

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



E SZÁMUNK TÉMÁJA:

Krisna
völgy



25 éves

- ÉLET EGY SZENT HELYEN
- A HIT CSAK A KEZDET
- AZ EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD ESZKÖZEI
- ODAADÓ ÉLETRE NEVELÜNK



A MAGYARORSZÁGI KRISNA-TUDATÚ HÍVŐK KÖZÖSSÉGÉNEK MAGAZINJA



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 12.

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.

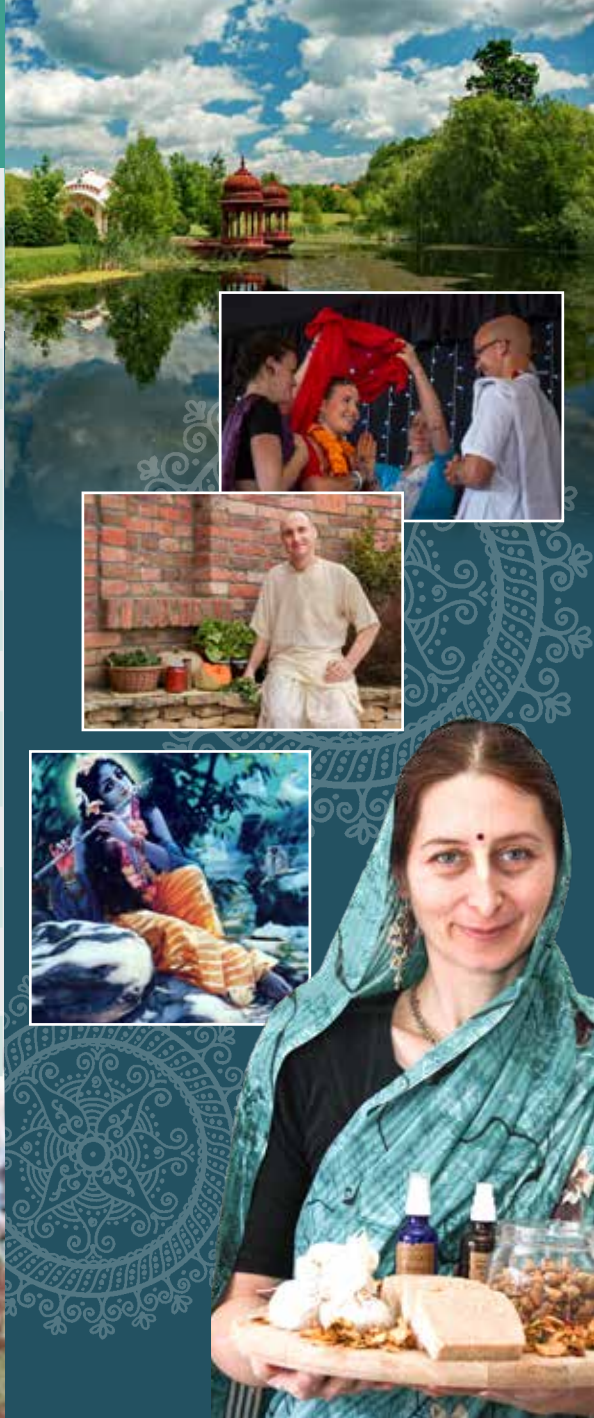
Tartalom

Aki megálmodta Krisna-völgyet	4
A hit csak a kezdet	8
Élet egy szent helyen	12
Szeretettel várjuk vendégeinket!	14
Krisna-völgy – Éves kedvezménykártya	16
Odaadó életre nevelünk	18
Krisna-völgyi Búcsú	22
Élet egy önfenntartó gazdaságban	24
Családos élet Krisna-völgyben	26
Tehénnvédelem – Ember és állat szimbiózisa	30
Éledő, kies táj	34
Az egészséges életmód eszközei	38
Milyen programokkal várjuk vendégeinket?	40
Recept – Almahalava	42



A LAP MUNKATÁRSAI: **Felelős kiadó:** Manorāma Dāsa; **Szerkesztő:** Hemāngi Devī Dāśī, Nīlamanī Cakravatī Dāśī; **Olvasószerkesztő:** Gabhīra Dāsa; **Művészeti vezető:** Magyar Zsuzsanna; **Nyomdai előkészítés:** Sundara-rūpa Dāsa; **Fotók:** Kuñjabihārī Devī Dāśī, Németh Kvirádzs Kristóf, Madirekṣaṇā Devī Dāśī, Nāma-ručī Dāsa, Rādhā-kānthā Dāsa, Pārtha 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.

A hajdani birkalegelőből kinőtt ökofalu és lelki központ 25 év alatt egy Európa-szerte ismert fenntarthatósági modellprojektté vált, ahová évente több tízezer látogató érkezik tanulni és tölteni. Hogy hogyan merült fel Krisna-völgy ötlete, mi a valódi célja, és merre tart, arról leginkább megálmodója, Śivarāma Swami, a magyar Krisna-hívők vezető lelkésze tud legjobbat. Őt kérdeztük.

Aki megálmodta Krisna- völgyet



Lelki tanítómestered kívánsága volt, hogy a hívők szerte a világon alapítsanak farmközösségeket, ahol az „Egyszerű élet, nemes gondolkodás” elve szerint élhetnek. Mi ösztönözte önt személyesen arra, hogy létrehozza Krisna-völgyet?

A Hare Kṛṣṇa farmközösségek célja, hogy bemutassák azt az életmódot, ami a leginkább kedvez az önmegvalósításnak. Így élt Kṛṣṇa ötezer évvel ezelőtt Indiában, s nagyjából az egész világra ez volt jellemző egészen a 250 évvel ezelőtti ipari forradalom kezdetéig. Śrīla Prabhupāda, a Kṛṣṇa-tudat mozgalmának alapítója hasonló életmódot igyekezett bevezetni, olyat, aminek alapja az „Egyszerű élet és nemes gondolkodás” elve. Dióhéjban ez annyit jelent, hogy a földre és a teheneinkre támaszkodunk az élelmünk megtermeléséhez, kihasználjuk az ökrök erejét, lelki növekedésünk érdekében pedig a Hare Kṛṣṇa éneklésére bízunk magunkat.

Amikor 1989-ben a Magyarországi Krisna-tudatú Hívők Közössége hivatalosan bejegyzett vallás lett, gondolkodni kezdtem, hogyan tudnánk missziónk-

nak ezt az aspektusát is megvalósítani. Tudtam, hogy miután családot alapítanak, a bhakták olyan békés, természetes környezetre vágnak majd, amelyet csak a tanyasi élet tud számukra és gyermekeik számára biztosítani. 1990-ben keresni kezdtük a megfelelő helyet szerte Magyarországon, s néhány év múlva meg is találtuk a mi kis paradicsomunkat nem messze a Balatontól, Somogyvámoson.

A globális felmelegedés jeleit tapasztalva egyre több ember tart világméretű katasztrófától és aggódik bolygónk jövőjéért. De miért törekszik önfenntartásra egy Kṛṣṇa-hívő? Mi köze egy krisnás szerzetesnek az ökológiához?

Manapság úgy beszélünk a fenntarthatóságról, mintha az valami megfoghatatlan, elérhetetlen cél lenne az emberiség és a bolygó számára, pedig nem is olyan régen még tényleg fenntartható életet éltünk. Amikor az emberek még a vallás elvei szerint éltek, s nem voltak a fejlődés, a technológia és az anyagi gyarapodás megszállottjai, a helyben elérhető forrásokra támaszkodtak. Azt használ-



tuk, ami elérhető volt, nem többet. Így élt mindenki, a szerzetesek is. Vallásunkat tekintve talán Kṛṣṇa-hívők vagyunk, ám az élet alapvető szükségletei – étel, víz, lakhatás, ruházkodás – számunkra is ugyanazok, mint bárki más számára Magyarországon. Krisna-völgy az a hely, ahol reményeink szerint biztosíthatjuk az ott lakók számára az élet alapvető szükségleteit, úgy, ahogy ők éltek mindenütt Magyarországon, függetlenül attól, hogy milyen vallást követtek.

1990 elején Magyarországon egy farm-közösség létrehozása úttörő vállalkozás volt. Kapott-e olyan útmutatást más farmok tapasztaltabb vezetőitől, mely segített a kezdetekben? Mi volt a legnagyobb kihívás egy ökofalu megalapítása során?

A legtöbb segítséget Kṛṣṇától kaptuk. A bhakták szinte mind városokból érkeztek, és szinte semmit sem tudtak a kertészkedésről vagy földművelésről – az ökörről szántás kalandjáról nem is beszélve. A Śrīla Prabhupāda által élénk tűzött cél egyértelmű volt, ám az, hogy hogyan valósítsuk meg, már nem volt egészen világos. De megpróbáltuk. És a falu lakói is támogattak, segítettek minket, különösen a polgármester, Hanzel László, akinek Krisna-völgy örök hálával tartozik.

A legnagyobb kihívást Krisna-völgy

megalapításakor az jelentette, hogyan maradjunk hűek az „egyszerű élet, nemes gondolkodás” elvéhez. Ma is küzdünk ezzel a kihívással. A fogyasztói társadalom, melyben élünk, a soha ki nem elégíthető, egyre fokozódó vágyak kielégítésére törekszik. Krisna-völgyben az a célunk, hogy ne lépjük túl a szükségleteinket, s energiánkat fordítsuk inkább az önmegvalósításra. Kezdetben ez nem volt könnyű, mert Krisna-völgy úttörői viszonylagos jólétből érkeztek. Mivel azonban szó szerint nem volt semmink, nem volt más választásunk. Két út állt előttünk: vagy elfogadjuk azt a keveset, amit Krisna-völgy nyújtani tud, vagy visszamegyünk a városba. De napjainkban ez még inkább kihívást jelent, mert a világ fejlettebb, s az élet is sokkal kényelmesebb, mint huszonöt évvel ezelőtt. Nem könnyű beérni a minimummal, amikor a világ körös-körül azt harsogja a füledbe: „Még többet! Még többet!”

Látja-e megvalósulni ezt az álmod Krisna-völgyben, vagy úgy véli, a valóság egészen máshogy alakult, mint ahogy kezdetben tervezte?

A terv Śrīla Prabhupādától származik, s megvalósulása folyamatban van. Hiszek benne, hogy jó úton járunk ahhoz, hogy elérjük a célt. Azonban nemzedékekben



kell gondolkodnunk ahhoz, hogy olyan közösséget teremtsünk, mely gondoskodik önmaga szükségleteiről, s közben gyermekei jövőjét is megalapozza. Amikor majd azt látjuk, hogy gyermekeink gyermekei is felelősséget vállalnak azért, hogy Krisna-völgy elérje a célját, akkor sikeresnek mondhatjuk igyekezetünket. Ez lesz majd az igazi kihívás.

Ha visszafordíthatnánk az idő kerekét, s változtathatna akkori döntésein, máshogy csinálná, vagy ugyanazokat a lépéseket tenné meg, mint huszonöt évvel ezelőtt?

Mindent ugyanúgy csinálnék, mint ahogy eddig tettem. A szentírások és Śrīla Prabhupāda rengeteg tanítást hagytak hátra azokról az elvekről, melyek Krisna-völgy társadalmi, ökológiai és gazdasági gerincét adják. Számunkra ezek a tanítások jelentik a követendő példát, ezért ha ma kezdenénk, ma is mindent ugyanúgy csinálnék.

Természetesen követtünk el hibákat, amikor ezeket az elveket igyekeztünk átültetni a gyakorlatba, de néhány ezek közül valószínűleg elkerülhetetlen volt. A hibák néha részei a tanulás folyamatának, s bölcsességre tehetünk szert, ha tanulunk a hibáinkból. Idővel egyre több tapasztalatot szereztünk, s bölcsőbbek

lettünk. Reméljük, hogy a minket követő generáció elfogadja majd tapasztalatból származó tudásunkat, s nem lesz olyan ostoba, hogy elköveti azokat a hibákat, amelyekbe mi beleestünk.

Mik a tervei Krisna-völgyet és saját jövőjét illetően?

Lassan hetven éves leszek, s az életemet annak szenteltem, hogy Krisna-völgy fejlődjön és eleget tegyen küldetésének. Krisna-völgy nem csak az ott élőké, hanem egész Magyarországé, ezért kapui egész évben nyitva állnak a látogatók előtt. Mindig örömmel látom, amikor a vendégeink azzal a lelkes elhatározással távoznak, hogy életükben a test szükségletein túl a lelki fejlődésre is figyelmet fordítanak. Szeretnék annak is tanúja lenni, hogy Krisna-völgy egyre épül és szépül, hogy még több vendéget fogadhatson, s ezzel az egyedülálló hozzájárulással szolgálja a magyar embereket. Terveink között szerepel egy nagy fogadóépület és oktatási központ, egy új templom, valamint a kézműves ágazat, a tehenészet és a kertészet fejlesztése. De minden Kṛṣṇa kezében van. Számomra és a magyar bhakták számára Krisna-völgy nem egyszerű farm: ez a mi lelki otthonunk, zarándokhelyünk, az ugródeszka, ahonnan visszatérhetünk Kṛṣṇához.



A hit csak a kezdet

A „miben hiszünk” kérdés gyakran felmerül, amikor a Krisna-tudatra mint vallásra terelődik a szó. Gyakran elbizonytalanodom, hogyan is válaszoljak, hiszen a kérdés jóval mélyebb gondolatokat ébreszt bennem, mint a puszta hit.

A lelki élet, ha egy megfelelő folyamatot követve gyakoroljuk, elsősorban a megtapasztalt valóságot, nem pedig a hitet foglalja magában. Természetesen hitre is szükség van, lelki létezésünk azonban alapvetően a Legfelsőbb Személlyel, Istennel való kapcsolatunk megélését jelenti.

Kezdetben persze szükség van egy kis kíváncsiságra is ahhoz, hogy kipróbáljunk egy számunkra addig ismeret-

len dolgot, például a mantrameditációt, és ezt lehet akár hitnek is nevezni. A hit szanszkritul *śraddhā*, ami szó szerint azt jelenti: „ahova a szívünket tesszük”. A hit valójában azt fejezi ki, hogy a tudásunk, a világszemléletünk és az életbölcsségünk alapján mit fogadunk el, mi mellett kötelezzük el magunkat. A „miben hiszek” arra utal, hogy minek szentelem az időmet, a figyelmemet és az energiámat, mit tartok érdemesnek arra, hogy

foglalkozzam vele, abban bízva, hogy a javamat fogja szolgálni és többé válok tőle.

Ha például egy jóízűt eszünk, három dolog fog automatikusan történni velünk, anélkül, hogy tapasztalatainkat egy külső forrásnak, egy kívülálló személynek igazolnia kellene számunkra: elmúlik az éhségünk, a testünk feltöltődik energiával, valamint elégedetté válunk. Hasonló módon, ha a Krisna-tudatot gyakoroljuk, akkor automatikusan, mi magunk fogjuk átélni azt, hogy elmúlik a lelki éhségünk, lelki energiára teszünk szert, valamint elégedetté válunk. Ez a fajta elégedettség az eredeti természetünk – a lélek elégedettsége. Nem fogható semmilyen átmeneti, anyagi élményhez, tapasztalathoz. A puding próbája az evés, mondják sokszor, azaz nekünk magunknak kell kipróbálnunk, hogy megérezzük az ízt. Egy kívülálló nem tudja nekünk elmondani, milyen az.

Hogy miben hiszünk mi, krisnások? Abban, hogy örök lelkek vagyunk, nem pedig ez a test, ami csak egy jármű vagy egy ruha, melyet a lélek ölt magára, amikor eljön az anyagi világba. Abban hiszünk, hogy Isten létezik, akit mi Kṛṣṇának hívunk, s akinek a neve azt jelenti: „aki mindenki számára vonzó”. Hiszünk a világ tervezett teremtésében, univerzális törvényeiben, például a *karma* működésében, a „ki mint vet, úgy arat” elvében. Hiszünk a lelki értékek magasabbrendűségében, az alázatban, a tisztaságban, az együttérzésben, egymás tiszteletében és szolgálatában. Hiszünk abban, hogy az életnek van célja létünk fenntartásán túl, ami nem más, mint örök lelki természetünk újrafelfedezése, Kṛṣṇával való kapcsolatunk felélesztése, a

lelki boldogság megtalálása. Valójában azonban ezeket a dolgokat nem csak hisszük, hanem meg is éljük – életünk szerves részét alkotják. Nem egy elmélet, nem egy vallás vagy egy filozófia. Életünk megelevenedett tudománya.

„Megvalósítása által közvetlen tapasztalatot nyújt az önvalóról” (*Bhagavad-gītā* 9.2.), azaz, ha valaki gyakorolja a Krisna-tudat által meghatározott önmegvalósítási folyamatot, akkor nem kell élete végéig vakon hinnie valami-





ben, abban reménykedve, hogy a halál pillanatában majd minden kiderül, hanem amint elkezd a folyamatot, tapasztalati tudás birtokába jut. Annak mértékében, ahogyan gyakorlatba ültetjük és megéljük – azaz megvalósítottá tesszük – a lelki tudást, olyan mértékben tárul fel majd előttünk.

Ha egy térképet tartva a kezünkben elindulunk a városban, és azt látjuk, hogy a térkép szerint bejárt utcák helyes sorrendben követik egymást, akkor bátran bízhatunk abban, hogy a térkép rajzolója ismeri a várost, és ha olyan helyekre is eljutunk, ahol még nem jártunk addig, számíthatunk arra, hogy a térkép hite-

lesnek fog bizonyulni. Lehet, hogy a lelki élet teljes valósága még nem tárul fel előttünk, amikor elkezdjük az önmegvalósítás folyamatát, de amint elindulunk az úton, lelki tudatunk ébredezni kezd, mintha mély álomból ébrednénk. Eleinte még csak homályosan látunk, és bántja szemünket a fény, de idővel megszokjuk, és álmaink vélt igazságát magunk mögött hagyva, egyre tisztábban látjuk majd a valóságot, s minél többet tapasztalunk meg belőle, annál inkább bízunk majd abban, hogy a térkép számunkra egyelőre ismeretlen részei is a valóság birodalmát járják be.

Még nem láttam Istent szemtől szemben, de teljes meggyőződéssel tudom, hogy létezik. Honnan? Úgy is fogalmazhatnék, hogy hiszek benne. Hiszek benne, méghozzá az eddigi lelki törekvéseimnek köszönhető megélt tapasztalataim alapján. Ez nem vak bizalom vagy vallási fanatizmus, hanem tapasztalat. Isten, aki a világ és az életünk térképének rajzolója, a *Bhagavad-gītā* és a *Śrīmad-Bhāgavatam* nevű szentírások formájában minden tudást átadott nekünk az élet igazi céljáról, és arról a folyamatról, melynek révén ezt a tudást bizonyítható tapasztalattá lényegíthetjük át. Ha akarjuk, élő kapcsolatot alakíthatunk ki Istennel. Ez a kapcsolat olyan boldogságot nyújt, amit semmilyen anyagi dolog sem tud nyújtani. Nem hinni kell benne, hanem át kell élni, meg kell tapasztalni. Ahhoz viszont, hogy próbát tegyünk, szükség van egy kis kezdeti

hitre. Istenbe vetett hitünket aztán megélt tapasztalataink bizonyossággá, kézzelfogható bizonyítékká érelik a szívünkben. S ne feledjük azt sem: sokkal nagyobb hit kell ahhoz, hogy elfogadjuk: a világ egy pont felrobbanásából keletkezett! Hiszen ez egy semmilyen módon sem bizonyítható elmélet csupán. Senki nem volt ott, hogy felvegye a kamerájával az „ősrobbanást”. Isten, az élő bizonyíték viszont itt van a szívünkben, s ahogy előrehaladunk lelki életünk útján, egyre inkább felfedi magát előttünk.

Te miben hiszel? Gondolkodj el rajta! Próbáld ki és tapasztald meg a lelki életet! Az igazi Nagy Bumm ott várakozik benned!

Guruttama Dāsa





ÉLET EGY SZENT HELYEN

1993-ban a történelem-tanári szakdolgozatomat írtam Budapesten, mit sem sejtve arról, hogy Somogyvámos határában ugyanebben az időben éppen egy indiai biofarm víziója születik. S bár mindig vonzódtam a természetközeli élethez, sejtelmem sem volt arról, hogy 25 év múlva egy birkalegelőből kinövő szent hely lakója leszek. Mi történt ezalatt a 25 év alatt?

Miközben történészként könyvtárakban ülve elmélyültem régmúlt korok

dokumentumainak és egyéb tárgyi emlékeinek kutatásában, hogy a történelemtudományon mint „az élet tanítómesterén” keresztül kapjak választ a jelenkori világ nagy miértjeire és önmagam kilétére, addig a somogyi dombság lankáin egy lelki falu kezdett kibújni a földből. És amikor pár év múlva a *Bhagavad-gītā*ban végre megtaláltam a világ létezésével és az élet értelmével kapcsolatos összes kérdésemre a választ, és Kṛṣṇa-hívó barátaim

segítségével először beléptem Krisna-völgybe, tudtam, hogy itt szeretnék élni.

E lelki közösség életének középpontjában – fizikai és szellemi értelemben egyaránt – egy különleges templom áll. Különleges, mert szerepe több szinten is túlmutat a vallásos rítusok színterén. Az „egyszerű élet – emelkedett gondolkodás” jegyében élő közösség értékei a templomból kiindulva hatják át a mindennapi tevékenységeket, és végül eredményeik is itt érlelődnek gyümölcscsé.

Könyvtári kutatásaimat így felváltottam az önvaló felfedezésére, és Krisna-völgybe költöztem. Az egyszerű élet letisztult, nagyon takarékos, és mellette értékes idő marad az önmegvalósítás gyakorlására. Az emelkedett gondolkodás lélek és anyag megkülönböztetésén alapul, amely a meditáción túl egy mindennapos gyakorlati megélése annak, hogy nem vagyunk azonosak a testünkkel. Mint lelkek, Kṛṣṇához, Istenhez – a Legfelsőbb Személyhez tartozunk. Kṛṣṇával a templomban találkozunk, ahol részesei lehetünk személyes létének.

Isten személy, akinek van neve, formája, egyedi tulajdonságai, és Akinek társai és barátai vagyunk. És mit jelent a közöttünk lévő barátság? Szeretetet – amikor is egymással versenyzünk, ki tud még többet adni a másiknak. Erről szól az istenszeretet, minden vallás lényege, és erről szól Isten imádata. A szeretet pedig a legvonzóbb dolog min-

den lélek számára. Kapcsolat, amelynek gyakorlásához alaposan ismerni kell önmagunkat és a másik személyt. Mit szeret Isten? Szeret táncolni és énekelni, öltözködni és feldíszíteni a testét. Napközben játszik a tehenekkel, este, ha fáradt, pihen. A Vele való kapcsolatban függünk egymás szeretetteljes barátságán. Krisna-völgyben óvjuk a földet és kincsét, a vizet, amiket Ő teremtett, vigyázunk a tehenekre és egymásra. Amikor felajánljuk a gyümölcsöket, a mézet, amikor megfőzzük a tisztán termelt zöldségeket és gabonát, az erőszakmentes tejet, amikor az itt termesztett illatos virágokkal feldíszítjük a testét és a környezetét, mindez számunkra nem egy rituális szertartás, hanem a hálánk kifejezése. Hála azért, hogy a lelki tudás birtokában képességeinket a tiszta szeretet kifejezésében foglaljuk le. Énekünk és táncunk pedig örömről fejezi ki.

A Krisna-völgyben élők spirituális értékrendje lelki közösséggé formálja a társadalmat. A közös értékrenden való együttműködés pedig olyan védelmet biztosít, amely nem kényszerít senkit arra, hogy személyiségétől idegen identitások mögé rejtőzzön. Ily módon fokozatosan önmegvalósított lelkekké válhatunk, akik természetes helyzetükben birtokában vannak a tudás és a boldogság örök kincsének.

Aṣṭa-sakhi Devī Dāsī



Szeretettel várjuk vendégeinket!

Krisna-völgy területe 1993-ban, 25 évvel ezelőtt került az egyház tulajdonába. Akkor költöztek ide az első szerzetesek az ország különböző pontjairól, igen lemondott körülményeket vállalva magukra. Akkoriban a farm még nem állt másból, mint egy düledező akolból és néhány földbe vert cölöpből, amit körülkerítettek és lefedtek fóliával. Három helyiséget alakítottak ki, egy mosdót, egy konyhát és az ideiglenes templomot. Télen ez komoly kihívást jelentett! Kiástak egy gödröt, kibélelték

fóliával és az lett a víztározó. A lányok kezdetben a faluban laktak, a fiúk nagy része pedig az akolban, és elkezdődött a templom építése, döngölt vályogból.

Persze gyorsan ment a híre a farmunknak, így már akkor megjelentek az első vendégek. Ahogy telt az idő, már annyian kíváncsiak voltak Krisna-völgyre, hogy ki kellett nevezni valakit, aki a látogatókat fogadja és elkalauzolja. Persze túl sok látnivaló még nem volt, így a vendégvezető jobb híján csak mesélni tudott arról, hogy mik a terveink





a jövőre nézve. Biztosan nagy élmény az akkori vendégeknek most visszatérni, és látni, hogy valósultak meg azok az álmok.

Néhány év elteltével aztán komolyabb turisztikai látványossággá vált Krisna-völgy. Évente 30 ezer vendég látogat el hozzánk, sokan rendszeresen visszajárnak szervezett csoportban vagy egyéni látogatóként. Azt mondják, újra és újra szeretnék élvezni azt a békés atmoszférát, amit máshol nem tapasztalnak.

A recepciótól egy félórás, szemet gyönyörködtető, tavakkal tarkított sétaút vezet a szentélyig. Az út mentén látható a vendégház, az iskola, a befőző üzem, a könyvtár, a bambuszerdő, és számos áldást adó, pavilonokkal díszített szent hely. Ha valaki nagyobb sétát tesz, végig-

mehet az ökológiai tanösvényen, ellátogathat a botanikus kertbe, megnézheti a tehénvédelmi központot, ahol egy mezőgazdasági gépműkiállítást is berendeztünk, és közelebről is szemügyre veheti a bio-kertészet terményeit, ahonnan mesés panoráma nyílik a farmon élők házáira.

A fő látványosság és Krisna-völgy szíve a csodálatos festményekkel, domborművekkel – indiai stílusban –, művészien megalkotott oltárral gazdagított szentély, mely Kṛṣṇának ad méltó helyet. Itt körvezetésekkel és előadásokkal várjuk látogatóinkat az év minden napján! Megismertetjük őket az öltözkűnkkel, az életmódunkkal és a lelki gyakorlatokkal.

Ugyanitt található az étterem, ahol a vendégek megismerhetik az ízvilágában gazdag indiai fogásokat. Ha pedig valaki egy kis indiai ajándéktárgyat, emléket szeretne hazavinni, elveszhet az ajándékbolt szebbnél szebb portékái között.

A szervezett csoportok különféle programokból is válogathatnak. Igény szerint tartunk tradicionális indiai hangszerekkel zenei bemutatót, süthetünk együtt egzotikus lepénykenyeret, tarthatunk egy közös mantrameditációt, a vendégek színes indiai ruhákba öltözhetnek, illetve kérhetnek kíséretet a körsétához, melyen részletes tájékoztatást adunk a meglátogatott helyszíneken.

Számunkra nagy öröm minden egyes vendég látogatása, és amikor boldogan távoznak, a mi szívünk is mosolyog. Ezért várunk mindenkit újra és újra nagyon sok szeretettel!

Kundavāli devī dāsi

UTAZZON KEDVEZMÉNYESEN, TERVEZZE MEG KIRÁNDULÁSÁT, KIKAPCSOLÓDÁSÁT ÉS HASZNÁLJA KI AZ ÚJ KÁRTYA ADTA LEHETŐSÉGEKET!

A 2018-ban bevezetésre kerülő Krisna-völgy Éves Kedvezménykártyával kapcsolatban Rémiás Hajnalkát, Krisna-völgy turisztikai szervezőjét kérdeztük.

Honnan jött a kedvezménykártya ötlete?

Nemrég egy kérdőív segítségével igyekeztünk kideríteni, miben tudnánk látogatóink segítségére lenni. A válaszok egy olyan átfogó rendszer kidolgozásában segítettek, amivel megkönnyíthetjük látogatóinknak a programok kiválasztását és az utazás takarékos megszervezését.

Hogyan tud segíteni a kártya a Krisna-völgybe vágyóknak?

Még ha egy-egy látogatásnak a kikapcsolódás is a fő célja, szeretnénk ha mindenki olyan tapasztalatokat, tudást, új élményt vihetne magával haza, ami a segítségére válik a mindennapokban.

2018-ra a templomi körvezetésekén kívül olyan széleskörű gyakorlati és elméleti tudás elsajátítására alkalmas programokkal, tanfolyamokkal, táborokkal bővítettük a kínálatunkat, ami még a visszatérő vendégek számára is újdonság lehet. Melyek ezek? Önismeret, stresszkezelés, ájurvéda, öko háztartás, „zöld” testápolás, családi önellátás, Kolostorok Titka hétvége, jóga, és még sorolhatnánk. A kártyarendszer honlapján és hírlevelében mindezeket csokorba gyűjtve kínáljuk.

Krisna-völgy egy elég nehezen megközelíthető zsákfaluban található. Segít a kártya az utazásban is?

Sokan javasolják, hogy Krisna-völgy indítson buszos utakat kisebb-nagyobb településekről, ám mivel nem vagyunk utazási iroda, nem szer-

vezhetünk ilyen utazásokat, a tömeg- és távolsági közlekedésre pedig nincs ráhatásunk. Vendégeink kedvéért viszont kerestünk például közreműködő utasszállító vállalkozást és telekocsis szolgáltatást is. Ezek a szolgáltatók a Krisna-völgybe utazók számára még bizonyos kedvezményt is adnak a menetárból, fuvardíjból. A részleteket a honlapon szintén feltüntetjük.

Milyen kedvezményekben részesülnek a kártyatulajdonosok?

- ★ 50%-os belépőjegy kedvezmény jár Krisna-völgybe 1+4 fő részére,
- ★ 10%-os kedvezmény jár az étteremben, a shopban, a tanfolyamokra (Krisna-völgy, Ökö-völgy), a webshopban és a szállásokra,
- ★ 10%-os kedvezményt nyújt a budapesti, az egeri és a debreceni Krisna-központban és éttermeiben,
- ★ ötletekkel, kedvezményekkel könnyíti meg az utazást,
- ★ belépőjegy kedvezményeket nyújt a környékbeli látványosságoknál, szálláshelyeknél, pl. a Szász Endre Kastélymúzeumban Várdán, a kaposvári Virágfürdőben, a Zselici Csillagparkban.

A jelenlegi belépőjegy és ebéd árából 5 fő 1 kártyával minimum 4900 Ft-ot tud megtakarítani látogatásonként a Völgyben. Bízunk benne, hogy a kártya valódi hasznot jelent a családok és baráti társaságok számára is.

További információ: kartya.krisnavolgy.hu
Sok szeretettel várunk minden kedves érdeklődőt az év 365 napján Krisna-völgyben!



KRISNA-VÖLGY

Egy csepp India Somogyban

Éves kedvezménykártya



KRISNA-VÖLGYI KEDVEZMÉNYEK

★ **50%-os** belépőjegy kedvezmény 5 fő részére

★ **10%-os** kedvezmény:

Govinda étterem, ajándékbolt, tanfolyamok, szállások, webshop



KEDVEZMÉNYEK KÖRNYÉKÜNKÖN ÉS ORSZÁGOSAN

★ FÜRDŐK, ÉTTERMEK, SZEMÉLYSZÁLLÍTÁS, SZÁLLÁS, VITORLÁZÁS,
TANFOLYAMOK, AJÁNDÉKBOLTOK, JÓGA STB.

Részletek: kartya.krisnavolgy.hu



SOMOGYVÁMOS, FŐ U. 38. TELEFON: +36 (30) 4363-900
KEDVEZMÉNYKÁRTYA INFOVONAL: +36 30 / 641 2309 (H-P 10:00-14:00)

info@krisnavolgy.hu, www.krisnavolgy.hu, www.facebook.com/krisnavolgy

Krisna
völgy
25 éves

„A modern társadalom jelentős eredményeket ért el a tömegek oktatása terén, az emberek azonban boldogtalanabbak, mint valaha, mert az oktatás az anyagi fejlődésre helyezi a hangsúlyt, miközben teljesen mellőzi az élet legfontosabb aspektusát, a lelki életet” – írja AC. Bhaktivedanta Swami Prabhupada. Az általa lefektetett elveket követve a Krisna-völgyi gyermekek nevelésében és oktatásában nagyon nagy szerepet játszanak a védikus szentírások. Mivel a tanulás valójában tudatformálást jelent, ez a folyamat az óvodától a középiskoláig kíséri a helyi tanulókat.

JÁTÉKOS TANULÁS

2014 szeptembere óta Krisna-völgynek hivatalos óvodája van, ahol jelenleg 16 gyermekről gondoskodunk.

A lelki élet egyik alapelve a tisztaság. Az ovisok nagyon szeretik, amikor főzünk velük Kṛṣṇának, de mivel azt csak tiszta helyen illik, ezért minden héten alaposan kitakarítjuk velük a babakonyhát. A fiúk lepakolják a polcokat, a lányok szorgalmasan elmosogatják az edényeket, a táányérokat és a poharakat. Közben pedig még jókat énekeltünk is! Amikor ezzel elkészülünk, akkor már csak vissza kell pakolni mindent a helyére. Eköz-

ben megszámloljuk, hogy mindegyik pici pohár megvan-e.

Mire jó ez? Megtanulják, hogyan lehet otthon is segíteni anyának. Megértik, hogy a másik munkáját is meg kell becsülni. Hozzászoknak az önállósághoz. Miközben elteszik a dobozokba a játékokat, fejlődik a szem-kéz koordinációjuk, finomodik az ujjaik mozgása. Sorrendiséget gyakorolnak, hiszen az asztal csak akkor lesz tiszta, ha először bevizzük a ruhát, majd a vizes ruhával áttöröljük az asztalapot és utána szárazzal fejezzük be.

Az ovisban néhány nappal ezelőtt arról beszélgettünk a gyerekekkel, hogy az életünk fő célja a Kṛṣṇa iránti odaadás. Az is elhangzott, hogy az Úr képes megjeleni tiszta híve előtt. Aznap ez a gondolat foglalkoztatta Kumārit és Vṛndāvanit is. A homokozóban ülve játék közben egy különleges beszélgetés zajlott közöttük:

– Te mit csinálnál, ha Kṛṣṇa most megjelenne itt az ovisban? – kérdezte egyikük.

– Hát ... adnék Neki egy pohár vizet – hangzott a válasz, mivel nemrégiben arról is szó volt, hogy ha egy vendég érkezik a házunkhoz, akkor hellyel és vízzel mindenképpen meg kell kínálni.

– De milyen pohárból adnád Neki vizet?

– Az otthoni oltárunkon Kṛṣṇának van egy pohara ezüsből, de az nincs itt, és az elég kicsi. Valami nagyobbbat adnék.

– A saját poharadból?

Odaadó

életre nevelünk





– Nem, semmiképp. Nem a saját poharából kínálnám, hanem valami olyanból, amit mások még nem használtak.

Reméljük, hogy a csemeték még felnőtt korukban is emlékezni fognak arra, amit ebben az oviban tanultak Kṛṣṇáról!

A 11 HEKTÁROS ISKOLA

Cintányérok csilingelése, dobok ütemes dübörgése, énekszó és tánc hangja szűrődik ki az ablakokon. 22 kisgyermek együtt kántálja a Hare Kṛṣṇa *mahā-mantrát*, majd átszellemülten imádkoznak az oltár előtt. Ez csupán egy átlagos reggel a Krisna-völgyi iskolában. Ha valaki betéved ide napközben, könnyen találkozhat a folyosón egy-egy diákkal, amint éppen centiméterrel a kezében méreget valamit, mustármagokat számlál, vagy éppen egyik diaktársától kérdezi ki a szorzótáblát. Ha környezet órán szeretnénk a gyerekekkel találkozni, akkor a 11 hektáros botanikus kertben találhatjuk meg őket, amint éppen testközelből tanulmányozzák a növény-és állatvilágot.

A 25 éves Krisna-völgyben található általános iskola 2009 óta működik akkreditált intézményként. Örökös Ökoiskolaként nagy hangsúlyt fektetünk a környezettudatos szemléletmód kialakítására. Az iskola mellett található biokertet is a gyerekek művelik.

Testnevelés órán

Tanár: Milyen egyéb sportolási lehetőségek vannak Krisna-völgyben?

Diák: Legeltetéskor a tehenek után futni.

Tanár: Valami különlegesebb?

Diák: Lehet a tehenek előtt is.

Nyáron hajnalban kürtszóra ébred a sátor-tábor. Sok-sok kisfiú iramodik a tóhoz. Gyors fürdés a hús vízben, majd a hajnali meditáció következik. Ezután elkészítik a reggelijüket. Nap közben ijászkodnak, úsznak, hegyet másznak, sokféle kalandban van részük. A nyári Dróna-táborban igazi nomád körülmények között kovácsolódik össze a fiúcsapat.

Télen a kegyesség erényét fejlesztik magukban az utcai könyvterjesztés során.

Egy alkalommal elértük Kaposvárra és kiszálltunk a kocsiból. Éppen elindulnánk a könyvekkel a kezünkben, amikor az egyik tanárnő megkérdezi:

– Na, Bharat! Mit fogsz mondani az embereknek?

Erre Bharat hangosan:

– Hát azt, hogy jó napot kívánok!

Egy éppen arra járó idős néni visszakérdezett:

– Mit szeretnél?

Bharatnak nem maradt más választása, gyorsan elmondta, miért jött, mire a hölgy rögtön vett tőle egy *Bhagavad-gītát*.



KÖZÉPISKOLÁSOK SZÁRIBAN

A Krisna-völgyi középiskolás korú diákok magántanulóként járnak a környékbeli gimnáziumokba és szakközépiskolákba. Nekik az alábbi tapasztalataik vannak:

Dharmarāṇi: „Az egyik osztálytársam megdicsérte a szárímat, nagyon tetszett neki. Azt mondta, ha tehetné, ő is ilyen szép ruhában járna!”

Rādhā-līlā: „Meghívtuk a tanárainkat Krisna-völgybe. Rengeteg dolgot kérdeztek tőlünk a kultúránkkal kapcsolatban, bemutattuk nekik a templomot, majd megvendégtük őket ebéddel. Azóta már a suliban is tartottunk bemutatót Krisna-völgyről. Az osztálytársak is kérdezgetnek minket az életünkről.”

Tulasī: „Etika dolgozatot kellett írnom az emberi értékek témájában. A Kṛṣṇa-hívők tulajdonságairól írtam, ahogyan a szentírásunkban szerepel. A tanárnő azt mondta, hogy még ő is tanult belőle. Médiavizsgán pedig egy filmsorozatot kellett elemezni, és a Mahābhāratát választottam.”

A tini évek során igyekszünk odafigyelni arra is, hogy a fiatalok megismerjék a mai kor társadalmát, más országok embereit, kultúráit. Rendszeresen járják az országot:

terjesztik a könyveinket, több hetes zenés-énekes felvonuláson (*Pāda-yātrā*) vesznek részt, jóga rendezvényeken segítenek. Az Erasmus pályázat keretében jártak már Svédországban, ahol öt nemzet fiataljaival a fenntarthatóság témakörével foglalkoztak, Londonban és Belgiumban több ország fiataljaival együtt zenéltek, énekeltek, Indiában egy hónapos zárandoklaton vettek részt.

Rāmāṇi: „Nagyon szeretem, hogy sok lehetőségünk van utazni, prédikálni.”

Pályaválasztási programunk keretében is a gyakorlatra helyezzük a hangsúlyt: a nyár folyamán ki tudják próbálni a képességeiket az érdeklődési körüknek megfelelően.

Gaura-līlā: „Nyáron kipróbálhatunk többféle szolgálatot is, pl. tehenészet, kertészet, étterem, bolt, iskola, óvoda, iroda, vendégvezetés, templomtakarítás, rendezvényszervezés, prédikálás. Nekem a vendégvezetés tetszett a legjobban, de nagyon szeretek a kisgyerekekkel is lenni.”

A 25 éves Krisna-völgyi közösség a következő generációnak átadott lelki értékrenddel szeretne példát mutatni a társadalomnak, hogyan lehet Istennel a középpontban környezettudatos életmódot megvalósítani.

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

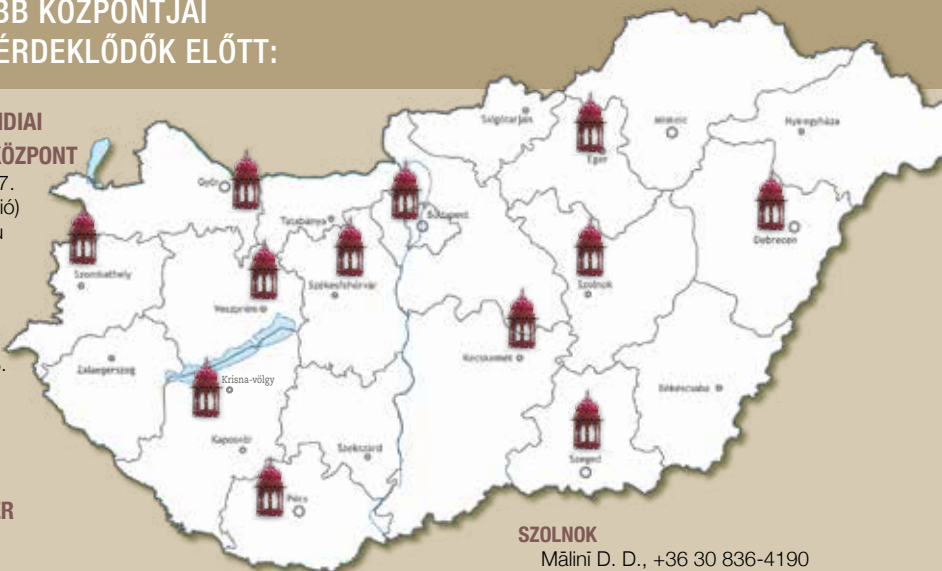
8699 Somogyvámos, Fő u. 38.
Tel.: +36 (30) 641-2309,
+36 85 540-002
E-mail: info@krisnavolgy.hu
Web: www.krisnavolgy.hu

HARÉ KRISNA KÖZPONT EGER

3300 Eger Tűzoltó tér 5.
Tel.: +36 30 368-2610;
+36 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
szekesfehvar@krisna.hu

SZOLNOK

Málini D. D., +36 30 836-4190
szolnok@krisna.hu

SZOMBATHELY, GYŐR

Kuru-śreṣṭha Dāsa, +36 30 256-8637
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!*





KRISNA-VÖLGYI BÚCSÚ

Idén 23. alkalommal várja vendégeit a fergeteges Krisna-völgyi Búcsú. A rendezvény színes, gazdag és játékos, megismerteti látogatóival India ősi kultúráját, gasztronómiáját, filozófiáját, életmódját, gyógyászatát, művészetét, bölcsességét, mozgáskultúráját és tudományát. Kérjük a kedves Olvasót, tartson velünk egy képzeletbeli vendégvezetéssel!

Miután a látogatók megérkeznek, egy kellemes sétával, ökrös fogattal vagy kisonnattal közelíthetik meg a rendezvény főbb állomásait. Elsőként az íjászat esik útba, ahol kipróbálhatják ügyességüket.

A következő állomás az indiai stílusban épült iskola, ahol változatos



programok várnak kicsiket és nagyokat egyaránt. Az egyik újdonság a karma labirintus, mely a helyes életvezetést tanítja meg! Ugyanúgy döntéseket kell hoznunk, kérdésekre válaszolnunk, mint életünk során.

Az iskola után a tehénvédelmi központot érjük el, ahol megismerkedhetünk a kisbocikkal, az ökrökkel és a tehenekkel, vagy éppen tanulmányozhatjuk az ökörhajtású mezőgazdasági gépeket. Itt folyik a látványfőzés a földbe vájt, kiégetett agyagtűzhelyeken. India színes gasztronómiája és fűszervilága bárkit könnyedén elvarázsol.

A tehenészettől egy kellemes sétaút vezet tovább, két oldalán kézművesek kínálják portékáikat. Továbbhaladva a Kérdezz-felelek sátorban a Kṛṣṇa-tudat filozófiájával, a lélekvándorlással, a jógával, a szentírásokkal, vagy a Kṛṣṇa-hívők életével kapcsolatban kérdezhetnek a vendégek. A nagy sikerű „Valóságshow” sátorban kipróbálható a Kṛṣṇa-hívők életmódja. Az Ájurvéda sátorban hasznos információkat adunk a testtípusok szerinti egészségmegőrzésről és étkezésről. Masször, jógaoktató és védikus asztrológus is a vendégek rendelkezésére áll. Stresszkezelés, reinkarnációs szituációjáték, zene sátor és szépség sziget színesíti a programot.

A nagyszínpad reggeltől estig változatos programokkal várja vendégeit: egzotikus és tradicionális indiai táncok, ősi hangszeres bemutatók, keleti harc- és mozgásművészet, pantomim előadás, színdarab, dobshow, indiai ruhák divatbemutatója és még sok más van terítéken. A program fénypontja a látványos védikus-indiai esküvő tűzceremóniával. Ha mindezek után valaki megéhezne, a főtéren 1000 m²-es, 500 férőhelyes szabadtéri étterem várja az ingyenceket. Itt felszolgálnak fűszeres indiai egytálételeket, különleges rizseket, bundában sült csemegéket, lepénykenyeret, a közkedvelt édes-csípős szószt, a csatnit, rózsavizes limonádét és még sok mást. Persze gondolunk a gyerekekre és azokra is, akik esetleg idegenkednek az egzotikus ízekről, ezért szerepelnek a palettán egyszerűbb, megszokott ízek is.

A Búcsú állomásainak fénypontja és fő látványossága pedig a gyönyörű indiai szentély, Kṛṣṇa temploma, ahol negyedóránként körbevezetések indulnak a bejáratától.

Szeretettel várjuk Önt és kedves családját az idei Búcsúban, 2018. július 20-22. között!

Élet egy önfenntartó gazdaságban



Krisna-völgy megalakulásakor a zarándokhely létrehozása mellett egy teljesen önellátó közösség megalakítása is a célok között szerepelt. Azért, hogy a lelki élet gyakorlását egyszerű, fenntartható módszerekkel működtetett gazdaság alapozza meg. Azóta 25 év telt el, sok tapasztalat és tudás gyűlt össze az élelmiszer ellátásban, a közösségi munkák megszervezésében és az alapvető szükségletek előteremtésében.

Kezdetben csak néhány terményt gondoztak az ide települő, jórészt tapasztalat nélküli fiatalok. Először gabonafélék, dinnye, mák, tök és kukorica termett a földeken. Megkezdődött a területek tervszerű művelése, vetésforgó alkalmazása, talajerő utánpótlása. Elkezdődött az infrastruktúra fejlesztése, utak, épületek, vízrendszer épült ki a termelés elősegítése és megkönnyítése érdekében. 2006-ban megépült a téli ellátást biztosító pince. Ez a lépés a hidegebb félévre is lehetővé tette a saját termények fogyasztását. A háromhajós téglapince tökéletes helyszínt biztosít a különféle termények tárolására, a gyökérféléktől kezdve a sütőtökön át, a befőttekig egyaránt. A pince megépítése mellett a téli termesztés is kezdetét vette az üvegházban és a fóliákban. A nyári termények után fűtetlen körülmé-

nyek között sikerült olyan télálló zöldségeket hajtatni, mint a spenót, saláta, rukkola, koriander és retek, amelyek decembertől március végéig folyamatosan ellátják a szükségleteket. Az utóbbi tíz évben már inkább minőségi változáson ment át a termesztés, hiszen régóta tonnaszám termelt a gabona, a termőre érett fák is roskadoztak a gyümölcstől, és közel harmincféle zöldség nőtt a kertben. Azóta inkább arra koncentráltunk, hogy a még mindig hiányzó elemeket előteremtsük. Elkezdődött a saját olaj és liszt készítés, több helyi termék került a közösség tagjainak otthonába.

2015-ben a befőzés és tartósítás egy külön erre a célra átalakított épületbe került, ami sokat jelentett a megnövekedett szükségletek kielégítésében. Mostanra egész télre elegendő paradicsomot, zöldbabot és gyümölcsöt tartósítunk pusztán hővel, sóval és cukorral. A kis házi üzemünk végzi a helyi mézek üvegezését és az ebből készült gyógyhatású készítmények gyártását is. A méz az a kincsünk, amiből néha kétszer vagy háromszor is annyit készítenek a méhek, mint amennyit el tudunk fogyasztani.

A saját élelmiszerek fogyasztása most már szinte egész évben biztosított, bár a tavaszi időszak még mindig nehézséget jelent számunkra.

Az élelmiszerellátásunk külső forrásoktól való függetlenítését a saját magok termesztésével valósítjuk meg. Ezt 2011-ben kezdtük el és tarjuk fenn egyre nagyobb fajtaválaszték mellett. Az élé-

miszer önrendelkezés alapja a helyben megtermelt szaporítóanyag, amely sok szempontból a jövő záloga egy farmközösség számára. A többéves magfogások eredményeképpen létrejött egy magbank 2016-ben, amely azóta a saját szükségleten túl más közösségeket és családokat is ellát magokkal.

Az önellátásban szerzett tapasztalatainkat folyamatosan megosztottuk az érdeklődőkkel, és mind a mai napig egyetemisták, fiatalok és helykeresők érkeznek hozzánk gyakorlatra vagy tapasztalatszer-



A téli ellátást biztosító pince Krisna-völgyben

zésre és cserére egyaránt. Az Ökovölgy Alapítvány egyre nagyobb közönség előtt publikálja az egyszerű élet praktikus, mindenki számára megvalósítható elveit és gyakorlatát. A *Beszélgetések az önellátásról* című háromrészes könyvsorozat lett az alapítvány munkájának gyümölcse, amely az önellátás összes részletét feldolgozta, Krisna-völgy mintákon keresztül.

Ha szeretné figyelemmel kísérni a Krisna-völgyi kertészet életét, kövesse blogomat a krisnakert.wordpress.com-ot.

Bālamodaka Dāsa

A woman with a bindi and a nose ring, wearing a pink shirt and a brown sari, stands in a kitchen. She is holding a large, decorated metal pot with a floral pattern. The kitchen has wooden shelves with jars, a wooden cabinet, and a tiled wall. A glass container with wooden utensils and a silver thermos are on the counter.

Vallabhi-kānta Dāsi férjével,
Prabhakāra Dāsával és kisfiúkkal,
Govinda-Harival él Krisna-völgy
egyik kis emeleti lakásában.
Az ő életükbe nyerhetünk most
betekintést.

Családos élet Krisna-völgyben

– Hogyan éltek, milyen munkát végeztek
Krisna-völgyben?

– Jelenleg elsősorban anya vagyok. A szülés előtt vendégeket vezettem körbe Krisna-völgyben, amit nagyon kedveltem, mert szeretek az emberekkel foglalkozni. A közösségen belül is vállaltunk felelősséget a férjemmel: tanácsadói szerepet. Szombatonként az itt élők összejárnak kisebb csoportokba, a tanácsadói csoportba, ahol megbeszéljük az ügyes-bajos dolgokat, aktuális

problémákat, segítünk egymásnak. A mi csoportunkban jó kis baráti társaság jött össze, mindenki nagyon szereti ezeket az összejöveleteket. Ez a fajta közösségi szolgálat nekem életet ad. Ezeken kívül nagyon érdekel még az éneklés, a könyvillusztrálás, a rajz, remélem hamarosan ezeket a képességeimet is kamatoztatni tudom. Most egy gyerekkönyvet készítek, amivel egy régi álmom válik valóra. Nagyon szeretek írni és rajzolni is a gyerekeknek, de korábban egy önellátásról szóló kiadványt is illusztráltam. Az önellátással kapcsolatos kisfilmekben is részt vettem, bemutattam, hogyan készíték házilag sampont, dezodort. Nagyon szeretem a változatos tevékenységeket.

A férjem szakrális területen tevékenykedik, a templomi imádatban vesz részt.

– Hogyan telik egy átlagos napotok?

– A férjem beosztása nagyon változó. Ehhez én hozzászoktam még vendégvezetőként, de mint művész sem áll távol tőlem az ilyen spontán időbeosztás. Korán kelünk – erre az anyaság mellett is törekszem – ált. 4-5, de legkésőbb 6 órakor, és amíg a gyermekem alszik, a meditációt, lelki gyakorlataimat végzem. Ezután a kisfiammal átmegyünk a templomba. Nagyon szereti és élvezi a táncot, éneket. Utána visszajövünk, és mivel sparhelten főzök, be kell gyújtani. A sparhelt télen az egész lakást befűti, sokszor nem is kell a többi kályhát begyújtani. Eközben mosok, takarítok, ebédet főzök és persze folyamatosan beszélgetek a kisfiammal, aki jelenleg két és fél éves. Mindenbe bevonom, mindig van vele kapcsolat, nincs semmilyen kütyü, okostelefon, amit nézegetne. Mindent elmesélek neki, hogy mit miért csinál, és aztán ezeket ő is szépen el tudja már magyarázni. Ezután együtt ebédelünk, próbáljuk úgy szervezni, hogy a férjem is velünk étkezzen. Délutánonként elmegyek az iskolába segíteni, van, hogy magammal viszem Govindát, van, hogy oviba megy ilyenkor. Természetétől fogva nagyon szociális, sose volt probléma az oviba szoktatásával. Ilyen nyitott természetű gyerekért imádkoztam mindig, és ő ilyen is lett.



Esténként néha elmegyünk a templomba énekelni. Rendszeresen veszek zeneórákat is. Gyerekkorom óta szeretem a zenét, sok zenész van a családban: apukám zeneszerző, az unokatestvérem zongoraművész, és több hegedűművész is van rokonságban. Amióta az eszemet tudom, mindig énekeltem. 7 évesen kezdtem Sebestyén Mártát és a Muzsikás együttest hallgatni, nagyon megérintette a szívemet. A népzenevel a hangminőségem is nagyon tudott azonosulni. Felsőbb tagozatban a tanáraim versenyekre is vittek, amelyeket sorra megnyertem.

– Megtaláltad Krisna-völgyben a számításaidat?

– A Krisna-tudatban lehetőséget találtam arra, hogy ellentmondás nélkül harmóniába hozzam magamban ezt a túl sokoldalú személyiséget és érdeklődést. Ez olyan, mint amikor a kókuszdió megéri és a belseje elválik a külsejétől. Az embernek nem kell erőltetett módon megszabadulnia attól, amit szeret, hanem amit tud, lefoglalja Kṛṣṇa szolgálatában, a felesleg meg csak úgy lekopik. Ezzel egyidőben fejlődünk a lelki életben, miközben kikristályosodik, mi az, ami hasznos az önmegvalósításban, ami épít engem is és a környezetemet is, mi az, amire pedig nincs szükség.

Sokan megkérdezték az ismerőseim közül, hogy nem lesz-e nekem túl bezárt világ ez? Én egy extrovertált személyiség vagyok, szeretek utazni, emberek között lenni. Úgy véltem, hogy ha Kṛṣṇa tett engem ilyené, akkor jól kell, hogy ismerjen, és bíztam benne, hogy elrendezi, hogy ne legyen ez



gond számomra. Így is lett, egyrészt vendégvezetőként a sok idelátogató vendég között az ember nyüzsöghet eleget, nincs elzárva a külvilágtól, illetve utazásra is van lehetőségem, több alkalommal külföldön is jártam.

– Hogyan ünnepeltek?

– A fesztiválok itt egész nap zenét, színdarabokat, előadásokat jelentenek. Amióta gyermekem van, nem tudok résztvenni úgy az ünnepeken, mint régen, bár a férjem sokat segít, hogy legyen időm feltöltődni ezeken az eseményeken. Ha lelki tanítómesterek jönnek külföldről, a férjem jóvoltából részt tudok venni az előadásokon. Jelenleg azonban előtérbe helyezem a kisfiam igényeit, és inkább arra figyelek, hogy neki meglegyen az elegendő mennyiségű és minőségű alvás, játék és evés.

– És ha már a gyermekednél tartunk, hogy képzeled el az ő jövőjét Krisna-völgyben?

– Az a fontos, hogy a természetének megfelelően tudjuk nyújtani neki azt a háttérrel, amiben szépen tud fejlődni. Hogy mi lesz a szakmája, feladata, az a jövő titka, de úgy látom, sok mindenben hasonlít rám. Nagyon érdekli a zene már egész kiskora óta. Feltűnően jó ritmusérzéke van, még ülni alig tudott, de már tökéletesen tapsolta a ti-ti-tát.

Azt hiszem, olvasni is hamar meg fog tanulni, mert már most a betűket, számokat nézegeti. Nagyon koraérett, és bár koraszülött, az orvosok szerint igen fejlett az intelligenciája. Én úgy képzelem el, hogy a helyi iskolába fog járni. Szeretném, ha itt élne, Krisna-völgyben, itt találná meg a helyét, de nem kényszerítem semmire.

Mit szeretsz a legjobban a Krisna-völgyi életben?

Azt szeretem, hogy itt minden együtt van, amit szerettem volna. Nem tűröm a megaluvásokat, szeretem, ha minden harmóniában van egymással: amit gondolok, amit mondok és amit csinállok. Az itteni élet lehetővé teszi a környezetbarát, fenntartható élet gyakorlását, a gyermekem harmonikus nevelését, a művészeti hajlamaim kibontakoztatását. Sokfelé keresgéltem, és amikor a Krisna-tudattal találkoztam, azt gondoltam, hogy ez az, amit mindig is kerestem, aminek a szolgálatában minden más eszközt kész vagyok használni.

Candra Devī Dāsi



Kolostorok titka hétvége

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

Krisna
völgy



Szánj egy hétvégét önmagadra!

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 elégít 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 LÁNCHÍD 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



25 éve

www.bolt.krisnavolgy.hu

Tehénvédelem

Ember és állat szimbiózis

Kezdjük a beszélgetést az „állattartás” és a „tehenvédelem” fogalmának tisztázásával.

Vendégeinknek azzal szoktam kezdeni Tehénvédelmi Központunk – szanszkrit nevén a Gośālā – bemutatását, hogy elmondom: a védikus kultúrában (az emberiség legősibb, kinyilatkoztatott szentírásokon alapuló kultúrájában) ötféle élőlénynek mindenképpen védelmet kell nyújtani: a *brāhmaṇāknak* (a szellemi, lelki tanítóknak), a nőknek, a gyermekeknek, az időseknek és a teheneknek. A tehén szót itt most tág értelemben használom, ide értem a bikákat és az ökröket is. A Gośālā szóban a *go* azt jelenti, hogy tehén, a *sālā* pedig azt, hogy menedék. Ez egy olyan hely, ahol védelmet nyújtunk a teheneknek.

A nyugati ember számára első hallásra meglepő lehet a „tehenvédelem” kifejezés. Mit jelent ez a gyakorlatban?

– A tehenek és ökrök – akárcsak az előbb felsorolt többi élőlény – esetében a védelem több szinten lehetséges. Lehetőségeink szerint védelmet adunk számukra a hideg, a meleg, az élősködők ellen stb. Nem engedjük, hogy bántsák vagy megöljék őket, ha pedig betegek, meggyógyítjuk őket.

Egy másik, a védelemhez azonban szorosan kapcsolódó aspektusa ennek az, hogy felelősséget vállalunk azért, hogy a tehenek és ökrök a *dharmájukat* (a természetükből fakadó feladatukat) be tudják teljesíteni. A tehenek *dharmája*, hogy boci-
kat, tejet és trágyát adjanak, az ökröké

pedig, hogy segítsenek az élelmiszerek és a takarmány előállításában.

Nálunk tehát nem az állatok kihasználása a cél. Például, ha valamilyen oknál fogva nem adnak tejet, vagy betegek, idősök, és nem tudnak dolgozni, akkor is szeretettel gondozzuk őket. Nálunk félelem nélkül élhetik le az életüket.

Az állatok ezt pontosan tudják, s odaadással viszonzózzák e bánásmódot. Krisna-völgyben számos olyan tehén él, akiknek már régen volt borjuk, mégis még mindig adnak tejet. Van közöttük, aki már több mint tíz éve. Legyen ez a tej akár fél liter, vagy akár két deci naponta, mi elfogadjuk, kifejjük, és felajánljuk Kṛṣṇának. Ez az áldozat – bár lehet, hogy csekélynek tűnik – az élőlény, ez esetben a tehén fejlődését jelenti a lelki életben.

Miért óvjátok-véditek a teheneket, az ökröket? Tekintheünk úgy rájuk, mint az indiai kultúra szent teheneire?

– Nos, igen, de ez a szent tehén kifejezés nem túl szerencsés, mert sok félreértés kapcsolódik hozzá. A tehenek védelme nem valamiféle spekuláción vagy babonán alapul, nem arról van szó, hogy néhány ember valamikor a múltban kitalálta, hogy a tehenek szentek. Valójában az ősi indiai szentírások sok helyen szólnak arról, hogy Kṛṣṇa, az Istenség Legfelsőbb Személyisége nagyon szereti a teheneket, ők a kedvenc állatai. Kṛṣṇa örömeire védjük tehát a teheneket, ez a tehénvédelem legmagasabb szintű értelmezése. A Krisna-hívők számára a

tehénvédelem támogatása ezért vallási kötelesség. Azoktól a hívőktől, akik ennek fontosságát megértették, rendszeresen kapunk kisebb-nagyobb adományokat a tehenek, ökrök, illetve a Tehénvédelmi Központ fenntartásához. Isten, az élet, a föld, az anya, a tehén iránti tisztelet, szeretet és megbecsülés szorosan összefüggenek egymással. Mindezek a kultúra szintjének fokmérői.

Megfogalmazhatjuk mindezt erkölcsi szinten is. Általában mindenki elfogadja, hogy az önzetlen jóságért bántalmazással, gyilkossággal fizetni brutális bűn.



A tehenek táplálnak minket a tejükkel, önzetlen szolgálatukat tehát szeretettel kell viszonzoznunk. A kedvező Krisna-völgyi légkörben a tehenek is jól érzik magukat, erről bárki meggyőződhet, ha ellátogat hozzánk.

Hogyan emlékszel vissza a kezdetekre, a Gośālā létrehozására?

– Számunkra a tehénvédelem a kultúra alapját jelenti, a Gośālā pedig az a közeg, melyen keresztül ezt megvalósítjuk.



Ezért az első tehenvédelmi központ már a Krisna-völgy alapítása utáni évben, 1994-ben létrejött. Először egy, majd három állatunk volt, ma pedig már 45 állatból áll a Krisna-völgyi csorda, közülük 20 tehen, egy bika, a többi ökör, illetve borjú. Az első állataink magyar tarkák voltak, később magyar szürkéket is vásároltunk. A növekvő létszámú csordát tíz év után



kiváló munkabírásu fajtához tartozó állatokkal, tiroli borzderesekkel egészítettük ki. Néhány éve egy zebu bikát is beszereztünk, így négyre nőtt Krisna-völgyben a szarvasmarhafajták száma. A szaporulatot úgy szabályozzuk, hogy évente négy borjú születessen. Minden évben van tehát négy frissen tejelő tehenünk, négyen-négyen pedig a többéves tejelők közül.

2002-ben fejeződött be az istálló jelenlegi épületének és egy ökrös karámnak a kialakítása. Folyamatosak a bővítések, az

elmúlt években például az ökrök számára alakítottunk ki újabb férőhelyeket, és a napokban fejeződik be egy féltető építése, amely alatt ökrös munkagépeink elférnek.

Mi az ökrök szerepe az önellátó gazdaságban, milyen munkákat végeznek Krisna-völgyben?

– Az ökörerő az önellátás alapvető eleme, divatos kifejezéssel: megújuló energia. Ezért a tejtermelés mellett Krisna-völgyben nagy jelentősége van az ökrös munkának is. Kaszálóinkat évek óta kizárólag ökrökkel műveljük, és fő szerepük van a takarmány-előállításban is. Az a törekvésünk is megvalósult már, hogy Krisna-völgy lakói számára az önellátáshoz szükséges gabonát ökrökkel állítsuk elő. Fejlesztjük az ökrös szárazmalom alapelemét jelentő

járgányt. Számos gépünk van már hozzá, így többek között a cséplést, a fűrészelést, a szelelést mechanikus géppel, áram vagy dízel nélkül, ökörerővel tudjuk végezni.

Folyamatosan szerzünk be hagyományos gépeket. Felújítjuk, javítjuk és üzembe helyezzük őket. Szeretnénk tovább népszerűsíteni az ökrös és lovas munkát, és oktatni azoknak, akik nyitottak erre.

Az interjút készítette:

Kun András





Elvonulna vagy feltöltődne?

JÖJJÖN EL TANFOLYAMAINKRA!

Az első kalandhoz csak az elméje szükséges a tudásra vágyó olvasónak, nem kell kimozdulnia otthonról. Számos kapu vár mindenkit az online kurzusok oldalán, a bejáratok fölött egy-egy céggel:

Stresszkezelés, Önmegvalósítás, Mantrameditáció, Karma, Reinkarnáció és sok egyéb érdekes téma.

Nyugodtan beléphet bárki a kapukon, a fizetendő vám igen súlytalan: ingyenes regisztráció. Az online kurzusokhoz kapcsolódóan rendszeresen szervezünk hétvégi tanfolyamokat is Krisna-völgyben, az egyes témák gyakorlati megvalósítása érdekében.

Más mód is van rá, hogy megismerhesse az érdeklődő a kelet misztériumát; mégpedig a Krisna-völgyben szervezett táboraink keretében.

- **Elvonulásra**, újra tervezésre a hely atmoszférája kiváló! A gyönyörű környezetben, a pavilonok árnyékában megpihenni valódi feltöltődés.
- A „**Kolostorok Titka Hétvége**” bepillantást enged a völgy szerzeteseinek mindennapjaiba, velük együtt élhet a látogató egyszerűen,

MIKOR ÉRDEMES EZEKRE ELJÖNNI?

Ha valaki szeretne hiteles tudást és praktikus, alkalmazható technikákat a következő témakörökben:

- „**Motivációs tréning**” – válaszok a mit, miért, és hogyan kérdésekre
- „**Stresszkezelés a Védák alapján, avagy az egyensúly művészete.**”
- „**Személyiségfejlesztés, önmegvalósítás, avagy hogyan tudunk jó tulajdonságokra szert tenni.**”
- „**Reinkarnáció: A siker kulcsa életről-életre.**”
- „**A karma törvénye, avagy a jövőnk mindjárt ideér.**”
- „**Mantrameditáció, meditációs zene**”
- „**Ájurvéda – A 5000 éves gyógyítás tudománya.**”
- „**Ökológia-környezetvédelem**”: Azért, hogy a madarak csicsergését még az unokáink is hallhassák.

természetesen, s kipróbálhatja lelki gyakorlataikat, közösen meditálhat velük, illetve délelőttönként mesterektől hallhat a lélek, vagyis az önvaló természetéről és a magasabb rendű boldogság megszerzésének módjairól.

- Az **Önismereti Tábor** hasonló az előzőhöz, ám ez egy hetes képzés, illetve mélyebb betekintést is nyújt a filozófiába és a gyakorlatba.
- Az **Önkéntes Képzést** pedig akkor ajánljuk, ha a Krisna-tudatot teljes időben, a szerzetesi közösséghez csatlakozva kívánja valaki gyakorolni.

VÁRUNK SZERETETTEL
MINDEN KEDVES ÉRDEKLŐDŐT!



Részletek az alábbi helyen:
<http://tanfolyamok.krisnavolgy.hu>



Éledő, kies táj

A természetes gazdálkodás hatása Krisna-völgyben

Krisna-völgy jelenleg 275 hektáros területen gazdálkodik. A túlélés, a továbbélés garanciája minden kultúrában a természeti adottságokhoz való alkalmazkodás, a mély alázaton, ismereten és érzékenységen alapuló szimbiózis – avagy a harmónia volt. Évezredekken keresztül így tettek eleink. Ez az egyensúlyi állapot akkor bomlott meg, amikor az ember már nem használójaként és gazdájaként, hanem birtokosaként és teljhatalmú – mohó vágyait kiszolgáló – uraként kezdett tekinteni a természetre. Terveink szerint Krisna-völgyben inkább azt a mintát követjük, amelyet az Úrtól kapunk, mint „tulajdonostól és főbérlőtől”. E rendszernek Ő a szellemi Atyja, a birtokosa, így az ismerője és üzemeltetője is. Ki más tudna megfelelő használati útmutatást adni?

A minta, amelyet kapunk nem más,

mint az alkalmazkodó gazdálkodás (1), a természetes egyszerűség (2), a változatosság fenntartása (3). Az alkalmazkodó gazdálkodás önmagát magyarázza, és a természet ismeretén alapszik. Az egyszerűség az ember anyagi alapszükségleteinek természetes, helybeni adottságokra alapozó, közvetlen kielégítését jelenti, felesleges álszükségletek nélkül. A változatosság fenntartása pedig az előző kettőből fakadó eredmény, egyúttal azok fennmaradásához szükséges követelmény. Ezt a mintát láthatjuk az ökológiai rendszerekben, amelyekben a környezeti feltételekhez alkalmazkodva mindig a lehető legnagyobb változatosságot találjuk nyugvópontként és biztosítékként (függetlenül attól, hogy a sarkvidéken, a mérsékelt övi sztyeppéken vagy a trópusi esőerdőkben járunk).



Az első 25 év

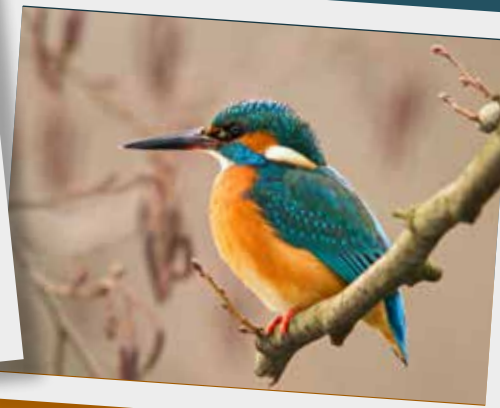
Krisna-völgyben a tájat kezdetekkor a nagyüzemi gazdálkodás hagyatékaként hatalmas kiterjedésű, erodált szántók, száradó erdőfoltok, leromlott, sovány legelők, és inváziószerűen terjedő jövevényfajok uralták. Lassan elkezdődött a táj újraélesztése, harmonikusabbá formálása. Kisebb mozaikfoltokat hoztunk létre, amelyek fokozatosan diverzebb, természetesebb, és ezáltal fenntarthatóbb táji környezetté formálódnak, élőhelyéül szolgálnak számos megritkult, érzékeny növény- és állatfajnak (tucatnyi védett hazai növényfaj, 125 madárfaj, változatos, gazdagodó fauna).

Az alapítás óta eltelt 25 év alatt Krisna-völgyben azon munkálkodtunk, hogy az élőhelyek változatosságát megőrizzük, illetve ahol szükséges volt, ott bővítsük. A teljes területen 1500 koros fánál is többet ültetünk, az erdősítésekkel együtt a telepített fák és cserjék száma eléri a 370 000 példányt, amely így 24 %-os erdősültségi állapotot eredményez. A kezdeti 5 %-hoz képest ez óriási változás, és mára meghaladja a

magyarországi átlagot is (még ha a korarány nem is olyan kedvező, érthető okokból). Ezek mellett tavakat, vizes élőhelyeket, kaszálókat és legelőket hoztunk létre, és segítettük az élet visszatelepülését a tájba.

Földanya adományai

A hagyományos gazdálkodás esetében a gazda generációról generációra az adott helyen élt, és fontosnak tartotta, hogy amit átörökít, az legalább olyan jó legyen, mint amit kapott. Ez a szemlélet a védikus kultúrában is jelen van, hiszen a földet az ember egyik anyjaként tiszteli a hét közül (Bhūmi Devī, azaz Földanya). Ezzel nem kihasználja a környezetet, hanem elfogadja az adományait. Az állati erővel és kistömegű eszközökkel, kis parcellákon művelt talajt nem hordja el a víz és a szél, a vetésforgó, a szerves trágya és a növényi komposzt gazdagítja a talajerőt az ottani élet károsítása nélkül, a fajban és fajtákban gazdag termesztési kultúra megőrzi a változatosságot, a szántókkal, legelőkkel, kaszálókkel, gyümölcsösökkel, erdőkkel, mocsarakkal és vizekkel



tarkított táj szerves egységben marad, újra és újra. Egy dologban sokkal gyengébb a másik módszernél: ez a pénzprofit.

Krisna-völgyben a kezdetektől fogva ez utóbbi, hagymányos gazdálkodás mellett döntöttünk. Ma már agrárkutatók vizsgálják, hogy a korábban nagyüzemi gazdálkodásba vont (és erősen degradált) termőterületek hogyan javulnak évről-évre. Kiderült az is, hogy ezzel a gazdálkodási módszerrel nemhogy csökken, vagy fennmarad, hanem akár bővül is a biológiai kapacitás (a regenerálódási fázisban). A természet megújulóképessége rendkívüli. A Föld, vagy ahogy a védikus kultúrában hívják, Bhūmi Devī bőséges ellátással viszonzza, ha javait az Úr szándéka szerint és az Ő örömeire használják a emberek.

Napjainkban

Az alkalmazkodó gazdálkodás kísérleti helyeként és a változatosság fenntartásához kapcsolódóan alakítottuk ki az Isodyana Botanikus Kertet 2001-ben, amely azóta is folyamatos fejlesztés alatt áll. Napjainkban 950 fásszárú, és mintegy 400 lágyszárú taxon alkotja a gyűjteményt.

Az arborétumok és botanikus kertek nem új keletűek. Már az ókorban is léteztek növénygyűjtemények részben esztétikai és gyógyászati, részben termelési céllal. A Krisna-völgyben található védikus templom nemzetközileg is ismert zarándokhely a Krisna-hívők számára. Ennek köszönhetően, valamint a kulturális központ révén évi több tízezer látogató érkezik. Közösségünknek fontos volt, hogy a zarándokhelyhez és a vendégfogadáshoz méltó környezetet teremtsen, amely esztétikus tájképi megjelenésével, változatos kiültetésekkel teret ad az elmélyüléshez, a meditációhoz, a szakrális élményhez, és a kapcsolódáshoz egyaránt. A 3 km hosszú zarándokútvonal mentén tizennégy – külön kiépített – szent kert is található. A Botanikus Kert egy nyugat-bengáli archaikus szent ligetről kapta nevét (Isodyana).

Kiemelt szempont volt az is, hogy kipróbáljunk olyan növényfajokat- és fajtákat, amelyeknek valamilyen hasznosítása lehetséges az önellátás körülményei között. A sokféle haszonvétel közül szóba jöhetnek a gyümölcsök, magvak, díszítő- és kézműves alapanyagok, virágok, gyógynövények, méhlegelő, építőanyagok, stb.



majd az évek múltával a tűzifa-felhasználás is. Ehhez kapcsolódóan 2011-től látogatható az „ökológiai gazdálkodás tanösvény” hat állomása, amely sok hasznos információt ad az érdeklődőknek.

Ugyancsak cél volt olyan hazai és egzóta növényfajok gyűjteményes keretbe valógotása, amelyek a legszebben díszlenek nálunk, illetve tűrik, elviselik az éghajlatváltozás hatásait, a fokozódó időjárási szélsőségeket. Somogy változatos talajtani és mikroklimatikus adottságai jó lehetőséget kínálnak arra, hogy egymáshoz viszonylag közel kerülhessenek a nedves-ség és páratartalom szempontjából igényesebb, valamint a szárazságot jobban tűró fajok. Az elhelyezéseket segíti még a völgyben található két nagyobb, és négy kisebb felületű dísztó.

A Botanikus Kert nagy hangsúlyt fektet a meglévő természetes (tájban honos) növénytársulások, élőhelyek megóvására, valamint a genetikai örökségvédelemre (ld. alkalmazkodó gyümölcsészeti, régi tájfajták). Az egzóta gyűjtemény döntő része pedig olyan fajokra alapul, amelyek kötődnek a védikus kultúra szellemiségéhez, de ez nem feltétlenül a földrajzi szár-

mazást (tehát nem csak ázsiai, azon belül indiai taxonokat) jelenti. A frangipáni vagy templomfa (*Plumeria rubra*) erre egy jó példa, amely csak a középkorban került a *vaiṣṇava* kultúrába, de elterjedtsége és vonzó tulajdonságai miatt mára szinte honosnak tekintik Indiában.

Helytörténeti szempontból is érdekes, hogy Somogyvámos két legidősebb fája a Botanikus Kertben él. A millenium idején, 1896-ban a falu lakói elültettek hét kocsányos tölgyet (*Quercus robur*) a hét vezér emlékére, amelyből mára kettő maradt életben, és meghatározó elemei a tájnak.

A közeljövő tervei között szerepel egy 5000 négyzetméteres szabadtéri bambuszárium kialakítása mérsékelt övi bambuszok bemutatására. Ugyancsak megvalósításra vár a keleti fűszerek háza, a gyümölcsészeti bemutatókert tájfajtákkal, a frangipáni fa (*Plumeria rubra*) gyűjteményes kertje, az ájurvédikus gyógynövénykert, valamint a védikus szent növények kertje, amelyek révén a látogatók minden évszakban találkozhatnak különlegességekkel.

Pārtha Dāsa

Az egészséges életmód eszközei

A Krisna-völgybe érkező turista szeme könnyen megakadhat a következő elnevezésen: Krisna-völgy, Indiai Kulturális Központ és Biofarm. Mindez tükrözi, hogy az itt élők hagyományos életmódja nem csupán az indiai falusihoz, de a korabeli magyar falu életmódjához is nagyon hasonló.

Krisna-völgy megalakulásától fogva törekszik az önellátó gazdasági működésre. Ennek egyik fontos pillére a saját belső élelmiszer ellátottsága. E törekvés majdnem teljes egészében megvalósult: búzában, zöldségekben, gyümölcsben, mézben és tejtermékben a szükségleteink nagy részét fedezzük. Ami a belső vízellátást illeti, ma már minden háznál ásott kutak vannak, melyeket rendszeresen használnak a háztartások. Ebből mosunk, takarítunk, és főzünk. Krisna-völgy ökológiai lábnyoma igen kicsi, lakói a környezettudatosságban az átlag felettiek. Nemcsak azért, mert vegetarianizmus miatt a rendkívül módon környezetszennyező húsipar termékeit teljesen mellőzzük, napi gyakorlatunkban, szokásainkat illetően is a környezetbarát alternatívákat részesítjük előnyben. Amit lehet, magunk állítunk elő. Működik itt egy befőző üzem is, ahol a megtermelt zöldségeket és gyümölcsöket feldolgozzuk, hogy télire is jusson a nyár ízeiből. Ez elsősorban a helyi igényeket fedezi, de a bő termés lehetővé teszi, hogy kinti piacra is kerüljenek a termékek, mint például a zöldségpástétomok, szörpök, vagy a közkedvelt erős-édes indiai mártások, a csatnik. A méhészetből nyerhető





alapanyagokból, a mézből, méhviaszból és gyógynövényes olajból gyógykenőcsöt is készítettünk, amellyel az itt élők különféle egészségügyi problémáikat kezelik. A Hanumán kenőcsöt 2005-ben fejlesztette ki egy helyi orvos-méhész házaspár, ez azóta is a völgylakók csodabalsamja.

Sampontea

– a csillogó hajkorona titka

A háziasszonyok szívesen osztják meg egymással tapasztalataikat, melyek a saját ökoháztartásukban beváltak. Így jutottam hozzá én is az egyik kedvenc receptemhez, a házi sampontea receptjéhez. Ehhez nem kell más, mint egy jó erősre főzött csalán- vagy kamillatea (előbbi sötét hajra, utóbbi világosra javasolt), melyhez hozzáadunk 2 evőkanál szódadikarbónát, 1 evőkanál sót, 1 teáskanál mézet, és szűrés után alaposan átmoszuk vele a hajunkat. Ezután egy savas öblítés javasolt (1 liter vízbe 1-2 evőkanál almaecet), amivel leöblítjük a samponunk esetleges maradványait. Az eredmény csillogó, tiszta hajkorona.



Én magam is szívesen készítek családom és ismerőseim számára házi kozmetikumokat, tisztítószereket, nemcsak gazdasági megfontolásból, hanem egészségmegőrzési szempontokból is. Gyermekeim születése óta sokkal jobban ügyelek rá, mivel fürdünk, mosunk, tisztálkodunk, kerülve a felesleges vegyszerek használatát. Szívesen használom mosáshoz a hamulúgot, illetve a belőle készíthető mosógélt. Mivel a házak fűtése cserépkályhával történik, így nem nehéz a „haszontalan” hamuhoz jutni, amiből kinyerhetjük ezt a remek, viszonylag erős lúgot házilag. Nincs más teendő, mint a hamut felönteni forró vízzel, pár napig hagyni, majd leszűrni az így nyert lúgot. Ezt számos további célra lehet használni, mosáshoz adagolni, folyékony mosószert készíteni belőle, takarítószerként használni.

Krisna-völgyben élni a mély istentudatosságon túl egyet jelent a környezet-tudatossággal, egészséges életmóddal, vagyis a jó értelemben vett egyszerű élettel.

Candra Devī Dāsi



KRISNA-VÖLGY AZ ÉV MINDEN NAPJÁN
TÁRT KAPUKKAL VÁRJA LÁTOGATÓIT.

MÁJUS 20. 10:00-17:00 III. Magyarországi Hennafesztivál és Indiai Szépségnap Szeretettel várjuk önt és kedves családját májusban, az idén harmadik alkalommal megrendezett hennafesztiválra!

Amíg a hölgyek a hennaművészek kezei alatt szépülnek, a gyerekek is játszatnak, alkothatnak. A színpadi műsor, a kirakodóvásár, az indiai szépségsarok, a zene, a tánc, az ízek és az illatok kikapcsolódást és külső-belső megújulást nyújtanak az egész családnak.



40

Krisna-völgy 25. évfordulójának nyitórendezvényére és Virág Ünnepre invitáljuk június 23.-án 10:00-17:00 között

A táj virágba borulásának ünneplésével egybekötve megemlékezünk Krisna-völgy negyedévszázados sikereiről és a Jóga Világnapról is, így ez az ünnep különleges csemegéket ajánl az ezen a napon hozzánk látogatóknak!

A BELÉPÉS DÍJTALAN!

A színes színpadi műsor mellett virágos meglepetésekkel is készülünk, ezért érdemes hosszabb időt szánni erre a kirándulásra, hogy lehetőségük legyen kipróbálni a kézműves foglalkozásokat is, s beszélgetni az itt élőkkel.

A Virág Ünnep különlegessége, hogy keretünk büszkeségeit nem csak a távolból csodálhatják a látogatók, hanem megtanulhatják a virágékszerek készítésének ősi művészetét. Az így született alkotásokat (nyakláncokat, karkötőket, fülbevalókat) természetesen készítőik haza is vihetik. Kerti körbevezetéssel és hagyományos magyar kézműves foglalkozásokkal is gazdagítjuk a színek és illatok ünnepét.

Milyen programokkal várjuk vendégeinket?



Az év legnagyobb családi rendezvénye a **Krisnavölgyi Búcsú július 20-22-én**, majd ezt követi az idén első ízben megrendezett **Vega Gasztro Nap augusztus 19-én**. Sokan különleges ételeinkről ismernek minket, ami nem is csoda, hiszen rendezvényeink szerves részét képezik a változatos vegetáriánus finomságok. Gyakorlott szakácsaink készek megosztani titkaikat a vendégekkel is a látványfőzés keretében.

Ha beleszerettek a konyhánkba, jöjjenek el hozzánk **október 21-én a Bio Sütőtök Nap-ra**! Sár-gulnak a tökök, az őszi színekavalkád mesébe illő képet fest Krisna-völgyben. Kirakodóvásár, gyerekprogramok, tökfestés, papírhajtogatás, zene és gasztro élmények várják a látogatókat. Egész-séges, finom, bio, örömteli, kedves, barátságos, kreatív... Egyszóval tökjó!



A PROGRAMOKRÓL
A KRISNAVOLGY.HU
OLDALON ÉRDEKLŐDHET





HEMĀṄGĪ DEVĪ DĀŚĪ

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)

Almahalawa

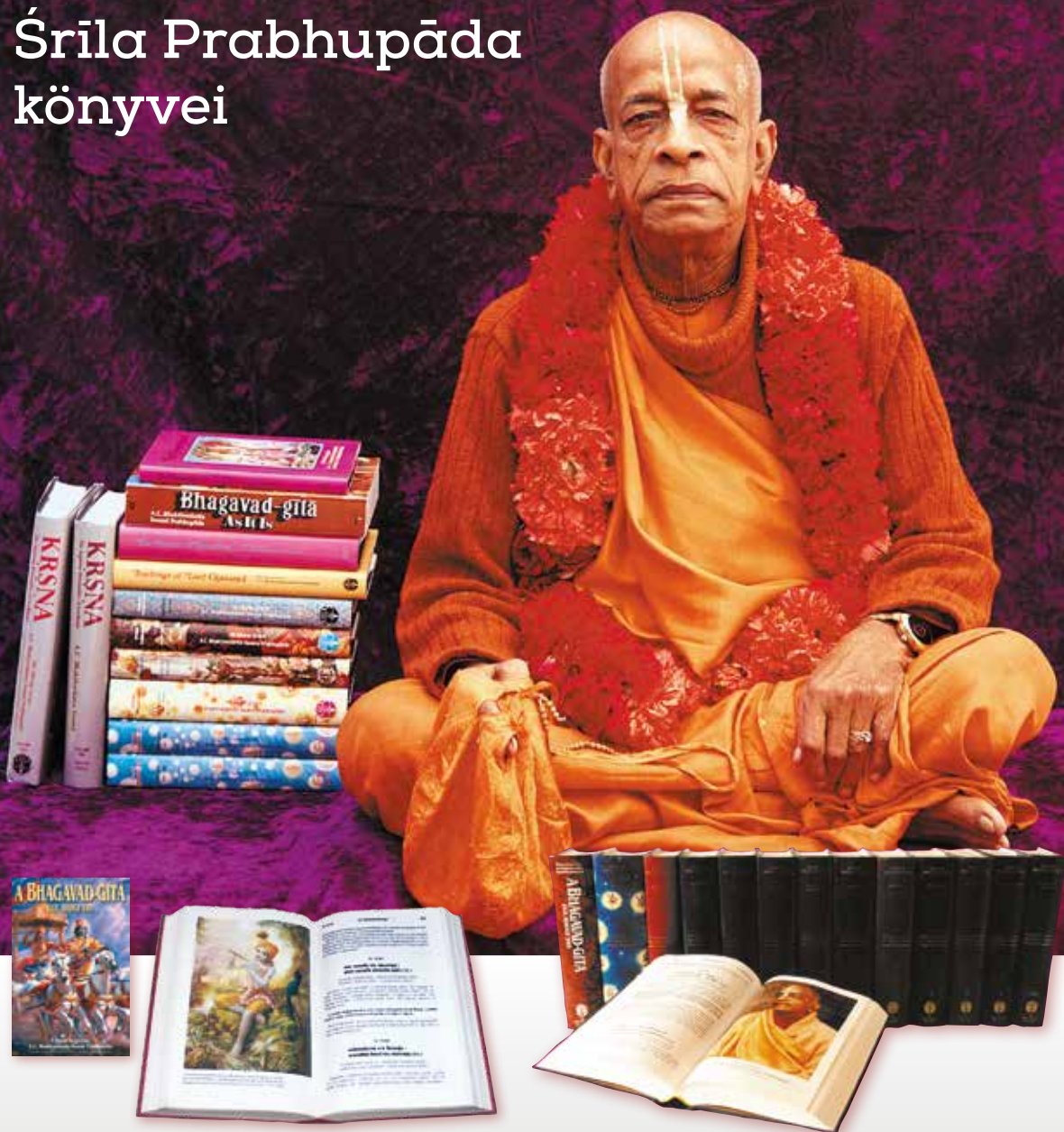
ELKÉSZÍTÉS:

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 percre 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

