról.

Idén szeptembertől több iskola is jelezte, hogy szívesen kezdenének velünk együttműködést. A visszajelzések rendkívül pozitívak: „az egész koleszt ti tartjátok életben”; vagy: „nagyon várjuk a zöld krisnás csomagot”.



A szegedi Étel az Életért munkáját a budapesti csapat állandó segítségével mellett helyi közösségünk és több mint húsz önkéntes segíti.

Egy fontos mérföldkőhöz érkeztünk idén áprilisban: a Zárda utca 6/C alatt irodát nyitottunk a budapesti vezetőség segítségével. Hetente két alkalommal fixen nyitva vagyunk, így már könnyedén megtalálhatnak bennünket az érdeklődők, illetve az adományozók. A legutóbbi kettő, 265 fős kiemelt étel- és csomagosztásunkat már új, időszaki rendszerben szerveztük meg az irodában, jelentős sikert aratva. A vendégeink előzetesen regisztráltak és egyedi csomagszámot kaptak. Ennek köszönhetően minimálisra csökkent a várakozási idő, és az átadás folyamata is rendkívül gyorsra vált.

Az elért sikereken felbuzdulva már a jövőre fókuszálunk, és számos új kezdeményezést tervezünk. Célunk, hogy **még több diákhoz jussunk el**, hiszen a jövő generációjának támogatása kiemelt fontosságú. Ennek érdekében **további iskolával vesszük fel a kapcsolatot**, hogy minél több helyen biztosíthassunk diák kríziscsomagot és segítséget. Emellett nagy hangsúlyt fektetünk a **fenntarthatóságra és az élelmiszerpazarlás csökkentésére**. Az irodánk adományátvételi és -átadási pontként is működik, lényegesen megkönnyítve a kapcsolódást a városhoz. Célunk, hogy **heti szinten osszunk mentett zöldségeket**, friss és egészséges alapanyagokkal támogatva a családokat, miközben csökkentjük az élelmiszer-hulladékot. A legfontosabb célunk pedig a **heti szintű, rendszeres ételosztás kialakítása**. Az alapítvány küldetéséhez híven továbbra is azon dolgozunk, hogy *prasādam*-osztással a legnagyobb hatást fejtsük ki ott, ahol a legnagyobb szükség van rá.

Karuṇamayī Devī Dāsī

Hírességek az

MUCSI ZOLTÁN

– színművész

„Véleményem szerint az a közösség, amely érzéketlenné válik a gyengébbek, az elesettebbek iránt, amelyen a közöny lesz úrrá, az a végzet felé vezető úton jár, a pusztulás felé rohan. Egy közösség erejét az adja, hogy mennyire erős benne az empátia, a segítőkészség. Rengeteg olyan probléma van, amit a társadalom nem tud megoldani. Ilyenkor a civil kurázsi összefog, és megpróbál segíteni az embereken. Egyénileg nem tudjuk megoldani a problémát, de ha többen adakozunk, segítünk, akkor az a probléma elkezd zsugorodni, kisebb lesz. Minden apró adomány segítség, egy tál étel is. Adakozni jó, az az ember saját lelki fejlődését is segíti, és egy visszaigazolás, hogy a közöny még nem uralt el bennünket. Aki tud, segítsen a másik emberen és adakozzon!”



TILL ATTILA

– riporter, műsorvezető, rendező

„Szerintem az emberi létezés egyik legfontosabb tulajdonsága vagy része, hogy mi nem vagyunk egyedül. Mindig valakikkel vagyunk. Mindig ott vannak a társak, a szülők, a család, Isten vagy az állatok, növények vagy az étel, amit eszünk. Szerintem az, ha valaki ebben a csodálatos világban magányos, egyedül van, nagyon fájó tud lenni – itt nem a választott egyedüllétről, hanem a valódi magányról beszélek, amelyre az ember nincs felkészülve. Nagyon fontosnak tartom, hogy a Krisna-tudatú hívők mindig megpró-

HAJDU STEVE – színművész, rádiós műsorvezető

„Az étel, az étellel való megkínálás – tehát ha valakit, egy vándort, egy családtagot, vagy egy régen látott barátot étellel megkínálok –, az a szeretetnek a jele. Hogyha valaki ezt olyan magas fokon műveli, hogy több ezer embert kínál meg étellel, az a szeretetnek a csimborasszója. Azt gondolom, hogy ha van egy olyan vallás, amely egyik fő céljának azt tekinti, hogy az éhező embereket vendégül lássa, akkor nemcsak megtömi az ő hasukat, hanem szeretetet, nyugalmat és békességet is ad nekik. Hogyha jobban belegondolunk, nemcsak a teli has fontos, hanem a tiszta lélek, a tiszta szív, az ép gondolat és nem utolsósorban a szeretet, ami a legfontosabb.”



ételosztásról



bálsnak gondoskodni az emberekről.

Ők igenis tudják és észreveszik, hogy hány ember valóban egyedül próbál küzdeni az elemekkel a hétköznapi életben, és szükségük van kicsi segítségre, amelyet megkapnak a Krisna-tudatú hívóktól. Ezt nagyon nagy dolognak tartom, úgyhogy minden módon segítsük ezeket az embereket a munkájukban, akik valóban és sokszor helyettünk is folyamatosan gondolkodnak a többiekre!”



VADON JÁNOS –
műsorvezető

„Sokan kérdezik tőlem, hogy miért jó ezt csinálni. Hát, egy vegetáriánusnak alapvetően élmény

megörömmel vegetáriánus ételt osztani a rászorulóknak. És ha már a rászorulókat szóba hoztam, akkor nyilvánvalóan ennek a napnak ők a főszereplői, és mivel már néhány éve kijárunk ide segíteni krisnás barátainknak, igazából nem is múlhat el karácsony úgy, hogy ne legyünk itt. Ettől lesz kerek az ünnep. Nagyon sokat kapunk, és jó lenne, ha nemcsak az év három napján jöhetnénk ki ide, hanem mondjuk az év 365 napján lehetne ennyi embernek örömet szerezni vegetáriánus ételekkel.”



FISCHER IVÁN – zeneigazgató, karmester

„A karácsony... A gyermek mindig mondja, hogy ezt kérem, azt kérem, amazt kérem, és ennek egy idő után nincs határa. Arra gondoltam, hogy szóljon a karácsony a gyerekeknek arról, hogy ő ad valamit. És akkor odamentem a gyerekeimmel együtt. Sorban álltunk. A

Rókus kórházig állt a sor, valahol ott a Blahán. Gyönyörűen megszervezték a krisnások ezt az akciót. Mi voltunk felelősek ott a lisztért, emlékszem, tehát mindenkinek megvolt a maga feladata. És ahogy így láttam, hogy az én hétéves gyermekem osztogatja a szegény embereknek az ételt, azt mondtam, hogy ennél jobb karácsonyi ajándékot el sem tudok képzelni.”



Hogyan segíthetsz?

Az Étekt az Életért Alapítvány hazánk egyik legdinamikusabban fejlődő segélyszervezete, és ez Nektek is köszönhető! Az empátia, kedvesség, odafigyelés, amely a magyar emberekben rejlik, amellyel egymást segítjük, valóban szebbé és teljesebbé teszi világunkat.



AZ ALÁBBI MÓDOKON TUDSZ A LEGHATÉKONYABBAN SEGÍTENI

PÉNZZEL

A pénzadomány azért a legjobb adományozási forma, mert épp akkor, épp arra és az ország épp azon pontján tudjuk elkölteni adományodat, amire épp a legnagyobb szükségünk van, legyen szó üzemanyagról, élelmiszer-alapanyagról, szállító járműveink karbantartásáról, vagy akár munkaruházatról. Válg elkötelezett, állandó adományozóknká, támogasd az ételosztást akár havi rendszerességgel!

PÉNZADOMÁNY BANKI ÁTUTALÁSSAL

Számlaszám:

10300002-10631840-49020019,

MKB Bank Zrt.

Számlatulajdonos: Ételt az Életért Alapítvány (1039 Budapest, Lehel u. 15-17.)

IBAN számlaszám:

HU55-1030-0002-1063-1840-4902-0019

BIC/SWIFT kód: MKKB HU HB

Kérjük, a közlemény rovatban tüntesd fel valamely elérhetőséged, hogy megköszönhessük szíves hozzájárulásodat.

ADOMÁNYVONAL

A 13600-as adományvonal hívásával, a kicsöngés után a 33-as kódot tárcsázva, hívásonként bruttó 500 Ft adománnyal tudod segíteni szervezetünket.

ONLINE ADOMÁNYOZÁS

Bankkártyával legegyszerűbben itt tudsz átutalást indítani: karitativ.hu/adomanyozas

TÁRGYI ADOMÁNNYAL

Ha élelmiszerrel, vagy ételosztás során hasznosítható eszközökkel kereskedsz, adományozz közvetlenül bármelyik telephelyünknek. Ezekről itt érdeklődhetsz: info@karitativ.hu. Elveinknek megfelelően hús-, hal-, tojás-, és alkoholmentes élelmiszerekkel segítheted ételosztásainkat.



AZ IDŐDDEL

Mindennapos munkánk során rendszeresen szükségünk van önkéntesekre, így az időddel is segíthetsz. Zöldségadományok válogatásában, árupakolásban, takarításban, és egyéb munkákban is szívesen látunk, főleg hétköznapiokon, vagy kiemelt ételosztásaink idején. Itt regisztrálhatsz: karitativ.hu/onkentes-munka

Közös erővel, Veled együtt még több embernek segíthetünk! Köszönjük támogatásodat!

További lehetőségekről, és CSR partnerségről a www.karitativ.hu weboldalon tájékozódhatsz.





Ez volt az első krisnás étel, amit ettem, méghozzá egy fesztiválon idestova 26 éve. Azonnal az egyik kedven-cem lett. Sokkal egyszerűbb elké-szíteni, mint amilyen messziről származik. Egyszer az egyik rászoruló vendégünk azt mondta: „Ha csak ezt főznétek, akkor is mindennap jönnék!” (Nagy Imi, Budapest, konyhafőnök)

Érdekességgként hadd mondjuk el, hogy a receptjeink kb. 1800 adagra vannak kalkulálva és onnan osztottuk vissza most 4 főre.

Mexikói babos tészta



HOZZÁVALÓK:

- 400 g zöldbab
- 50 g pritaminpaprika
- 300 g kukorica
- 1 doboz (kb. 400 g) konzervvörösbab
- 50 g liszt
- 3 evőkanál olaj
- 1 teáskanál pirospaprika
- 1 evőkanál só (ízlés szerint)
- 1 csipet őrölt bors
- 1 g hing [opcionális]
- 200 ml tejföl
- 400 g fusilli vagy penne tészta
- 2 ml füstaroma [opcionális]

ELKÉSZÍTÉS:

Előkészítem a zöldségeket és a főzőalapot. Vizet engedek egy kb. 2 literes lábosba, majd bele-teszem a zöldbabot, a pritamin-kockákat és a kukoricát. Sóval ízesítem és közepes lángon addig főzöm, amíg a zöldségek megpuhulnak. Ha konzervku-koricát használok, azt csak a főzés végén adom hozzá a konzervbabbal együtt.

Elkészítem a rántást. Egy ser-panyóban felhevítem az olajat, hozzáadom a lisztet, és világosbarnára pirítom. Leveszem a tűzről, majd hozzákeverem a pirospaprikát, és hideg vízzel csomómentesre hígítom.

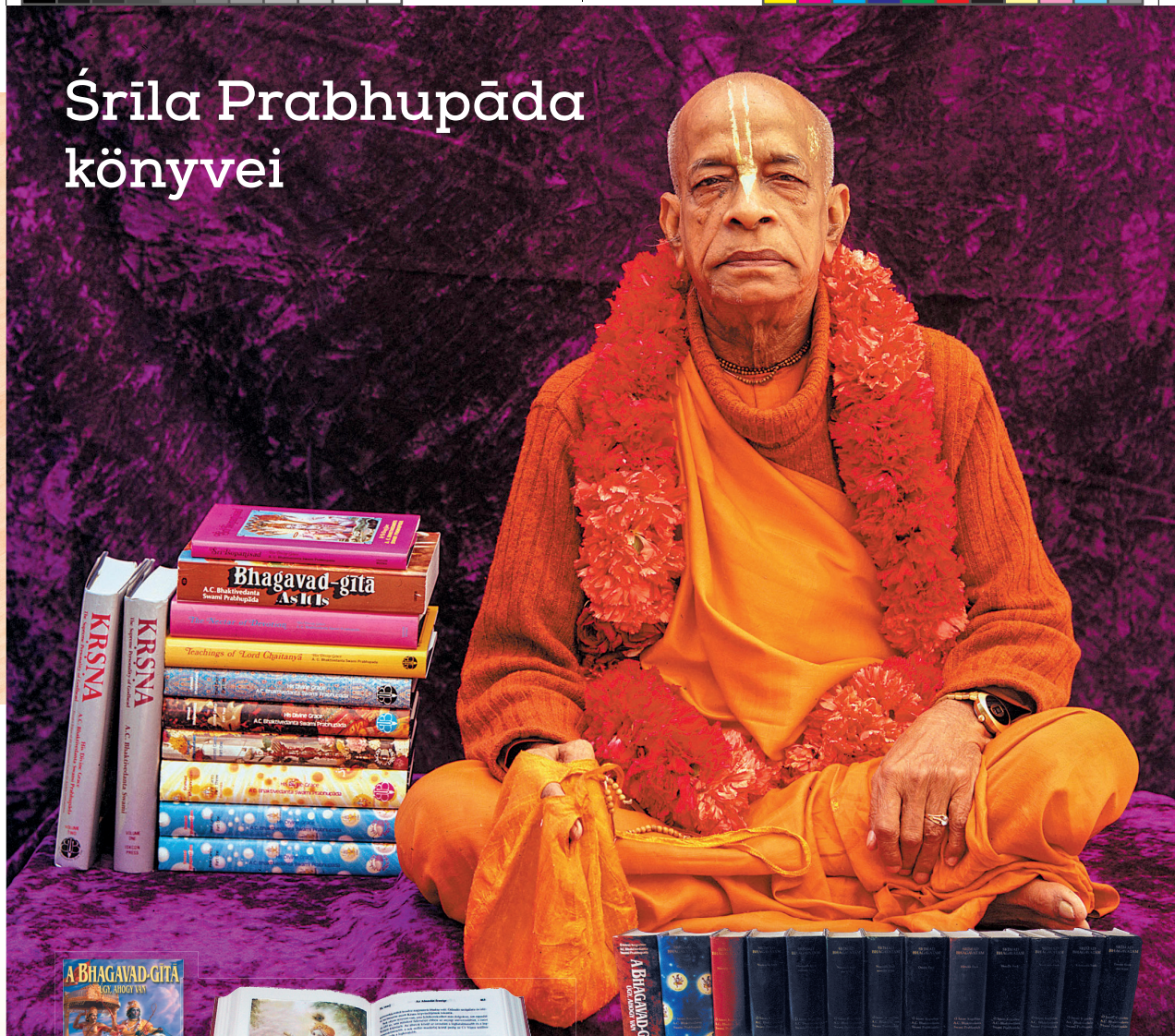
Beleöntöm a rántást és ízesí-tem. A rántást a lábosban fővő

zöldségekhez öntöm, majd hoz-záadom a konzervbabot, a tejfölt, és ízlés szerint egy kevés hinggel és füstaromával ízesítem. Az egé-szet jól elkeverem, és lassú tűzön tovább főzöm.

Hozzáadom a tésztát és befeje-zem. Beleöntöm a fusilli tésztát, és addig főzöm, amíg megpuhul [észben tartva, hogy a melegben még tovább puhul, ezért nem főzöm túl]. Ha szükséges, forró vízzel állítom be a főzelék sűrűsé-gét. Végül szükség szerint sóval, borssal ízesítem, és tálalás előtt pár percre pihentetem.

Felajánljuk. Kóstolás után, ha szükséges, tovább sózzuk, fűsze-rezzük. Ez a főzelék 400 g tésztá-val igazán laktató. Tökéletes egy kiadós ebédhez vagy vacsorához.

Śrīla Prabhupāda könyvei



A Bhagavad-gītā úgy, ahogy van

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

976 oldal, kötve, színes illusztrációkkal

Śrīmad-Bhāgavatam (1–10. ének)

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

Kötetenként 800–1200 oldal,
kötve, színes illusztrációkkal

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

Kiadványaink megrendelhetők webshopunkban.
A könyveket postai utánvétellel küldjük ki.

www.lelekpaloata.hu/konyvbolt
www.bolt.krisnavolgy.hu



KRISNA

1+1%

RAJTUK SEGÍTESZ, HA MINKET TÁMOGATSZ

FELAJÁNLÁSHOZ
SZKENNELD BE!



Támogasd adód **1+1%**-ával
a **Krisna Egyház** ételosztó munkáját!



EGYHÁZI 1%:

0389

MAGYARORSZÁGI
KRISNA-TUDATÚ HÍVŐK
KÖZÖSSÉGE

CIVIL 1%:

18095575-1-41

ÉTELT AZ ÉLETÉRT
KÖZHASZNÚ
ALAPÍTVÁNY

TOVÁBBI INFORMÁCIÓ: WWW.EGYHAZI.HU