

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



E SZÁMUNK TÉMÁJA:

Kirtana-yoga

A SZENT NÉV ÉNEKLÉSE

- **Az élet valódi célja**
- **Láttam Istent**
- **A karma és a reinkarnáció**
- **A sikeres élet hét arany szabálya**





HARÉ KRISNA
TEPLOM



CÍMÜNK: 1039 BUDAPEST,

LEHEL UTCA 15-17.

(HÉV. CSILLAGHEGY MEGÁLLÓ –
A BATHYÁNY 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 program tradicionális indiai zenével, filozófiai előadással

FESZTIVÁLOK

2018. április. 15.

India Íz- és Egészségfesztivál

2018. augusztus 19.

India Varázsa Fesztivál

2018. október. 07.

India Vegán Gasztrofesztivál

SZERVEZETT LÁTOGATÁSOK

- **Egyénileg** 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

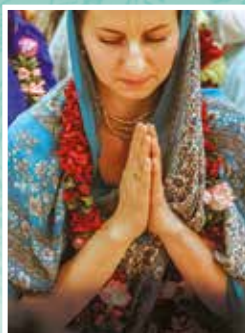
A Kṛṣṇa-tudat Nemzetközi Szervezetének alapító ācāryája



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 élet valódi célja	4
A Hare Kṛṣṇa éneklésének hatása	6
Láttam Istent	12
A kīrtana, mint önmegvalósítási folyamat	16
Ökoiskola Krisna-völgyben	18
A karma és a reinkarnáció	26
Úton a mennyország felé	30
A sikeres élet hét arany szabálya	34
Generációkon átívelő öröm	38
A tolvaj botja	40
Kérdések és válaszok a Kṛṣṇa-tudatról	41
Recept – Rizs pajaszam	42



A LAP MUNKATÁRSAI: **Felelős kiadó:** Manorāma Dāsa; **Szerkesztő:** Hemāṅgi Devī Dāsī; **Olvasószerkesztő:** Gabhīra Dāsa; **Művészeti vezető:** Magyar Zsuzsanna; **Nyomdai előkészítés:** Sundara-rūpa Dāsa; **Fotók:** Kuṇjabihārī Devī Dāsī, Madirekṣaṇā Devī Dāsī, 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 **í** az így szóban; **o** – mint az **ó** az óra szóban; **ṛ** – mint a **ri** a karika szóban; **c** – mint a **cs** a cserép szóban; **ch, 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 *élet* valódi célja

Beszélgetés, 1972. február 28.

Śrīla Prabhupāda: Ennek a mozgalomnak az a célja, hogy lehetővé tegye az embereknek, hogy elérjék az élet valódi célját.

Bob: A valódi célt?

Śrīla Prabhupāda: Az élet valódi célját.

Bob: Az élet valódi célja az, hogy megismerjük Istent?

Śrīla Prabhupāda: Igen. Az, hogy hazatérjünk, vissza Istenhez. Ez az élet valódi célja. A tenger vízből felhő lesz, a felhő eső formájában lehull, s a valódi cél az, hogy az eső a folyókba kerülve visszajusson az óceánba. Mi Istentől jöttünk, most pedig itt vagyunk ebben a kellemetlen anyagi létben. A célunk tehát az kell hogy legyen, hogy kiszabaduljunk ebből a kellemetlen helyzetből, és hazatérjünk, vissza Istenhez. Ez az élet igazi célja.

*mām upetya punar janma
duḥkhālayam aśāsvatam
nāpnuvanti mahātmānaḥ
saṁsiddhiṁ paramāṁ gatāḥ*

[„Miután elértek engem, a nagy lelkek, az odaadó yogik soha többé nem térnek vissza ebbe az átmeneti, szenvedésekkel teli világba, mert már elérték a legfőbb tökéletességet.” (Bg. 8.15)] A *Bhagavad-gītā* ezt a magyarázatot adja. Ha bárki eljut Hozzám – *mām upetya* –, többé nem jön vissza. Hová? Erre a helyre: *duḥkhālayam*

aśāsvatam. Ez a hely a nyomorúság lakhelye. Ezzel minden ember tisztában van, de úgynevezett vezetőik bolonddá teszik őket. Az anyagi élet nyomorúságos élet. Kṛṣṇa, Isten azt mondja, hogy ez a hely *duḥkhālayam*: nyomorúságos. Emellett *aśāsvatam*, azaz átmeneti is. Kompromisszumot pedig nem lehet kötni, mondván, hogy „Rendben, legyen nyomorúságos. Akkor is itt maradok, amerikaiként vagy indiaiként.” Nem, ezt sem teheted. Nem maradhatsz amerikai. Lehet, hogy azt gondolod, hogy mivel Amerikában születél, nagyon boldog vagy, de nem sokáig maradhatsz amerikai. Ki leszel rúgva onnan, azt pedig nem tudhatod, hogy a következő életedben mi leszel! Ezért mondják, hogy *duḥkhālayam aśāsvatam* – nyomorúságos és átmeneti. Ez a mi filozófiánk.

Bob: De ha az embernek van némi tudása Istentről, akkor az élet nem annyira nyomorúságos, ugye?

Śrīla Prabhupāda: De igen! Egy kevés tudás nem elég. Tökéletes tudásra van szükség. *janma karma ca me divyam evaṁ yo vetti tattvataḥ*. A *tattvataḥ* azt jelenti, hogy „tökéletesen”. A tökéletes tudást a *Bhagavad-gītā*ból lehet elsajátítani, ezért mi az emberi társadalomban mindenkinek lehetőséget adunk arra, hogy tanulmányozhassa a *Bhagavad-gītā*t, úgy, ahogy van, és ezáltal tökéletessé tegye az életét.

Ebben áll a Kṛṣṇa-tudat mozgalma. Mit mond a te tudományod a lélekvándorlás-ról?

Bob: Azt hiszem, hogy a tudomány sem megcáfolni, sem megerősíteni nem tudja. A tudomány nem ismer ilyesmit.

Śrīla Prabhupāda: Ezért mondom én, hogy a tudomány tökéletlen.

Bob: A tudomány azért kijelent bizonyos dolgokat. Kijelenti például, hogy energia sohasem vész el, csak átalakul.

Śrīla Prabhupāda: Ez rendben is van. De hogyan működik az energia a jövőben? Ezt a tudomány nem tudja. Hogyan alakul át? Miként működik a különböző műveletek során más- és másképpen? Ott van például az elektromos energia. Alkalmazástól függően működtetheti a fűtőtestet, de a hűtőszekrényt is. Ezek éppen ellentétei egymásnak, míg az elektromos energia ugyanaz. Vagy kérdezhetném azt is, hogy ezt az energiát – az élő energiát – mi és hogyan irányítja? Merre halad? Milyen eredményt hoz a következő életben? Ezt nem tudják. A *Bhagavad-gītā*ban azonban mindez nagyon egyszerűen le van írva. *vāsāṁsi jīrṇāni yathā vihāya*. A testedet ruha fedi, egy ing. Amikor az ing hasznavehetetlenné válik, lecseréled. Ugyanígy ez a test is olyan, mint egy ing vagy egy kabát. Amikor már nem működőképes, egy másikra kell cserélnünk.

Bob: Ki az a „mi”, aki a testet cseréli? Mi az, ami állandó?

Śrīla Prabhupāda: A lélek.

Bob: Életről életre?

Śrīla Prabhupāda: Igen, a lélek, az én. Ki az a „te”, aki beszélsz? Te! Ki az az „én”, aki beszélek? Az *ātmā*, a lélek.

Bob: Az én lelkem különbözik az önétől?

Śrīla Prabhupāda: Igen. Te is egy különálló, egyéni lélek vagy, és én is egy külön-

álló, egyéni lélek vagyok.

Bob: Ön kivonta magát a karmikus hatások alól. Ha én is kivonnám magam alóluk, akkor a lelkünk ugyanolyan lenne, vagy különböző?

Śrīla Prabhupāda: Minőségét tekintve a lélek mindenkiben ugyanolyan. Neked jelen pillanatban van egy bizonyos életfelfogásod, és a honfitársaidnak [a Kṛṣṇa-tudatú *bhaktáknak*] is megvolt a maguké, de a képzésüknek köszönhetően egy másik életfelfogást alakítottak ki magukban. A képzésnek végső soron arra kell irányulnia, hogy miként váljunk Kṛṣṇa-tudatosá. Ez a tökéletesség.

Bob: Ha két ember Kṛṣṇa-tudatos, ugyanolyan a lelkük?

Śrīla Prabhupāda: A lélek mindig ugyanolyan.

Bob: Minden emberben? Minden emberben ugyanolyan?

Śrīla Prabhupāda: Igen.

Bob: [Rámutat két *bhaktára*.] Ha ők ketten Kṛṣṇa-tudatosak, ugyanolyan a lelkük?

Śrīla Prabhupāda: A lélek ugyanolyan, de mindig egyéni, még akkor is, ha valaki nem Kṛṣṇa-tudatos. Például te ember vagy, és én is az vagyok. Még ha én nem is vagyok keresztény, te pedig nem vagy hindu, akkor is mindketten emberek vagyunk. Ugyanígy lehet, hogy a lélek nem Kṛṣṇa-tudatos, de az is lehet, hogy az – nem számít. A lélek akkor is lélek.

Bob: Lenne szíves ezt kifejtetni bővebben is?

Śrīla Prabhupāda: A lélek... tiszta állapotában minden lélek egyenlő. Még az állatoké is. Ezért mondja azt a *Bhagavad-gītā*, hogy *paṇḍitāḥ sama darśināḥ* [Bg. 5.18]: azok, akik valóban bölcsek, nem a külső burkot nézik, legyen szó akár emberről, akár állatról.



A Hare Kṛṣṇa éneklésének hatása

Az Úr nevei a mahā-mantrában – Hare, Kṛṣṇa, és Rāma – az Ő teljes potenciájával teljesek. Isten neveinek éneklése voltaképpen a Vele való kapcsolatfelvétel a transzcendentális hang médiumán keresztül. A mantrázás hatása tehát ugyanaz, mint az Úr közvetlen társaságának hatása. Az alábbi gyönyörű vers, melyet az Úr Caitanya írt, leírja a Hare Kṛṣṇa mantra éneklésének hatását.

ceto-darpaṇa-mārjanam bhava-
mahā-dāvāgni-nirvāpaṇam
śreyaḥ-kairava-candrikā-vitarāṇam
vidyā-vadhū-jīvanam
ānandāmbudhi-vardhanam prati-
padaṁ pūrṇāṁṛtāsvādanam
sarvātma-snapanam param
vijayate śrī-kṛṣṇa-saṅkīrtanam



„Minden dicsőséget a śrī-kṛṣṇa-saṅkīrtánának, amely megtisztítja a szívet az évek során ráakódott portól, és kioltja a feltételekhez kötött élet, az ismétlődő születés és halál tüzét! Ez a saṅkīrtana mozgalom a legfőbb áldás az emberiségre, mert az áldásos hold sugarait szórja ránk. Ez minden transzcendentális tudás lényege. Egyre növeli a transzcendentális boldogság óceánját, és képessé tesz minket arra, hogy teljesen megízleljük azt a nektárt, amelyre mindig vágytunk.” (Śrī Śikṣāṣṭaka 1.)

Bár számos könyvben írtak már magyarázatokat e vers teológiai összefüggéseiről, az alábbi a Hare Kṛṣṇa éneklésének hét hatását foglalja össze:

(1) Kṛṣṇa nevének éneklése olyan tisztító közeg, amely megtisztítja szívünket az irigységtől, az evilágba való lejövetelünk eredendő okától, és olyan rossz tulajdonságtól, melyekre azóta szert tettünk, mint a kéjvágy, a mohóság és a düh.

(2) Miközben a szívet tisztítja, Kṛṣṇa neve megvédi őszinte éneklőjét minden további szennyeződéstől, a világi energiától, és azoktól, akikre az hatással van.

(3) A mantrázás felébreszti a Kṛṣṇa iránti tiszta odaadást, a lélek szunnyadó hajlamát arra, hogy szeretettel szolgálja az Urat; a további mantrázás pedig életre kelti a szerető odaadást, mely képessé

tesz arra, hogy elfogadjuk a legnagyobb jószerencsét: Kṛṣṇa személyes társaságát.

(4) Amint a *bhakta* szert tesz az odaadásra, ragyogóvá válik a lelki tudástól. A további mantrázás megvalósítássá érleli ezt a tudást, s ez a megvalósítás idővel felfedi a *bhakta* eredeti helyzetét, a Kṛṣṇához fűződő ötféle kapcsolat valamelyikében.

(5) Amilyen mértékben a szív megszabadult a nemkívánatos szokásoktól, olyan mértékű lesz a Kṛṣṇa iránti odaadásunk; amilyen mértékben ez az odaadás megszállt a szívünkben, olyan mértékű megvalósított tudásra teszünk szert; amilyen mértékben ragyogja be a szívet az odaadás és a tudás, olyan mértékben leszünk képesek megízlelni a lelki boldogságot. Ily módon árad ki a boldogság óceánja.

(6) A mantrázás felszabadítja a feltételekhez kötött lelkeket abból az illúzióból, hogy a testükkel és az elméjükkel azonosítják magukat, és megszilárdítja őket abban a hűsítő valóságban, hogy ők örök lelki lények.

(7) Amikor a *bhakták* végre elérik a mantrázás tökéletességét, megízlelik a Kṛṣṇa iránti szerető odaadás teljes nektárját, azt a nektárt, mely elhalványítja a felszabadulás boldogságát.



A lelki hangvibráció

Amikor a Hare Kṛṣṇát énekeljük, kapcsolatba kell kerülnünk az Úr Kṛṣṇával és a

társaival. Ilyen a lelki hang természete, különbözik attól a fajta hangtól, amit csupán hallani lehet. Ha a Hare Kṛṣṇa egy darab papírra van írva, az ugyanolyan hang, mint amikor kimondjuk. Ez *śabda-brahma*, lelki hang, nem korlátozza a kommunikációt a szájtól a fülig. A *śabda-brahmában* a lelki energia vagy potencia nyilvánítja meg magát. Mivel lelki, nem vonatkoznak rá azok a megkötések, melyek az anyagi világra érvényesek.

Amikor hangról beszélünk, az olyasmit jelent, amit a fülünkkel kell hallanunk. Ez igaz a lelki hangra is, ám nem korlátozódik a fülre. Az anyagi hang olyasmi, amihez pusztán információ átvitelként viszonyulunk. De a Hare Kṛṣṇa transzcendentális hangvibráció. Ha más szavakat mondok, azok anyagi hangok. A lelki hang többre képes csupán üzenetátadásnál. Tartalmaz egyfajta potenciát, mely fel is hatalmazza, ez pedig azt jelenti, hogy részben vagy akár egészében képviseli a lelki síkot, energiákat.

Caitanya Mahāprabhu azt mondja, *nāmnām akāri bahudhā nija-sarva-śaktin*: Kṛṣṇa szent nevében benne van minden lelki potencia. Amikor azt kérdezed, „Hogy vagy?” – mennyi potenciával bír ez a mondat? Ám amikor azt mondod: „Hare Kṛṣṇa”, akkor minden, ami a lelki világban létezik, összetömörítve jelen van ebben a hangvibrációban. És ez a jelenlét ott van, akár egy papíron látod, akár a füledben hallod.

A lelki világ Śrīla Prabhupāda magya-

rázataiban is ott van. Śrīla Prabhupāda ugyanazokat a szavakat használja, mint mi. Ő is megkérdezte: „Hogy vagy?”, ám mivel ő a lelki síkból beszél, szavai lelki potenciával vannak telítve, ezért nagyobb a hatásuk egy pusztá kérdésnél. A kérdés feltevésén túl szavai a szívet is tisztítják, felszabadítanak az anyagi szennyeződés alól, felszabadítóak, és lelki megvalósításokat hoznak.

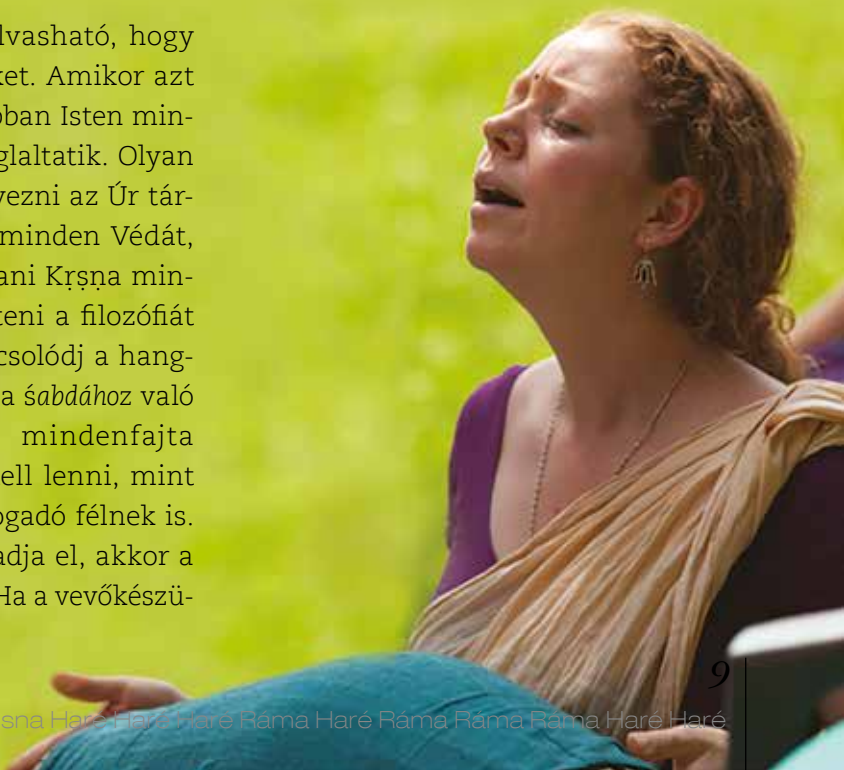
Amikor Śīla Prabhupāda azt kérdezte, „Hogy vagy?”, az sokkal több volt csupán egy kérdésnél. Nem pusztá jólét iránti érdeklődés volt. Ott volt mögötte egy olyan ember szándéka, aki azért jött a lelki világból, hogy felszabadítson minket, hogy közelebb vigyen Kṛṣṇához, és ez már magában átjön. Ez egy komplex, igen részletgazdag téma.

Kapcsolódás a hanggal

A *Vedānta-sūtrában* az olvasható, hogy a *śabda* felszabadít minket. Amikor azt mondjuk, Hare Kṛṣṇa, abban Isten minden potenciája benne foglaltatik. Olyan ez, mint személyesen élvezni az Úr társaságát, mint elolvasni minden Védát, látni a lelki világot, hallani Kṛṣṇa minden kedvtelését, megérteni a filozófiát – ha tudod, hogyan kapcsolódj a hanghoz. Ebben áll a kihívás: a *śabdához* való kapcsolódásban. Mert mindenfajta kapcsolatban többnek kell lenni, mint átadásnak: kell lennie fogadó félnek is. Ha a másik fél nem fogadja el, akkor a kapcsolat nem működik. Ha a vevőkészü-

lék nem jó, nem kapod meg az üzenetet. Minden modern kommunikáció azon alapul, hogy az egyik oldalról jön az információ, és azt veszik a másik oldalon. Ha hibás a vevő, az egész csődöt mond. Amikor valaki küld egy *kīrtanát* a számítógépre, a fájl csupán egy kriksszkraksznak tűnik, ha nem rendelkezel a megfelelő programmal, amellyel fogadni tudod. A lelki hang hatásait ugyanígy meggátolja, ha nem vagyunk ráhangolva.

A Kṛṣṇa-tudat kihívása, hogy megfelelő befogadói legyünk a lelki hangnak. Vannak füleink, ezek az általános eszközök, de ez még nem elegendő. Mert a *śabda-brahma* nem csak hang. A *śabda-brahma* a tudat szintjén működik. Ez nem csak hangvibráció, noha mi ezt a terminológiát használjuk. Megfelelő tudattal kell rendelkezni, hogy kapcsolódni tudjunk a hangvibrációhoz. A tudat tiszt-



tulásához szükséges, hogy ne legyenek akadályok. Amikor képesek vagyunk sérteések és zavaró behatások nélkül hallani a Hare Kṛṣṇát, akkor – Śrīla Prabhupāda ezt mondja – közvetlen kapcsolatba kerülünk Istennel.

Időnként azt mondják az emberek: „Mutasd meg nekem Istent”. Így lehet Istent meglátni: a Hare Kṛṣṇa hallása által. De megfelelő módon kell hallani, mivel valójában a tudat érzel, nem a fül. A nyelvem beszél, és a hang átmegy a mikrofonon. De a mikrofon nem hall semmit, mivel nem tudatos. Közvetíti a hangot, de nem hallja. Hasonlóképp a fül is egy eszköz, de én vagyok az, aki hall. A lélek hall. Ám ha a lélek beszennyeződött, nem képes felfogni a Hare Kṛṣṇa üzenetét. Zavar keletkezik.

Szükséges a tudat megtisztulása. Hogy ez hogyan történik? A Hare Kṛṣṇa éneklésével. Az éneklés és a hallás egyre jobban és jobban megtisztítja a tudatot, mindaddig, míg teljesen tisztává válik. Ekkor a mantrázó képes lesz felismerni, hogy nincs különbség Kṛṣṇa és a neve között. Amikor kimondja a Hare Kṛṣṇát, az egész lelki világ feltárul, mert *nija-sarvaśaktin* – Isten minden potenciája jelen van a hangvibrációban. Nem tart vissza semmit, csodálatos tapasztalat.

Mi még csak gyakorlunk. Megpróbáljuk

megtisztítani a tudatunkat, hogy tökéletesen hallhassuk és énekelhessük az Ūr szent nevét. És mi történik azután, amikor már képesek leszünk rá? Folytatjuk az éneklést, mert nincs semmi más, ami ennél élvezetesebb lenne. Śrīla Rūpa Gosvāmi leírja a tökéletes mantrázó gondolkodásmódját: „Nem tudom, mennyi

nektár áradhat ebből a két szótagból: Kṛṣ-ṇa! Amikor Kṛṣṇa szent nevét énekeljük, úgy tűnik, táncra perdül a szánkban, így aztán sok-sok szájra vágyunk. Amikor ez a név behatol fülünk nyílásába, millió és millió fület szeretnénk. És amint a szent név szívünk udvarában járja tánctát, felülkerekedik elménk működésén, s ettől minden érzékünk mozdulatlanra dermed.”

(*Vidagdhamadhava* 1.15)

Ez a transzcendentalista tapasztalata. Feltételekhez kötött állapotunkban is jön íz, de a transzcendentalisták tapasztalatai milliószor nagyobbak. És a tapasztalatnak az a természete, hogy egyre többet és többet és többet akarunk majd belőle. Észben kell tartanunk ezeket a pontokat, és értékelnünk a Hare Kṛṣṇa mantra isteni természetét. Annak ellenére, hogy nem kell érte fizetni, elvihetjük bárhova, és nem is titkos – ezek egyike sem csökkenti a szentségét. Látnunk kell, milyen csodálatos a Hare Kṛṣṇa.

Śivarāma Swami



*„A kīrtana-
yoga erejét
a mantrába
vetett
bizalmunk
és tudásunk
adja.
A meditáció
és ismétlés
önmagában
kevés.”*

**ŚIVARĀMA
SWAMI**



*A Hare Kṛṣṇa mantra éneklése
könnyen gyakorolható,
végtelenül áldásos és vonzó.
Egyszerre felégeti a karmánkat,
megtisztítja a szívünket és
tudatunkat, felébreszti Isten
iránti szeretetünket.*



Láttam *Istent*

A szent név hallása és éneklése mindenkit elégedetté tesz, függetlenül attól, hogy hívő vagy sem, illetve melyik vallás követője. Ezt tapasztalom Krisna-völgy háziasszonyaként, amikor a vendégeket fogadom. Olyanokat, akik látogatóként először találkoznak a *mahā-mantrával*. A látogatók különböző természetűek, érdeklődési körük is más, de amint arra kerül a sor, hogy közösen elmondjuk a Hare Kṛṣṇa mantrát, mindenki egyformán mosolyra fakad, mert elégedettséget érez a szívében.

Amikor szervezett csoportok érkeznek hozzánk, kéri, hogy a programban legyen a közös éneklés és tánc, amit aztán abba sem akarnak hagyni. A lelki tanítómesterem gyakran mondja: „A lelki világban minden lépés egy tánc, minden szó egy dal és minden nap fesztivál van.”

Írtam egy könyvet néhány évvel ezelőtt, azokról a jó és személyes tapasztalatokról, melyeket az idelátogatók kaptak a Kṛṣṇával való találkozás és a mantra ismétlésének hatására. Ebből a könyv-



ből idéznék most, először egy vicces történetet:

Egy alkalommal három család érkezett látogatóba Krisna-völgybe. Miközben a templomban körbekísértem őket, hatalmas nyári zápor kerekedett. Azt hiszem, erre szokták mondani, hogy vendégmazarasztaló, főleg, mert esernyő sem volt náluk. Először nem aggódtunk, mivel a nyári viharok gyorsan elvonulnak. Most azonban nem így történt. Amikor az eső még ebéd után sem állt el, az egyik apuka felállt és elszántan azt mondta:

– Rendben, feláldozom magam. Lemegek a bejárathoz az autóért, és vissza-

jövök értetek. Ekkor a másik családfő hirtelen megszólalt:

– Várj egy kicsit! Nem azt mondta a vendégvezetőnk, hogy Kṛṣṇa mindent megad, amire szükségünk van, csak kérni kell Tőle? Mielőtt elindulsz, tegyünk már egy próbát! – azzal kiállt a templom ajtaja elé a teraszra, a magasba emelte mindkét karját és kiáltani kezdte:

– Hare Kṛṣṇa! Hare Kṛṣṇa! – És mi történt? Egyik pillanatról a másikra, ahogy jött az eső, úgy el is ment és kisütött a nap.

– Látjátok, ennyi az egész, csak hinni kell benne – mondta büszkén a férfi.

– Ahaaaa – hebegtem az ámulattól.

Már alig láttam őket, de még mindig tátott szájjal bámultam utánuk.

Minden évben megrendezzük a Szent Név fesztiválját, amelyre szerte az országból összegyűlnek a Krisna-hívők, hogy a Hare Kṛṣṇa mantrát egész nap énekeljék. Ezeken a kedvező napokon, mindig különleges dolgok történtek.



Néhány éve két csoport jelentkezett be. Fejtörést okozott, hogyan fogjuk megmutatni a vendégeknek a templomtermet, amely tele lesz éneklő *bhaktákkal*. Ám a látogatók nem torpantak meg, hanem bepréselték magukat közénk, melyből aztán hatalmas tánc kerekedett. A második csoport is ugyanígy viselkedett. Aztán váratlanul, bejelentkezés nélkül érkezett egy harmadik,

negyedik, ötödik és egy hatodik csoport is, akikkel minden hasonlóan játszódtott le. Velünk énekeltek és táncoltak, nagy mosollyal az arcukon.

A következő évben is különleges eset történt, ám akkor borzasztóan hideg, esős és szeles időjárás volt, így egész nap nem jött senki, csak egy idős néni. Nagyon nehezen jött fel a templom lépcsőjén. Egy pillanatra meglepődtem, hogyan tudott ilyen ítéletidőben egyedül ideutazni, de aztán észrevettem egy taxit. Nem tűnt jómódúnak az idős hölgy, ezért rákérdeztem:

– Taxival tetszett érkezni?

– Igen, mert én már nem merek vonattal utazni. Régóta kuporgattam, hogy el tudjak jönni. Érzem, hogy már nem sok van

nekem hátra, de addig nem tudnék nyugodtan eltávoznai, amíg ide el nem jövök. Megmutatja nekem Kṛṣṇát?

– Hát persze! – feleltem örömmel.

A templomterem most is tömve volt és a zene is elég hangosra sikeredett, így hát az ajtó előtt állva megkérdeztem a nénit, hogy biztos be akar-e menni vagy csak az ajtóból nézzünk be.

– Ha vannak olyan kedvesek és meg-

engedik, akkor szeretnék bemenni – mondta kedvesen.

Emlékszem, hogy hosszú ideig nézte Kṛṣṇát az oltáron. Amikor kijöttünk a folyosóra, adtam neki egy kis édességet ajándékba. Elsírta magát, és azt mondta:

– Nagyon köszönöm szépen! Most már nyugodtan elhagyhatom ezt a világot, mert láttam Istent! Már csak egy kívánságom van, látni szeretném Kṛṣṇa teheneit.

Amikor kiment a tehenészetbe, megsimogatta a teheneket egyenként, körbenézett a hatalmas istállóban és csak ennyit mondott: „A hit ereje!”

A mai napig nem felejtettem el ennek a néninek a kisugárzását.

Az utolsó történet egy könyvben szerepel majd, amelyben összegyűjtöm ezeket a különleges élményeket, melyeket vendégvezetőként szereztem.

A budapesti templom recepciójában ültem. Már közeledett az este, és mivel nem voltak vendégek, olvastam. Ekkor jött be egy fiatalember és megkérdezte, hogy tudok-e segíteni neki, mert egy japánlancot szeretne venni, amin mantrázni szoktunk. Ahogy ránéztem, megkérdezte, hogy találkozhattunk-e Krisna-völgyben, vezettem-e körbe vendégeket. Amikor igennel válaszoltam, elmesélte, hogy tíz évvel ezelőtt egy barátjával eljöttek a farmra és én voltam, aki körbevezette őket. Velük is elmondattam a

Hare Kṛṣṇa mantrát, és ajánlottam, hogy legalább egyszer ismételjék el naponta. Ez a fiú meg is tette! Tíz éven át! Vásárolt egy *Bhagavad-gītā*t is Krisna-völgyben, de mivel nem értette eléggé, abbahagyta az olvasását. Tíz év mantrázás után viszont azt tapasztalta, hogy megnyílik előtte a szentírás és érthetővé válnak a sorok. Nagyon tetszett neki, és vágyat érzett arra, hogy vegetáriánus legyen. Beiratkozott a Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola jogatanfolyamára és azt mondta, hogy szeretne többet mantrázni.

Nem tudom leírni azt az örömet, amit éreztem! Most már gyakorló *bhakta* lett és mindig kifejezi nekem a háláját, pedig én vagyok neki hálás, hogy segített mélyíteni a hitemet a Hare Kṛṣṇa mantra erejében! Abban a *kīrtanában*, melyet az Úr Gaurāṅga adott nekünk, a mai kor elesett emberének, hogy kifejlődhessen bennünk a valódi szeretet!

Kundāvali Devī Dāsī
Krisna-völgy háziasszonya



A kirtana

mint önmegvalósítási folyamat

Bizonyára legtöbbünk már kipróbálta a hagyományos jógát: ültünk – legalábbis próbáltunk ülni – lóbuszülésben, szemünket becsukva, különböző légzéstechnikákat alkalmazva. Meditáltunk ezen-azon, türelmesen vártunk, hogy belépjünk a „szent térbe”, hogy elemelkedjünk tudatunk jelenlegi síkjáról és megérkezzünk „Jógországba”. Azonban legtöbbünknek sajnos ez nem sikerült.

Az āsanák és a prāṇāyāma bonyolult technikái bizonyára segíthetnek minket a lelki ébredés magasabb dimenzióinak megközelítésében, természetesen abban az esetben, ha képesek vagyunk rá, hogy oly módon gyakoroljuk, ahogy a nagy *yogik* tanítottak minket. Persze ők jó sok dologra oktattak. Az egyik ilyen, hogy a különböző korokban más és más technikákat kell alkal-

mazni a lelki fejlődés érdekében. **Jelen korunkban** – amit India ősi írásai *kali-yugaként* említenek és körülbelül 5.000 éve kezdődött –, **az előírt folyamat a hari-nāma-saṅkīrtana**, Isten szent neveinek közös éneklése, ez a nyugati jógátársadalomban **kīrtana-yogaként** vált ismertté.

A zene alapvető természete az, hogy minden esetben egyfajta lenyomatot hagy, mely hatás-



sal van szokásainkra, tetteinkre, viselkedésünkre. A zene utánozza az életet, és az élet utánozza a zenét. Emiatt rendkívül fontos, hogy figyeljünk arra, milyen zenei behatások érnek minket. Ugyanaz a kompozíció vagy harmónia és ritmikai elrendezés minden esetben ugyanazt az érzést, érzelmet váltja ki a hallgatóból. Ebben nagy veszély, ugyanakkor nagy lehetőség is rejlik. Bizonyos fajta érzelmek hatása alá kerülünk újra és újra, ugyanazon zeneszám hallgatása közben. Ezek az érzelmek szokásokat teremtenek, és ezek a szokások idővel beépülnek a személyiségünkbe. Ez a karakter lesz az, amely a későbbiekben a vágyainkat meghatározza. Éppen ezért nem mindegy a zenének a minősége, formája, az, hogy kitől és milyen úton jut el hozzánk.

Ajóság kötderejében lévő zene megnyugtatja a hallgatót, lecsendesíti az elmét, segíti a koncentrációt. Minden érzéknek örömet okoz. Tudatosabbá válik tőle, magabiztossá. Megvilágosítja, felemeli őt a magasabb lelki régiókba, a szeretet, főképp az istenszeretet felé. **A zene egy eszköz lehet tehát, mely segíti a meditációt oly módon, hogy a zene által keltett spirituális hangulatot felhasználjuk az elmélyüléshez.** A meditáció és a zene ily módon való egyesülésének folyamatát nevezi a *gauḍīya-vaiṣṇava* hagyomány *harināma-saṅkīrtanának*, az Űr szent neveinek együttes éneklésének. Mindent összevetve, bármilyen tudatszintet modellezünk

a zenénkkel, az képes lesz befolyásolni azok tudatát, akik közvetlenül vagy közvetve hallgatják.

Kali korszakában a bölcs emberek közös énekléssel imádják a Legfelsőbb Urat [...], írja a *Kalīsantaraṇa-upaniṣad*. Ugyanebben az *upaniṣadban* található meg a *Hare Kṛṣṇa mahā-mantra* is, melynek éneklése – mint már a bevezetőben is említettem – korunkban, a *kali-yugában* az elismert önmegvalósítási folyamat. Kṛṣṇa kijelenti a *Bhagavad-gītában*, hogy ha valaki napi huszonnégy órán át meditatál rajta, a *Hare Kṛṣṇa mahā-mantra* éneklése segítségével, az a legkiválóbb *yogī*. Śrī Caitanya Mahāprabhu nyíltan kijelentette, hogy a **Hare Kṛṣṇa mantrát** mindenki énekelheti, az időponttól és a helytől függetlenül.

A *kīrtana-yoga* tehát végtelesen praktikus. Ahhoz, hogy a *yoga* más, megszokott formáit gyakorolja, nem mindenkinek van meg a megfelelő kitaratása, állóképessége és egyéb testi feltétele. Éneklésre azonban egy gyermek is képes. Ez nagyon áldásos, és megfelelő iránymutatással rendkívül egyszerűen végezhető folyamat. Minden érzékszervünket lefoglaljuk. A hang beborítja a fülünket és a nyelvünket, szemünkkel láthatjuk az éneklésben, zenélésben résztvevő társaink boldog arcát, vagy esetleg spirituális képeket. Szaglásunkat lefoglalja a füstölők vagy a friss virágok illata, amelyek szinte velejárói a *kīrtana* meditációnak. Tapintásunkat pedig lefoglalhat-

ják a hangszerek, vagy akár a zene ütemére való tapsolás. Ugyanakkor ülhetünk csendben, meditálva, szemünket becsukva, önvalónkat átadva a zene és a *mantrák* hangjai gyógyító erejének. Énekléssel természetes módon használjuk a lélegzésünket is, ami így a *prāṇāyāma* tökéletessége lesz. Elmémet pedig teljesen lefoglaljuk egyszerűen azáltal, hogy a hangokra fókuszálunk. Ez a meditáció legnagyobb tökéletessége. Mikor az ember elméjét nem érdekli semmi más, csak hogy Kṛṣṇához menjen, hogy vele lehessen. **Ő az, aki nem különbözik szent nevétől, tehát ha valaki azt ismétli, éneklí halkan vagy hangosan, akkor az azt fogja eredményezni, hogy együtt lesz a Legfelsőbb Űrral, összekapcsolódik Vele**, ami pedig azt eredményezi, hogy elméje megnyugszik, lecsendesül, egy pontra rögzül, és végső soron ez minden meditáció célja.

A Bhaktivedanta Hittudományi Főiskolán mind a vaisnava teológusok, mind a jógamesterek képzésen kezdetektől nagy hangsúlyt fektetünk a *kīrtana-yoga* gyakorlására és elsajátítására. A hallgatóknak az alapképzés mellett lehetőségük van egy két félévig tartó specializáció felvételére is, amelynek során három különböző hangszeren tanulnak meg zenélni, ezek: a *karatāla* (kézi cintányér), a *mṛdaṅga* (kétfenekű agyagdob) és a harmónium.

Gaurasundara Kṛpāmaya Dāsa



Ökoiskola Krisna-völgyben



**A Krisna-völgyben található
Srí Prahláda Általános Iskola
2009 óta működik akkreditált
oktatási intézményként. 2010-
ben megpályáztuk az Ökoiskola
címet, melyet a sikeres elbírálást
követően három évig viselhettünk.
2013-ban újabb három évre
megkaptuk, harmadszorra
pedig már lehetőségünk volt az
Örökös Ökoiskola címre beadni a
pályázatot. A pozitív bírálatnak
köszönhetően immár „Örökös
Ökoiskola”-ként működünk.**

Mit is jelent az Ökoiskola cím? Az Ökoiskola Hálózat az ENSI (Iskolai Környezeti Nevelési Kezdeményezések) ökoiskola programjának magyarországi megvalósulásaként működik 2000. márciusa óta az Oktatáskutató és Fejlesztő Intézet Tartalomfejlesztési és Módszertani Központjának, 2017-től az Eszterházy Károly Egyetem Oktatáskutató és Fejlesztő Intézet Iskola- és Módszertanfejlesztő Központjának koordinálásával, az Emberi Erőforrások Minisztériuma, és a Földművelésügyi Minisztérium szakmai, illetve anyagi támogatásával.

A hivatalos megfogalmazás szerint ökoiskola az az intézmény, amely átgondoltan, intézményesítetten, rendszerszerűen foglalkozik a környezettudatossággal, a fenntartható fogyasztás és fejlődés pedagógiájának gyakorlati megvalósításával, a környezeti neveléssel.

Krisna-völgy, mint biofarm tökéletes helyszínt biztosít a felnövekvő generáció számára a környezettudatos szemléletmód gyakorlati alkalmazására. Kihasználva ezeket, rengeteg lehetőség áll rendelkezésünkre, amiket az iskolában is alkalmazunk.

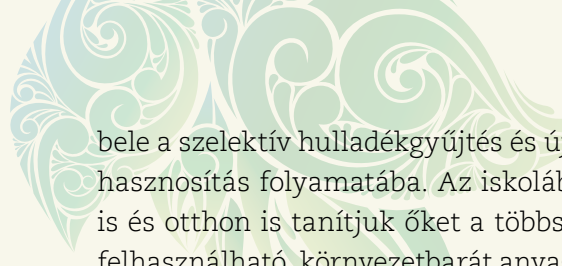
A diákok rendszeresen részt vesznek a közösség mezőgazdasági munkálataiban, tavasztól ősziig hetente kétszer együtt tevékenykednek a felnőttekkel a biokertészetben, s az ültetéstől a betakarításon át egészen az eltevésig minden folyamatot közvetlenül tapasztalnak. Rendszeresen látogatják a tehenészetet, és a korosztályuknak megfelelő szinten segítenek a tehenek gondozásában. Ellátogatnak Krisna-völgy méhészetébe, ahol az ottani tevékenységekkel ismerkednek, megtanulják a méz elkészítésének fortélyait, megismerik az apiterápiát, a méz-termékekkel való gyógyítást. Betekintenek az ökrös gépekkel való aratási munkálatokba, megtanulják, hogyan lesz a búzából kenyér.

A gyerekek saját gyakorlókertet művelnek az iskolaépület mellett, s a kertészek irányításával megtanulják a komposztálás tudományát. Megismerik a különböző

biolevek használatát a tápanyag utánpótlásban és a „kártevők” távoltartásában, illetve azt, hogy a mulcsozás segítségével hogyan lehet kordában tartani a gyomokat. A Vesd Bele Magad országos programban való részvételükkel biztatnak minden iskolát arra, hogy legyen egy saját iskola-kertjük. Rendszeres terepgyakorlatokon megismerik a völgy 11 hektáros botanikus kertjének növény- és állatvilágát, a környezet tanórák felét a szabadban töltik.

Az iskola részt vesz a 2007 óta működő Öko-völgy programban, melynek kapcsán rendszeresen szervezünk öko-konferenciákat a környékbeli iskolák tanárainak bevonásával. A gyerekek tisztában vannak a környezet megóvásának fontosságával, tisztában vannak a környezeti fenntarthatóság érdekében létrejött projektjeinkkel (pl. a 7000 m²-es nád-gyökér-zónás szennyvíztisztító rendszer, ökrök munkájának felhasználása a gépi erő kiváltására stb.). Természetesen nőnek





bele a szelektív hulladékgyűjtés és újrahasznosítás folyamatába. Az iskolában is és otthon is tanítjuk őket a többször felhasználható, környezetbarát anyagok használatára, valamint a környezetben lebomló háztartási szerek (mosószóda, hamulúg) használatára. Évente több alkalommal szervezünk a környezeti neveléshez kapcsolódó projektet, témnapot. Energiajárőr szolgálatot tartunk fenn az iskolában, fejlesztve ezzel is a gyerekek felelősségtudatát.

A konyhán helyben található, termelt vagy előállított termékeket használunk, az étkezéseken előnyben részesítjük a helyi termékeket. Az iskola udvarán nagy zöld, gyepes terület található, mellette fák, bokrok, cserjék és dísznövények zöldellnek. Az udvaron fa játszótér és kalandpálya épült, ahol kedvükre játszhatnak kisebbek-nagyobbak is. Az udvaron ehető bogyós gyümölcsök támogatják a tanulók vitaminszükségletét, szünetekben gyakran szemezgetnek belőlük.

Iskolánk részt vesz a PontVelem használt elem gyűjtő programban. Zöld napokon kirándulásokat, vetélkedő-

ket szervezünk, pályázatokon veszünk részt. Kézműves órákon megismerkednek különféle technikákkal (nemezelés, fafaragás, kosárfonás, hímzés-varrás) A kiskertben megtermelt alapanyagokból megtanulnak ízletes ételt készíteni. Gyógynövények gyűjtésével, felhasználásával a természetes gyógykezelést is megismertetjük velük.

Az iskola épületei kizárólag megújuló energiaforrásokból üzemelnek: az elektromos áramot napelemről biztosítjuk, a meleg vizet napkollektor segítségével állítjuk elő, a fűtés pedig fatüzelésű kazánról működik.

Összességében az iskola célja, hogy a környezet ismeretén és a személyes felelősségen alapuló ökológikus magatartás-egyéni és közösségi szinten egyaránt a tanulók életvitelét meghatározó erkölcsi alapelv legyen. Ezt segítik az ősi szentírásainkban található időtlen bölcsességek is, mint a Föld és a tehén anyaként való tisztelete.

Susīla Devī Dāsī
a Krisna-völgyi Srī Prahláda
általános iskola igazgatója

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 Gosvāmī, 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 válaszba kezd, az alapján, amit lelki tanítómesterétől, Śukadeva Gosvāmītól tanult.

ELSŐ ÉNEK, KILENCEDIK FEJEZET

36. VERS

व्यवहितपृतनामुखं निरीक्ष्य
स्वजनवधाद्विमुखस्य दोषबुद्ध्या ।
कुमतिमहरदात्मविद्यया य-
श्चरणरतिः परमस्य तस्य मेऽस्तु ॥ ३६ ॥

vyavahita-pṛtanā-mukhaṁ nirīkṣya
sva-jana-vadhād vimukhasya doṣa-buddhyā
kumatim aharat ātma-vidyayā yaś
caraṇa-ratiḥ paramasya tasya me 'stu

vyavahita – távolabb állva; pṛtanā – katonák; mukham – arcok; nirīkṣya – rájuk nézve; sva-jana – rokonok; vadhāt – az ölés tetteiből; vimukhasya – az, aki vonakodik; doṣa-buddhyā – beszennyezett intelligencia által; kumatim – szegényes tudás; aharat – elpusztít; ātma-vidyayā – transzcendentális tudás által; yaś – Ő, aki; caraṇa – a lábához; ratiḥ – vonzódás; paramasya – a Legfelsőbbnek; tasya – Neki; me – enyém; astu – legyen.

Amikor Arjunát a csatatéren az előtte sorakozó katonák és hadvezérek láttán látszólag beszenyezte a tudatlanság, az Úr gyökerestől elpusztította tudatlanságát, transzcendentális tudásban részesítve őt. Bárcsak örökké ragaszkodnék lótuszlábaihoz!

MAGYARÁZAT: A királyoknak és a hadvezéreknek a harcoló katonák előtt kellett állniuk. Ez volt az igazi harc szabálya. A királyok és hadvezérek nem olyasféle elnökök és hadügyminiszterek voltak, mint manapság. Nem otthonaikban üldögéltek, amíg a szegény katonák vagy zsoldosok szemtől szemben harcoltak az ellenséggel. Lehet, hogy a modern demokráciában ez a szabály, de a valódi monarchiában nem gyávák uralkodtak, akiket anélkül választottak meg, hogy rátermettségüket figyelembe vették volna. Ahogyan ez a kurukṣetra-i csatatéren világossá vált, egyik fél vezetői – Droṇa, Bhīṣma, Arjuna, Duryodhana – sem aludtak: mindannyian ott vol-

tak a harcban, amely a lakott területektől távol zajlott. Ez azt jelenti, hogy az ártatlan állampolgárokat nem érintette az ellenséges királyi csapatok közötti harc. Nekik nem volt közük ahhoz, mi történik harc közben. Az ő dolguk az volt, hogy jövedelmük egy-negyedét az uralkodónak adják, akár Arjuna az, akár Duryodhana. A csapatok hadvezérei szemtől szemben álltak egymással a kuruksetrai csatamezőn. Arjuna nagy együttérzéssel figyelte őket, s bánkódott, hogy meg kell majd ölnie rokonait a csataterén, csupán a birodalom kedvéért. A legkevésbé sem félt a hatalmas hadseregtől, amelyeket Duryodhana állított fel, de az Úr kegyes *bhaktája* lévén természetes volt számára, hogy lemond a világi javakról, s így amellettt döntött, hogy nem harcol anyagi tulajdonért. Ez azonban a csekély tudásnak volt köszönhető, s ezért mondja e szloka, hogy intelligenciája beszennyeződött. Arjuna intelligenciája sohasem szennyeződhetett be, mert az Úr *bhaktája* és örök társa volt, ahogyan az a *Bhagavad-gītā* negyedik fejezetéből kiderül. Értelme csupán látszólag szennyeződött be, mert másképp nem lett volna lehetőség a *Bhagavad-gītā* tanításának elmondására, minden beszennyezett, feltételekhez kötött lélek érdekében, akiket hamis, anyagi testi felfogásuk miatt az anyagi kötelék tart rabságban. A *Bhagavad-gītā* azért kapták meg az anyagi világ feltételekhez kötött lelkei, hogy megszabadítsa őket a téves felfogástól, melyben a testet a lélekkel azonosítják, valamint hogy visszaállítsa a lélek örök kapcsolatát a Legfelsőbb Úrral. Az ātma-vidyát, a Róla szóló transzcendentális tudást az Úr legfőképpen azok érdekében mondta el, akiket ez érdekel, szerte az univerzumban.

37. VERS

स्वनिगमपहाय मत्प्रतिज्ञा-
मृतमधिकर्तुमवप्लुतो रथस्थः ।
धृतरथचरणोऽभ्ययाच्चलद्गु-
हंरिखि हन्तुमिभं गतोत्तरीयः ॥ ३७ ॥

*sva-nigamam apahāya mat-pratiññā-
ṛtam adhikartum avapluto rathasthaḥ
dhṛta-ratha-caraṇo ,bhyayāc caladgur
harir iva hantum ibhaṁ gatottariyaḥ*

sva-nigamam – saját igazmondás; *apahāya* – meg-
semmisítéséért; *mat-pratiññā* – saját ígéretem; *ṛtam*

– valóságos; *adhi* – több; *kartum* – a megtételéért; *avaplutaḥ* – leszállva; *ratha-sthaḥ* – a szekérről; *dhṛta* – felvéve; *ratha* – szekér; *caraṇaḥ* – kerék; *abhyayāt* – sietett; *caladguḥ* – a földet taposva; *hariḥ* – oroszlán; *iva* – mint; *hantum* – hogy öljön; *ibhaṁ* – elefánt; *gata* – félrehagyva; *uttariyaḥ* – palást.

Teljesítve vágyamat, saját ígéretét megszegve leugrott a harci szekérről, felkapta annak kerekét és sebesen felém tartott, ahogyan az oroszlán száguld, hogy megöljön egy elefántot. Még palástja is lehullott Róla útközben.

MAGYARÁZAT: A kuruksetrai csatát a hadviselés szabályai szerint vívták, de ugyanakkor küzdőszelemben is, ahogyan két barát küzd egymás ellen. Duryodhana szemére vetette Bhīšmadevának, hogy atyai ragaszkodása miatt vonakodik megölni Arjunát. Egy *ksatriya* nem tűri el, ha a harc alapelvei miatt éri sérelem. Bhīšmadeva ígéretet tett, hogy a következő napon megöli mind az öt Pāṇдавát egy különleges fegyverrel, amely erre a célra készült. Duryodhana elégedett volt, s magához vette a nyílvevesszőket, hogy másnap a csata során átadja ezeket Bhīšmadevának. Arjuna egy fortéllyal megszerezte a nyilakat Duryodhanától, és Bhīšmadeva megértette, hogy ez az Úr Śrī Kṛṣṇa csalfogása. Megesküdött, hogy a következő nap Kṛṣṇa Maga arra kényszerül, hogy fegyvert ragadjon, másképp barátja, Arjuna meghal. Másnap az útközben Bhīšmadeva olyan hevesen harcolt, hogy mind Arjuna, mind Kṛṣṇa veszélybe került. Arjuna kis híján vereséget szenvedett: a helyzet olyan drámai volt, hogy a következő pillanatban Bhīšmadeva majdnem megölte őt. Ekkor az Úr Kṛṣṇa örömet akart szerezni *bhaktájának*, Bhīšmának azzal, hogy Bhīšmadeva betarthatta ígéretét, amely fontosabb volt, mint a sajátja. Az Úr látszólag megszegte saját szavát. Azt ígérte a kuruksetrai csata kezdete előtt, hogy nem fog fegyvert, s nem veti be erejét egyik csapat érdekében sem. Ám hogy megvédje Arjunát, mégis leugrott harci szekéréből. Megragadta a szekér kerekét, és Bhīšmadeva felé száguldott, haragosan, ahogyan egy oroszlán fut, hogy megölje az elefántot. Még palástja is lehullott Róla az úton, s haragjában észre sem vette. Bhīšmadeva azon nyomban letette fegyvereit, s várta, hogy szeretett Ura, Kṛṣṇa megölje őt. Ebben a pillanatban véget ért az aznapi küzdelem, s Arjuna megmenekült. Természetesen Arjuna nem

halhatott volna meg, mert Maga az Úr hajtotta harci szekerét. Ám Bhīśmadeva azt akarta látni, hogy az Úr Kṛṣṇa fegyvert ragad barátja védelmében, ezért az Úr olyan helyzetet teremtett, hogy Arjuna halála a küszöbön álljon. Megállt hát Bhīśmadeva előtt, hogy megmutassa neki: esküje teljesült; s megragadta a kereket.

38. VERS

शितविशिखहतो विशीर्णदंशः

क्षतजपरिप्लुत आततायिनो मे ।

प्रसभमभिसार मद्वधार्थं

स भवतु मे भगवान् गतिर्मुकुन्दः ॥ ३८ ॥

*śita-viśikha-hato viśīrṇa-daṁśaḥ
kṣataja-paripluta ātatāyino me
prasabham abhisāra mad-vadhārthaṁ
sa bhavatu me bhagavān gatiṁ mukundaḥ*

śita – éles; *viśikha* – nyilak; *hataḥ* – megsebezve; *viśīrṇa-daṁśaḥ* – eldobott pajzs; *kṣataja* – sebek által; *pariplutaḥ* – vérrel borítva; *ātatāyinaḥ* – a nagy agresszor; *me* – enyém; *prasabham* – haragosan; *abhisāra* – tovább indult; *mat-vadha-arthaṁ* – hogy megöljön engem; *saḥ* – Ő; *bhavatu* – váljon; *me* – enyém; *bhagavān* – az Istenség Személyisége; *gatiḥ* – cél; *mukundaḥ* – aki a felszabadulással jutalmaz.

Bárcsak Ő, az Úr Śrī Kṛṣṇa, az Istenség Személyisége, a felszabadulás adományozója állna utam végén! A csatatéren úgy támadott Rám, mintha haragos lenne a sebek miatt, melyeket éles nyilaim ejtettek testén. Pajzsát eldobta, testét sebei miatt vér borította.

MAGYARÁZAT: Az Úr Śrī Kṛṣṇa és Bhīśmadeva kapcsolata a kurukṣetrai csatatéren rendkívül érdekes, mert az Úr Śrī Kṛṣṇa tetteivel látszólag Arjunát részesítette előnyben, míg Bhīśmadevával ellenséges volt, valójában azonban mindez főképp azért történt, hogy különleges kegyében részesítse Bhīśmadevát, kiváló *bhaktáját*. Kapcsolatukban az a legmeglepőbb, hogy egy *bhakta* azzal is elégedetté teheti az Urat, ha az ellenség szerepét játssza. Az Úr abszolút, ezért még ellenségnek öltözött tiszta *bhaktája* szolgálatát is elfogadja. A Legfelsőbb Úrnak nem lehet ellensége,

egy látszólagos ellenség pedig nem tud ártani Neki, mert Ő *ajita*, legyőzhetetlen. Neki mégis örömet okoz, ha tiszta *bhaktája* ellenséggént legyőzi vagy feljebbvalójaként megfeddi Őt, habár senki sem lehet felsőbbrendű az Úrnál. Ez csupán néhány példa a *bhakták* és az Úr közötti transzcendentális, kölcsönös kapcsolatra. Azok, akik nem ismerik a tiszta odaadó szolgálatot, nem hatolhatnak be e kapcsolatok rejtelmeibe. Bhīśmadeva a hős harcos szerepét játszotta, és szándékosan sebezte meg az Úr testét, hogy a közönséges szemeknek úgy tűnjön, az Úr megsérült. Valójában ez csupán azért történt, hogy megzavarja a hitetleneket. Az Úr tökéletesen lelki testét nem lehet megsebezni, s egy *bhakta* nem lehet az Úr ellensége. Ha így lett volna, akkor Bhīśmadeva nem vágyott volna arra, hogy ugyanez az Úr legyen élete végső célja. Ha Bhīśmadeva az Úr ellensége lett volna, az Úr Kṛṣṇának egy mozdulatot sem kellett volna tennie, hogy elpusztítsa őt. Nem lett volna szükség arra, hogy vérrel és sebekkel borítva jelenjen meg Bhīśmadeva előtt. Azért tett így, mert a harcos *bhakta* látni akarta az Úr transzcendentális szépségét, amint tiszta *bhaktája* ejtette sebek díszítik. Ez a transzcendentális *rasa*, az Úr és szolgálja közötti kölcsönös kapcsolat. E kapcsolatban az Úr és a *bhakta* egyaránt dicsőiségessé válik saját helyzetében. Az Úr olyan haragos volt, hogy Arjuna az útját állta, amikor Bhīśmadeva felé tartott, ám az Úr annak ellenére, hogy Arjuna megpróbálta feltartóztatni, csak futott Bhīśmadeva felé, mint ahogyan kedveséhez fut valaki, mit sem törődve az akadályokkal. Célja látszólag az volt, hogy megölje Bhīśmadevát, de valójában csupán elégedetté akarta tenni kiváló *bhaktáját*. Nem férhet hozzá kétség, hogy az Úr minden feltételekhez kötött lélek felszabadítója. A személytelen filozófiát vallók felszabadulást akarnak Tőle, s Ő vágyaik alapján mindig megadja nekik. Bhīśmadeva azonban személyes formájában akarta az Urat látni – s ez minden tiszta *bhakta* vágya.

39. VERS

विजयरथकुटुम्ब आचतोत्रे

धृतहरश्मिनि तच्छिष्येक्षणीये ।

भगवति रतिरस्तु मे मुमूर्षो-

यमिह निरीक्ष्य हता गताः स्वरूपम् ॥ ३९ ॥

*vijaya-ratha-kuṭumbha ātta-totre
dhr̥ta-haya-raśmini tac-chriyekṣaṇīye
bhagavati ratir astu me mumūr̥ṣor
yam iha nirīkṣya hatāḥ gatāḥ sva-rūpam*

vijaya – Arjuna; *ratha* – harci szekér; *kuṭumbe* – a mindenáron megvédelmezett; *ātta-totre* – ostorral a jobb kezében; *dhr̥ta-haya* – a lovakat irányítva; *raśmini* – kötelek; *tat-śriyā* – gyönyörűen állt; *īkṣaṇīye* – ránézve; *bhagavati* – az Istenség Személyiségére; *ratih astu* – hadd vonzódjam hozzá; *mumūr̥ṣoḥ* – aki meghalni készül; *yam* – akin; *iha* – ebben a világban; *nirīkṣya* – nézve; *hatāḥ* – akik meghaltak; *gatāḥ* – elérték; *sva-rūpam* – az eredeti formát.

Bárcsak Śrī Kṛṣṇa, az Istenség Személyisége lenne végső vonzódásom a halál pillanatában! Elmémet Arjuna kocsihajtójára rögzítem, aki jobb kezében ostort, a balban gyeplőt tartva állt, s aki oly vigyázva, minden körülmények között védelmezte Arjuna harci szekerét. Mindazok, akik látták Őt a kurukṣetrai csatamezőn, haláluk után visszanyerték eredeti formájukat.

MAGYARÁZAT: Az Úr tiszta *bhaktája* örökké látja az Urat magában, mert a szerető szolgálat által transzcendentális kapcsolatban áll Vele. Az ilyen tiszta *bhakta* egyetlen pillantra sem felejt el az Urat. Ezt nevezik transznak. A misztikus (a *yogī*) érzékeit minden más tevékenységtől visszatartva megpróbál a Felsőlélekre koncentrálni, s így végül eljut a *samādhiig*. A *bhakta* azonban sokkal könnyebben eléri a *samādhit* – a transzt – , mert örökké az Úr személyes tulajdonságaira, szent nevére, dicsőségére, kedvteléseire stb. gondol. Ezért a misztikus *yogī* meditációja és a *bhakta* meditációja nem állnak ugyanazon a szinten. A misztikus *yogī* koncentrációja mechanikus, míg a tiszta *bhaktáé* természetes, melyet tiszta szeretet és őszinte ragaszkodás hat át. Bhīšmadeva tiszta *bhakta* volt, és mint katonai hadvezér mindig az Úrnak arra az alakjára emlékezett, ahogyan a csatatéren, Pārtha-sārathiként, Arjuna kocsihajtójaként jelent meg. Az Úr Pārtha-sārathiként élvezett kedvtelése tehát szintén örökkévaló. Az Úr kedvtelései – attól kezdve, hogy Kaṁsa börtönében megszületett, egészen a végső *maūsala-līlāig* – az univerzumok mindegyikében egymás után történnek, ahogy az óramutató mozdul

egyik pontról a másikra. E kedvteléseiben társai, a Pāṇḍavák és Bhīšmadeva is állandó, örök társak. Bhīšmadeva így sohasem felejtette el az Úr csodálatos alakját mint Pārtha-sārathi, amelyet még Arjuna sem láthatott. Arjuna a szépséges Pārtha-sārathi mögött állt, míg Bhīšmadeva éppen szemben Vele. Ami az Úr harcos megjelenését illeti, Bhīšmadevának nagyobb élvezetet nyújtott látványa, mint Arjunának.

A kurukṣetrai csata katonái haláluk után mind elnyerték az Úréhoz hasonló, eredeti, lelki formájukat, mert a csatatéren indokolatlan kegyéből szemtől szemben láthatták az Urat. A feltételekhez kötött lelkek az evolúció körforgásában a vízi lényektől egészen Brahma formájáig mind *māyā* formáját öltik magukra, azt a formát, amelyet saját cselekedeteik által megérdemelnek, s melyet az anyagi természet ró ki nekik. A feltételekhez kötött lelkek anyagi formája idegen ruha, s amikor a feltételekhez kötött lélek megszabadul az anyagi energia csapdájából, elnyeri eredeti formáját. Az imperszonalisták az Úr személytelen Brahman-sugárzását akarják elérni, ez azonban egyáltalán nem megfelelő a lelki szikrák, az Úr szerves részei számára. A személytelen filozófiát vallók ezért újra visszaesnek és anyagi testeket kapnak, amelyek a lélek számára mind hamisak. Az Úréhoz hasonló lelki formát, legyen az kétkarú vagy négykarú, a *bhakták* vagy a Vaikunthákon vagy a Goloka bolygón nyerik el, a lélek eredeti természete szerint. Ez a forma, amely teljes mértékben lelki, az élőlény *svarūpája*. Minden élőlény, aki részt vett a kurukṣetrai csatában, bármelyik oldalon, elnyerte *svarūpáját*, ahogyan ezt Bhīšmadeva is megerősíti. Az Úr Kṛṣṇa tehát nemcsak a Pāṇḍavákhoz volt kegyes, hanem a másik félhez is, hiszen mindannyiukra ugyanaz a sors várt. Bhīšmadeva is erre a lehetőségre vágyott, s ezért imádkozott az Úrhoz, holott az Úr társaként helyzete minden körülmények között biztos volt. A végkövetkeztetés az, hogy bárki, aki úgy hal meg, hogy az Istenség Személyiségére néz – akár önmagában, akár kívül –, az elnyeri *svarūpáját*, s ez az élet legmagasabb rendű tökéletessége.



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

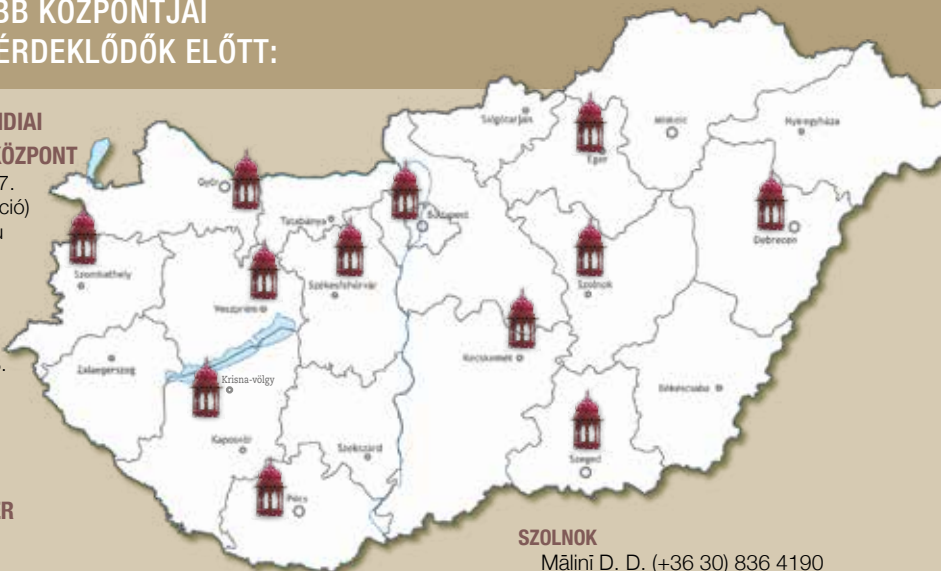
8699 Somogyvámos, Fő u. 38.
Tel.: +36 (30) 641 2309,
06 (85) 540-002
E-mail: info@krisnavolgy.hu
Web: www.krisnavolgy.hu

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
szombat hely@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!*



MÚLT

JELEN

JÖVŐ

Manapság a karma és a reinkarnáció szavak használata nagyon népszerű, ám sok esetben használóik félreértelmezik. Az alábbi írásban egyszerűen és példák segítségével szeretnénk egyértelműbbé tenni e kifejezések valódi jelentését.

A karma é

Mi a karma?

A karma szó tettet jelent, a karma törvénye pedig a tetteket és azok visszahatásait. Minden cselekedetnek következménye van, ezt a nyugati tudományok is kijelentik. Például a fizikában: az erő nem vész el, csak átalakul, ha beleütsz a falba, az visszaüt; ha belenyúlsz a tűzbe, az megéget.

A jógikus szemlélet szerint ez a működési mechanizmus nem csak a durva fizikai tárgyakra igaz, hanem mindenre, vagyis az energetikai, a finom fizikai és a lelki szintekre is. Ha valaki ingerszegény környezetben él, akkor tudata tompa lesz; ha valaki kedves, az jó érzést vált ki; ha egészséges életmódot követünk, akkor nagy valószínűséggel egészségesek leszünk.

A karma tágabb értelmezésében a tettek visszahatásai nem feltétlenül azonnal következnek be. Számtalan esetben van egy átfutási (beérési, kialakulási) folyamat. Ha valaki egészségtelen ételeket eszik, nem rögtön lesz beteg, hanem annak függvényében, hogy milyen felépítésű a szervezete, később válik beteggé. Ha valakivel mindig kedvesek vagyunk, nem biztos, hogy rögtön megkedvel minket, sok esetben időre van szükség, míg megismer, elfogad és megszeret. Ha elvetünk egy magot a földbe, hetek, hónapok vagy évek múlva fog kikelni és növényé fejlődni.

Amikor a folyamatba a durva elemeken túl a finomabbak is bejönnek, idő szükséges a változáshoz, tehát a visszahatás is később fog jelentkezni. Életmód és életvezetési szinten az is lehet, hogy évek vagy életek múlva érik be a következmény. De ez semmiképp se keltse azt a látszatot, hogy az nem is fog bekövetkezni! A karma egy törvény, ha hiszünk benne, ha nem, az működik. Ha hiszünk a gravitációban, a tűz égetésében, a mag kikelésében, ha nem, az attól még létezik és működik.

s a reinkarnáció

A sors alakítása

Nincsenek véletlenek, csak visszahatások vannak. A gazdagság-szegénység, egészség-betegség, öröm-bánat, férfi-nő, alacsony-magas, barna-szőke, értelmes-kevésbé értelmes, hosszú élet-rövid élet jelenléte az életünkben mind a múltban elkövetett tetteink visszahatása. Minden, amink jelenleg van, azért van, mert ezeket érdemeltük, ezeket „termeltük” ki a cselekedeteinkkel. A jelenünket a múltunk alakította ki, de a jövőnket a jelenünk fogja, ezért végtelenül fontos, hogy helyesen és tudatosan éljük életünket, mert az fogja a jövőnket (beleértve a következő születésünket) meghatározni.

Vannak olyan karmikus visszahatások, amiknek kifutási idejük van, tehát nem lehet őket azonnal megváltoztatni, míg vannak olyanok, amiket igen. Ennek függvényében a jövőnk egy része adott, egy része pedig nem, a kettő összevegyítéséből az következik, hogy a jövőre vonatkozóan vannak lehetőségeink, de a sorsunk nincs előre megírva. Mi változtathatunk rajta: pozitív, semleges vagy negatív módon. A fent leírtak alapján érthetjük, hogy a tudatunk és az életmódunk tartalmával tudjuk mindezt befolyásolni.

A reinkarnáció (samsāra)

A reinkarnáció, a *samsāra* lélekvándorlást jelent. A halál során mindössze a durva fizikai test hal meg, a lélek nem. A lélek halhatatlanságáról és vándorlásáról többek között a *Bhagavad-gītā* ír:



„A lélek nem ismer sem születést, sem halált. Soha nem keletkezett, nem most jön létre és a jövőben sem fog megszűlni. Születetlen, örökkévaló, mindig létező és ősi, s ha a testet meg is ölik, ő akkor sem pusztul el.” (BG 2.20)

„Amint a megtestesült élőlény állandóan vándorol ebben a testben a gyermekkortól a serdülőkoron át az öregkorig, a halál pillanatában is egy másik testbe költözik. A józan embert azonban nem téveszti meg az efféle változás.” (BG 2.13)

A halál után a lélek a pránikus és a finom fizikai testtel (a kettő együtt: asztrális test) továbbmegy egy másik durva fizikai testbe. Az önvaló a hímivarsejt és a petesejt találkozásának pillanatába kerül az új durva fizikai testébe, így a megtermékenyítéstől számítva az embrió már érző- és élőlény. A lélek éppen aktuális asztrális teste (ez is változhat életről-életre) fogja kialakítani a következő durva testét.

A következő születésünk formáját, körülményeit a karmánk fogja meghatározni, azt pedig az, hogy milyen kötőerő jellemzi életünket és tudatunkat. A tudat-

lanság kötőerejének következtében rosszabb születést várhatunk, a szenvedély hatására hasonlót, míg a jószág által jobbat.

Amíg a lélek az anyagi világban van, mindössze csak utasa az anyagi testnek, és azért használja, hogy kapcsolatba tudjon lenni az anyaggal. Minden élet és minden tapasztalás a tudat fejlődését kell szolgálja. Mihelyt a tudat megtisztult és az élőlénynek nincs már több karmája, akkor az önvaló visszatér eredeti otthonába, a lelki világba, és többé már nem kell elfogadni anyagi testet.

A kezünkben a sorsunk

A leírtak alapján most már tudjuk, hogy a karma tetteket és visszahatásokat jelent,

míg a reinkarnáció a lélekvándorlást. A kettő szorosan összefügg, hisz előző életeink alakították ki jelen életünket, és jelen életünk alakítja ki a következőt. Fontos, hogy minél tisztább kötőerőben végezzük tevékenységeinket, mert akkor jobb sorsot alakíthatunk ki. A jobb sors fölött áll a „sorstalanság” vagyis a karma nélküli állapot. Anyagi tettek mindenképp anyagi sorsot fognak eredményezni, a lelki tettek viszont nem. A lelki cselekvés az anyagi visszahatásokat kitisztítja, lényünk átalakul, és ezen esetben már nem lesz karmánk, elérjük a felszabadulás állapotát.

Medvegy Gergely

vaisnava teológus és jogamester

www.selfnessyoga.hu

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 TRANZSCENDENSÉRŐL 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,
- ❖ kutatsz 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

Úton a men

Egy hihetetlen utazás a Himalájában

Az elme nyugalmát és spirituális erőt remélt az úttól, de a szívét facsaró fájdalom is emberfeletti lemondásokra sarkallta. A Himalája négy legszentebb helyére készült: Char Dhāma zárándoklatra. Van, ahol a Menny és a Föld összeér. Ilyenek ezek a szent helyek is: Yamunotri a Napisten birodalmát, Gangotri Brahmaloát, Kedarnath Śiva lakhelyét, Badrināth pedig Ūr Viṣṇu lelki birodalmát hozhatja közelebb az utazóhoz. Az érzékszerveink és az elménk dekódolja és a tudatunkra vetíti a valóság „képét”, a tér és az idő korlátai közé zárt világot „festve föl” ezzel a számunkra: az anyagi világot, amiben élünk. Amikor viszont a tudatos lélek nem csak az anyagi érzékszervek dekódoló tevékenysége által tapasztalja a valóságot, akkor megnyilvánulhat a szent helyek mélyebb, anyagi szemmel nem látható identitása is. Ezért indult most ő is útnak.

Bon Svāmīnak hívták, és sokan úgy gondoltak rá, mint egy hullócsillagra. Fiatal korában a lelki tanítómestere érdemei és rendkívüli képességei miatt Európába küldte, hogy Kṛṣṇa páratlan

üzenetét a nyugati értelmiségieknek is átadhassa. Azonban később kiderült, hogy ezt a feladatot nem neki kellett elvégeznie. Évtizedekkel később jött a fényes Nap: Śrīla Prabhupāda, aki beraogyogta az egész Földet a Kṛṣṇáról szóló tudással. Bon Svāmī viszont a lelki tanítómesterét súlyosan megbántotta, aki így visszahívta a nyugati misszióból. Azonban a hullócsillagoknak is megvan a saját története, melyből kiderül, hogy nincs végleges bukás, csak súlyos tanulnivaló. Bon Svāmī később megtalálta a Brighu-féle pálmalevelét, melyből kiderült számára, hogy előző életében is mélyen megsértette a lelki tanítómesterét. Ezért leesett a lelki helyzetéből, és újra vissza kellett születnie ebbe a világba. A felolvasó asztrológus Śivának szóló különleges mantra éneklését javasolta neki. A szíve majd meghasadt, hogy életek óta ugyanazt a hibát követi el.

Bon Svāmī már megvilágosodott szinten volt. De ő tovább, a lelki világ személyes birodalmába szeretett volna jutni, ahonnan egyelőre kizárta a korábbi viselkedése. Az egységkívők illuzórikus „egységbe olvadása” „megvilágosodása”

nyorszáig felé

valódi formájában nem más, mint az eredeti lelki természetünk megélése. A lelki természet viszont egy személyekből és örömteli történetekből álló lelki világot épít fel, melynek központjában Isten, Kṛṣṇa áll. Valódi kapcsolat, minden fontos velejárójával együtt – mint a szeretet és a boldogság –, csak személyek között valósulhat meg. Így nem véletlen, hogy aki lelki tudás és élet közvetítőit megbántja, nem könnyen léphet be a végső kapukon.

1943. január 11-én gyalogszerrel, rendkívüli lemondásokat vállalva indult a közel 1000 kilométeres útra. Megfogadta, hogy naponta csak egyszer fog enni, a földön alszik, és nem tesz meg egy lépést sem az Úr szent neveinek éneklése nélkül. Kezdetben volt társasága is, de hamar úgy döntött, hogy a megvalósítása akkor tud csak elmélyülni, ha egyedül néz szembe az úttal. Így csak ő maradt, és a metsző hideg, a veszélyes hágók és az angyali fehérséget árasztó, de ridegen hallgató hegyek.

Egyszer, mikor a Nap a fölé magasodó hegyorom vállai mögé bújva készült magára hagyni a Svāmīt, úgy határozott,

hogy jógapózban ülve az Úr szent neveit fogja vibrálni. Sehol egy ember, sehol egy zavaró hang, csak a mélységes csend és nyugalom. Már mélyen gázolt a szent nevek által megnyitott ajtók mögött, mikor egyszer csak gyermeki nevetést hallott. Kinyitott a szemét és három 5-6 év körüli kicsi gyermek táncolt előtte. De az olyan gyönyörű tánc volt, amelyet még soha életében nem látott. Nem tudta levenni róluk a szemét. Végül az idősebb fiú megszólalt, hogy legalább adjon valamit enni nekik. Bon Svāmī átnyújtotta az utolsó két banánját. Ők elosztották, de a szvetterét is kérték. Azt nem adta, mert félt, hogy anélkül akár meg is fagyhat. Amilyen gyorsan megjelentek, olyan gyorsan el is tűntek. Mi volt ez? Egy álom, látomás, vagy tényleg az Istenek gyermekei? Talán az Istenek tették próbára, hogy hajlandó-e „adni”? Hiszen az Úr személyes birodalmába vezető utat ez a hangulat tudja csak megalapozni.

Egyik délután a lemenő Nap fényénél baktatva Yamunotri közelébe érkezett, ahol egy meleg vizű termáltó enyhítette a vándorok elgyötörtségét. Ahogyan a



közelebb ért, egy mennyei szépségű lányt látott, aki a társaival beszélgetett kedélyesen. Meggyőződése volt, hogy Yamunā Devī, a Napisten lányát látja. Lehajtotta a fejét, hogy Kṛṣṇa iránti odaadásért imádkozzon hozzá. Mikorra kinyitotta a szemét, a lány ott termett előtte és jobb kezét felemelve, gurgulázó nevetés kíséretében megáldotta. Megint lehunyta a szemét, majd újra felnézett, de csak a hűlt helyét látta a fiataloknak.

Hetek teltek el. Megjárta Gangotrit és már Śiva birodalma felé közeledett. Veszélyes hegyi ösvényen vezetett az útja egy hegycsúcson át, melyen túl földöntúli látvány várta: a távoli Kailāsh hegy és Śiva birodalma. Végtelen fehérség borította a hegyek és völgyek végeláthatatlanul hullámzó tengerét. A büszkeség és ego térdre hullott a látvány előtt. Óvatosan tovább haladt, mígnem egy még döbbenetesebb helyre ért. Ott,

a hótenger közepén, egy mennyei szépségű völgyben találta, magát, ahol virágok ezrei ontották a bódító illatukat. Ekkor az ösvényen szembejött vele egy ismeretlen, rá mosolygott, és mintha csak olvasna a gondolataiban, így szólt: „A virágok száma és illata semmi az őszhöz képest. Akkor ember nem tud itt áthaladni, mert az intenzív illattól ájul-tan esne össze. A Svāmī úgy érezte, hogy bebocsájtást nyert Śiva birodalmába. Az Űr szent neveit őrült módjára énekelve haladt tovább.

Kedarnāthba már a templom zárása után érkezett. A főpap a zárt ajtók előtt ült, és a „Már vártalak, az Űr látni akar!” felkiáltással fogadta, majd beengedte Bon Svāmīt Śívához. Este a csillagos ég alatt takaróját magára terítve ült le a templom elé, hogy az asztrológustól kapott mant-rát vibrálja. A helyi szentek csatlakoztak hozzá. Csukott szemmel és a végén már síró eksztázisba merülve vibrálta a mant-rát, Śiva és a lelki tanítómestere kegyéért sóvárogva, hogy beléphessen Kṛṣṇa birodalmába, a valóság legmagasabb régióiba. Amikor kinyitotta a szemét, a csillagok szokatlanul fényesek voltak, mintha kis lyukak lennének, melyeken most még több fény érkezne az univerzumon kívülről. Az ölében egy ismeretlen édességet talált: az Űr Śiva *prasādamjāt* (ételmaradékát). Soha életében nem érzett még ilyen ízt. Most a hála és az öröm könnyein csil-lant meg a Hold fénye.

Végül elért Űr Viṣṇuhoz Badrināthba. A templomba érve táncolni és énekelni



kezdett. A helyi szentek követték és egy földöntúli kīrtana kerekedett, mely a örömkönnyek szakadatlan záporába torkollott. Ahogyan befejezte a zárándoklatát, végtelen nyugalom szállt rá, és már tudta, hogy azonnal el kell indulnia Vṛndāvanába, ahol Kṛṣṇa és édes lelki

birodalma nyilvánult meg. Az Úr szent nevek éneklése és a Vṛndāvana utáni vágy hozta el az igazi Vṛndāvanába, ahová így beléphetett, és elnyerhette az Úr szerető szolgálatát, mely az egész utazás célja volt.

Acyutānanda Dāsa



A sikeres élet arany szabálya

A sikeres életnek kőbevésett arany szabályai vannak, amelyek a legalapvetőbb természeti és lét-filozófiai törvényeken alapszanak. Olvashatunk modern sikerkönyveket, de ha biztosra szeretnénk menni, több ezer éves – azóta is hatékonyan működő – bölcsességeket érdemes megfogadnunk.

A boldogságra való ösztönös törekvés minden emberben közös. A sikert persze sokféleképpen lehet értelmezni, lehet anyagi, karrierbeli, önmegvalósítással kapcsolatos, a célja azonban minden szempontból ugyanaz, magunkat többnek, jobbnak és boldognak szeretnénk érezni.

Járd a saját utadat!

Ha más kötelességét tökéletesen végzed, de a saját kötelességedet elhanyagolod, biztos a bukás.

Elsőre talán nehéz olvasni a sorok között, de ha ismerjük a *Bhagavad-gītā* eredetét és megszületésének helyét, Indiát, akkor máris könnyebb megfejténünk. Az embernek számos kötelessége van az életben, amelyre a *dharma* kifejezést használják. Ez az összes olyan kötelességünket jelenti, amelyet dolgozóként, házastársként, szülőként vagy gyermekként úgy kell tennünk. Ha igazán eredményesek szeretnénk lenni, akkor meg kell találnunk a természetünkhöz leginkább illeszkedő munkatevékenységet, amelyben ki tudunk bontakozni, és amelyben átütő eredményeket érhetünk el, legyen ez oktatás, vallásos gyakorlatok, fizikai erőnléttel kapcsolatos tevékenységek.

A cél, hogy ne más életét éld, az a legfőbb, amit csak tehetsz.

Légy szabályozott!

„Aki szabályozza étkezését, alvását és tevékenységeit, biztosan sikerre számíthat.”

Nem csak a keleti, a nyugati sikerkönyvek örök, visszatérő témája is ez. Keljen korán, vegyen fürdőt, egyen tiszta, friss, és tápláló ételeket, amelyek egyébként preferáltan majdnem minden keleti irányzatban vegetáriánus ételek. Legyen szabályozott a munkaideje, tevékenysége, mozogjon, de pihenjen is, kezdje napját elmélyült meditációval, legyen rendezett, éljen a jószág minőségében. Mindez nemcsak abban lehet segítségünkre, hogy jobban osszuk be napjainkat és időnket, hanem hozzájárul ahhoz is, hogy kialakítsuk az életünkben a jószág kötőerejét, egy olyan hangulatot, attitűdöt, amely később segít okosan választani, az egészséges ételek felé, pozitív építő tevékenységek felé tereli automatikusan gondolatainkat, azaz viselkedésünket a gyakorlójára.

Tudd meg, ki vagy valójában!

„A lélek örökkévaló, halhatatlan, felfoghatatlan, láthatatlan és változhatatlan, tűz nem égetheti, és szél nem szárítja.” – írja a Bhagavad-gītā.

Ha megnézzük ösztönös, zsigeri cselekvéseinket, a mögöttük rejlő mozgatórugókat, ha úgy tetszik, a „becsípődéseinket”,

láthatjuk, hogy tetteinket gyakran a félelmeink, és leginkább a bizonytalanságtól vagy éppen a haláltól való ösztönös félelem, valamint ragaszkodásaink hajtják. Az „egyre többet, nagyobbbat” iránti vágy egy görcsös életbenmaradási ösztönből fakad, ami arra irányul, hogy legyünk örökké fiatalok, szépek, ragyogóak, üdék, mert akkor több figyelmet, elismerést és szeretetet kapunk majd. Csakhogy a test egyben- és életben tartását a test feletti aggodalmunk táplálja, amely abból fakad, hogy nem a testben lakozó lélekkel, hanem a fizikai testtel azonosítjuk magunkat. A lélekről való tudás nemcsak ahhoz segít hozzá, hogy az élet végső céljához, a titkos tudáshoz közelebb kerüljünk, hanem a hétköznapi dolgokban is más látószöveget ad döntéseinkhez.

Rendületlenség minden helyzetben

„Ahogy a szélcsendes helyen nem lobog a mécses lángja, úgy az elméjét szabályozó transzcendentalista is mindig rendületlen marad!”

A világban tapasztalható kettősségek, hangulatok, öröm és bánat érzékelése személyes, egyéni érzékelésünktől függ. Boldoggá válni leggyakrabban nem külső körülményektől tudunk, hanem attól, hogy megvan ehhez a belső szemüvegünk. Úgy is mondhatnánk, hogy a boldogság egy látásmód, egy tudatállapot, és nem külső körülmények hatására jön létre.

A pillanatnyi boldogságunkat persze megzavarhatják mindenféle érzetek, de

ezek jönnek és mennek, csak átmeneti állapotot jelentenek. Aki tudja ezt, az megfelelő tudatállapotra, helyes gondolkodásmódra tett szert.

Légy a tudatod mestere!

„Húzd vissza úgy az érzékeket az érzéktárgyaktól, miként a teknősbéka húzza be lábait a páncéljába!”

Ahhoz, hogy fegyelmezett, szervezett életet éljünk, és életünket a lehető leghasznosabban töltsük el, vágyainkat szükséges kordában tartanunk. A vágyak azáltal jönnek létre, hogy az ember érzékei kapcsolatba kerülnek az érzéktárgyakkal, azaz ha megkívánunk valamit, azonnal meg is akarjuk szerezni – ízlelni, szagolni, tapintani – azt a dolgot, ami kiváltja az örömet, a kéjvágyat. Ez a mai fogyasztói társadalomra különösen jellemző.

Ha nem szeretnénk az érzékeink, a szemünk, fülünk és az elménk rabjává válni, akkor egyszerűen vissza kell húzni az érzékeket az érzéktárgyaktól, vagyis érzékelésünket az élvezeti szerektől és helyzetektől egy teknősbékához hasonlóan húzza vissza lábait a páncéljába. A békét tehát nem az éri el, akiben nincsenek vágyak, hiszen vágy nélküliség nem létezik,

hanem az, akit nem zavar a kívánságok szakadatlan özöne, ahogy az óceánon sem változtatnak a belé ömlő folyók.

Engedd el az eredményekért való küzdelmet és a birtoklást!

Harcolj a harc kedvéért, és ne gondold a vereségre vagy győzelemre!

Bármi is legyen az ember életfeladata, hivatása, ha igazán sikeres életet szeretne élni, meg kell szabadulnia az eredmények birtoklása iránti vágytól. Vagyis attól, hogyha létrehozott valamit, akkor arra igényt tarthat. Elsőre ez furcsának tűnhet, hiszen ha sütöttél egy süteményt, akkor az értelemszerűen a te süteményed. Az ember azonban gyakran megfeledkezik arról, hogy cselekedeteit a vágyak és a mögöttük rejlő kötőerők, egyfajta

elvonatkozások, elvonatkozások és energetikai hatások, a tudatlanság, a szenvedély és jószág minősége befolyásolja. Általában magunkat hiszszük a tettek végrehajtójának, és ragaszkodunk az eredményhez. Ha azonban úgy tudunk cselekedni, hogy nem



vágyunk a győzelemre, vagy akár csak az elismerésre, hírnévre, nem tekintjük önmagunkat a tulajdonosnak, hanem csak a kötelességünket végezzük, akkor minden bizonnyal sikerre visszük életünket.

Elérni az élet végső célját

A valódi eredmények anyagilag nem mérhetőek, az anyagi sikerek pedig a lelki eredmények melléktermékei.

Ha azonban nem érezhetjük magunkat tulajdonosnak, automatikusan felmerül a kérdés, kinek vagy minek a tulajdona mindaz, ami történik velünk az életünkben? Indai ősi írásai nagyon konkrétan meghatározzák, hogy ez a személy Isten. Áldozat nélkül nem élhet az ember boldogan, és azok, akik ismerik az áldozat végső célját, megtisztulnak a visszahatásoktól, vagyis a karmától, amely korábbi cselekedeteink és meg nem tett kötelességeink, valamint berögződött hajlamaink olvasztótégelye. Mindaddig, amíg felhalmozzuk ezt a karmát, újra és újra meg kell születnünk az ellentétpárok és szélsőségek

világában. Ha szeretnénk megszabadulni a ránk nehezedő karma súlyától, akkor olyan tudattisztító tevékenységeket érdemes végeznünk, mint a mantra meditáció, a lelki szolgálat vagy a jóga spirituális irányzatai.

Aki elégedett a magától kínálkozó nyereséggel, vagyis azzal, ami a karmánk szerint tisztességgel és valóban megillet bennünket, az elégedett és eredményes életet élhet. Hát még ha tudjuk, hogy az áldozatok végső célja, a tulajdonos a Legfelsőbb, aki maga állítja: „Mindenkit a szerint jutalmazok meg, amilyen mértékben átadja magát nekem.” Ezek után még kérdés, hogy mivel lehet igazi eredményeket elérni?

A siker nem egy távlati cél, amelyről ábrándozva, magunkat az anyagiakért évtizedeken át keményen hajtva érhetünk el. A tartós siker belülről fakad, de tény, hogy hosszú, kemény munka vezet hozzá.

Fodor Kata



GENERÁCIÓKON ÁTÍVELŐ ÖRÖM

“Anyá, én is benne vagyok a 100-ban?” – kérdezte tőlem csillogó szemekkel a 7 éves lányom, Míra, miután megnéztük a Krisna-hívókról szóló pár perces videót. Itt hangzott el a bűvös szám, hogy eddig már 100-an részt vettek abban a maratoni kihívásban, amelyben a hívők minél több könyvet igyekeznek a karácsonyfa alá juttatni, s ezzel időtlen bölcsességet adni az adományozónak, ugyanakkor a bevételből segítik a rászorulókat, s készülődnek az országsszerte megrendezett ételosztásra. Néhány alkalommal a gyerekek is részt vesznek a könyvek terjesztésében: kisebb csoportokban a társaikkal, tanáraikkal, szüleikkel.

A generációk kultúrát adnak át a soron következőknek: szokásokat, hagyományokat. A személyiségfejlődés egyik lényeges állomása, hogy képessé válunk beilleszkedni a minket körülvevő társadalomba, megértjük annak szabályait. Felismerjük egyéniségünk erősségeit és gyengeségeit: integrálódunk az emberek csoportjába, akikhez így vagy úgy tartozunk. Ebben sem vagyunk egyformák, mindenkinek különböző életkorban vagy „minőségben” sikerül ezt a szakaszt megvalósítania.

Egyazon fajok, egy kasztba tartozók, azonos írók kedvelők vagy ugyanazt az ideológiát vallók – a történelem során nyomon követhetően megjelent az igény arra, hogy az egyének csoportokba rendeződjenek.

Az emberi életben elengedhetetlenül találkozunk mindenki a születéssel, betegséggel, öregkorral és halállal – az anyagi világban tapasztalható négy szenvedéssel –, de nem mindenki elég szerencsés, hogy felmerüljön benne, hogy ezek megkérdőjelezhető és felülírható szenvedések. Ha mégis, nincs rá garancia, hogy ezekre a kérdésekre választ is kapjon, s ha igen, azok a válaszok valódi megoldást kínáljanak.

Mivel a lélek alapvető tulajdonsága, hogy halhatatlan és mindig boldog, így az élőlények ugyanezeket igyekeznek valamilyen általuk elérhető eszköztárral megtapasztalni és elérni az anyagi világban is. Mindegy melyik földrészen éljenek. A másokhoz való tartozás

érzése segítség ebben, és sokszor átmeneti megoldást nyújt az élet során felmerülő szenvedésekre, vagy meg nem válaszolt kérdésekre. Kétségtelen, hogy azokban a közösségekben például, ahol a nők rendszeresen összejárnak, megbeszélik a velük történeteket, legyenek jók vagy rosszak, hosszabb ideig élnek és egészségesebbek is.

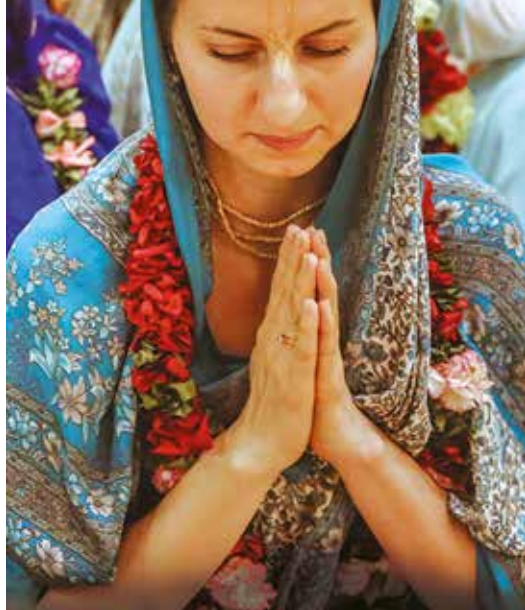
A multikulturális társadalmak a 21. században komoly kihívás elé állították a nemzedékeket ezen a téren, hiszen a közlekedés globalizációja, az online-internet forradalom mindent rögtön elérhetővé, instanttá, lecserélhetővé tett, és valljuk be: az értékeket is bagatellizálta. Az idősek lettek az unokáik tanulói, a felgyorsult forgásban a fiatalabbak tanítják az idősebbeket. A generációk már ritkán tudnak együtt maradni és segíteni egymást, a nők sokszor egyedül ülnék a lakásban a nagyvárosok közepén, személytelenül, magányosan.

Mit tehetünk tehát? Krisna-völgyben, ahol a családommal élek, a születésnapos gyerekek meghívják a barátait, tortát kapnak, gyertyát fújnak, de a vendégek számára ők is ajándékkal kedveskednek, kifejezik a hálájukat, amiért együtt lehetnek.

Amellett, hogy játékosan és örömmel részt vesznek ebben a karácsonyi gyűjtésben, könyörületet, kitartást és igazi emberi alázatot tanulnak. Őket is elutasítják a járólók olykor, ami természetes velejárója ennek a folyamatnak.

Mivel együtt mennek keresztül ezeken az élményeken, és megoldásokat is együtt találnak, megbeszélik a tapasztalataikat, és nagy lelkesedéssel várják a következő alkalmat, hiszen a visszautasítások ellenére ez egy igazi élmény számukra.

Az év során Míra többször összegyűjti



a már nem használt játékait, könyveit, és kiválasztja, melyik fiatalabb barátjának ajándékozza, vagy a környéken élő szegényebb családok gyerekeinek ajánlja fel és adja át. Ez azonban csak úgy történhet, hogy mi magunk is rendszeresen megteszünk a saját holmijainkkal.

Amikor a nagyszüleimet látogattam, esténként leültem a nagymamám mellé a konyhaasztalhoz, amikor az imakönyvből olvasgatott, vagy énekelgetett. Én az imafüzéremmel a Hare Kṛṣṇa mantrát ismételtettem elmélyülten, ő Szűz Máriához énekelt szívhez szólóan. Nagyon meghitt emlékem ez, mert az egyik legmeghatározóbb belső tapasztalatom volt a szeretetről, a közös imádkozásról, és arról, hogy a különbségek nem szakítják el a generációs értékeket, hanem továbbadják azt, hiszen emberi alapvető értékek ezek, ha hagyjuk, hogy azok legyenek.

A példa magasabb értékű, mint a tanítás. A hagyományok őrzése és a könyörület mellett az is fontos, hogy hálások legyünk azért, akikkel együtt vagyunk, és tudjuk, hogy mindez Istentől való.

Nilamaṇi Cakravati Dāsi

A tolvaj botja

Bírbal – a hatalmas uralkodó, Akbar tanácsadója – az igazság pallosával a tehetősebbeket is ugyanúgy védelmezte, mint a szegényeket. Egy nap egy gazdag kereskedő jött panaszra hozzá Delhiből. Azt állította, hogy valaki ellopott tőle egy zsákot, melyben a teljes vagyonát tartotta. – Kire gyanakszol, uram? – kérdezte Bírbal.

– Valószínűleg az egyik szolgám tehette ezt velem – mondta a kereskedő. – De nem tudom, hogy melyik. Bírbal egy pillanatra elgondolkodott, majd így szólt:

– Ne aggódj, uram, hamarosan kézre kerítjük a tolvajt! Másnap a kereskedő újra eljött Bírbalhoz, s magával hozta mind a hét szolgáját. Bírbal alaposan végignézett a társaságon, majd előhúзва néhány darab egyformára vágott kis fadarabot, rejtélyesen így szólt:

– Ezeket a botokat egy mágus adta nekem. Az a tulajdonságuk, hogyha tol-



vaj kezébe kerülnek, akkor egyetlen éjszaka leforgása alatt egy teljes hüvelyknyit nőnek. – S miután mindenkinek adott egyet-egyét belőle, folytatta: – Ma mindannyian itt maradtok nálam, külön szobában elszállásolva. Holnap aztan kiderül, hogy kinek bűnös a lelke.

Úgy is lett. Másnap reggel az örök elővezették a gyanúsítottakat. Bírbal össze-mérte a botokat. Az egyik éppen egy hüvelyknyivel volt kisebb a többinél.

– Tartóztassátok le, ő a tolvaj! – kiáltott.

– No, de uram, – tiltakozott a szolga – az én botom éppen egy hüvelykkel kisebb mint a többi! Hát nem azt mondtad, hogy a tolvajé nőni fog?

Éppen ezért a tolvaj megkurtította a botját egy hüvelykkel. Pontosan az történt, amire számítottam – válaszolt szigorúan Bírbal. – És most azonnal valld be, hová tetted a kereskedő aranyát!

KÉRDÉSEK ÉS VÁLASZOK

A KṚṢṆA-TUDATRÓL

MI A KRISNA-TUDAT LEGFONTOSABB VALLÁSI GYAKORLATA?

A legfőbb gyakorlat a szent nevek, a *mahā-mantra* éneklése: Hare Kṛṣṇa, Hare Kṛṣṇa, Kṛṣṇa Kṛṣṇa, Hare Hare, Hare Rāma, Hare Rāma, Rāma Rāma, Hare Hare. Krisna neveinek éneklése megtisztítja a tudatot az anyagi szennyeződésektől, és lelki boldogságot eredményez. Krisna neveit ismételhetjük egyedül (*japa*), másokkal közösen énekelve (*bhajana*), és közösen táncolva (*kīrtana*). A szent név éneklésének végső célja az önzetlen, tiszta istenszeretet elérése.

MIÉRT OLYAN FONTOS ISTEN NEVEINEK ÉNEKLÉSE, ISMÉTLÉSE?

Isten nevei transzcendentálisak, lelkiek. Nem ebből az anyagi világból származnak, hanem a lelki világból, Isten hajlékáról. Mivel Ő abszolút, nevei nem különböznek

Tőle, ugyanolyan lelkiek és tiszták, mint Ő maga. Ha valaki kimondja a neveit – Hare, Krisna, Rāma, Gaurāṅga stb. –, akkor közvetlen kapcsolatba kerül Vele.

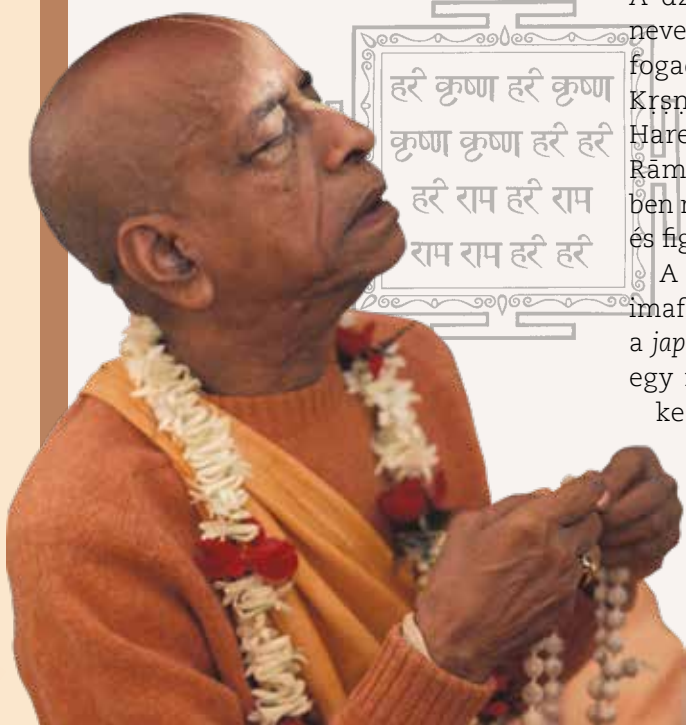
Isten neveinek éneklésével, kimondásával az ember megszabadul múltbeli tettei következményeitől, és fokozatosan elveszíti anyagi vágyait. Lelki céljai felé haladva a szent név éneklésének köszönhetően magasabb rendű boldogságot tapasztal. Ily módon fokozatosan megtisztul, és halála pillanatában képes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

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

MIT JELENT A DZSAPÁZÁS?

A dzsapázás azt jelenti, hogy a szent neveket ismételjük, és kérjük Istent, hogy fogadjon minket a szolgálatába: Hare Kṛṣṇa, Hare Kṛṣṇa, Kṛṣṇa Kṛṣṇa, Hare Hare, Hare Rāma, Hare Rāma, Rāma Rāma, Hare Hare. A *japa*-meditáció közben nagyon fontos a szavak tiszta kiejtése és figyelmes hallgatása.

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





HEMĀṄGĪ DEVĪ DĀŚĪ

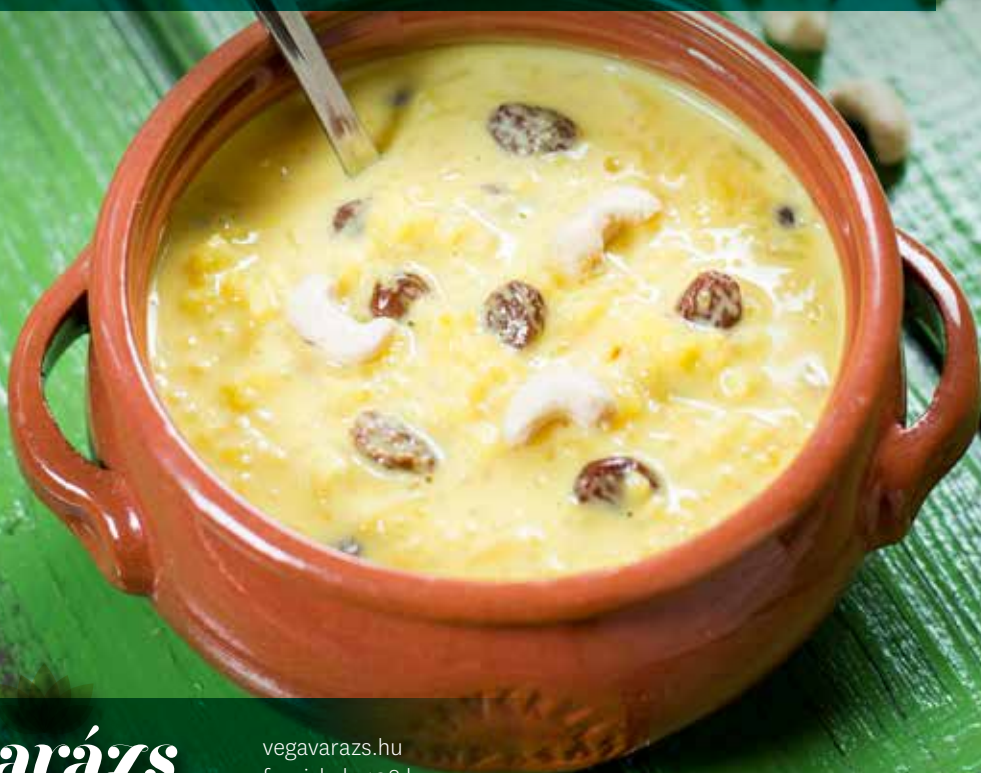
Rizs pajaszam

HOZZÁVALÓK:

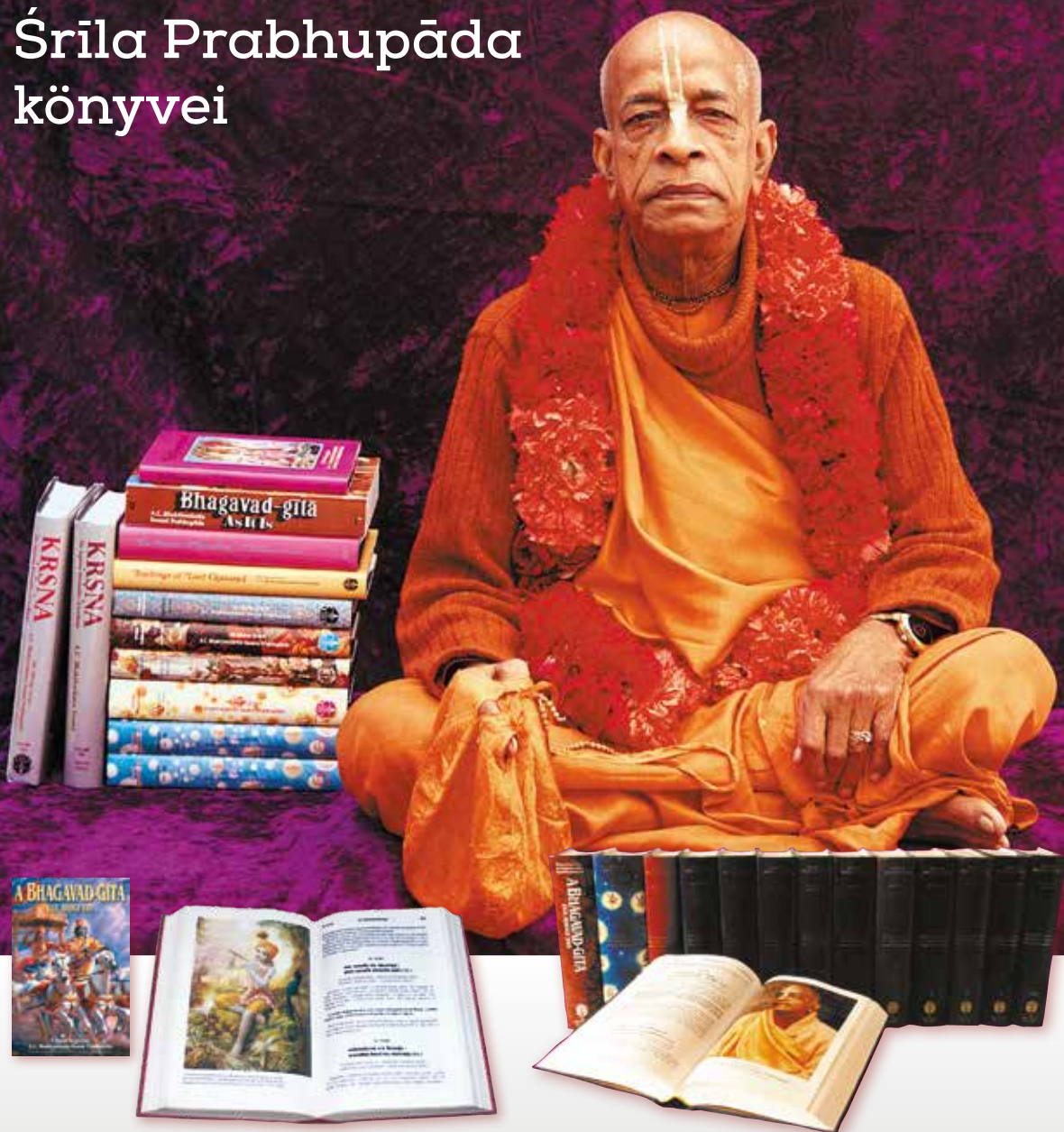
- 1,5 l tej
- 15 dkg rizs
- 15 dkg cukor
- 2 babérlevél
- 3 dkg szeletelt mandula
- 3 dkg kesudió
- 3 dkg mazsola
- 1/2 kk őrölt kardamom
- 5 szál sáfrány

ELKÉSZÍTÉS:

A tejet egy duplafalú edényben felforraljuk. Ha forr, belekeverjük az alaposan megmosott rizst, és a cukrot, hozzáadjuk a babérlevelet. Lassú tűzön időnként megkeverve főzzük. Ennek az édességnek a főzése másfél-két órát is igénybe vesz, hiszen krémesen sűrűnek kell lennie. Az utolsó 10 percben hozzáadjuk a mandulát, a kesudiót, a mazsolát és az őrölt kardamomot. Amikor elkészül, a sáfrányt is belekeverjük. Poharakba adagolva, kihűtve tálaljuk.



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 tizenhét ezer 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

