

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



E SZÁMUNK TÉMÁJA:

Bhagavad gītā

- **Használati útmutató az élethez**
- **Igaz mesék nyomában Indiában**
- **Az Élet a legnagyobb iskola**
- **Lelki szilárdság a vegetariánizmusban**



A MAGYARORSZÁGI KRISNA-TUDATÚ HÍVŐK KÖZÖSSÉGÉNEK MAGAZINJA



HARÉ KRISNA
TEPLOM



CÍMÜNK: 1039 BUDAPEST,

LEHEL UTCA 15-17.

(HÉV. CSILLAGHEGY MEGÁLLÓ –
A BATTYÁNY TÉRRŐL 20 PERCNYIRE)



TÉGED IS VÁR A LÉLEK PALOTÁJA!

Káprázatos környezetben, családi hangulatban várjuk vendégeinket. Lépj be India mesés világába!

ÁLLANDÓ PROGRAMJAINK:

- Előadások, tanfolyamok
- Vega Kaland indiai főzőtanfolyam
- Vasárnaponként 15 órától vendégváró délután, tradicionális indiai zenével, filozófiai előadással

FESTIVÁLOK:

2018. április. 15.

India íz és egészségfesztivál

2018. augusztus 19.

India varázsa fesztivál

2018. október. 07.

India vegán gasztrofesztivál

SZERVEZETT LÁTOGATÁSOK:

- **Egyéneknek:**
A hét bármely napján
- **Csoportoknak**
Választható kulturális programkínálattal
Bejelentkezés szükséges:
+36 30/978-3669
- **Iskolai osztályoknak:**
Kihelyezett rendkívüli óra
Bejelentkezés szükséges:
+36 30/978-3669

Iratkozz fel hírlevelünkre a

www.lelekpaltaja.hu weboldalon!

Kapcsolat: + 36 1/ 391-0435 vagy + 36 30/978-3669 • Facebook: Lélek Palotája

Śrī Śrī Rādhā-Śyāmasundara

Krisna-völgy templomának oltárán



Ő Isteni Kegyelme

A. C. Bhaktivedanta Swami Prabhupāda

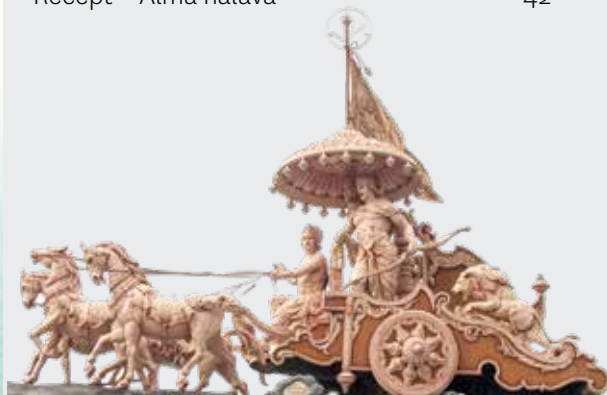
A Kṛṣṇa-tudat Nemzetközi Szervezetének alapító ācāryája



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.

Tartalom

Az emberi élet céljának megismerése	4
Háborúra buzdít-e a Bhagavad-gītā?	6
Kérdések és válaszok a Kṛṣṇa-tudatról	11
A Gītā keletkezésének története	12
A flow és a Bhagavad-gītā	14
Használati útmutató az élethez	16
Lelki szilárdság a vegetarianizmusban	18
Az Élet a legnagyobb iskola	26
Igaz mesék nyomában Indiában	30
Hogyan érthetjük meg a betegségeket?	36
Isteni párbeszéd a ma emberének	39
Isten üzenete a kongresszusban	40
Recept – Alma halava	42



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

KIADJA: a Magyarországi Krisna-tudatú Hívők Közössége, 1039 Budapest, Lehel u. 15-17., Tel.: (1) 391-0435, E-mail: info@krisna.hu
© 2017 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. **ā** – mint az **á** az **akác** szóban (kétszer olyan hosszú, mint a rövid a); **e** – mint az **é** az **élet** szóban; **ī** – mint az **i** 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, jh, dh** – mint a **cs** és a **h** együtt, a **dzs** és a **h** együtt valamint a **d** és a **h** együtt; **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.

Az emberi élet célja

Őszentsége A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupāda
Az önmegvalósítás tudománya című könyvéből

Mozgalmunk, a Kṛṣṇa-tudat mozgalma nagyon fontos: arra szolgál, hogy megmentse az emberi társadalmat a lelki haláltól. Jelenleg az emberi társadalmat tévútra vezetik azok a vak vezetők, akik nem ismerik az emberi élet célját, amely nem más, mint az önmegvalósítás, valamint az Istenség Legfelsőbb Személyiségéhez fűződő elvesztett kapcsolatunk helyreállítása. Ez az, ami hiányzik. A Kṛṣṇa-tudat mozgalma megpróbálja felvilágosítani az emberi társadalmat erről a fontos témáról.

A védikus civilizáció szerint a tökéletes élet azt jelenti, hogy helyreállítjuk a kapcsolatunkat Kṛṣṇával, Istennel. A *Bhagavad-gītā*ból – melyet a transzcendentalis tudomány valamennyi hiteles képviselője a védikus tudás alapjának tekint – megérthetjük, hogy nem csupán az ember, hanem minden élőlény Isten szerves része. A részek azért vannak, hogy szolgálják az egészt, ahogyan a láb, a kéz, az ujjak és a fül arra való, hogy szolgálják az egész testet. Nekünk, élőlényeknek – Isten szerves részeként – kötelességünk szolgálni Őt.

Valójában mindig szolgálatot végzünk valakinek, akár a családuknak, akár az országnak, akár a társadalomnak. Ha nincs kit szolgálunk, akkor macskát vagy kutyát tartunk, és azt szolgáljuk. Ezek a tények

azt bizonyítják, hogy a másoknak végzett szolgálat hozzátartozik az eredeti természetünkhöz, ám hiába végezzük a legjobb képességeink szerint, sem mi, sem a másik fél nem lesz tőle elégedett. Anyagi síkon mindenki csalódott. Ennek az az oka, hogy a szolgálatunk nem a megfelelő helyre irányul. Ha például egy fát akarunk szolgálni, a gyökerét kell megöntöznünk. Ha a leveleket, ágakat, gallyakat locsoljuk meg, annak vajmi kevés haszna lesz. Ha az Istenség Legfelsőbb Személyiségét szolgáljuk, minden más rész automatikusan elégedetté válik. Következésképpen minden jótékony cselekedet – a társadalomnak, a családnak, a nemzetnek végzett szolgálat – megvalósul az Istenség Legfelsőbb Személyiségének szolgálatával.

Minden emberi lény kötelessége, hogy megértse alapvető kapcsolatát Istennel, és az alapján cselekedjen. Amennyiben ez sikerül, életét siker koronázza. Néha azonban kételkedni kezdünk ebben, és azt mondjuk: „nincs Isten” vagy „én vagyok Isten”, sőt „én nem törődöm Istennel”. Csakhogy ez a kételkedés nem fog minket megmenteni: Isten létezik, és mi láthatjuk Őt minden pillanatban. Ha nem akarjuk látni még ebben az életünkben, akkor a könnyörtelen halálként látjuk majd viszont. Ha tudatosan elfordulunk az egyik formájától, megjele-

ának megismerése

nik egy másikban. Az Istenség Legfelsőbb Személyiségének különféle formái vannak, hiszen Ő az eredeti forrása az egész kozmikus megnyilvánulásnak. Bizonyos értelemben tehát lehetetlenség elmenekülnünk Előle.

A *Bhagavad-gītā* a Kṛṣṇa-tudat tudományának bevezető tanulmánya, s minden felelős államfő kötelessége, hogy úgy tervezze gazdasági és egyéb programjait, hogy azok megfeleljenek a *Bhagavad-gītā*nak. Az életünk nem arra való, hogy az élet gazdasági kérdéseit egy ingoványos talajon egyensúlyozva megoldjuk; azért élünk, hogy az élet – a természet törvényeiből fakadó – végső problémáira keressünk megoldást. Ha a lélek nem mozdul, a civilizáció egy helyben áll. A lélek mozgatja a

testet, az élő test a világot. A testtel törődünk, de nincs tudásunk a testet mozgató lélekről. Lélek nélkül a test mozdulatlan, vagyis halott.

Az emberi test egy nagyszerű eszköz, mellyel elérhetjük az örök életet. Ritka és nagyon fontos hajó a tudatlanság óceánjának átszelésére, mely maga az anyagi létezés. Ezen a hajón egy tapasztalt hajós szolgál: a lelki tanítómester. Isteni kegyből a hajó kedvező szélben szeli a vizet. Ilyen kedvező feltételek mellett ki ne ragadná meg a lehetőséget, hogy átszelje a tudatlanság óceánját? Ha valaki elveti ezt a lehetőséget, bizony öngyilkosságot követ el.





Śivarāma
Swami

Háborúra buzdít-e a **Bhagavad- gītā?**

Sokan megkérdezik, hogy ha a Kṛṣṇa-tudat és a hinduizmus békét hirdet, akkor legfőbb szentírása, a Bhagavad-gītā miért támogatja az erőszakot; miért biztatja harcra Kṛṣṇa Arjunát, aki katona volt, s miért beszéli le eredeti szándékáról, hogy otthagyja a csatamezőt.

Napjainkban, amikor mindenki aggodalommal figyeli, mennyi erőszakot követnek el szerte a világon a vallás nevében, ez a kérdés nagyon is aktuális. Azoknak, akik valaha is tanulmányozták a *Bhagavad-gītā*t, a válasz egyértelmű és egyszerű, azok számára pedig, akik nem

ismerik a Gītāt, a hinduizmus szerteágazó hitvilága és békét hirdető vallásos hagyománya szolgál fényes bizonyítékkal Kṛṣṇa mindent és mindenkit befogadó tanításaira. Lássuk azonban, milyen perspektívából szemléli ezeket a kérdéseket maga a *Bhagavad-gītā*.

A Mahābhārata háborújának háttere¹

Pāṇḍu király halála után – az ősi törvények értelmében, melyek kimondták, hogy a királyságot mindig az elsőszülött fiú örökli – a trón Arjuna fivérére, Yudhiṣṭhírára szállt. Azonban Arjuna unokatestvérei, akiket Duryodhana vezetett, letaszították őt a trónról, s a jogos örököseket száműzték az erdőbe. Az ezt követő politikai harcok kettészakították a hűbéres királyok szövetségét, s végül a háború szélére sodorták a birodalmat.

A jogtalan bánásmód ellenére a jámbor Yudhiṣṭhira újra meg újra megpróbált békét kötni, de hiába. Igyekezetét Kṛṣṇa is segítette, akit mindkét oldalhoz rokoni szálak fűzték, így semleges maradt a konfliktusban. Kétszer is elment Duryodhanához, hogy fegyverszünetet kössön, de Duryodhana nem hallgatott Rá. A háború elkerülhetetlen volt. A felek hadat üzentek egymásnak, s a seregek fölsorakoztak az észak-indiai Kurukṣetra síkságán.

Mi értelme harcolni egy birodalomért?

Kṛṣṇa nem fogott fegyvert a háborúban, de beleegyezett, hogy Arjuna szekérhajtója lesz. Ott volt a közvetlen közelében, s amikor Arjunának kétségei támad-

tak és nem akart csatába menni, Ő a *Bhagavad-gītā* halhatatlan érvényű tanításaival képes volt eloszlatni kételyeit.

De miért kell háborúzni egy birodalomért? Miért nem hallgatott Yudhiṣṭhira a követőivel együtt Arjuna pacifista tanácsára, hogy kerüljék el a vérontást? Kṛṣṇa válasza így hangzik:

„Bármit tegyen egy nagy egyéniség, a közönséges emberek a nyomdokába lépnek, és bármilyen irányadó mértéket szabjon meg saját példájával, az egész világ követi őt” (*Bhagavad-gītā* 3.21).

Ha egy király nem tartja be a törvényeket – ez esetben azt, hogy a trónt az elsőszülött örökli –, alattvalói követni fogják az általa mutatott rossz példát: nem tisztelik majd a törvényeket, ami anarchiához és káoszhoz vezet. Egy vezetőnek kötelessége tehát, hogy mindig jó példát mutasson, mert ezzel jámbor, vallásos életre és a törvény tiszteletére ösztönzi népét. Kṛṣṇa saját magát állítja elének példaként: Ő hozza az emberiség törvényeit, mégis betartja valamennyit, mert másképp az élőlények – akik Neki vannak alárendelve – szintén függetlennek képzelnék magukat.

Akkor, amikor semmilyen módon nem lehet meggyőzni valakit, hogy engedelmeskedjék a törvényeknek, helye lehet az erőszaknak: egyrészt javító célzattal, másrészt az erkölcs alapelveinek védelmében. Ezért tört ki tehát a kurukṣetrai háború.

¹ A Mahābhārata az ősi India történelmi eposza. Ennek az eposznak a része a *Bhagavad-gītā*.

Nem vallásháború

Mielőtt folytatnánk, s elmagyaráznánk, miért nem kerülheti el Arjuna a konfliktust, tisztáznunk kell, hogy ez a háború nem vallások között zajlik. Itt nem keresztes hadjáratról van szó.

A Mahābhārata történelmet megörökítő följegyzései sehol sem említik, hogy a rivalizáló hercegek egymás vallása miatt kaptak volna össze. Még burkoltan sem találunk utalást vallási intoleranciára az események elbeszélésében, melyek végül háborúba torkolltak.

Még az indológusok is elismerik, hogy Kṛṣṇa az egyének eltérő hitéhez és képességeihez alkalmazkodva jóga-fajták, hitek és tanítások széles skáláját írja elő az ember számára. Az alábbi idézet is ezt a nagylelkűségét példázza:

„Elmédet szögezd Rám, az Isten-ség Legfelsőbb Személyiségére, és értelmedet teljesen merítsd el Ben-nem, így kétségtelenül mindig Ben-nem fogsz élni. (...) Ha képtelen vagy elmédet egyedül Rám függeszteni, akkor kövesd a bhakti-yoga szabályozó elveit. (...) Ha nem tudod követni a bhakti-yoga szabályait, akkor próbálj meg csak Nekem dolgozni! (...) Ha azonban képtelen vagy tudatodat Rám irányítva tevékenykedni, akkor

igyekezz lemondani tetteid minden gyümölcséről, s állapodj meg az önvalóban! (...) Ha ezt sem tudod megtenni, akkor fogj a tudás művelésébe! A meditáció azonban jobb a tudásnál, a meditációnál pedig a munka gyümölcséről való lemondás, mert az ilyen lemondás hatására az ember elméjét béke árasztja el.” (Bhagavad-gītā 12.8–12)

A Bhagavad-gītát tanulmányozva hamar rájövünk: Kṛṣṇa nem azért biztatja Arjunát a harcra, hogy a csata révén az egyik vallás egy másik fölé kerekedhesen. Kṛṣṇa szándéka egyedül az, hogy megértesse Arjunával, mi a kötelessége: fönntartani a törvényes rendet.

Kṛṣṇa a kötelességünk végzésére biztat

Arjuna sok csatát látott, tapasztalt hadvezér, aki az erkölcsi és vallásos törvényekkel is tökéletesen tisztában van. Sokkal kilátástalanabb csatákat is vívott és nyert már meg, mint amivel most Kurukṣetrán szembe kell néznie. Most azonban elgyöngíti a gondolat, hogy rokonai ellen kell háborúznia, akiknek soraiban olyan tisztetletré méltó feljebbvalói is fősorakoztak, mint guruja, aki harcolni tanította.

Félredobja íját, megtagadja a harcot, s kijelenti: inkább a jógik, a szerzetesek életét választja.

Pacifista cselekedetét példa értékűnek tekinthetnénk, ám Kṛṣṇa egyáltalán nem helyesli. Azt mondja:

Arjuna! Hogyan fertőzhetek meg téged ezek a tisztátalanságok? Ezek nem illenek az olyan emberhez, aki ismeri az élet értékét. Ne add át magad e lealázó tehetetlenségnek, mert ez nem illő hozzád! Válj meg a szív kicsinyes gyengeségétől, és kelj fel!” (*Bhagavad-gītā* 2.2–3)

A tisztátalanság és tehetetlenség, melyről Kṛṣṇa beszél, nem más, mint Arjuna vonakodása attól, hogy eleget tegyen kötelességének. Arjuna katona. Amikor szükség van a harcra, a katonának csatába kell mennie.

Képzeljük el a következő esetet: a rendőr tolvajt fog, akiről kiderül, hogy a testvére. Elengedi a bűnöst csak azért, mert a rokona? Vagy fölülemelkedik ragaszkodásán, és lecsukja a törvényszegőt?

A válasz egyértelmű. A személyes érdek sohasem állhat az útjába annak, hogy véghez vigyünk, amiért felelősek vagyunk: azt a lefektetett szabályok és

elvek alapján mindig el kell végeznünk. Ezt nevezik kötelességnek. Eleget tenni a kötelességüknek: olyan téma ez, melyre Kṛṣṇa számtalanszor föl hívja a figyelmünket a *Bhagavad-gītā*-ban. Például azt mondja:

Ó, Arjuna, aki csak azért hajtja végre előírt kötelességét, mert annak úgy kell lennie, aki megvállik minden anyagi kapcsolattól, s aki nem ragaszkodik többé a tett gyümölcseihez, annak lemondása a jóság minőségébe tartozik” (*Bhagavad-gītā* 18.9).

Amikor tehát arról beszél, hogy sajátítsuk el a jóga összetett tudományát, azt mondja: „Cselekedj kötelességből!”

Amikor arról beszél, hogy vállaljuk magunkra a tanuló évekkal járó lemondásokat, azt mondja: „Cselekedj kötelességből!”

És amikor a földművelés és tehenvédelem kemény, kétkezi munkájáról szól, szintén azt mondja: „Cselekedj kötelességből!”

Nem meglepő tehát, hogy amikor Arjuna visszariad a harctól a gondolatra, hogy a társadalom erkölcsi normáinak megvédelmezése rengeteg élet kiontásával jár, Kṛṣṇa arra szólítja föl: „Cselekedj kötelességből!”

A *Bhagavad-gītā* nem a háborúra, hanem a kötelességünk végzésére helyezi a hangsúlyt. Kṛṣṇa számára a harc – akárcsak a jóga, a tanulás és a földművelés – csupán ennek az elvnek a velejárója.

Még ha Arjunából komoly jögi és szerzetes válna is attól, hogy leteszi a fegyvert, félrevezetne másokat, akik azt hihetnék,

ők is kedvükre megtagadhatják a kötelességüket. Kṛṣṇa ezért azt mondja:



„Sokkal jobb saját előírt kötelességünket hibásan, mint a másokét tökéletesen végrehajtani. Jobb,

ha az embert saját kötelessége végzése közben éri a halál, mint ha más feladatait végzi, mert más útját követni veszélyes” (*Bhagavad-gītā* 3.35).

A cselekvés művészete

A kötelesség azonban nem csak a tetteink föláldozását jelenti, hanem sokkal többet. Kṛṣṇa egy olyan gondolkodásmódról beszél, mely minden kötelességből végzett tett háttérében ott áll: az ember szabaduljon meg attól a szemlélettől, hogy magát tekinti az elért eredmény okának vagy élvezőjének. Aki így cselekszik, kiszabadul a *karma* fogságából.

De akkor ki minden cselekedet gyümölcsének kútfeje és élvezője? A Legfelsőbb Úr, Kṛṣṇa.

Emiatt aztán Kṛṣṇa azt mondja: amikor valaki följajánlja Neki kötelességből vég-

zett tetteit és azok eredményét, akkor már tökélyre vitte a cselekvés művészetét, s a jóga minden válfajában tökéletessé vált. Arjunának a következőt tanácsolja tehát:

„Gondolj mindig Rám, s ezzel egy időben hajtsd végre előírt kötelességed, és harcolj! Tetteid Nekem ajánlva, elméd és értelmed Rám függesztve kétségtelenül elérsz majd Engem” (*Bhagavad-gītā* 8.7)

Arjuna megértette, hogy Kṛṣṇa arra kéri, cselekedjen úgy, ahogy kötelessége megkívánja. Fölhagyott téves eszméivel, s megvívta a csatát: ez volt az ő odaadó áldozata, amit az Úrnak ajánlott. Miután a háborút megnyerték, s Yudhiṣṭhira került a trónra, Arjuna kötelességtudóan segítette őt a birodalom kormányzásában. Amikor elérkezett az ideje, hogy unokája javára lemondjon hatalmáról, Arjuna maga mögött hagyta a királyi palota kényelmét, és – ugyancsak kötelességtudattól hajtva – a Himalájába vonult. Követte Kṛṣṇa tanítását, s mivel nem volt már többé katona, a szerzetesi élet útjára léphetett, s végül elérte a tökéletességet, melyről a *Bhagavad-gītā* beszél.

Napjainkban szerte a világon számos ország kormánya kéri azt katonáitól – akik között férfiakat és nőket egyaránt találunk –, hogy vállalják a veszélyt egy magasabb rendű cél érdekében. Ezt kérte Kṛṣṇa is Arjunától. A *Bhagavad-gītā* a kötelességre vonatkozó tanításokra alapozza a szerető odaadás teológiáját. Ez a teológia évezredek óta arra biztatja az emberiséget, hogy ne csak embertársaiban, de minden élőlényben a Legfelsőbb Lény lakhelyét tisztelje. Hare Kṛṣṇa.

KÉRDÉSEK ÉS VÁLASZOK

A KṚṢṆA-TUDATRÓL

Miről szól a védikus irodalom?

A védikus írások legfontosabb részei teológiai kérdésekkel foglalkoznak: valódi önvalónk feltárásával, Isten mibenlétével, az anyagi világ törvényszerűségeivel és az emberi élet végső céljával.

A transzcendentális tudás mellett a védikus írások természetesen anyagi témákat is tárgyalnak, így pl. az orvostudományt (*Āyur-veda*), a hadtudományt és a politikát (*Dhanur-veda*), a zene tudományát (*Gāndharva-veda*), az építészet tudományát (*Sthāpana-veda*), az asztrológia és a csillagászat tudományát (*Jyotiṣa-veda*), és így tovább.

A védikus írások az anyagi és a lelki tudás legősibb, Istentől származó gyűjteményei.

Melyek a legfontosabb szentírások?

A Krisna-tudatú hívők legfőbb szentírása a *Bhagavad-gītā*, amely a filozófia alaptanításait tartalmazza. Nagyon fontos még a jóval terjedelmesebb *Śrīmad-Bhāgavatam* (más néven *Bhāgavata-purāṇa*), amely a *Vedānta-sūtra* magyarázataként mutatja be a védikus filozófia lényegét.

Mit kell tudni a Bhagavad-gītáról?

A *Bhagavad-gītā* – Isten éneke – hétszáz szanszkrit versből áll. Krisna, valamint barátja és híve, Arjuna párbeszédét tartalmazza, amely a kuruksetrai csata előtt hangzott el, időszámításunk előtt több mint háromezer évvel. Arjuna fontos kérdéseket tesz fel az élet céljával, a helyes cselekvéssel és sok minden másval kapcsolatban, amelyekre Krisna válaszol. A mű a világirodalom legnagyobb terjedelmű alkotásának, a *Mahābhārata* című eposznak az egyik fejezete. A *Bhagavad-gītā* napjainkban

már nemcsak Indiában, hanem az egész világon közzismert.

Hogyan lehet Istent megérteni egy könyvön keresztül?

A Krisna-hit tanításai szerint a védikus irodalom kötetei nem közönséges emberek által írt, tökéletlen művek, hanem abszolút szintről származó, kinyilatkoztatott igazságok. A védikus mantrákat transzcendentális hangvibrációnak (*śabda-brahmānak*) is szokták nevezni. Ezen a lelki hangon keresztül az Abszolút Igazság, az Istenség Legfelsőbb Személyisége megnyilvánul a befogadó személy szívében és értelmében.

Istent nem lehet tökéletlen szavakkal leírni vagy anyagi értelemmel felfogni, de a védikus hang képes megtisztítani a tudatunkat. Krisna – aki a Védák forrása – így tesz bennünket alkalmassá arra, hogy megértsük Őt. A védikus irodalom tökéletes megértéséhez és a benne foglaltak gyakorlásához elengedhetetlen egy hiteles lelki tanítómester, *guru* segítségével.

Hogyan érthető meg tökéletesen a Védák üzenete?

A *vaiṣṇavák* a tudásszerzés egyetlen hiteles forrásának az isteni kinyilatkoztatást tekintik. A más módszerekkel, empirikus úton vagy következtetéssel szerzett információk általában tökéletlenek, mivel az ember négyféle hiányossággal rendelkezik: (1) az érzékei tökéletlenek; (2) illúzióban van; (3) gyakran téved; (4) hajlamos arra, hogy becsapjon másokat. A Védák transzcendentálisak, ezért mentesek ettől a négyféle hibától. Ha a védikus tudást a hiteles tanítványi láncolat egyik tagjától kapja meg valaki, és nem változtat rajta, akkor az ő tudása is tökéletes lesz.





A Bhagavad-gītā eredetileg a Mahābhārata, az ősi szanszkrit történelmi eposz egyik fejezete. Mintegy öt évezreddel ezelőtt történt, hogy az Úr Kṛṣṇa elbeszélte a Bhagavad-gītāt barátjának és hívének, Arjunának.

Párbeszédük – minden idők legnagyobb filozófiai és vallási dialógusa – egy csata, egy hatalmas testvérháború kezdete előtt hangzott el. Az ütközetben Dhṛtarāṣṭra száz fia és ellenfeleik, unokatestvéreik, a Pāṇḍavák, azaz Pāṇḍu fiai álltak szemben egymással.

Dhṛtarāṣṭra és Pāṇḍu fivérek voltak, a Kuru-dinasztia sarjai. Dhṛtarāṣṭra, az idő-

A Gītā

keletkezésének története

sebb testvér vakon született, ezért a trón, mely egyébként őt illette volna, öccsére, Pāṇḍura szállt.

Pāṇḍu fiatalon meghalt, s öt gyermekét – Yudhiṣṭhirát, Bhīmát, Arjunát, Nakulát és Sahadevát – Dhṛtarāṣṭra vette gondjaiba, akit ideiglenesen a trónra ültettek. Így aztán Dhṛtarāṣṭra és Pāṇḍu fiai együtt nőttek fel a királyi palotában. Mindannyiukat a kiváló Droṇa tanította a hadászat tudományára, s a dinasztia rendkívüli tiszteletnek örvendő „nagyatyja”, Bhīṣma látta el őket tanácsokkal.

Dhṛtarāṣṭra fiai azonban gyűlölték a Pāṇḍavákat, és irigykedtek rájuk, s a vak és befolyásolható Dhṛtarāṣṭra azt akarta, hogy ne Pāṇḍu gyermekei, hanem saját fiai örököljék a királyságot.

Duryodhana Dhṛtarāṣṭra jóváhagyásával kitervelte, hogy megöli Pāṇḍu ifjú fiait, akik csakis nagybátyjuk, Vidura és unokatestvérük, az Úr Kṛṣṇa körültekingő gondoskodásának köszönhetően éltek túl az őket ért megannyi támadást.

Az Úr Kṛṣṇa nem közönséges ember volt, hanem maga a Legfelsőbb Istenség, aki alászállt a Földre, s egy virágzó dinasztia hercegének szerepét játszotta. Rokonukként és a vallás örök fenntartó-

jaként kegyében részesítette és megvédelmezte Pāṇḍu jámbor fiait.

A ravasz Duryodhana azonban végül szerencsejátékra hívta ki a Pāṇḍavákat. A szerencsejáték során, amely előre kitervelt gonosztett volt, a Pāṇḍavákat megfosztották királyságuktól, és tizenhárom évre száműzték őket.

Száműzetésükből visszatérve a Pāṇḍavák az őket jogosan megillető királyságot követelték Duryodhanától, aki nyíltan visszautasította a kérést. Mivel hercegek lévén kötelességük volt a nép vezetése, az öt Pāṇḍava ekkor csupán öt falut kért. Az öntelt Duryodhana azonban kijelentette: még annyi földet sem ad nekik, amennyi egy tű hegye alatt elfér.

A Pāṇḍavák mindvégig türelmesek és békétűrőek voltak; most azonban úgy tűnt, a háború elkerülhetetlen.

A világ királyai két csoportra oszlottak: voltak, akik Dhṛtarāṣṭra fiainak oldalára álltak, míg mások a Pāṇḍavákat támogatták. Kṛṣṇa Pāṇḍu fiai hírnökének szerepében még elment Dhṛtarāṣṭra udvarába, hogy megpróbáljon békét kötni. Kérését megtagadták, s így a háború bizonyossá vált.

A jámbor Pāṇḍavák az Istenség Legfelsőbb Személyiségének fogadták el Kṛṣṇát, ám Dhṛtarāṣṭra istentelen fiai nem így tekintettek Rá. Kṛṣṇa mégis felajánlotta, hogy a szembenálló felek kívánsága szerint vesz részt a harcban. Mint Isten, személyesen nem akart harcolni, de az egyik fél – kívánságának megfelelően – megkaphatta Kṛṣṇa hadseregét, a másik pedig magát Kṛṣṇát mint tanácsadót és segítőt. Duryodhana, aki kiváló politikus volt, azon nyomban

lecsapott Kṛṣṇa hadseregére, míg a Pāṇḍavák ugyanennyire vágytak arra, hogy maga Kṛṣṇa álljon az oldalukon.

Kṛṣṇából így Arjuna kocsihajtója lett, vállalva, hogy vezetni a híres íjász harci szekerét. Elérkeztünk hát ahhoz a pillanathoz, ahol a *Bhagavad-gītā* elkezdődik: a két sereg harcra készen felsorakozott, s Dhṛtarāṣṭra türelmetlenül kérdezi tanácsosától, Sañjayától: „Mi történik?”





A *flow* és a Bhagavad-gītā

avagy: Biztosan jó
nekünk a dobozolás,
Őrnagy Úr?

Az elmúlt évek legnépszerűbb pszichológiai irányzata a pozitív pszichológia, és az irányzat alapját adó flow elmélet, melyet egy kiváló magyar tudós, Csikszentmihályi Mihály alkotott meg.

A flow elmélet szerint az elmének létezik egy olyan állapota, amikor az ember tökéletesen elmerül abban, amit csinál, és közben örömeztet tapasztal. Ide akkor juthatunk el, ha a célok teljes tudatában és a figyelem teljes koncentrá-

ciójával végzünk egy tevékenységet. Ilyenkor az egyén megfeledkezik magáról, a gondokról, és így csúcsteljesítményeket érhet el. A cselekvő úgy merül el a tevékenységben, mint egy áramlatban, mely magával ragadja. Ezért is hívják flownak a jelenséget.

A keleti filozófiák ismerőinek ez nem új dolog, hiszen a buddhizmustól a hinduizmuson át a taoista tanokig sok helyen találhatunk hasonló leírásokat. A flow egyre népszerűbb ezoterikus körökben, és ma már sokan egyenesen az univerzummal való egybeolvadással azonosítják. Szerintük a flow állapotban feloldódik az öntudat, ami már szinte a megvilágosodás, az egység-

datba olvadás. Sajnos ez elhamarkodott következtetés. A régmúlt nagy gondolkodói ugyanis nem erről beszélnek, és a Csikszentmihályi kutatásai is mást bizonyítanak.

Patanjali, a jóga atyja szerint a jóga végzéséhez és céljának eléréséhez egy olyan koncentrált és éber figyelem szükséges, mely mégis könnyed és kellemes, nem túlfeszített. A taoista Csuang Ce is részletesen leírja a flowt, és azt mondja, hogy a végső boldogságot akkor érjük el, ha megtanuljuk „elengedni” a dolgokat, és tetteinket pusztán önmagukért végezzük, motiváció nélkül. India legfőbb szent irata, a *Bhagavad-gītā* szintén részletesen beszél a Flow-ról. Kṛṣṇa többek között ezt mondja: „Végezd kötelességed megingathatatlanul, óh, Arjuna, s ne ragaszkodj se a sikerhez, se a kudarchoz! Az ilyen kiegyensúlyozottságot hívják jógának.” Csikszentmihályi pedig arról ír, hogy teljes kontrollal rendelkezik a cselekvő, uralja a tevékenységet, mégis elmerül abban, mintegy sodródik vele.

Tehát szó sincs az öntudat teljes feloldódásáról. Valójában egyszerre beszélnek olyan ellentétes dolgokról, mint a koncentráltság és elengedés, vagy a tudatosság és elmerülés. Ha ezek közül kivesszük az egyik összetevőt, akkor már nem megfelelően írjuk le mindazt, ami történik. De akkor mi is történik ilyenkor?

Azért „áramlik” ilyenkor a tapasztalat, és ad örömezzet, mert az összetevők, jellemzők egymással harmóniában, egymást erősítve működnek. Egység a különbözőségben, ahogyan Leibnitz is megfogalmazta a harmónia lényegét. A *Bhagavad-gītā* még mélyebbre megy a magyarázatban. A flow állapotában elengedjük a múlt sérelmeit, a jövő terveit, vágyait és egyszerűen csak a jelenben vagyunk. Egy időben vagyunk tudatosabbak, és merülünk el szinte öntudatlanul. A tudat feloldódása valójában a múlttól és jövőről szóló gondolatok, vágyak eltűnését, a tudatosság növekedése pedig a

jelen pillanatról való tudatosság emelkedését jelenti. Ha a jelenben vagyunk, harmóniába kerülünk az étellel, a világgal. Hiszen az élet a Most-ban zajlik, nem a múltban, vagy a jövőben. Amikor így cselekszünk, a „jószág” hatóerejében tevékenykedünk, mely a boldogság és felemelkedés minősége.

Azonban van még pár, máshol föl nem lelhető pont, mellyel tovább mélyíti a megértésünket a *Bhagavad-gītā*. Nem mindegy például, hogy milyen tevékenységet végzünk. A saját, egyedi természetünkéből adódó tevékenységek közelebb visznek a kötelékek alól való felszabaduláshoz. Az Istenhez kapcsolódó tevékenységek pedig egyenesen a valódi boldogsággal kapcsolnak össze bennünket. Amíg más kötelességét, vagy degradáló tevékenységet végzünk, addig nem lesz igazi flow. Ezért rossz Csuang Ce flow példája is, mert igazi provokátorként egy hentes tevékenységén keresztül írja le azt. Vagy gondoljunk csak Örkeny művére, a Tótékre, ahol a dobozolás sehogy nem akart flow-vá alakulni, sőt egyenesen a személyiséget rombolta. Nem véletlenül tapasztalják kevesen és rövid ideig a flowt.

Emellett minden tevékenységgel karmát, visszahatást teremtünk. A flow elméletében ezzel nem foglalkoznak. Még ha a tevékenység közben nem is az eredményen van a fókusz, de a célok és a vágyak afelé visznek, és a végén az egyén élvezzi a tevékenysége eredményét. Ez pedig karmával jár. A flow technikái jobb eredményt, és kifinomultabb karmát teremtenek, de még mindig karma termelődik. Nem véletlenül beszél azonban a *Bhagavad-gītā* arról, hogy a tevékenység eredményére irányuló vágyat, és a birtoklás érzését is fel kell adnunk, ha föl akarunk szabadulni a kötelékeink, a karma alól, mert a karma leköt, és távol tart a valódi boldogságtól.

Acyutānanda Dāsa

Használati út

MEGOLDÁS
MINDEN
PROBLÉMÁRA?

ÉLNI TUDNI KELL, TARTJA A MONDÁS, DE HOGYAN?

Legyünk fiatalok vagy idősek, diákok vagy dolgozó emberek, feketék, fehérek, szegények, gazdagok, szülők, gyerekek, házások vagy szinglik, létünk során számtalan nehézséggel találjuk szembe magunkat. Nehézségeink a szenvedésünk nap mint nap megújuló, kiapadhatatlannak tűnő forrásai, miközben mindannyian boldogságra vágyunk, s kimondva-kimondatlanul egész életünkben ugyanazt, a boldogság kiapadhatatlan forrását keressük. Jó esetben megpróbálunk megoldást találni a problémáinkra, pszichológushoz vagy különféle tanfolyamokra járunk enyhülést remélve: meg szeretnénk szabadulni a stressztől, a bizonytalanságtól, múltbeli karmánktól, gyermekkorunk sérelmeitől és mindentől, ami megkeseríti az életünket. Vannak dolgok, melyek átmeneti enyhülést adhatnak, de a nehézségekre az jellemző, hogy újra meg újra visszatérnek és kísértenek bennünket.

?

Mi lenne, ha valaki azt mondaná, hogy létezik egy módszer, egy tudás, melynek birtokában megszabadulhatunk a lét gyötrelmeitől, s levetkőzhetünk magunkról minden aggodalmat és fájdalmat, s rálehetünk a valódi megoldásra?

Hajlamosak vagyunk szenvedésünk valódi oka helyett annak csupán a tüneteit kezelni. Problémáinknak azonban meg kell értenünk a gyökerét, hogy tartós enyhülést kaphassunk. A fájdalomcsillapítás csak átmeneti kiút: igaz, elfeledteti velünk egy időre a valóságot, de még távolabbra sodor bennünket az igazi megoldástól. Amikor autónkban felvillan a motor hibáját jelző lámpa, a bajt nem háríthatjuk el azzal, hogy addig kocogtatjuk a műszerfalat, amíg a lámpa el nem

Utató az élethez

alszik: el kell mennünk a szerelőhöz, aki a probléma valódi okát kezeli. Életünk gyötrelmeire olyan megoldást kell találnunk, amely igazi, tartós enyhülést hoz.

A Bhagavad-gītában olyan tudás rejlik, melynek birtokában egy magasabb tudatszintre emelkedhetünk, a lelki gondolkodás síkjára. Ha erről a síkról tekintünk végig az életünkön, végre megérthetjük szenvedésünk valódi okait. Albert Einstein a következőket mondta: „Ha meg akarsz oldani egy problémát, akkor a probléma fölé kell emelkedned. Ugyanarról a síkról lehetetlen azt megoldani. És amint egy magasabb síkra érkezel, az alacsonyabb síkon lévő problémák egyszerűen maguktól megszűnnek.” Tudatunk síkja határozza meg, hogyan értelmezzük az életünket. Tudatunk pedig tudásunk minőségén múlik, legfőképpen azon, hogy tudatában vagyunk annak, kik is vagyunk valójában.

A Bhagavad-gītā egyik legfőbb tanítása szerint örök lelkek vagyunk, azaz nem vagyunk azonosak a jelenlegi testünkkel, csupán viseljük azt, akár egy ruhát. Örökkévaló lelkek vagyunk, s csupán testet öltöttünk ebben a világban az anyagi élvezet reményében, abban bízva, hogy elégedettek leszünk. Az anyagi világ átmeneti természete azonban az itt elérhető élvezetek minőségét is meghatározza. Egy örök lélek számára semmilyen anyagi boldogság sem jelenthet valódi, tartós elégedettséget, hiszen annak természete ideiglenes. A lélek saját örök természetével megegyező boldogságra vagyunk, melyet csak a megfelelő

forrásból képes megkapni. Ha a lelki tudat síkjára lépünk, problémáink más megvilágításba kerülnek, s végre képesek leszünk azokat másként megélni: eltérően, friss és új szemmel értelmezni. Ez lesz a boldogságunk kulcsa! Ennek hiányában csak tüneti kezeléseket alkalmazhatunk életünk során újra meg újra. Ha egy képlet első művelete hibás, akkor bármilyen jól végezzük is el a többi részét, az eredmény is mindig hibás lesz. Önmagunk valódi megismerésének hiányában életünk képletének végeredménye nem lehet kedvező számunkra.

A Bhagavad-gītā célja az élet problémáinak kezelése. Ötezer éves mű, de mivel örökérvényű tudást tartalmaz – amely független a helytől, az időtől és a körülményektől –, bármikor alkalmazhatjuk az életünkben, bátran és bizalommal, s nem kell attól tartanunk, hogy lejárhathat a szavatossága vagy elveszítheti az érvényességét.

A Bhagavad-gītát az élet használati útmutatójának is nevezhetjük, hiszen segít megérteni, kik vagyunk valójában, és megóv bennünket attól, hogy csak az ábrándjainkat keressük, miközben lemaradunk a valódi boldogságról. A Bhagavad-gītā örök aktualitása tökéletes megoldást kínál a mai kor emberének a problémáira. „Ha valaki pontosan betartja a Bhagavad-gītā utasításait, az élet minden nyomorúságától és aggodalmától megszabadul” (Śrīla Prabhupāda).

Mégér neked egy próbát?

Guruttama Dāsa

LELKI SZILÁRDSÁG A VEGETARIANIZMUSBAN

Számos okból választják egyre többen a húsmentes étkezést, és változó, ki mennyire kitartó emellett a táplálkozási forma mellett. A döntés indoka és az elkötelezettség mértéke természetesen összefügg. Erről beszélget Krisna-völgy környezetgazdálkodási igazgatójával, Pócze Vilmostal (Pártha dász) Kun András, a „Beszélgetések az önellátásról” című könyvsorozat szerkesztője.

– A Krisna-hívókról közismert, hogy szigorúan húsmentesen táplálkoznak, de egyértelmű, hogy nem csupán a Krisna-hívők között találkozhatunk vegetáriánusokkal. Fokozatosan növekszik a húsevést mellőzők tábora. Egyre inkább a köztudatba kerülnek a vegetarianizmus mellett szóló érvek...

– Az utóbbi évtizedben olyan összefüggések váltak nyilvánvalóvá a vegetarianizmussal kapcsolatban, tekintélyes tudományos társaságok tanulmányainak és az információs robbanásnak, az internetnek köszönhetően, amelyek széles körben alkalmazva pozitív fordulatot jelentenének a világ helyzetét illetően. Gondolok itt a harmadik világ élelmiszer ellátásának javulására, a környezetszennyezés csökkenésére, az általános egészségi és mentális állapot javulására.



– A „miért lesz valaki vegetáriánus” kérdésre a következő válaszok adhatók: 1.) a környezetünk iránt érzett aggodalomból, vagyis ökológiai okból, 2.) a leölt állatok iránt érzett szánalomból, vagyis erkölcsi/etikai megfontolásból, 3.) a húsfogyasztás kedvezőtlen élet-tani hatásai miatt, vagyis egészségügyi okból, és végül 4.) a szentírásokban található utasítások követése miatt, vagyis vallási okból. Természetesen ezek mindenféle kombinációjára, sokféle „összetett” motiváció-típus is előfordul.

– Általános tapasztalat, hogy a vegetáriánusok nagy része leginkább érzelmi okból választja ezt a táplálkozási módot, ritkább az egészségügyi és az ökológiai ok szerepe, a vallási ok pedig a többség esetében hiányzik, vagy meglehetősen alárendelt. Azt is tapasztalom, hogy akik nem vallási okból vegetáriánusok, azok viszonylag könnyen le is mondanak erről a jó szokásukról, a társadalmi elvárások vagy az élethelyzetben bekövetkező változások miatt. Sokszor éppen orvosok győzik meg őket, hogy szükséges a húsevés.

– Te 1996 óta vagy vegetáriánus, jómagam 2004 óta, vagyis mindketten rendelkezünk tapasztalatokkal e téren. Nincs vita köztünk abban, hogy a vegetarianizmus a fenntarthatóság mind a négy aspektusa szempontjából alapvető. Sőt, úgy véljük, hogy a vegetáriánus táplálkozásra való széleskörű

átterés az egyik megoldása a kibontakozóban lévő válságoknak. Te minek a hatására lettél vegetáriánus?

– Többször próbálkoztam, jóval azelőtt is, hogy Krisna-hívő lettem. Az általam felvázolt séma alapján kezdetben „összetett” típusú voltam, mert természetvédekként az ökológiai, más vonatkozásban pedig az érzelmi és az egészségügyi érvek is erősen hatottak rám. Mielőtt a vallási ok lépett volna az első helyre, én sem voltam kitartó, könnyen eltérültem. Akkor lettem szilárd a vegetarianizmusban, amikor a lelki¹ célok megvalósítása került előtérbe az életemben. Nem csupán a vegetarianizmus kapcsán, hanem általában is elmondható, hogy akkor vagyunk képesek szilárdak maradni egy elhatározásban, amikor tiszta számunkra, hogy mi a célunk, és pontosan megértettük az okokat. Ha valaki felismeri az önazonosságát, vagyis hogy nem csupán egy anyagi test, hanem minden más élőlényhez hasonlóan lélek, Isten teremtménye, akkor nagyon egyszerűvé válik, magától értetődő lesz, hogy vegetáriánus legyen. Mindenki kipróbálhatja a vegetáriánus étkezést, és tapasztalhatja, amit mi is: fizikailag is jó hatással van a testünkre, elménkre, és előnyösen változtatja a kapcsolatainkat. Amikor vegetáriánus lettem, másképpen kezdtem látni a viszonyomat az emberekkel, más élőlényekkel, a világgal.

¹ BG. 2.20 idézhető itt, ha gondolja a szerkesztő



Édességfesztivál Krisna-völgyben

– Mit válaszolsz, amikor megkérdezik tőled, hogy ha az állatok megölése bűn, akkor a növényeké miért nem az?

– A Krisna-hívők olyan vegetáriánus ételt fogyasztanak, amit előtte felajánlanak Istennek. Ez az elismerése annak, hogy mindent Istentől kapunk, és hogy elfogadjuk függő helyzetünket.² Szereketünket és hálánkat azzal is kifejezzük, hogy mindent az Ő elégedettsége, szolgálata érdekében használunk fel, még a testünk fenntartásához szükséges ételt is. Krisna öröme termeljük meg a hozzávalókat, készítjük az ételeket úgy, ahogyan Ő szereti. És most következik a konkrét válasz a kérdésedre. Azt, hogy mit szeret, pontosan megnevezi a szentírásokban: növényi ételeket, valamint tejet és mézet.³ Ezért ajánljuk fel, majd fogyasztjuk mi is ezeket. Az ilyen fajta vegetáriánus táplálkozás „karmától mentes”, mert a felajánlás révén az étel mentessé vélik attól a tehertől, ami más élőlények – ez esetben a növények – elpusztításából származik.

Mindannyian tapasztaljuk, hogy az anyagi világ szigorú törvénye alap-

ján az élőlények kénytelenek egymás szenvedése árán fenntartani a testüket. A mi törekvésünk, hogy ezt a szenvedést minimalizáljuk. Ezt nevezzük *ahimszának*, vagyis a minimális erőszak elvének. A felajánlott étel felel meg a leginkább az *ahimsza* követelményeinek, amit szanszkrit nevén *praszádamnak*⁴ nevezünk, és Isten kegyének tekintünk. Szerintünk a *praszádam* fogyasztása jelenti a legmagasabb szintű vegetarizmust. Tapasztaljuk, hogy aki ilyen módon étkezik, az megkapja a kitartást is ahhoz, hogy vegetáriánus maradjon, és a lehetőséget is, hogy fejlődjön a lelki életben.

Fontos, hogy ez nem pusztán elméleti okfejtés, bárki ellenőrizheti, hogyan működik a gyakorlatban. Mindenkinek javasolom, hogy szánjon rá egy-két hónapot, amikor nem fogyaszt olyan ételt, aminek előállításához állatokat kellett megölni. Aki megpróbálja, érezni fogja a különbséget, tisztábban fog gondolkodni, javulnak a szellemi képességei, tapasztalni fogja, hogy kevésbé hajlamos a türelmetlenségre, megértőbbé és könnyűreütetesebbé válik másokkal szemben.

⁴ Praszádam szanszkrit szó, és azt jelenti, kegy. A Krisna-hívők az elkészült ételt Krisnának ajánlják fel. A szeretettel és hittel felajánlott ételt az Úr kegyesen elfogadja, és ekkor az étel praszádammá, lelki étellé válik.

² BG. 3.13 idézhető itt, ha gondolja a szerkesztő

³ BG. 9.26 idézhető itt, ha gondolja a szerkesztő

Kivonat a Beszélgetések az
önellátásról című könyv-
sorozat második részéből
www.okovolgy.hu



Bhīṣmadeva eltávozása az Úr Kṛṣṇa jelenlétében



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

ELSŐ ÉNEK, KILENCEDIK FEJEZET

32. VERS

श्रीभीष्म उवाच
इति मतिरुपकल्पिता वितृष्णा
भगवति सात्त्वतपुरावे विभूम्नि ।
स्वसुखमुपगते क्वचिद्विहर्तुं
प्रकृतिमुपेयुषि यद्ववप्रवाहः ॥ ३२ ॥

śrī-bhīṣma uvāca
iti matir upakalpītā vitṛṣṇā
bhagavati sātvata-puṅgave vibhūmni

sva-sukham upagate kvacid vihartum
prakṛtim upeyusi yad-bhava-pravāhaḥ

śrī-bhīṣmaḥ uvāca – Śrī Bhīṣmadeva így szólt; *iti* – így; *matih* – gondolkodás, érzés, akarat; *upakalpītā* – befektetett; *vitṛṣṇā* – minden érzéki vágytól mentesen; *bhagavati* – az Istenség Személyiségének; *sātvata-puṅgave* – a *bhakták* vezetőjének; *vibhūmni* – a nagy-nak; *sva-sukham* – önelégedettség; *upagate* – Neki, aki elérte ezt; *kvacid* – néha; *vihartum* – transzcendentális örömben; *prakṛtim* – az anyagi világban; *upeyusi* – fogadd el; *yat-bhava* – akiből a teremtés; *pravāhaḥ* – létrejött és megsemmisült.

Bhīṣmadeva szólt: Gondolkodásomat, érzéseimet és akaratomat, amelyek oly sokáig a legkülönbözőbb témákkal és kötelességekkel törődtek, hadd merítsem el most a mindenható Úr Śrī Kṛṣṇában. Ő mindig elégedett Önmagában, néha azonban, hiszen Ő a *bhakták* vezetője, transzcendentális boldogságot élvez, amikor alászáll az anyagi világba, noha egyedül Tőle származik az anyagi világ.

MAGYARÁZAT: Mivel Bhīṣmadeva államférfi, a Kurudinasztia vezetője, emellett pedig nagy tábornok és a *kṣatriyák* vezére volt, elméjét számtalan téma foglalkoztatta, gondolkodása, érzése és akarata oly sokféle dologban mélyedt el. Most, hogy eljusson a tiszta odaadó szolgálathoz, minden gondolkodó és érző képességét, minden akaraterejét tökéletesen a Legfelsőbb Lénybe, az Úr Śrī Kṛṣṇába akarta meríteni. Ez a vers azt írja az Úrról, hogy Ő a *bhakták* vezetője,

s mindenható. Bár az Úr Kṛṣṇa az eredeti Istenség Személyisége, Ő Maga száll alá a földre, hogy tiszta *bhaktáira* az odaadó szolgálat áldását szórja. Néha eredeti formájában, mint Úr Kṛṣṇa száll alá, máskor pedig az Úr Caitanyaként. Mindketten a tiszta *bhakták* vezetői. Az Úr tiszta *bhaktáinak* nincs más vágya, mint hogy szolgálhassák az Urat, ezért *sāvatának* nevezik őket. Az Úr a legfőbb *sāvata*. Bhīṣmadevának tehát nem volt más vágya. Amíg az ember nem tisztul meg minden anyagi vágytól, az Úr nem lesz a vezetője. A vágyakat nem lehet eltörölni, de meg kell tisztítani őket. A *Bhagavad-gītā*ban az Úr Maga erősíti meg, hogy azt a tiszta *bhaktát*, aki szüntelenül elmélyed az Ő szolgálatában, belül, szívében látja el tanácsokkal. Ilyen útmutatást sohasem ad azért, hogy anyagi célokat szolgáljon vele. Csakis azért adja, hogy az élőlény hazatérhessen, vissza Istenhez (Bg. 10.10). A közönséges emberek, az *abhakták* esetében, akik uralkodni akarnak az anyagi természet fölött, az Úr amellett, hogy jóváhagyja tetteiket és cselekedeteik tanújává válik, sohasem ad tanácsot arra vonatkozóan, hogyan térjenek vissza Hozzá. Az Úr tehát nem egyformán viselkedik az élőlényekkel: másképp bánik a *bhaktákkal* és másképp az *abhaktákkal*. Ő minden élőlény vezetője, ahogyan az ország királya uralkodik mind a rabok, mind pedig a szabad állampolgárok fölött, viselkedése azonban attól függően, hogy *bhaktákról* vagy *abhaktákról* van-e szó, változó. Az *abhakták* sohasem fogadják meg az Úr egyetlen tanácsát sem, ezért az Úr az ő esetükben mindig csöndben marad, noha tanúja minden tettüknek, s megajándékozza őket a szükséges eredménnyel, jóval és rosszal egyaránt. A *bhakták* az anyagi jó és rossz fogalma fölött állnak. Ők a transzcendencia útján haladnak, ezért nem vágnak semmire sem, ami anyagi. A *bhakta* Śrī Kṛṣṇát az eredeti Nārāyaṇaként is ismeri, mivel az Úr Śrī Kṛṣṇa teljes kiterjedése által megjelenik mint Kāraṇodakaśāyī Viṣṇu, az egész anyagi teremtés eredeti forrása. Az Úr vágyik tiszta *bhaktái* társaságára, és csupán miattuk jelenik meg a földön, hogy boldoggá tegye őket. Saját akaratából jelenik meg. Nem az anyagi természet feltételei kényszerítik, ezért *vibhuna*k, azaz mindenhatónak jellemzik, hiszen Őt sohasem kötik feltételekhez az anyagi természet törvényei.

33. VERS

त्रिभुवनकमनं तमालवर्णं
रविकरगौरवाम्बरं दधाने ।
वपुरलककुलवृत्तानाब्जं
विजयस्त्वे रतिरस्तु मेऽनवद्य ॥ ३३ ॥

*tri-bhuvana-kamanam tamāla-varṇam
ravi-kara-gaura-vara-ambaram dadhāne
vapur alaka-kulāvṛttānābjam
vijaya-sakhe ratir astu me ,navadyā*

tri-bhuvana – a bolygórendszerek három szintje; *kamanam* – a legkívánatosabb; *tamāla-varṇam* – kék, mint a *tamāla* fa; *ravi-kara* – napsugarak; *gaura* – arany szín; *varāmbaram* – csillogó ruha; *dadhāne* – aki viseli; *vapuh* – test; *alaka-kula-āvṛta* – szantálfa péppel készült festményekkel borítva; *anana-abjam* – lótuszvirág arc; *vijaya-sakhe* – Arjuna barátjának; *ratih astu* – bárcsak Rajta nyugodna figyelmem; *me* – enyém; *anavadyā* – a gyümölcsöző eredmény vágya nélkül.

Śrī Kṛṣṇa Arjuna bensőséges barátja. A tamāla kékes színére emlékeztető transzcendentális testében jelent meg a földön, és teste mindenkit magával ragad a három [a felső, a középső és az alsó] bolygórendszerben. Bárcsak egyedül ragyogó sárga ruhájához és lótuszvirág arcához vonzódnék, melyet szantálfapépből készült festés ékesít, s bárcsak ne vágyódnék gyümölcsöző eredményekre!

MAGYARÁZAT: Śrī Kṛṣṇa saját belső örömeiből, belső energiáján keresztül jelenik meg a földön. Transzcendentális testének vonzó jegyeit mind a három világban, a felső, az alsó és a középső bolygórendszereken egyaránt imádják. Sehol az univerzumban nem található olyan csodálatos külső, mint amilyen az Úr Kṛṣṇa rendelkezik. Transzcendentális teste ezért távol áll minden anyagi teremtestől. Arjunát győzedelmesként említi e vers, Kṛṣṇát pedig mint bensőséges barátját. Nyílágyn, a kurukṣetrai csata után Bhīṣmadeva az Úr Kṛṣṇának arra az öltözkére emlékezik, amelyet Arjuna kocsihajtójaként viselt. Miközben Bhīṣmadeva Arjunával harcolt, figyelmét Kṛṣṇa csillogó ruhája vonta magára, s titokban csodálta „ellenségét”, Arjunát, amiért az Úr a barátja volt. Arjuna mindig győzedelmeskedett, mert az Úr a barátja volt. Bhīṣmadeva kihasználja az alkalmat, hogy az Urat *vijaya sakhénak* (Arjuna barátjának) nevezze, mert az Úrnak örömet okoz, amikor *bhaktáival* együtt nevezik meg, akik különféle transzcendentális kapcsolatokban állnak Vele. Miközben Kṛṣṇa Arjuna szekerét hajtotta, napsugarak ragyogtak az Úr ruháján, és Bhīṣmadeva sohasem felejtette el a csodálatos látványt, melyet a sugarak visszatükröződése teremtett. Nagy harcosként Kṛṣṇával a hősies kapcsolat élvezetében volt része. A *bhakták* bármelyik *rasāban* (viszonyban) a legnagyobb

eksztrázisban élvezhetik transzcendentális kapcsolatukat az Úrral. A csekély értelmű materialista emberek, akik csupán szinlelik, hogy transzcendentális kapcsolatban állnak az Úrral, Vrajadhāma leányait utánózva természetellenes módon rögtön a szerelmi kapcsolatba akarnak ugrani. Az ilyen csekély értékű kapcsolat az Úrral csak a materialisták alapmentalitását mutatja meg, mert aki megízlelte a szerelmi kapcsolatot az Úrral, az nem ragaszkodhat az anyagi szerelmi *rasához*, amelyet még a világi etikusok is elítélnék. Az lélek örök kapcsolata az Úrral már kialakult. Az élőlény eredeti kapcsolata a Legfelsőbb Úrral az öt alapvető *rasa* közül bármelyikben megvalósulhat, s a tiszta *bhakta* számára ez nem jelent transzcendentális szintbeli különbséget. Bhīšmadeva élő példával szolgál erre, s alaposan meg kell figyelniünk, milyen transzcendentális kapcsolata van a nagyszerű hadvezérnek az Úrral.

34. VERS

युधि तुरगरजोविधूम्रविष्वक्-
कचलुलितश्रमवार्थलङ्कृतास्ये ।

मम निशितशरैर्विभिद्यमान-
त्वचि विलसत्कवचेस्तु कृष्ण आत्मा ॥ ३४ ॥

*yudhi turaga-rajo-vidhūmra-viṣvak-
kaca-lulita-śramavāry-alaṅkṛtāsye
mama niśita-śarair vibhidyamāna-
tvaci vilasat-kavace ,stu kṛṣṇa ātmā*

yudhi – a csatatéren; *turaga* – lovak; *rajaḥ* – por; *vidhūmra* – hamuszínűre változott; *viṣvak* – hullámzik; *kaca* – haj; *lulita* – szétszórta; *śramavāri* – izzadság; *alaṅkṛta* – díszítve; *āsye* – az arcnak; *mama* – enyém; *niśita* – éles; *śaraiḥ* – a nyilak által; *vibhidyamāna* – átszűrve; *tvaci* – a bőrben; *vilasat* – élvezetet talál; *kavace* – védőfegyverzet; *astu* – legyen; *kṛṣṇe* – Śrī Kṛṣṇának; *ātmā* – elme.

A csatatéren [ahol Śrī Kṛṣṇa barátságból Arjunát segítette] az Úr Kṛṣṇa hullámos haja hamuszürkéké változott a portól, melyet a lovak patái vertek föl, s igyekezetében izzadságcseppek borították arcát. Mindezen ékessége, melyet az éles nyilaim okozta sebek még inkább kieméltek, örömmel töltötték el Őt. Bár örökké így emlékezhetnék Rá!

MAGYARÁZAT: Az Úr az örökkévalóság, a boldogság és a tudás abszolút formája. Ha tiszta szeretettel

és ragaszkodással ajánljuk fel, Ő kegyesen elfogadja a transzcendentális szerető szolgálatot az öt alapvető kapcsolat, a *śānta*, *dāsyā*, *sakhya*, *vātsalya* és *mādhurya rasa* egyikében, azaz a semleges, a szolgálai, a szülői kapcsolatban, a gyermeki ragaszkodásban és a szerelemben. Śrī Bhīšmadeva, az Úr nagy *bhaktája* szolgálai kapcsolatban áll Vele. Így aztán amikor hegyes nyilakat lő az Úr transzcendentális testére, az ugyanolyan, mint amikor egy másik *bhakta* puha rózsákat szórva Rá imádja Őt.

Bhīšmadeva úgy tűnik – megbánja tetteit, amelyeket az Úr személye ellen elkövetett, valójában azonban az Úr testének egyáltalán nem okozott fájdalmat, hiszen az Ő léte transzcendentális. Teste nem anyagi. Ő Maga és teste teljes lelki azonosság. A lelket sohasem lehet megvágni, megégetni, kiszáritani vagy benedvesíteni. Ezt a *Bhagavad-gītā* nagyon szemléletesen elmagyarázza. Ugyanerről ír a *Skanda Purāṇa* is: azt mondja, hogy a lélek örökké szennyezetlen és elpusztíthatatlan. Nem lehet bántalmazni, nem lehet kiszáritani. Amikor az Úr Viṣṇu megjelenik előttünk inkarnációjában, olyannak tűnik, mint egy anyagi börtönbe zárt, feltételekhez kötött lélek, csupán azért, hogy megzavarja az *asurákat*, a hitetleneket, akik már az Úr megjelenése pillanatától arra vágynak, hogy elpusztítsák Őt. Kāmsa Kṛṣṇával, Rāvaṇa pedig Rāmával akart végezni, mert ostoba módon nem tudták, hogy az Urat sohasem lehet megölni: a lélek elpusztíthatatlan.

Ezért az, hogy Bhīšmadeva megsebezte az Úr Kṛṣṇa testét, egyfajta zavart okoz az ateisták körében, míg a *bhaktákat*, a felszabadult lelkeket ez nem zavarja meg.

Bhīšmadeva felismerte az Úr végtelen kegyét, amikor nem hagyta Arjunát egyedül, annak ellenére, hogy Bhīšmadeva hegyes nyilai zúdultak Rá, s nem vonakodott attól sem, hogy halálos ágyához járuljon, bár Bhīšmadeva a csatatéren nem viselkedett illendően Vele. Mind Bhīšma megbánása, mind az Úr kegyes viselkedése egyedülálló ebben a jelenetben.

Śrī Viśvanātha Kakravartī Thākura – a nagy ācārya és *bhakta* az Úrhoz fűződő szerelmi kapcsolatban – nagyon lényeges megjegyzést tesz ebben a vonatkozásban. Azt mondja, hogy a seb, amelyet Bhīšmadeva hegyes nyila ejtett az Úr testén, olyan örömet okozott az Úrnak, mint amikor egy kedvese megharapja az Úr testét, a szexuális vágy erős érzetétől vezérelve. Az ellenkező nem harapásból sohasem szabad az ellenségeskedés jelének tekinteni, még akkor sem, ha sebet ejt a testen. Ezért a harc, mint a transzcendentális boldogság kapcsolata az Úr és az Ő tiszta *bhaktája*, Śrī Bhīšmadeva között, a legkevésbé sem volt anyagi

kapcsolat. Ezenkívül mivel az Úr teste és Maga az Úr azonosak, abszolút testét nem lehetett megsebezni. Az éles nyílveszők okozta látszólagos sebek a közönséges ember számára félrevezetők, de aki rendelkezik egy kevés abszolút tudással, megértheti a transzcendentális viszonyt a hősies kapcsolatban. Az Urat tökéletesen boldoggá tették a Bhīšmadeva éles nyilai okozta sebek. A *vibhīdyamāna* szó nagyon jelentős, mert az Úr bőre nem különbözik az Úrtól. A mi bőrünk különbözik a lelkünkötől, ezért a mi esetünkben a *vibhīdyamāna* szó, amelynek jelentése meghorzsolt, megvágott, teljesen megfelelő lenne. A transzcendentális boldogságnak számtalan formája van, s az anyagi világbeli tettek számtalan változata nem más, mint a transzcendentális boldogság eltorzult tükröződése. Az anyagi világban minden anyagi minőségű, ezért mámorral teli, míg az abszolút tartományban, mivel minden ugyanazzal az abszolút természettel rendelkezik, csupán az élvezet változatai vannak jelen, mámor nélkül. Az Úrnak élvezetet okoztak a sebek, melyeket nagy *bhaktája*, Bhīšmadeva ejtett a testén, s mivel Bhīšmadeva a hősies *rasa bhaktája*, e megsebzett állapotában rögzíti Kṛṣṇára az elméjét.

35. VERS

सपदि सखिवचो निश्म्य मध्ये
निजपरयोर्बल्यो रथं निवेश्य ।
स्थितवति परसैनिकायुरक्षणा
हृतवति पार्थसखे रतिर्ममास्तु ॥ ३५ ॥

*sapadi sakhi-vaco niśamya madhye
nija-parayor balayo ratham niveśya
sthitavati para-sainikāyur akṣṇā
hṛtavati pārtha-sakhe ratir mamāstu*

sapadi – a csatatéren; *sakhi-vacaḥ* – a barát parancsa; *niśamya* – miután meghallgatta; *madhye* – közepén; *nija* – az Ő sajátja; *parayoh* – és az ellenfél; *balayoh* – erő; *ratham* – harci szekér; *niveśya* – belépve; *sthitavati* – amíg ott maradtak; *parasainika* – a katonáknak az ellenség oldalán; *āyuh* – az élet hossza; *akṣṇā* – végignévezve; *hṛtavati* – a megsemmisítő tett; *pārtha* – Arjunának, Prthā (Kuntī) fiának; *sakhe* – barátjának; *ratih* – bensőséges kapcsolat; *mama* – enyém; *astu* – legyen.

Az Úr Śrī Kṛṣṇa barátja parancsának engedelmeskedve Arjuna és Duryodhana katonái között a kuruksetrai csatatér arénájába lépett, s ezalatt kegyes pillantásával megrövidítette az ellenfél életét, pusztán azzal, hogy rájuk nézett. Bárcsak elmém e Kṛṣṇán állapodna meg!

MAGYARÁZAT: A *Bhagavad-gītā*ban (1.21-25) Arjuna azt az utasítást adja a tévedhetetlen Úrnak, Śrī Kṛṣṇának, hogy vezesse kocsiját a katonák falanxai közé. Arra kérte az Urat, maradjon ott, amíg szemügyre veszi az ellenséget, akivel a csatában szembe kell néznie. Kérését az Úr nyomban teljesítette, akár egy parancsvégrehajtó, s megmutatta az ellenfél minden fontos emberét: „Itt van Bhīšma, itt van Droṇa...”, és így tovább. Az Úr, mivel Ő a legfelsőbb élőlény, senkinek sem a parancsvégrehajtója, bárkiről legyen is szó. Indokolatlan kegyéből és ragaszkodásából azonban, amelyet a tiszta *bhakták* iránt érez, néha végrehajtja a *bhakták* utasításait, mint egy készséges szolga. A *bhakta* utasításainak végrehajtása elégedetté teszi, ahogyan az apa is örömmel teljesíti kisgyermek utasításait. Ez csakis az Úr és *bhaktája* közötti tiszta, transzcendentális szeretet miatt lehetséges. Bhīšmadeva jól tudta ezt, ezért Arjuna barátjának nevezte az Urat.

Az Úr megrövidítette az ellenfél életét kegyes pillantásával. Azt mondják, minden harcos, aki a kuruksetrai csatatéren összegyűlt, felszabadult, mert halála pillanatában személyesen láthatta az Urat. Ezért az, hogy megrövidítette Arjuna ellenségeinek életét, nem azt jelenti, hogy Arjuna pártján állt. Valójában kegyes volt az ellenfélhez, akik nem szabadulhattak volna fel, ha otthon, megszokott körülmények között halnak meg. Itt lehetőséget kaptak, hogy haláluk pillanatában az Urat lássák, és így megszabaduljanak az anyagi élettől. Az Úr tehát tökéletesen jóságos, és bármit tesz, az mindenkinek jó. Látszólag bensőséges barátja, Arjuna győzelme érdekében cselekedett, valójában azonban tette Arjuna ellenségeinek javára vált. Ilyenek az Úr transzcendentális cselekedetei. Bárki, aki ezt megérti, anyagi teste elhagyása után szintén felszabadul. Az Úr semmilyen körülmények között nem tesz rosszat, mert Ő abszolút és örökké jó.



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

BUDAPESTI HARÉ KRISNA INDIAI

OKTATÁSI ÉS KULTURÁLIS 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

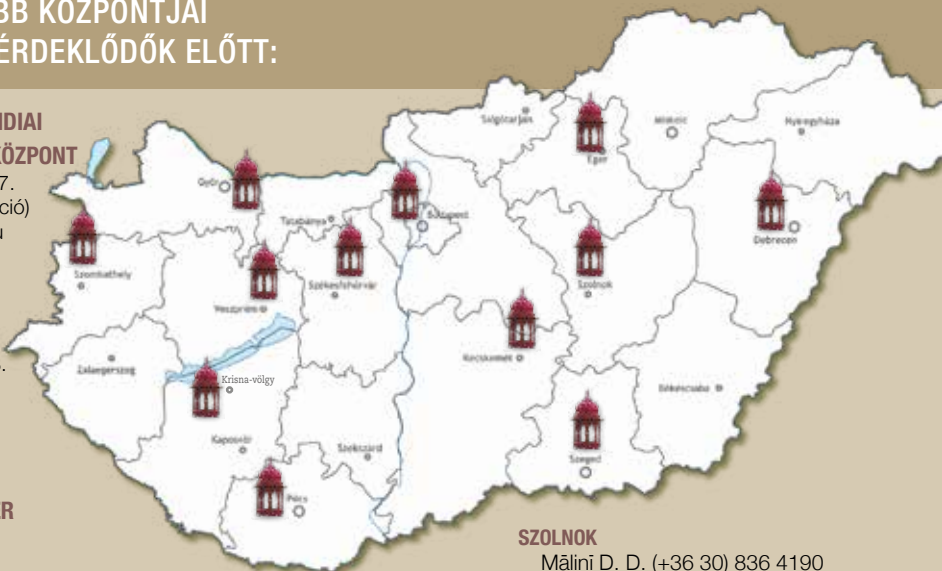
8699 Somogyvámos, Fő u. 38.
Tel.: +36 (30) 641 2309,
06 (85) 540-002
E-mail: info@krisnavolgy.hu
Web: www.krisnavolgy.hu

HARÉ KRISNA KÖZPONT EGER

3300 Eger Tűzoltó tér 5.
Tel.: +36 (30) 368-26-10;
06 (36) 313-761
E-mail: info@govindaeger.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



BÉKÉSCSABA

Seres Barbara (+36 70) 935 7442
bekescsaba@krisna.hu

KECSKEMÉT

Szabó Zoltán (+36 30) 985 5534
kecskemet@krisna.hu

SZÉKESFEHÉRVÁR

Mayer Nóra (+36 30) 302 0755
szekesfehervar@krisna.hu

SZOLNOK

Málini D. D. (+36 30) 836 4190
szolnok@krisna.hu

SZOMBATHELY, GYŐR

Kuru-śreṣṭha Dāsa (+3630) 2568637
szombathely@krisna.hu

SZEGED

Grantharāja Dāsa (+36 30) 256-6362
szeged@krisna.hu

PÉCS, VESZPRÉM

Devī Deva Dāsa (+36 30) 456-9076
pecs@krisna.hu



Látogasson el a
www.krisna.hu
címen található egyházi
weboldalunkra,
ahol éppúgy találhat aktuális
híreket, mint filozófiai
bölcsekségeket és a Krisna-
hívők életével, szokásaival
és tudományos
tevékenységével
kapcsolatos információkat!

Közösségünk az év
során számos érdekes
és rendhagyó képzést,
rendezvényt és programot
szervez országszerte, melyről
első kézből hírlevelünkön
keresztül szerezhet tudomást.
Iratkozzon fel kéthetente
megjelenő hírlevelünkre itt:
www.krisna.hu/feliratkozas



A KELET BÖLCSESSÉGE

*android
alkalmazás
mindennap
egy új bölcseiséget
hoz a telefonodra
és az életedbe.
Az alkalmazás
ingyenesen
letölthető
a Play Áruházból!*



Az Élet a legnagyobb iskola



Sokan a sorban állók közül gazdag, gondtalan gyerekkorra emlékezhetnek vissza. Vannak azonban, akik már gyermekként is szegény sorban éltek, ahogy most is, azért szorulnak a külső segítségre. Dadus néni melyik kategóriába esik?

Kőbányán születtem, hét testvérem volt, a szüleim egy téglagyárban dolgoztak. Mezítláb jártam, karácsonytól karácsonyig paprikás krumplin éltünk. Édességet csak karácsonykor láttunk, amikor a Vöröskereszttől szaloncukrot kaptunk ajándékba meg gumicsizrát. Mi mindennek tudtunk örülni.

Zugló, közfoglalkoztató udvara. Begördül az Ételt az Életért szállítójárműve több száz adag ebéddel. A feljárónál 3-4 ember várakozik, hogy segíthessen: kipakolja az autót, becipelje a kenyeresládákat, almás rekeszeket, konzerveket a tálalókonyhába. Margit néni, vagyis Dadus – ahogy az ételosztáson elnevezték – szintén segít, amennyit egészsége enged. Másfél éve jár az étel támogatásért.

Rengeteget játszottunk, nem unatkoztunk, nem úgy, mint a mai gyerekek, hogy a mobiljukat nyomkodják. Mi a 2 fillérest dobáltuk célba, meg a rossz függönyből színpadot csináltunk, és 2 fillért kaptunk minden énekért. Abból vettünk 25 fillérért Balaton kockát és mindenkinek jutott belőle egy morzsa. Boldogok voltunk.

Talpraesett, energikus kislány voltam. Dolgozni 9 évesen kezdtem, anyuékkal retket és újhagymát szedtünk a földeken. Az iskolában is mondtam, hogy dolgozni akarok, nem tudtak visszatartani. Óránként vittem a friss hideg vizet a bányászoknak két 25 literes marmonkannában.

Szakadt rólam a víz, de megcsináltam. A lányom kérdezte is múltkor, anya, hogy élted ezt túl? Hát a Jóisten segítségével. Az Ő segítségével mindent át lehet vészeln.

És a felnőttkor hogyan jött el?

A férjem zongoraszállító volt. Amikor megismerkedtünk, már volt egy 15 éves fia. A felesége otthagya őket. Így rögtön 18 évesen lett egy nagyfiam. Úgy a gondját viseltem, hogy nagyon hamar édesanyjaként tekintett rám. Gyermekorvos akartam lenni, de jött a baba, a kislányom. Mikor iskolába íratam, az igazgató felajánlotta, hogy legyek konyhaigazgató. Ki is jártam hozzá az iskolát, és 39 évig dolgoztam ott.

Szárnyaim alá vettem az éhező gyerekeket. Mindig tudtam, kinél mennyi étel van a táskában és otthon. Így vagy úgy, kis cselekkel megoldottam, hogy azoknak is jusson ennivaló, akiket nem tudtak befizetni a menzára. Volt ott egy, aki maradék kenyérért jött a konyhára, ott meg elkezdtek vele kiabálni. Mondtam, hogy éhes gyerekek ne kiabáljanak. Kiderült, hogy a szülei este 10 után részegen esnek haza, ezért neki kell megetetnie a testvéreit. Onnantól kezdve megoldottam nekik a vacsorát is.

Kormánykitüntetéssel mentem nyugdíjba. Én voltam az intézményben az egyetlen, aki ilyet kapott.

És hogyan jutott el az ételosztásra?

A férjem 2004-ben meghalt, úgyhogy a lányommal, meg a két gyermekével élek. Otthagyta az iszákos férje, külföldre ment a kocsmárosnővel. De tavalyig nem is lett volna gond, még a temetésemre is félre tudtam tenni.

Tavaly februárban viszont elütött egy autó. Hónapokig taxival kellett járnom a kórházba. Járnai is alig tudtam, nem bírtam főzni otthon. Gumirácsot kaptam, ami mindig kilazul, újat kell venni, kenőcsökkel kell kenetnem a lábaim. Feléltem a



tartalékaimat. Az egészségemre havi 30 ezret költök, 40 ezret rezsire, így nem sok marad. A lányom idősgondozó, minimálbér közeli fizetése elmegy a két kamaszgyerekére. A nagyunokám kétszer fürdik egy nap, pedig nem fiúzik ő, mert most elszánta, hogy csak a tanulásra figyel. Egy fenékkal két lovat nem tud megülni, mindig erre hivatkozik. Pedig gyönyörű hosszú fekete szempillái vannak, és hamvas arcocskája...

Mit jelent a családnak ez az étel támogatás?

Egy isteni csoda nekünk ez az ellátás. Egy hatalmas löket. El sem tudom képzelni, mi lenne, ha a kenyeret, ételt nekünk kéne megvennünk, mert sehonnan máshonnan nem kapunk segítséget. Nem úgy tekintünk rá, mint valami alamizsnára, hiszen jó szívvel készítik, jó szívvel adják nekünk. Ételt elfogadni pedig nem szégyen. Az ételosztók meg olyan aranyosak.

A nagyunokám jött is velem a nyári szünetben önkénteskedni. Drámapedagógusnak készül, hogy segítsen a beteg gyerekeknek. De az idősekkel is szívesen foglalkozik. Vérnyomást mért nekik, gyógyszerezte őket, beszélgetett velük. Olyan büszke vagyok rá. A kicsire is, ő meg a zeneművészetire jár.

Melyik a kedvenc ételük azok közül, amiket az alapítvány készít?

Nekünk bizony nincs kedvencünk. Nem vagyunk válogatósak, nem turkálunk.

Nincs olyan, hogy rossz étel. Kicsiként, ha éhesek voltunk, elküldtek minket a kúthoz, hogy igyunk egy korsó vizet. Aztán elmagyarázták, hogy a király is épp így érzi magát a lakoma után, hogy kipukkad a hasa, mint mi a víz után.

Minden nap jövünk az ételért, mind-egy, mit főznek. Muszáj. A muszáj pedig nagy úr.

Hogyan értékeli az életét, Dadus néni? Ha újra kezdené, mit tenne másképp? Ha újra kezdeném, mindent ugyan-így csinálnék. Apám azt tanította, hogy tanulni nem a fenekemen ülve fogok, mert az Élet a legnagyobb iskola. A tapasztalatnál nincs jobb tanár. Mindig meg kell próbálni a jó fele menni valahogy. Az irigységtől, rosszindulattól nem lesz jobb senkinek, inkább meg kell becsülni azt, ami van, és nem mindig másra vágyani.

Gandharvika-prema Dāsi



ÉTELT
az életért



Az Ételt az Életért Alapítvány évente több mint félmillió adag étellel segíti a rászoruló családokat, időseket, fedél nélkül élőket hazánkban. Kérjük, támogassa Ön is törekvéseiket.

SZÁMLASZÁM:

10200002 - 10631840 - 49020019

1% ADÓSZÁM: 18099575-1-41

Kolostorok titka hétvége



- ▶ Szeretnéd jobban megismerni, milyen erők rejlenek benned?
- ▶ Kipróbálnád a meditációt a gyakorlatban?
- ▶ Kész vagy egy belső felfedező kalandra és utazásra?
- ▶ Van érettséged, de nincs érettséged?

Szánj egy hétvégét önmagadra!

Krisna
völgy



További információ:

Līlā-śuka Dāsa (Kissimon László)

Tel.: +36 30 530-6369 E-mail: kiprobalom@krisnavolgy.hu

Helyszín: Krisna-völgy, Somogyvámos

18 és 35 év közötti fiatalok jelentkezését várjuk

www.krisnavolgy.hu/csatlakozz-hozzank

Govinda Klub



Fotó: Ács Sándor és Bukodi Norbert

- ✓ FELKELTETTE AZ ÉRDEKLŐDÉSED, AMIT AZ ÚJSÁGBAN OLVASTÁL?
- ✓ ÉRDEKELNEK HASONLÓ TÉMÁK, AMIK A VILÁGRÓL, A TRANZSCENDENS RÓL ÉS RÓLAD SZÓLNAK?
- ✓ KERESED A KIUTAT A MÓKUSKERÉKBŐL?

IRATKOZZ FEL ONLINE ÖNISMERETI TANFOLYAMUNKRA!

Az e-mailekben érkező tanfolyam során bemutatunk egy olyan tudásrendszert, ami válaszokat ad az élet kérdéseire, és mellé egy olyan folyamatot is ajánl, ami felemeli a tudatot, és megtapasztalható lelki élményeket ad. Regisztrálj a honlapunkon, használd a QR kódot!

SZOKTAK RÁD FURCSÁN NÉZNI, HA:

- ❖ nem csak a bulizás érdekel,
- ❖ lelki tartalmat keresel az életedben,
- ❖ kutatod a válaszokat az élet nagy kérdéseire,
- ❖ nem akarsz beleolvadni a fogyasztói társadalomba, hogy csak egy csavar legyen a gépezetben,
- ❖ a suliban szerzett tudás nem elégíti ki,
- ❖ nem motivál a pénz, mert tudod, hogy az nem
- ❖ a boldogság valutája,
- ❖ nem hiszel abban, hogy a halállal vége van mindennek,
- ❖ nem fogadod el, hogy a majmoktól származunk,
- ❖ a materialista élet nem ad elégedettséget,
- ❖ és valami többre vágysz?

Ha magadra ismersz, és nem érzed, hogy teljes lenne az életed, ha logikus magyarázatokra vágysz a világ működésével kapcsolatban, és keresed a lét mélyebb értelmét és valódi célját, akkor gyere el hozzánk egyik programunkra!

Ha ellátogatsz a Govinda Klubba, és bemutatod ezt a magazint, akkor EGY BHAGAVAD-GÍTÁT ADUNK NEKED AJÁNDÉKBA! (amíg a készlet tart...)

VÁRUNK TÉGED IS, MINDEN KEDDEN ESTE 6-KOR!

CÍMÜNK: BUDAPEST, V. KERÜLET, VIGYÁZÓ FERENC UTCA 4.
(A LÁNCÍD PESTI HÍDFŐJÉNÉL)

KRISNA-VÖLGY WEBÁRUHÁZ

Krisna-völgy ökológiai gazdaságának termékei:

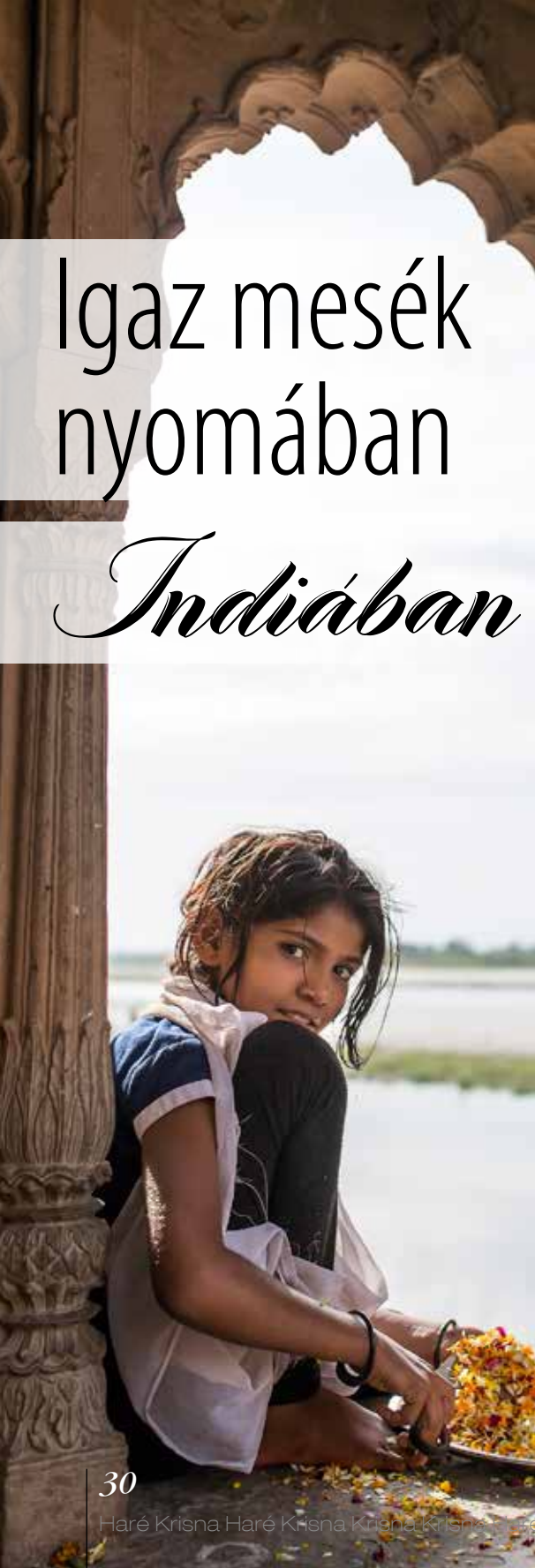


- mézek, lisztek, krémek, szappanok
- meditációs kellékek, zenék
- könyvek
- konyhai eszközök
- és sok minden más...

Krisna
völgy



www.bolt.krisnavolgy.hu



Igaz mesék nyomában

Indiában

Életem első útja Indiába, annak is az első órái. Az idő késhegye most olyan élesen sikklik végig a tudatom felszínén, hogy az ittlét minden pillanatát szinte fájdalmasan friss figyelemmel tudom megélni. Nem is nehéz, hiszen olyan, mintha egy feje tetejére állított világba érkeztünk volna. Már egy ideje érzem, hogy valamihez nagyon hasonlít ez az egész, de nem ugrik be. Pedig a nyelvem hegyén van. Meg az orromban. Meg minden érzékszervemben.

A repülőből kiszállva egy szűk folyosón, igazából egy csövön keresztül jutunk a reptérre, miközben úgy csap meg a fülledt, meghatározhatatlan eredetű édes és kevésbé édes illatok keverékével átjárt levegő, mint egy vágyakkal, imákkal teli kollektív lehetőség. Európában egyszerűen csak meleg, zord, vagy párás a reptéri levegő. De itt nem, itt valami különös, színes világ lenyomata is társul hozzá. A reptéren nagy gyerekként viselkedő taxisok vesznek össze rajtunk, hogy ki vigyen el bennünket, ha már az előre rendelt taxi nem érkezett meg. Aztán a reptérről kikanyarodva indiai asszonyokat látunk, akik hatalmas adag téglákat visznek a fejükön. Az éjszaka kellős közepén, mikor a hajnal előtt minden a legsötétebb, egy kis motoros riksában száguldunk a spontán szembejövő forgalommal és tehenekkel színesített „autópályán”. Delhiből kiérve az út mentén, a lakatlan nagy semmiben emberek futnak, vagy csak állnak és néznek békésen. Mi meg szakadatlanul dudálunk bele a nagy semmibe. Már hajnalodik, mikor megérkeztünk Vrındāvanába. De itt még a hajnal is más. A nap első sugarai kendőzetlenül tárják eléink egy képtelen, de mégis varázslatos

világ képeit. A szállásunk kapuja előtt várokozunk, hogy valaki beengedjen. Egy hatalmas Hanumān (majom testű félisten) szobor alatt állunk. Egy fura rongydarab fekszik hanyagul odadobva, nem messze a bejáratától. Kezdetben nem figyelünk rá, mert miért is figyelnénk. Aztán egyszer csak megmozdul, és egy pár éves kisfiú bújik ki alóla, majd megy a dolgára álmos szemekkel, mintha mi se történt volna. Hirtelen beugrik, hogy mihez hasonlít ez az egész.

Jamie és a csodalámpa. Mi is egy másik világba csúsztunk a repülőgép kiszálló „csövén” keresztül, mint Jamie, aki miután az édesanyja jó éjt kívánt neki, egy mágikus elem lámpa segítségével átcsúszott egy másik világba, ahol a hálósapkás Sajó kutya társaságában képtelenebbnél képtelenebb dolgokkal és élőlényekkel találkozott. Már egy történetre sem emlékszem. Az enyhén eszement történetek valószínűleg nem annyira hatottak meg. (Az egész mese olyan volt, mintha a fűfogyasztás élharcosai írták volna.) Leginkább csak a nyitó képek maradtak meg bennem, ahogyan holdfény pásztázza a várost pszichedelikus zene kíséretében. És főleg a lehetőség egy másik világba történő „átcsúszásra”. Ez a hangulat örökre belém égett. A jó öreg holdfény segítségével én is egy másik világba léptem esténként, mikor a mese nyitóképeire gondoltam és úgy aludtam el.

Aztán jöttek a könyvek, és a hatás hasonló volt. Emlékszem, ahogyan 11 évesen, nyáron közel 40 könyvet olvastam el. Június közepén, a szünidő első napján kezdtem a Winnetouval, aztán elkapott a gépszíj. Minden este türelmetlenül vártam, hogy reggel legyen és újra bekerüljek a vadonba, és az indiánokkal együtt éljek meg minden kalandot, velük lovagolhassak a végtelen prérikén, a rejtélyes neszepektől visszhangzó erdők mélyén, virágok illatát hintő tisztásokon át, szelíden csörgedező erdei patakokban gázolva, egészen távoli, ismeretlen vidékek felé. Egész nap rajtam ült valami megmagyarázhatatlanul mámoros érzés, hogy valamilyen módon részese voltam mindennek, noha csak olvastam. Ragyogó nyári napok voltak, a nyári zsvajok, a napfény lelki ragyogást közvetítő, örömteli jelenléte, és a regény sodrása a történetet jól meggyúrva egy alternatív valóságot formált bennem, valahol mélyen. De akkor még nem igazán értettem, hogy mi is az, ami elkapott, csak kerestem és kerestem ugyanezt a többi könyvben is. (Persze a foci és bandázás emellett is ment a lakótelepi srácokkal.)

Újabb fordulatot 14 évesen egy olyan könyv jelentett, mely a „látólényekről” szólt, akik egy szőnyegbe szótték a világukat, hogy elrejtse a kegyetlen valóság elől. Aztán ez





az éteri, többdimenziós világ életre kelt egy különös véletlen folytán. Amíg olvastam, teljesen kész voltam, hogy miért hat ez rám ismét ilyen mélyen, hogy hetekig úgy járok-kelek, mintha érzékelném a látólények világának ragyogását? Kezdtém érteni, hogy mit is keresek. Jött még több könyv és költemények: Szimbolizmus, szürrealizmus és még sok más. Ugyanígy a zenék terén is kerestem valamit. Noha utólag kiábrándító látni, hogy a különböző zenei stílusok lüktetése, hangulata melyik – az adott években, évtizedekben felkapott – kábítószerrel köthető össze, de akkor én még csak az érme fényes oldalát láttam. És hát mindig is a fényt keressük. És azt, ahonnan a fény jön.

Ezért is vagyok most itt Indiában, és főleg Vṛndāvanában. Elsőre nem könnyű befogadni ezt a kissé őrült, de mégis megbabonázó világot, ami itt, Indiában túl közletről és megállás nélkül bámul az

arcunkba. De Vṛndāvana, ahová megérkeztünk, valami mélyebbet is tartogat minden utazónak, aki képes ide eljutni. Az én spanyol karavánomnak, mely bár gyönyörű vidékeken járt, de nem állt meg útközben, végül sikerült az igazi kincs közelébe is eljutnia. Ahhoz a kincshez, ami az egész karaván célja volt egykor, csak hát útközben elfelejtettük, hogy hová is tartott valójában a menetünk. Mert – a füves brit rajzfilmes barátainkhoz hasonlóan – mi is kreáltunk magunkból egy kissé őrült, de szórakoztató figurát, és ugyanilyen őrült történetekkel vettük körbe saját magunkat, miután az életünk belecsusszant a saját kis egomámorunktól megzökkent álmaink világába. Ez az álomvilág néha szórakoztató, de sokszor inkább csak lidércnyomáshoz hasonlatos. Ám legfőképp csak arra jó, hogy elfeledtesse velünk, hogy fel kell egyszer ébredni, mert van még tovább a karaván számára...

17 évesen rátaláltam egy olyan mesére – mit mesére: mesefolyamra –, ami egészen más, mint a többi, de mégis az összes mese esszenciája, ráadásul még valóságos is. Mert ez a történet Vrindávanában, Indiában játszódik. És most végre itt vagyok. Képzeld el, milyen lehet megérkezni egy többezer éves mese helyszínére, ahol megtalálod azt a hegyet, azt a folyót, azokat a vidékeket, palotákat, falvakat, ami és ahogyan az a mesében is szerepel. És ami még döbbenetesebb: a helyen, ahová eljutsz, ma is e szerint a mese szerint élnek. Számukra nyilvánvaló, és élő hely Vrindavana, és nem csak egy mese. Ők ott élnek, a mese valóságában.

Sok író egész életében tudatosan a tökéletes mondatot vagy a tökéletes történetet keresi, amiről, ha leírja, akkor rögtön tudja, hogy ez az! Mi, olvasók pedig – még ha sokan nem is tudjuk, hogy mi készítt bennünket az olvasásra – szintén a tökéletes történetet keressük. A mi saját történetünket. Azt a történetet, mely valójában minden más történet ízét adja. A történetet, ami szívünk tükrén elfedve megtalálható ugyan, de csak akkor dereng fel belőle valami, ha a sok megélt, vagy olvasott történetben hasonlóságot vélünk felfedezni vele. Ilyenkor megmagyarázhatatlan nyugalom és meghittség száll ránk, az olvasókra. Azonban amíg nem tiszta a szívünk tükre, nem látjuk tisztán, hogy mi is tükröződik ott. Ha egyszer szép lassan kitisztul a kép, leporoljuk a tükröt, megláthatjuk a mi saját történetünket. A történetet, ami csak a miénk, senkiével össze nem hasonlítható. Mert senki másé-



hoz nem fogható saját történetünk, saját kapcsolatunk van Istennel.

Kedves Olvasó! Kérlek keresd hát az esőfelhő színű játékos fiút, Kṛṣṇát, és az ő leggyönyörűbb szerelmét a szíved Vrindavanájában, mert te is részese vagy az ő végtelen történetüknek. Várnak vissza az egyetlen igaz mesébe: a valóság végtelen csodaerdeibe, a földöntúli szépség zsongó réteire, a valódi szeretet örökké fodrozódó folyóihoz, a mélységes hála kristálytisztá tavaihoz, és a lelki kalandok kitapasztalhatatlan szépségű hegyeibe. Kṛṣṇa éppen elővette a fuvoláját, hogy észvesztően szép dallamokat játsszon. Még nem hallod? Ne aggódj, hamarosan meg fogod hallani. Mindjárt hajnalodik, még ha most van a legsötétebb is. Hamarosan itt az igazi hangok és a fények hajnala: a lélek hajnala. Vagy kicsit már hallani is véled? Nem csoda, hiszen minden zene és dallam az Ő zenéjét közvetíti. Minden szín és forma az ő szépségét árasztja. És ha a szíved tükrét végleg leporolod, ott megláthatod a lelki világ tükröződését és meghallhatod az eredeti zenét is. Majd végül beléphetsz az eredeti mesébe: a te saját történetedbe, amire mindig is vágytál!

Acyutānanda Dāsa



Hogyan érthetjük meg a betegségeket?

A betegségektől való félelem, vagy a betegségek kockázatával való gondatlan nem törődés befolyásolja testünk élettartamát. Egyetemi éveim kezdete óta annyi szó esett már az egészségmegőrzés fontosságáról, miközben valójában tényleges eredményt szinte semelyik egészségügyi vezetés vagy az egészségügyi világszervezet sem volt képes elérni. Ennek elsősorban az az oka, hogy minden ilyen egészségvédelmi program a felszínre és nem a lakosság gondolkodásmódjának változtatására koncentrál, így az eredmény csak átmeneti lehet. A gondolkodás változása pedig nem azon múlik, hogy érti-e mit kéne tenni az egészséges életmód keretében.



Mindig nagyon érdekelt, hogy pácienseim milyen szemlélettel tekintenek betegségeikre. Bár a paletta rendkívül színes, mégis néhány fő típus ismétlődik. Vannak, akik egész életükben rettegetnek, hogy valamit megkapnak. Ennek megelőően minden rájuk leselkedő veszélyt igyekeznek alaposan felderíteni, olvasnak, jegyzetelnek és felkeresik a legjobb orvosokat, megvásárolják a drága gyógyszereket, minden létezőt megtesznek, hogy a tudomány legfrissebb állása szerint elkerüljék a bajt. Az életük folyamatos félelemben telik.

Vannak, akik nagyon félnek ugyan, de nincs erejük, tehetségük ahhoz, hogy letegyék a cigarettát, megváltoztassák egészségtelen életmódjukat, hanem félelmüktől vezérelve várják az elkerülhetetlen csapást, vagy rábízzák magukat a társadalom szociális és egészségügyi rendszerére, és jobb híján bíznak abban, hogy meggyógyítják őket valahol, valahogyan.

Másoknak az a filozófiájuk, hogy bár tudják, hogy vannak étkezési szokások, függőségek, környezeti terhek, amelyek bajt okozhatnak, ha ők a szokásaikon változtatnának, akkor mi értelme lenne életüknek. Fontos nekik, hogy húst egyenek, elszívassák a cigarettájukat, kényelemben élhessék életüket sport és önmegtartóztatás nélkül, és ha ennek betegség a következménye, akkor bátran állnak elébe és legalább „élvezték az addigi életüket”.

Fanatikusán vallásos emberek jámbor módon viselik a betegségeket, abban a hitben, hogy a betegség Isten csapása,

és nincs mit tenni ellene, ezért nem is mennek orvoshoz, vagy nem fogadják el a műtéti és egyéb gyógyszeres terápiás lehetőségeket, mondván, úgy sem lehet változtatni a sorsunkon.

Vallásos és természettudományos hit a betegségekről

Mindenesetre a betegségekkel való találkozásaink okának megértése nem egyszerű feladat, sokan nem is a betegségbe magába, hanem a betegséggel való találkozásba rokkannak bele lelkiileg. „De én eddig mindig egészséges voltam”, „mások nálam sokkal egészségtelenebbül élnek...” „mindent megtettem, mégis megbetegedtem...”.

A vallásos emberek felfogása szerint – mint ismeretes – a betegségek tetteink, bűneink következményei, vagy olyan jó fajta megpróbáltatások, melyek megerősítik a jellemünket. A *Bhagavad-gītā* szerint a betegség az élet természetes része, mely törvényszerűen bekövetkezik és nem kerülhető el. Épp ezért a boldogságot nem a test betegségektől való mentességében keresik, hanem a lélek természetének megértésében. Legalábbis törekednek erre.

Ezt a nem hívó emberek gyakran vallási fanatizmusnak hiszik. Úgy gondolják, hogy a betegségeket baktériumok, vírusok, az érfalán lerakódó meszes plakkok, a véletlen szerűen keletkező és gyorsan szaporodó hibás sejtek, vagy a dohányzás miatt a tüdőben lerakódó kátrány okozza, vagyis mindennek megvan a pontos magyará-



zata és nincs szükség olyan semmihez nem köthető vak hitre, mint a *karma*, nincs szükség a Jóisten logikájának megértésére, az orvostudomány úgy is megválaszol mindent, és persze meg is tudja gyógyítani a kialakult elváltozást. Amit most még nem tud megválaszolni, meggyógyítani, azt az idő előrehaladtával sorra felfedezi majd – gondolják. Az orvosban és az orvoslásban hívő ember abban hisz, amit a tudományos részismeretek alapján a fejében kialakul a betegségekről, de az egész mögött semmilyen követhető rend sincs, nem függ a személytől, nem függ a tetteitől, minden a sok ismert tudományos tényező véletlenszerű kombinációjának a következménye és így bárkit, bármi baj érhet az élet során bármikor, arra legfeljebb az orvoslás adhat gyógyírt. Akkor úgy tűnik az orvos és az orvoslás kerül az ilyen emberek fejében Isten helyére?

A betegségek valódi patológiája

A patológia az egy-egy betegség kialakulásához vezető út, szervek, szövetek, molekulák változásai, kóros állapotai. Ha például kialakul egy autoimmun gyulla-

dás, akkor az többnyire jóval korábban egy bélflórazavarral, majd emésztőrendszeri gyulladásal kezdődik. A folyamat, amely során az étkezési kihágások eljuttatnak valakit az autoimmun betegségig, az maga a patológia folyamata.

A halottat a kórbonctanra szállítják és vizsgálatokkal, boncolással megpróbálják megállapítani, hogy mi volt a betegség, melybe belehalt. A patológia, vagyis a megbetegedés folyamatának megértése nem egyszerű, többnyire nem is sikerül. Olyan eredményekre jutnak, mint hogy a súlyosan elmeszesedett erekben vérrög képződött, az leszakadt és elzárt egy szív- vagy agyi eret. De hogy miért meszesedtek el az erek, milyen táplálkozási és felfogásbéli oka volt, azt a patológia nem mondja meg. A sok lépésből, melynek nyomán a baj elindult, legfeljebb csupán az utolsó lépést képes az orvostudomány megfejtetni, modellezni.

Az Úr Kṛṣṇa a *Bhagavad-gītā* tizenhetedik fejezetében azt mondja, hogy bizonyos ételek (frissek, növényiek, természetesen édesek, lédúsak) az egészséget szolgálják, más ételek pedig, melyek állati termékeket tartalmaznak, régebben készültek, túlzottan csípősek, vagy savanyúak, azok megbetegítenek.

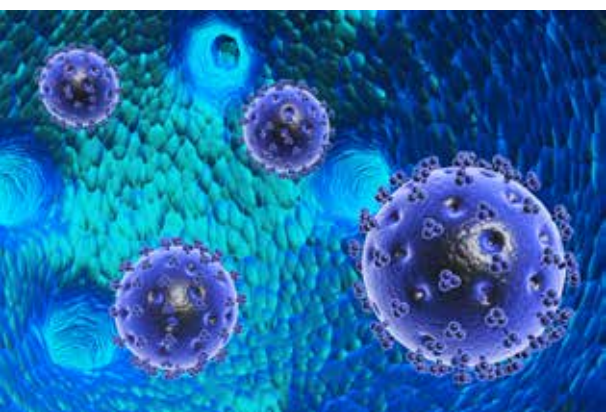
Hogyan kapcsolódik össze a *Bhagavad-gītā* tanítása az orvosi patológiával, vagyis ha a tudomány valóban helyes következtetésekre jutott a felfedezései során, akkor miként igazolja azokat az örök érvényű igazságokat, melyeket egy szentírás tartalmaz az egészség megtartásáról, vagy megrontásáról?

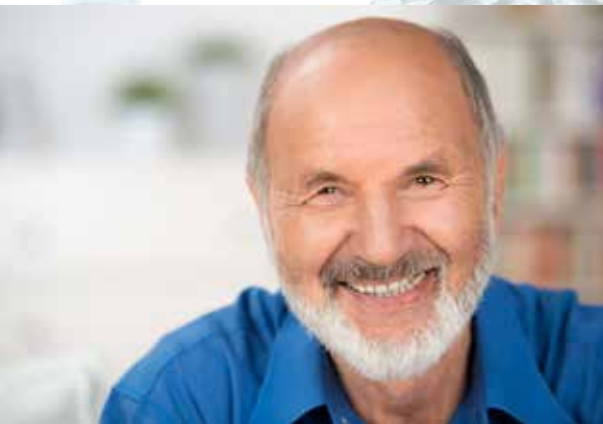


Nemrég megdöbbsentem azon, hogy bár az embernek látszólag összesen 23 ezer génje szabályozza bonyolult testi és lelki működéseit, addig egy gilisztának is 90 ezer génje van. Vajon hogyan lehetséges, hogy ez az óriási fejlettségbeli különbség ennyire nem látszik a teremtés legalapvetőbb szerkezeti egységének bonyolultságán, vagyis a génállomány nagyságában? Hogyan tudunk fejlett mozgással, emésztéssel, kommunikációval, gondolkodással, érzelmvilággal rendelkezni, ha a giliszta génjeinek csupán töredéke áll rendelkezésünkre?

A választ a velünk együtt élő mikrobiológiai lények, baktériumok, gombák, paraziták működésében kell keressük. Ez a több kilogrammnyi baktériumtömeg például az emberi gének által termelt szabályzó fehérjékhez, enzimekhez, jelanyagokhoz teljesen hasonló anyagokat termel és ami elkerülhetetlenné teszi ezen lények emberre gyakorolt hatását az az, hogy ezen anyagok az emésztőrendszeren keresztül az emberi szervezetbe jutnak, felszívódnak. Olyan mintha a bélben lenne az ember egy másik óriási agya, amely folyton meghatároz minden folya-

matot. A probléma csupán annyi, hogy ez a mikrobióta (baktérium tömeg) nem az ember, hanem attól független baktériumok milliárdjainak társadalma, amely összetételét az ember vágyaival, étkezésével, életformájával alakítja ki. Nos a baktériumok ezen tömege valóban óriási, hiszen hatalmas génállományának 5 millió génje van az emberben. Tehát van az ember 23 ezer génje és azontúl van a baktériumok 5 millió génje, mely ugyanúgy működik, mint az ember saját génjei. Hogyan lehetséges tehát, hogy valaki húst eszik és nem képes az érzelmeszedést elkerülni semmilyen praktikával? Azért, mert a húsévés totálisan átalakít több kilogrammnyi baktériumot a bélben, megjelennek a rothasztó baktériumok, melyek több millió génje olyan enzimeket, toxinokat, termelnek, melynek segítségével bármit tesz is az illető, a végzet ott ketyeg az ereiben. Amikor tehát az Úr Kṛṣṇa a *Bhagavad-gītā*-ban a tettek visszahatásáról, vagyis a karmáról beszél, akkor valójában az orvosi patológia nyelvén a bélben tartózkodó baktériumtömegre úgy tekinthetünk, mint a karmánk megvalósulásának orvosi okára. A baktériumainkat átadjuk a családban, mindenkinek, akivel érintkezünk, a baktériumaink csak az étkezési kultúránk gyökeres változásakor képesek változni, akkor is csak nehezen. Az ember 23 ezer génjéhez képest a baktériumaink 5 millió génje sorsdöntő változást képes hozni az emberi életben: addig elképzelhetetlen betegségeket, depressziót, szorongást, félelmet, vonzódást, agressziót, taszítást, karmaátadást, karma megvalósulást.





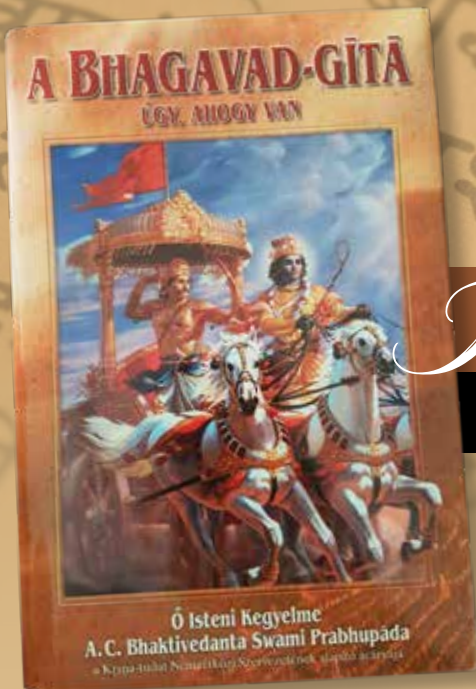
Hogyan teremthetünk tehát a betegségektől való félelem mentes életet?

Az élet az első 15-20 év után egy szakadatlan sorvadás, leépülés egészen a halálig. Ezt állítom úgy, hiszen betegeim vizsgálata során ezt nap mint nap látom. Salakanyagok jelennek meg, lassul a bélműködés, a sima izomzat, kimerülnek az enzimek, a testnedvek, csökken a hajlékonyság, a robbanékonyság, a gyorsaság, az izomerő, sorvadnak az érzékszervek stb. Olyan ember még nem született, aki nem hal meg, ez is biztos. Ugyanakkor a folyamat gyorsítható és lassítható is életmódunk és gondolkodásunk, illetve azon bölcsességek alapján például, melyek a *Bhagavad-gītā*-ban rendelkezésünkre állnak. Gondolkodjunk olyan módon, hogy az élet értelmét az Isten és saját lényünk megértésében keressük. Ha csökkentjük az érzéki örömek utáni rohanást, és ennek helyébe az önvalónk és Isten iránti kutatást tesszük, (amely nem kevésbé örömteli) akkor ez gyökeresen átalakítja szokásainkat (táplálkozás,

szexualitás, kapcsolatok, aggodalmak, bizalom a jövőben, szokásaink, életberendezkedésünk, munkánk, társaságunk). Ez az, ami a legnagyobb hatással van az öregedési folyamatainkra. Az orvostudomány által ismert patológia ennek a folyamatnak a halvány töredékét sem képes érteni, csupán hüvelyknyi apró szilánkot lát a hosszú kilométerekből. Azt kell mondjam tehát, hogy az orvosi patológiánál lényegesen messzebbre lát a *Bhagavad-gītā* karma tana, mert a folyamatot annak kezdetétől modellezi, amikor az ember fejében megszületnek azok a gondolatok, melyek egészségtelenebb szokásokat hoznak létre életünkben. Táplálkozzunk növényi ételekkel, keressük a *Bhagavad-gītā* bölcsességeit és fogadjuk el, hogy az élet több, mint amit a mai fogyasztó társadalom örömként kínál. Ha elfogadjuk a *Bhagavad-gītā* és bármely más vallás más szentírásának azon tételét, miszerint mi magunk nem a test, hanem egy spirituális az anyagtól különböző lény vagyunk, akkor a halál és a nem várt betegség miatti aggodalmunk is jelentősen csökkenni fog.

Dr. Tamasi József
Yaśomati-nandana Dāsa
tamasi@tamasidr.hu





Isteni párbeszéd a ma emberének

A *Bhagavad-gītā* a Kṛṣṇa-hit tanításai szerint abszolút szintről származik, Isten kinyilatkoztatása, ezért az egyik legfontosabb szentírás, amely hétszáz szanszkrit nyelvű versből áll. Egy rendkívüli párbeszéd, amely Kṛṣṇa és híve, Arjuna között zajlik, tanító céllal. A két jóbarát kérdezz-felelek játéka a *Mahābhārata* című eposznak csupán az egyik fejezete, amely műben szereplő, döntő összecsapást megelőzően hangzik el.

Kṛṣṇa és Arjuna között baráti, meghitt viszony van, ami gördülékenyebbé teszi a Kṛṣṇa-tudat filozófiája alaptanításainak megértését. Hiszen fontos kérdések hangzanak el Isten vívódó hívének szájából: „Mi az élet célja?”, „Hogyan kell helyesen cselekedni?”, „Hogyan kell Istent elégedetté tenni?”, „Mi a karma?”, „Miért kiemelkedő egy guru szerepe a tanítvány fejlődésében?”, „Hogyan kell uralkodni az elme és az érzékek fölött?”, „Hogyan kell szüntelenül emlékezni az Úrra?”, „Miért kellene a szabályozó elvek és parancsolatok?”, „Mit jelent a tökéletes lemondás?”

A Bhagavad-gītā öt fő témája:

- az **Īśvara**: az Istenség Legfelsőbb Személyiségéről
- a **Prakṛti**: az anyagi természetről
- a **Jīva**: az élőlényekről
- a **Kāla**: az örök időről
- a **Karma**: a tettekről

Kṛṣṇa elmondja Arjunának, hogy Ő az összes élőlény legfőbb jóakarója és jótévője. A szentírások, a lelki tanítómesterek és a rengeteg tiszta *bhakta* [hívő] – lehetőségeket teremtenek, hogy éljünk szeretetteljes, odaadó életet.

Ehhez segít hozzá – felekezeti és világnézeti hovatartozástól teljesen függetlenül – minden érdeklődőt a Magyarországi Krisna-tudatú Hívők Közössége felsőoktatási intézménye: a Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola.

A főiskola *vaisnava* teológus, illetve *vaisnava* jógamester képzést nyújt 3 éves – nappali és levelező tagozaton – BA-szak keretében, ahol az első három félév kötelező törzsanyaga a *Bhagavad-gītā* úgy, ahogy van 18 fejezete.

Varga Kata

www.bhf.hu



Isten üzenete a kongresszusban

Tulsi Gabbard több szempontból is úttörő az amerikai politikában. Ő az első hindu, akit kongresszusi képviselőnek választottak, és esküjét a Bhagavad-gītára tette le. Alábbi üzenetében arról beszél, hogyan adott értelmet a Gītā az életének.



„Amikor beválasztottak az Egyesült Államok Kongresszusába, úgy döntöttem, hogy hivatali eskümet a *Bhagavad-gītā*ra teszem le. Sokan megkérdezték, hogy miért tettem így. A válasz egyszerű: az a tanítás, amit Kṛṣṇa a *Bhagavad-gītā*ban ad Isten szerető szolgálatáról, a *bhaktiról* és a karma-jógáról, életem értelmét és mozgatóját jelentik. A világ mai, súlyos helyzetében olyan vezetők után kiált, akik szolgálni szeretnének. Olyan veze-

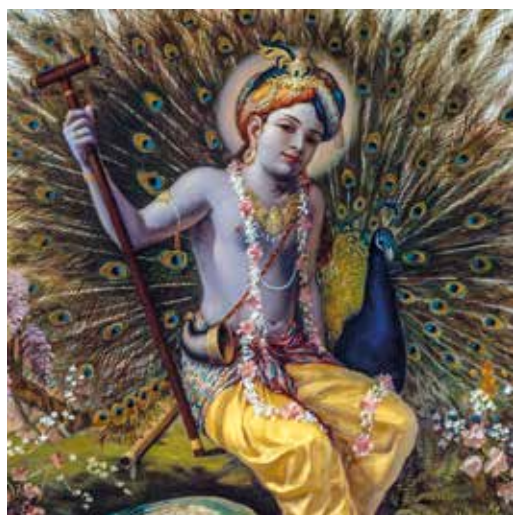
tők után, akik Isten és az emberek iránti szeretetükből az emberiség és az egész bolygó javán munkálkodnak. Én is ilyen szolgáló vezető szeretnék lenni. A *Gītā* tanításai szerető szüleim és lelki tanítóim révén kiskorom óta átszövik az életemet. Kṛṣṇa megnyugtató, tanító, gyönyörű szavai mindennapi életem elválaszthatatlan részévé váltak. A *Gītā* felbecsülhetetlen belső béke és erő forrása. Számos nehéz időszak volt az éle-

temben. Például amikor egyenruhában szolgáltam a Közel-Keleten, ahol halál és felfordulás vett körül bennünket. Iraki táborunkban volt egy hatalmas felirat az egyik kapunál: „Ma lesz az a nap?” Folyamatosan emlékeztetett minket arra, hogy talán azon a napon hagyjuk el ezt a világot. Láttam harc közben elesni a barátaimat, és számomra ismeretleneket is. A háború pusztítása emlékeztetett arra, hogy ez a test átmeneti. Segített, hogy átgondoljam, mi az azonosságom, és szívembe zárjam az Urat. Ezekben a nehéz időkben sokat segítettek a *Bhagavad-gītā* versei, mint például ez: „Tudd meg, hogy az, ami áthatja az egész testet, elpusztíthatatlan! E halhatatlan lelket senki sem képes megsemmisíteni (Bg. 2.17). Vagy a 2.23.: „A lelket semmilyen fegyver nem képes feldarabolni. Tűz nem égetheti, víz nem nedvesítheti, és szél sem száríthatja.”

A háború poklában vigaszt és menedéket találtam a *Bhagavad-gītā* üzenetében, ami a lélek örökkévalóságáról és Isten feltétel nélküli szeretetéről szól. A *Gītā* nem csak az indiaiak vagy hinduk szentírása, transzcendentális üzenetét ma az egész világon emberek milliói fogadják el. A *Gītā* nem akarja, hogy bárki feladja a saját vallását és áttérjen egy másikra. Ez az írás mindenkinek szól, hiszen az élet legmélyebb kérdéseire ad választ. Mindegy mely népből, rasszból vagy kasztból származunk, nem számít a nemünk, az életkorunk, a gazdasági helyzetünk és az iskoláink

száma, mindannyian választ akarunk kapni az alapvető kérdésekre: „Ki vagyok én? Mi a célja az életemnek? Hogyan érhetem el a valódi boldogságot? Mi a halál?” A *Bhagavad-gītā*ban Maga az Úr ad válaszokat e kérdésekre.

Engedjék meg, hogy megosszam Kṛṣṇa szavait, Aki a 18. fejezet 65-ös versében így szól:



Imádj Engem, és ajánld tiszteletedet Előtem, s így kétségtelenül el fogsz jutni Hozzám! Ezt megígérem neked, mert nagyon kedves barátom vagy.” Majd így folytatja: **„Hagyj fel a vallás minden változatával, s hódolj meg egyedül Énelőttem! Én megszabadítalak minden bűnös visszahatástól, ne félj!”** (Bg. 18.66.)

Ha ezeket a magasztos szavakat örökké az elménkben és a szívünkben hordozzuk, életünknek mindig lesz értelme, és még a halál árnyékában sem fogunk félni.”



HEMĀṆGĪ DEVĪ DĀṢĪ

Alma halawa

HOZZÁVALÓK:

- 5 db közepes alma
- 5 ek nádcukor
- ½ kk őrölt kardamom
- fél citrom leve
- 3 ek vaj
- 6 dkg olajos mag durvára vágva (mandula, kesudió, mogyoró vegyesen)

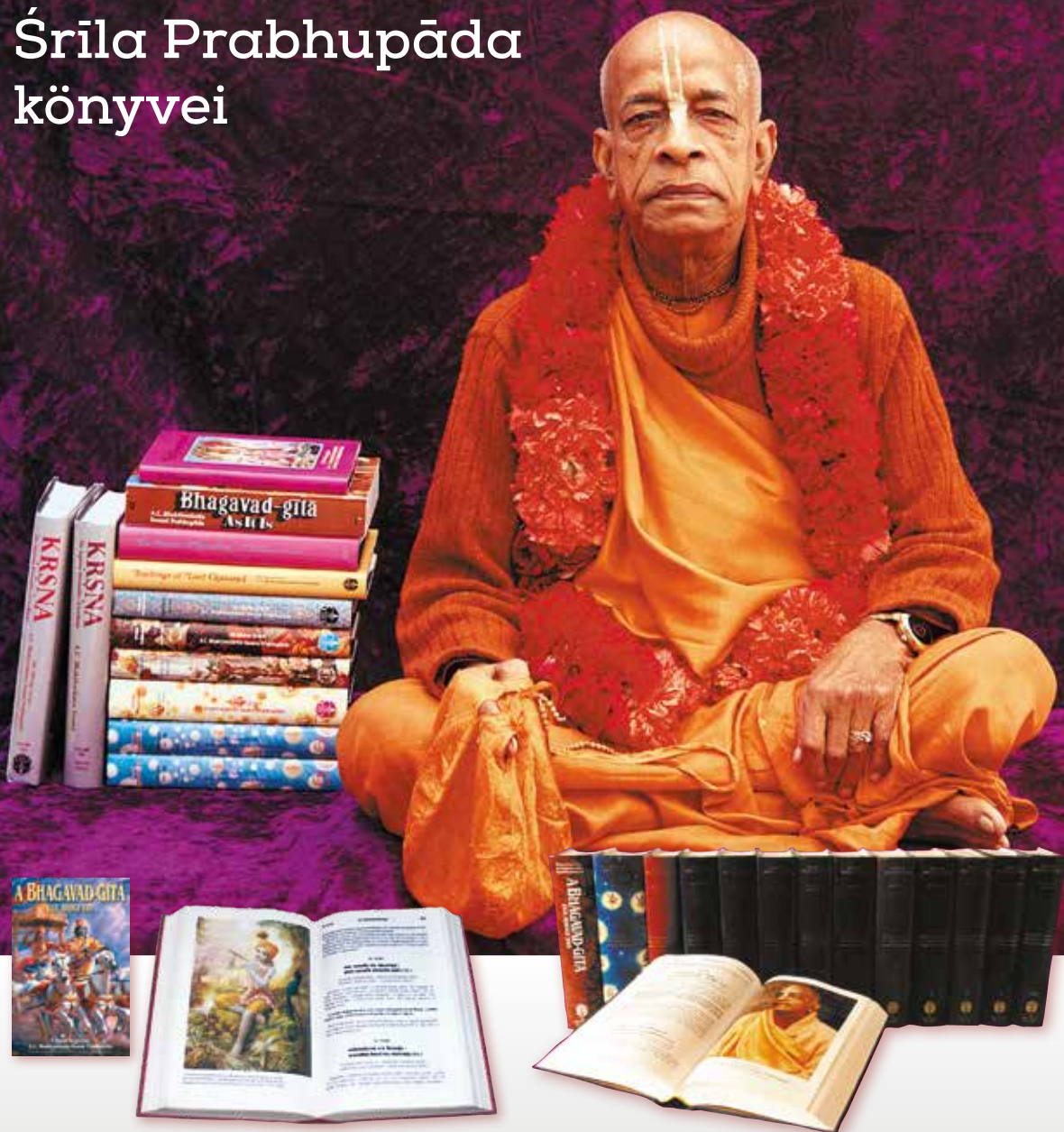
ELKÉSZÍTÉS:

Az almát meghámozzuk, eltávolítjuk a magházat, és felkockázzuk. Egy kevés vízben, fedő alatt puhára főzzük. Leszűrjük és botmixerrel pürésítjük.

Egy edényben felolvasztjuk a vajat, beleszórjuk az olajos magokat és 2-3 percig pirítjuk. Hozzáadjuk az almapépet, a cukrot, a kardamomot és a citromlevet, jól összekeverjük, és néhány perc alatt besűrítjük.



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

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

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.bolt.krisnavolgy.hu



Krisna-völgy, Indiai Kulturális Központ és Biofarm

8699 Somogyváros, Fő u. 38. Tel.: (85) 540-002,
info@krisnavolgy.hu, Csoportszervező: (30) 4363-900
NYITVA TARTÁS: mindennap 10:00 – 17:00

Belépőjegy: diák / nyugdíjas: 990 Ft/fő;
felnőtt: 1490 Ft/fő
(Az árváltoztatás jogát fenntartjuk.)



További információ:

www.krisnavolgy.hu

www.okovolgy.hu

