

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



E SZÁMUNK TÉMÁJA:

# Előtérben a gasztronómia

AZ EGÉSZSÉGES  
ÉTKEZÉS ALAPJA  
A HELYI TERMELES

AZ ÉTEL MINT  
SZERETETNYELV

GASZTRO-SZIGET  
A LÉLEK PALOTÁJÁBAN

A DOLGOK  
NEM MINDIG AZOK,  
AMINEK LÁTSZANAK



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

## FESTIVÁLOK

**2018. augusztus 12.**

India Varázsa Fesztivál

**2018. október. 07.**

Indiai 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.lelekpalotaja.hu](http://www.lelekpalotaja.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 Krisna-tudatú Hívők Nemzetközi Közösségének 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.

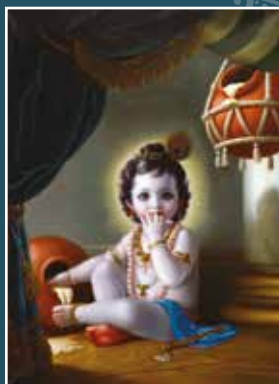
# Tartalom

|                                                       |    |
|-------------------------------------------------------|----|
| Ne ölj!                                               | 4  |
| A vegetarianizmus haszna                              | 6  |
| Vaiṣṇava főzési szokások                              | 12 |
| Az étel mint szeretetnyelv                            | 16 |
| Az egészséges étkezés alapja a helyi termelés         | 18 |
| 10+1 tipp a vegetáriánus étrend bevezetéséhez         | 26 |
| A dolgok nem mindig azok, aminek látszanak            | 31 |
| Közel a belváros szívéhez, még közelebb a helyiekéhez | 34 |
| Bepillantás India falusi életébe                      | 38 |
| Gasztro-sziget a Lélek Palotájában                    | 40 |
| Kérdések és válaszok a Kṛṣṇa-tudatról                 | 41 |
| Recept – Gyümölcs laddu                               | 42 |



A LAP MUNKATÁRSAI: **Felelős kiadó:** Manorāma Dāsa; **Szerkesztő:** Hemāṅgi Devī Dāsī, Nīlamanī Cakravatī Dāsī; **Olvasószerkesztő:** Gabhīra Dāsa; **Művészeti vezető:** Magyar Zsuzsanna; **Nyomdai előkészítés:** Sundara-rūpa Dāsa; **Fotók:** Śivarāma Swamī, Kuñjabihārī Devī Dāsī, Madirekṣaṇā Devī Dāsī, Nāma-ručī Dāsa, Pārtha Dāsa, Kocsány Kornél, Mudra László; [www.fotolia.com](http://www.fotolia.com); [www.depositphotos.com](http://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](mailto:info@krisna.hu)  
© 2018 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.





# Ne ölj!

*Az ISKCON párizsi központjában Śrīla Prabhupāda Jean Daniélou kardinálissal beszélgetett.*

**Śrīla Prabhupāda:** Nem. Az ember ehethet gabonát, zöldségeket, gyümölcsöt, tejet.

**Daniélou bíboros:** Húst nem?

**Śrīla Prabhupāda:** Nem. Az ember vegetáriánus ételre van teremtve. A tigris nem fog gyümölcsöt enni. A tigris előírt tápláléka az állati hús. Az emberé azonban a zöldségek, a gyümölcs, a gabona és a tejtermékek. Hogyan állíthatja, hogy az állatok megölése nem bűn?

**Daniélou bíboros:** Hiszünk abban, hogy ez indíték kérdése. Ha az állat megölése azért van, hogy enni adjon az éhezőknek, akkor jogos.

**Śrīla Prabhupāda:** De nézze csak a tehenet: megisszuk a tejét, ezért ő az anyánk. Egyetért ezzel?

**Daniélou bíboros:** Igen, természetesen.

**Śrīla Prabhupāda:** De ha a tehen az anyánk, hogyan támogathatja a levágását? Ön elveszi tőle a tejet, és amikor a

tehen megöregszik és nem tud már tejet adni, elvágja a torkát. Hol van ebben az emberség? Ha Indiában valaki húsevő, azt ajánlják neki, hogy vágjon alacsonyabb rendű állatot: kecskét, disznót, sőt akár bivalyt. A tehénvágás viszont a legnagyobb bűn. A Kṛṣṇa-tudatban arra kérjük az embereket, hogy ne egyenek semmilyen húst, és az én tanítványaim szigorúan be is tartják ezt az alapelvet. De ha valaki bizonyos körülmények között mégis rákényszerül a húsevésre, egye alacsonyabb rendű állatok húsát. Ne öljék meg a teheneket! Az a legnagyobb bűn. Amíg az ember bűnös, nem értheti meg Istent. Az emberi lény legfontosabb feladata, hogy megértse és szeresse Istent. De ha bűnös marad, soha nem lesz képes megérteni Istent – az istenszeretetről nem is beszélve.

**Daniélou bíboros:** Azt hiszem, ez talán nem olyan lényeges. Ami lényeges,

az az istenszeretet. A gyakorlati parancsolatok vallásonként változhatnak.

**Śrīla Prabhupāda:** De ha a Bibliában Isten gyakorlati parancsa az, hogy ne ölj, akkor a tehenek levágásával bűnt követ el.

**Daniélou bíboros:** De Jézus megmente a húsvéti bárány feláldozását.

**Śrīla Prabhupāda:** De soha nem tartott fenn vágóhidat.

**Daniélou bíboros:** (nevet) Azt nem, viszont evett húst.

**Śrīla Prabhupāda:** Amikor nincs más élelem, az ember ehetsz húst, hogy ne éhezzen. Az más. De vágóhidakat fenntartani a nyelvünk kedvéért főbenjáró bűn. Valójában nem is beszélhetünk emberi társadalomról, amíg fel nem hagyunk a vágóhidak kegyetlen gyakorlatával. És bár az állatok ölése szükséges lehet a túléléshez, legalább az anyaállatot, a tehenet ne öljék meg. Ez csupán emberi tisztesség. Nálunk, a Kṛṣṇa-tudat mozgalmában egyetlen állat levágása sem engedélyezett. Kṛṣṇa azt mondja: *Patraṁ puṣpaṁ phalaṁ toyaṁ yo me bhaktyā prayacchati*. „Zöldségeket, gyümölcsöt, tejet és gabonát kell nekem szeretettel felajánlani” [*Bhagavad-gītā* 9.26]. Mi csupán Kṛṣṇa ételének a maradékát esszük [*prasāda*]. A fák sokféle gyümölccsel ellátnak bennünket, de a megevésükkel a fát nem öljük meg. Természetesen az egyik élőlény tápláléka a másiknak, de ez nem jelenti azt, hogy az anyánkat megölhetjük az ételért. A tehenek ártatlanok, tejet adnak nekünk. De az ember, miután elvette a tejét, levágja a vágóhídon. Ez bűn.

**Daniélou bíboros:** Azt mi is elfogadjuk, hogy az állat biológiai létezése megegyezik az emberével, csak nincsen benne lélek. Úgy hisszük, hogy a lélek az emberi lélek.

**Śrīla Prabhupāda:** A mi *Bhagavad-gītā*nk azt mondja, *sarva yoniṣu*: „A lélek minden létformában benne van.” A test olyan, mint a ruha. Önnek fekete a ruhája, én sáfrányszínűbe öltöztem. De a ruha alatt ön ember, és én is ember vagyok. Ugyanígy a különféle fajok testei olyanok, mint a különféle ruhák. Nyolcmillió-négyszázezer faj, azaz ruha van, de mindegyikben ott a lélek, Isten szerves része. Tegyük fel, hogy van egy embernek két fia, akik nem egyformán elismertek. Az egyik mondjuk a legfelsőbb bíróságon bíró, a másik meg közönséges munkás, ám attól még a fiaként tekint mindkettejükre az apjuk. Nem tesz különbséget arra alapozva, hogy a bíróként dolgozó fia jelentős személyiség, a munkásként dolgozó fia pedig nem. Vajon ha a bíró-fiú azzal állna elő: „Drága apám, a másik fiad egy semmirekellő, hadd vágjam le és egyem meg!”, megengedné az apa?

**Daniélou bíboros:** Nyilván nem, de nehezen fogadjuk el, hogy minden, ami él, az élő Isten része. Nagy a különbség az emberi és az állati élet között.

**Śrīla Prabhupāda:** A különbség a tudat fejlettségének köszönhető. Még egy fának is van lelke, de a fa tudata nem valami fejlett. Ha kívágnak egy fát, nem tiltakozik. Valójában tiltakozik, csak nagyon parányi mértékben. Van egy Jagadish Candra Bose nevű tudós, aki készített egy olyan műszert, amely kimutatja, hogy a fák és a növények is képesek fájdalmat érezni, amikor megvágják őket. Azt pedig mi is láthatjuk, hogyan tiltakozik, sír, milyen szörnyű hangot ad ki az állat, amikor meg akarják ölni. Ez tehát a tudat fejlettségének kérdése. Maga a lélek minden élőlényben megtalálható.



# A vegetarianizmus haszna

**Śrīla Śivarāma  
Swami előadása  
2017 októberében,  
Divālī ünnepén**



A vegetáriánus életmódról szeretnék  
ma beszélni. Mi, krisnások vegetári-  
ánusok vagyunk. Nem csupán vege-  
táriánusok, hanem krisnateriánusok

is. Bár ilyen szó nem létezik, azt értem alatta, hogy mi azt eszünk, amit Kṛṣṇa eszik, és azért esszük azt, mert Ő azt elfogadja. Amire Ő azt mondja, hogy elfogadja, az a mi étrendünk. Ha valami mást szeretne, akkor azt ennénk. Kṛṣṇa tehénpásztor, így tejterméket is fogyasztunk. Olyan tejterméket, amely nem erőszak következménye, vagy nem kapcsolódik a húsiparhoz. Én 1969 óta vagyok vegetáriánus, azaz 50 éve. A szüleim nem neveltek vegetáriánusnak, hagyományos családban nevelkedtem. Indiában azt mondják valakire, hogy veg (vegetáriánus) vagy non-veg (nem vegetáriánus), nem pedig azt, hogy húsevő. 1969-ben változott meg az életem. Mint minden gyereknek, nekem is voltak háziállataim. Szerettem az állatokat, ahogy a gyerekek általában. Amikor megházasodtam, a feleségem is ragaszkodott az állatokhoz. Egy idő

múlva rájöttünk, hogy kapcsolat van az állat és a hús között. A hús nem csak úgy terem a boltban, nem egy csomag a polcon, hanem azok az állatok, amiket szeretek. Nem kutya és teknős, hanem boci, csirke, bárány, amiket meg kell ölni ahhoz, hogy én ehessek. Aktív tagja voltam a hippie forradalomnak, amiben az volt a jó, hogy a hippik őszinték akartak lenni. Dönteni kellett az etika és az íz között. Mi pedig úgy döntöttünk, hogy vegetáriánusok leszünk. Nem mi voltunk az egyetlenek. A vegetarianizmus még új volt a fiatalok között, de nem mi voltunk az egyetlenek, hiszek nagyon híres vegetáriánusok is voltak. Shakespeare, Einstein, Gandhi, Rosa Parks, Bernard Shaw, Percy Shelley. Napjainkban is számos vegetáriánust találunk a hírességek között. Steve Jobs is az volt, és Paul McCartney, aki meghirdette a Húsmentes Hétfő mozgalmat. Lewis Hamilton, Bill Clinton, Kate Winslet – mindannyian vegetáriánusok. Ha megnézzük a statisztikát, Angliában a lakosok 9%-a, Németországban szintén, az Egyesült Államokban 15%-a vegetáriánus és





vegán. Izraelben az arány ugyanúgy 15%. A legtöbb vegetáriánus Indiában van, 38%, nagyjából 500 millió ember.

### **Miért döntenek az emberek a vegetarianizmus mellett?**

Az első érv az egészség megőrzése. Bár nem mindig fogadták el, hogy a vegetarianizmus egészséges, mára már a Harvard Medical School is megállapította, hogy a vegetáriánus életmód segít elkerülni a rákos betegségeket, a cukorbetegséget, a szívbetegséget. Kutatások bizonyítják, hogy a vegetáriánusok kevésbé kapják el ezeket a betegségeket. A húsipar nem szereti ezeket az információkat, de a tény az tény.

A második ok, amiért sokan a vegetarianizmus mellett döntenek, a gazdasági helyzet. Az oxfordi egyetem tanulmánya szerint, ha a világon mindenki vegetáriánus lenne, 1,5 billiárd Ft-ot spórolnánk évente. Azt a hatalmas földet, amit feleslegesen használnak, jobb cél érdekében is fel lehetne használni. Sokkal jobban jövőnk ki gazdaságilag vegetáriánus életmód mellett.

Manapság a fiatalok körében nagyon népszerű a környezetvédelem, többségük ezért lesz vegetáriánus. A húsipar jobban hozzájárul a globális felmelegedéshez, mint az autók, a repülők. E negatív hatás csökkentésére azonban van lehetőség. A trópusi erdők irtásának fő oka a marhatenyésztés. A marhahús-fogyasztás bolygónk erőforrásainak legpazarlóbb felhasználása. Az Egyesült Államokban a föld 47%-át használják élelmiszertermelésre, ennek túlnyomó része (70%) a szarvasmarhák takarmányozását szolgálja. Amit ténylegesen megesszünk – zöldségek, gyümölcsök, magvak –, a termőföld 1%-án megterem. Ami a legfontosabb: a tehenek által termelt metán erősen üvegházhatású gáz. Az Egyesült Államok teljes gázkibocsátásának 10-12%-áért felel a marhahús. Ha felére csökkentenék a marhahús-fogyasztást, már az is nagyon jelentős változást okozna.

**„Egy nemzet nagysága és erkölcsi fejlettsége híven tükröződik abban, ahogyan az állatokkal bánt”** (Mahātma Gandhi).





A következő ok, amiért én is vegetáriánus lettem, az az etika. Sok olyan esetről hallunk, amikor a férfiak visszaélnak a nők gyengébb fizikumával, vagy a szülők valamilyen módon bántják gyermekeiket. De a nők is és a gyermekek is fel tudnak szólalni. Ugyanakkor itt van az állampolgárok egy rétege, akik nem tudnak felszólalni, nincs joguk tiltakozni a bánásmód ellen. Csúnyán bánunk velük, mert nem tudnak panaszkodni, beszélni.



A vegetáriánus alapanyagokból elkészült ételek felajánlása Istennek, a Védikus szentírások útmutatásának alapján

### A vallások és a vegetarianizmus

Összeszedtem olyan idézeteket a különféle vallások tanításaiból, amik a húsevés ellen szólnak. Minden vallásban, még a védikus szentírásban is vannak olyan részek, amikor Isten azt mondja, hogy lehet húst enni. De egy dolog az, hogy Isten mit enged meg, és egy másik dolog az, hogy mit szeretne. A hívők célja, hogy a saját akaratukból azt tegyék, amit Isten szeretne.

- A Biblia elég egyértelműen elmondja, hogy Isten mit adott emberi fogyasztásra. „Azután ezt mondta Isten: »Nézzétek, nektek adok minden növényt az egész földön, amely magot terem, és minden fát, amely magot rejtő gyümölcsöt érlel, hogy táplálékotok legyen«” (Teremtés 1:29).

- Két szó kifejezi, hogyan kell élnünk ebben a világban: „Ne ölj!” Nem azt mondja, hogy ne gyilkolj. A gyilkosság emberekről szól, az ölés általános. Mindenki elfogadja, hogy a vallások alapja az erőszakmentesség, ez univerzális érték.

- A hinduizmus, pontosabban a Śrīmad-Bhāgavatam (11.5.24) elmondja, hogy mi a következménye a húsevésnek: „Azokat a bűnös személyeket, akik nem ismerik a valódi vallásos elveket... és bűntudat nélkül erőszakot követnek el az ártatlan állatok ellen, akik teljesen megbíznak bennük, a következő életükben ugyanazok a teremtmények fogják felfalni, akiket ebben a világban megöltek.”

- Kṛṣṇa elmondja a Bhagavad-gītāban (9.26), amely a hinduizmus fő szentírása, hogy mi az, amit Ő elfogad:

*patraṁ puṣpaṁ phalaṁ toyam  
yo me bhaktyā prayacchati  
tad ahaṁ bhakty-upahṛtam  
aśnāmi prayatāmanah*

„Ha valaki szeretettel és odaadással áldoz Nekem egy levelet, egy virágot, egy gyümölcsöt vagy egy kevés vizet, Én elfogdom azt.”

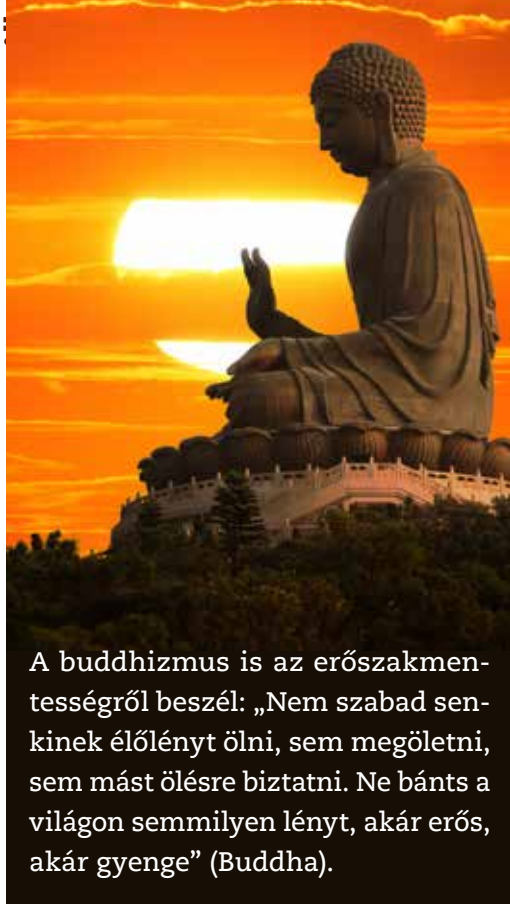
• A vallások gyakorlatában mindig felajánljuk Istennek, amit eszünk, de nem lehet felajánlani azt, amit ő nem fogad el.

• Az iszlám a hinduizmusához hasonlóan kijelenti, hogy mi az ideális: „Tilos neked (megenni) halott állatok húsát, a vért, a sertés húsát, és azt, amire nem Allah nevét mondták” (Korán 5.3).

• Isten teremtett minden élőlényt, és nem hagyta jóvá azt, hogy a legokosabb és leg-erősebb visszaéljen a testvéreivel szemben.

• A judaizmus így szól: „A mező vadjainak, az ég madarainak, s mindennek, ami a földön mozog és lélegzik, minden zöld növényt táplálékul adok” (Teremtés 1:30).

Már 45 éve folytatok párbeszédet más valóságok képviselőivel arról, hogy az állatoknak van lelkük. Ugyanolyan lelkük, mint nekünk, nincs különbség köztünk és köztük. Lehet, hogy más a testük, nem olyan intelligensek, de ugyanúgy éreznek, szeretnek, hűségesek. Akiknek van kutyájuk, háziállatuk, tudják, hogy milyenek az állatok.



**A buddhizmus is az erőszakmentességről beszél: „Nem szabad senkinek élőlényt ölni, sem megöletni, sem mást ölésre biztatni. Ne bánts a világon semmilyen lényt, akár erős, akár gyenge” (Buddha).**

Alázatosan arra kérjük Önöket, hogy gondolják át ezeket. A világban, amelyben élünk, zűrzavar uralkodik az ökológia, a politika, a gazdaság terén. Nem ilyennek teremtette Isten a világot. Ennek a zűrzavarnak az egyetlen oka mi, emberek vagyunk. Mi okozzuk a káoszt. „Amit eszel, azzá leszel” – mondta Bernard Shaw. Nehéz elképzelni, hogy jót hozunk ki a világból, amikor szemet hunyunk afölött, hogy más élőlények szenvednek és elveszítik az életüket, hogy szennyezzük a környezetet, hogy egészségtelenül és etikátlanul élünk. A saját kis világunk a mi kezünkben van – ha azon változtatunk, globálisan is meg tudjuk változtatni a világot.





*„Ha valaki szeretettel és odaadással áldoz Nekem  
egy levelet, egy virágot, egy gyümölcsöt  
vagy egy kevés vizet, Én elfogadom azt.”*

BHAGAVAD-GĪTĀ 9.26





# A Krisna-hívők főzési szokásai

Talán nem túlzás azt állítani, hogy a világ minden kultúrájára egyformán jellemző az az alapvető tétel, hogy valakit táplálni, valaki más részére ételt készíteni a szeretet kimutatásának legalapvetőbb, legőszintébb, legösztönösebb formája.

Nincs ez máshogy a *vaiṣṇava* kultúrában sem, ahol az étel elkészítése, felszolgálása és elfogyasztása is szorosan kapcsolódik a Legfelsőbb Úr, Kṛṣṇa szeretetteljes, odaadó szolgálatához. Annak érdekében, hogy a lehető legnagyobb mértékben kedvére tehessünk az Úrnak, az étkezés teljes egészét – mint az élet minden más területét is – egyszerűen betartható, de szigorú előírások keretezik.

Mielőtt a főzés szabályaira kitérnénk, ismerkedjünk meg az étkezésre vonat-

kozó alapelvekkel. Az étkezés általános szabályai közé tartozik, hogy egy Kṛṣṇa-hívő nem eszik olyan ételt, ami nem *prasāda*, tehát nem ajánlották fel az Úrnak. Az étel elkészítése

során a szakács lelki- és tudatállapota éppúgy belekerül az ételbe, mint ahogyan egy festő lelkiállapota, hangulata is megjelenik az általa festett képen az ecsetkezelés és a felhasznált színek mellett.

## Mit ajánlunk fel Kṛṣṇának

Az elkészítés mellett arról is szót kell ejteni, hogy melyek azok a felajánlható ételek, amik, miután Kṛṣṇa elfogadja őket, *prasādá*vá válnak. Kṛṣṇa a *Bhagavad-gītā*ban egyértelműen meghatározza ezek



körét: minden olyan ételt szívesen fogad, amely a jóság minőségébe tartozik, mert ezek azok az ételek, melyek táplálóak és örömteliek, míg a szenvedély minőségébe tartozó ételek boldogtalanságot és betegségeket okoznak, a tudatlanság minőségébe tartozók pedig eleve ízetlenek, rothadóak, fogyasztásra nem javasoltak.

Ezekből az alapelvekből is látható, hogy a főzés teljes egészét úgy kell kiviteleznünk, hogy tudatában legyünk annak, hogy nem magunknak készítjük az ételt, hanem szeretetünket, odaadásunkat kívánjuk vele kifejezni az Úr iránt.

## Vásárlás és a konyha tisztasága

A főzés az alapanyagok megvásárlásával kezdődik. Az Úr számára mindig a leg szebb, legfrissebb alapanyagokat válasszuk ki, ne használjunk selejtes, már romlásnak indult élelmiszereket. Ha a

kiválasztott recepthez tejtermékre van szükség, fontos megemlíteni, hogy a fogyasztásra alkalmas állati eredetű termékek – tejtermékek – származása sem elhanyagolható kérdés. A hívők olyan tejgazdaságokból vásárolnak tejet, amelyek követik az *ahimsā*, az erőszakmentesség elvét. A megfelelő minőségű tejből könnyedén, házilag is elkészíthetjük a joghurtot, ezzel is minimalizálva a mások által elkészített, nem ellenőrizhető élelmiszerek veszélyforrásait.

Amennyiben megvásároltuk az összes alapanyagot, előkészülhetünk a főzéshez. Nagyon fontos, hogy a konyhánk rendkívül tiszta legyen, nemcsak fizikai, hanem lelki értelemben is. Konyhánkban, edényeinkben ne főzzünk, tároljunk olyan élelmiszereket, alapanyagokat, fűszereket, melyek nem tartoznak a jóság minőségébe, mint például a hús, a hagyma, a gomba, a kávé vagy az alkoholos italok. Fizikai értelemben



főzés előtt és annak végeztével tisztítsunk meg minden eszközt, melyet használunk. Hasonlóan a konyhához, önmagunkat, fizikai testünket és elménket is tisztítsuk meg, mielőtt nekiállnánk az étel elkészítésének. Lehetőleg zuhanyozzunk le, de minimum alaposan mossunk kezet, ruházatunkat pedig cseréljük tisztára, olyanra, melyet nem hordtunk az utcán, vagy mosdóban, fürdőszobában. Elménkben is hangolódjunk rá a főzésre, hogy azt odaadással, szeretettel végezhessek.

## Kṛṣṇa az első, aki megkóstolja az ételt

Tudnunk kell, hogy ahogyan mi sem szeretünk mások után enni, úgy Kṛṣṇa sem fogad el más által megkezdett ételt, vagyis maradékot. Tehát a főzés alatt ne kóstoljuk meg se az alapanyagokat, se a készülő ételt. Ezért fontos, hogy vagy jól bevált recepteket használjunk, vagy nagyon pontosan kövessük a leírtakat. Ezért a főzés megkezdése előtt alaposan olvassuk át a kiválasztott receptet, mérjük fel és lehetőleg jegyezzük meg, milyen részfolyamatokat kell végrehajtunk. Készítsük elő az eszközöket, az edényeket, a fűszereket, és mindent, amire szükségünk lesz. Mivel a kiválasztott receptben chance-t (csonsz, fűszeralap) is kell készítenünk, melyben fűszereket pirítunk megfelelő sorrendben, meghatározott ideig, így fontos a leírtak valamilyen

szintű ismerete, és az is, hogy az eszközök kézre álljanak. Ha jól osztjuk be az időnket, és jól szervezzük meg a főzés részfolyamatait, akkor hamar rájövünk, hogy a *vaiṣṇava* szakácskönyvek receptjei igen könnyen és hamar elkészíthetőek. Az ilyen módon elkészített ételek pedig nemcsak az ízlelés, hanem a látvány, az illat, de még a tapintás tekintetében is igen élvezetesekek.

De mielőtt mi magunk megízlelnénk, az elkészült ételt fel kell ajánlanunk, hogy az *prasāda*-vá váljon. Ehhez használjunk olyan tálcát és olyan edényeket, melyeket nem használunk másra, csak a felajánlásra. Ez tulajdonképpen Kṛṣṇa saját étkezésére. Ezekbe az edényekbe szedjük az ételből, és helyezzük

A legfontosabb a tisztaság, mely alatt nemcsak a fizikai értelemben vett tisztaságot értjük, hanem annak lelki aspektusát is.

az oltárra. A felajánlást többféle módon is végezhetjük. Legegyszerűbb módja, ha saját szavainkkal kérjük meg az Urat, hogy fogadja el az általunk készített ételt. Tradicionálisabb felajánlás esetén három mantrát mondunk el, melyekkel tiszteletteljes hódolatunkat ajánljuk fel Ő Isteni Kegyelme A. C. Bhaktivedanta Swami Prabhupādának, Śrī Kṛṣṇa Caitanyának, valamint magának az Úr Kṛṣṇának. Ezt követően a *mahā-mantrát* (a Hare Kṛṣṇa mantrát) ismételjük, majd az ételt pár percig az oltáron hagyjuk, hogy a *mūrtik* elfogyaszthassák azt. Az oltárról levett étel a *mahā-prasāda*, a *prasāda* legkülönlegesebb része. Ezt nagy gondnal, óvatossággal



összük szét oly módon, hogy mindenkinek jusson belőle, illetve hogy egyetlen cseppje-morzsája se essen a földre, vesz-  
szen kárba.

## Az étel tálalása

A felajánlással *prasādá*vá vált az általunk főzött étel egésze, így – amennyiben a főzéshez és felkínáláshoz használt eszközöket, edényeket már megtisztítottuk, és eltettük – elkezdhetjük felszolgálni. Felszolgálásnál figyeljünk az ételek kiosztásának helyes sorrendjére, mely a vízzel kezdődik, majd fokozatosan halad a keserű ízeztől az édességek felé.

Osszunk mindenkinek egyenlően, ne tegyünk különbséget az étkezők között. Figyeljünk arra, hogy az osztás során ne szennyezzük be se az ételt, se az osztáshoz használt eszközöket, edényeket azzal, hogy

azok a földhöz, az étkezők testrészeihez, vagy a már tányéron lévő, félig elfogyasztott ételekhez érnek.

Összességében elmondhatjuk, hogy a szabályok tekintetében legfontosabb a tisztaság, mely alatt nemcsak a fizikai értelemben vett tisztaságot értjük, hanem annak lelki aspektusát is. Amennyiben minden szabályt helyesen követünk, mindamellett, hogy egy időben több csapongó érzékszervünket is lekötjük, a friss alapanyagokból elkészített tápláló ételekkel kifejezhetjük odaadásunkat is az Úr Kṛṣṇa iránt.



Lehóczky Edit

(Házi dolgozat,  
Bhaktivedanta Hit-  
tudományi Főiskola,  
Budapest, 2015.)





# Az étel mint szeretetnyelv

**Szilaj Péternét, akit a Krisna-templomban lelki nevén Gāndharvikā-prema Dāsīnak, azaz Rādhā istennő szolgájának szólítanak, már vagy 15 éve látjuk a képernyőn, halljuk a rádióban, amint az ételosztásról nyilatkozik, vagy épp a Facebookon élő közvetítésben mondja el, hol, mikor, épp mit osztanak a rászorulóknak. Most kivételesen az irodájában kaptuk el egy interjúra...**

**– Miért éppen ételosztással foglalkozol?**

– Van más választásom? '95-ben krisnás lettem és szinte az első naptól kezdve részt veszek az ételosztásban. Emlékszem, a Sziget Fesztiválon odatévedtem a krisnásokhoz, feltettem pár kérdést az élet nagy dolgairól, és pár nap múlva már ott álltam az ételosztó sátorban, és rózsavizes limonádét mertem

a pult mögött. Nem hiszek a véletlenekben, az embert oda sodorja a sors, azaz az isteni akarat, ahol lennie kell.

**– Ez izgalmas. De '95-ben még nem is létezett az Étel az Életért Alapítvány.**

– Persze, akkor még úgy hívtuk, hogy szegényélelmezési és mentálhigiénés program. '99-ben jegyeztük be civil szervezetként, amikor elindult itthon a nagy civil bum, és kitágult a világ. Civilként már akkor is több lehetősége volt egy szervezetnek, mint egy egyháznak. A komoly szakmai munka pedig megadta a létjogosultságát.

**– És te akkor is ott voltál, ha nem tévedek, igaz?**

– Igen, a suli mellett alapítványoztam. Szuper gyakorlati hely volt, mivel pont non-profit menedzsment volt a szakirányom.





– Az Étel az Életért elnevezés nagyon beszédes, de elmagyaráznád a mögöttes értelmét? Mit jelent a krisnásoknak az ételosztás?

– Nagyon egyszerű: ez egyfajta szeretetnyelv. Az ember azoknak főz, akiket szeret, ez a gondoskodás jele. Ahogy mindenhol a világon, úgy a hindu kultúrában is visszatérő jelenség az étel, egyfajta alapvető gesztus étellel kínálni másokat. Még a templomokban is főzünk Istennek, és felajánljuk Neki mint az odaadásunk jelét. A főzésen keresztül fejezzük ki, hogy szeretnénk Neki adni valamit magunkból, a törődésünket, az időnket, a szívünket. Utána persze ezt az ételt kiosztjuk egymás között, és elfogyasztjuk. Ha Indiában megállsz egy templom mellett és csipetnyi falatokat osztogatsz az embereknek, senki sem fog furán nézni rád, tudják, hogy megszentelt étel, és kérdés nélkül elfogadják.

– Ugyanezen az elven alapul a szegény-élelmezési akció is?

– Természetesen. Indiában régen az volt a szokás, hogy amikor valaki megfőzte az ebédet, kiállt a ház elé, elkiáltotta magát, hogy „Aki éhes, jöjjön!”, és miután a zarándokok, vándorszerzetesek, vagy bárki más, aki éhes volt, jóllakott, akkor leülhetett a háznép is ebédelni. Falun még mindig él ez a szokás, és persze a Kṛṣṇa-templomok körül. Van egy Kṛṣṇa-hívő Indiában, aki kb. 13 éve alapított egy szociális konyhát, Annamrita néven fut, ahonnan egymillió adag ételt szállítanak ki iskolákba nap mint nap, hogy a nehéz sorsú gyerekeket az iskolába vonzzák és ott tartásák. Másképp csak az utcán koldulnának. Mi is ezt a hagyományt éltetjük tovább itt, Magyarországon, amikor a templomaink környékén ételt osztunk.

– Szerinted sikerül átadni ezt a szellemiséget az embereknek, hogy az étel a szeretetet jelenti számotokra?

– Amikor átadjuk az ételt, nemcsak egy tányér kaját tolunk egy névtelen kliens orra elé, hanem Isten kegyét közvetítjük, hiszen ez egy áldozati felajánlás által létrejött étel. Tudjuk, hogy ez a legmagasabb rendű segítség, amit embernek adni lehet. Az étel önmagában is segít életben maradni, de a lelki étel, a megszentelt étel a lelkünkre hat, felemel és megtart. És persze minden tál étel mellé jár a jó szó, a kedvesség, a figyelem, bárkiről is legyen szó, akármilyen bűnös emberről, hiszen egyszer mindannyian ártatlanok voltunk, miért ne lehetnénk újra azok, legalább pár pillanatig, amíg valaki jót gondol rólunk? Én hiszek az emberi jóságban, és úgy érzem, ezek az ételek előhozzák azt mindenkitől. Aki régóta jár hozzánk ételosztásra, egész másképp tekint az ételeinkre, érzi, hogy tiszta, hogy szeretettel készült, és tiszteli. A saját szememmel látom. Ezért érdemes dolgozni. Mindenkinél kívánom, hogy átélje ezt az élményt, akár csak egyszer, ha tud, jöjjön el önkéntesnek, vagy adjon rá adományt, hogy folytathassuk, mert ennek tényleg van értelme.

– Köszönöm, Gāndharvikā. Minket meggyőztél, ott leszünk karácsonykor veletek.



VIM

Kérjük, támogassa  
Ön is törekvéseiket!  
**ÉTEL AZ ÉLETÉRT  
ALAPÍTVÁNY**

**SZÁMLASZÁM:**

**10200002 - 10631840 - 49020019**

**1% ADÓSZÁM: 18099575-1-41**

**ADOMÁNYVONAL: 13600 / 33**

# Az egészséges étkezés alapja a helyi termelés



Amikor először látogattam Krisna-völgybe a barátaimmal, fapallókon egyensúlyozva tudtunk csak lépkedni, azok – mint kusza hidak – szelték át itt-ott a sáros területet.

A spontán előlépett idegenvezetőnk ragyogó arccal mutogatott balra és jobbra, amikor körbevezetett minket a területen, s közben iskoláról, könyvtárról, művészeti stúdióról és tehénvédelmi központról mesélt. A szemünk sarkából egymás reakcióit fürkésztük, s egyetértettünk abban, hogy nem értünk semmit, hiszen csak az üres táj terült el előttünk.

Különösen zavarba ejtő volt a kalauzunk átszellemült eltökéltsége és vidámsága, és az ide költözött közösség többségének bátran bevallott hozzá nem értése a tervezett fejlesztések terén. A gyülekező felhők délutánra már komorra varázsták a tájat, s a látogatásunk helyszíne inkább tűnt utópisztikus kalandnak, mint reálisan felépített terveknek. De tévedtünk. A falusiak és a környéken élő öregek szívesen osztották meg tudásukat a városi fiatalokkal az évek során. A munka beindult, az utópia kez-

dett realitássá alakulni, és a somogyi dombok között csodák születtek a negyed évszázad alatt...

## Mit fogunk enni?

Ez egy fontos és prioritást élvező kérdés, ha az újrakezdésről beszélünk, legyen az vidéken vagy városban, egyénileg vagy egy közösség tagjaként. Mindenképp biotermesztéssel előállított termékeket szerettek volna előállítani az itt élők, s arra vágytak, hogy étkezésük alapját a saját közösségükben megtermelt élelmiszerek jelentsék. A vetésforgó módszerével és a tehenek, ökrök segítségével a talaj minősége fokozatosan javult, s az alap gabonafélék és zöldek, gyümölcsök mellett rendíthetetlenül kísérletezgettek az új fajtákkal is.

A minőség és a mennyiség azonban sokszor rajtunk kívül álló hatásoktól is függ, mint amilyenek az időjárási viszonytárságok. A küzdelemből később tapasztalat lett, s a levont következmények tettekre és változtatásokra sarkallták a lelkes lakókat.



## Mitől bio egy gazdaság?

A konvencionális, hagyományos gazdaságokban a talaj kémiai és fizikai egyensúlyára helyezik a hangsúlyt. A megtermelő növények igényének megfelelő optimális arányt hoznak létre, ami kémiaiilag a műtrágya összetételét, fizikailag a föld rétegeinek állagát jelenti. Ennek előnye, hogy szabályozható, mondhatni manipulálható a folyamat, s a tervezett termés minősége, mennyisége megjósolható. Legálábbis megjósolhatóbb! A talaj biológiai állapota nem befolyásoló tényező, termelőtől függően olykor sterilizálják is a földet a termesztés megkezdése előtt.

A biogazdaságokban a vegyszeres beavatkozás helyett természetes megoldásokra törekcszenek, mint a vetésforgó, a növénypárosítás, vagy a gyógynövényes permetlé használata, amellyel ugyanolyan hatékony, de egészségesebb módszerekkel érik el a kívánt eredményt.

Egy azonban közös: a változó klíma, az időjárás szélsőséges megnyilvánulása sem egyik, sem másik gazdaságnak nem kedvez.

## Minden egészséges, ami bio?

Nagy kihívás volt Krisna-völgyben, hogy hogyan lesz a terméketlen talajból termő. A talaj a rendszeres műtrágyahasználat után még évekig éledezett, s 5-10 éves volt az átállás, miután a káros anyagok eltűntek. Így a megtermelt élelmiszerek ugyan biogazdaságból származtak, de még nem voltak igazán egészségesek, hisz a talaj nem volt egészséges. Így önmagában az, hogy valaki bioterméket fogyaszt, még nem



jelent teljes sikert vagy egészséget. Fontos tudni, milyen gazdaságból származik a termék, s erről érdemes is meggyőződni a hazánkban ezt ellenőrző, tanúsító szervezet címkéje révén.



## Talajmegújító gazdálkodás

A klímaváltozás számos gazdálkodót inspirált alternatívák keresésére, mivel a bevált tradíciók már nem hozzák meg a hozzájuk fűzött reményeket. E módszerek egyike a szántás nélküli mezőgazdaság, amely sok előnnyel rendelkezik a hagyományos gazdálkodáshoz képest.

A célja, hogy a learatott termés után a talaj ne pihenjen üresen, hanem úgynevezett köztes növényeket vessenek el, amelyek életben tartják a talajt a következő tavaszi vetésig.

Ezáltal egyre gyarapodó humuszréteg képződik, egyfajta földalatti biológiai életteret hozva létre, amely nagymértékben segíti az elültetett növények ellenállását a szélsőséges időjárási viszontagságok közepette is. Kémiai, fizikai és biológiai egyensúly jön létre a talajban, megnövelve a növény életerejét, amely tápláló közegben és már a kialakult gyökércsatornáknakban sarjad. Ez a hálózat nagy esőzések alkalmával szivacsaként vezeti el a felgyülemlett vízmennyiséget, s a szükséges időben ebből a raktárból igényelhetnek életet adó folyadékot az ott élő növények.



## Egészséges, bio vagy önfenntartó Krisna-völgy?

Az a célunk, hogy egyszerre mindhárom jelzőnek megfeleljen. Bár 25 éves a közösség, még mindig vannak előttünk álló feladatok, hiszen az évek során családok telepedtek itt le, gyermekek születtek, a kezdetben ideköltözők közben idősebbek lettek. Azt mondhatjuk, hogy a 200-220 Krisna hívőt, akik a völgyben és az ófaluban élnek, 75%-os önfenntartással lát el Krisna-völgy a 100%-ban biotermesztésű, s egyben egészséges termékekkel. A közeljövő határozott tervei között szerepel a teljes önellátás.

## Mit tudnak a gyerekek a bioételekről?

A 25 év tapasztalatának átadása nem csupán lehetőség, hanem kötelessége is az idősebb korosztálynak. A Krisna-völgyben élő gyermekek az akkreditált általános iskolában rendszeres és szisztematikus képzést kapnak a körülöttünk élő növény- és állatvilágról, s mindezt a szabadban tartott játékos órákkal, gyakorlati tapasztalatok által értik meg. Táborok és hétfélig foglalkozások során főzni tanulnak, gyógynövényekkel ismerkednek, a tehenészetben

segédkeznek és háztartási tisztítószeret is készítenek.

A természet az életük része, ők pedig a természet részei. A szezonális szerda reggeli közös kertészeti munkában ők is hatékonyan segédkeznek, a kisebbek a futkározó életenergiáikkal inspirálják a nagyobbakat, a kicsit idősebbek már hasznosan hozzájárulnak a munkához. Külön példa a gyermekeknek, hogy a közösségi mezőgazdasági szántóföldek és kertészet mellett a családok is művelnek saját kiskertetet, konyhakertet is, s szívesen osztják meg egymással az aktuális termésüket.



## 3 tipp az egészségre vágyó, de laikus vásárlóknak

Mit tegyen az, akinek nincs biokertje, de szeretne egészségesen étkezni?

Mindig ellenőrizd a biotermékek címkéit! Az ellenőrzött gazdaságból való biozöltségek, gyümölcsök, gabonafélék tanúsítvánnyal rendelkeznek.

Gyere el Krisna-völgybe és szerezz hasznos információkat a tanfolyamainkon! Mi a hibáinkból tanultunk, hogy neked már ne kelljen! Átadjuk a tapasztalatainkat, hátha kedvet kapsz saját kertet kialakításához.

A már hazánkban is elterjedt zöldségkosár akció nagyszerű kezdeményezés! Vásárolj helyi, közeli termelőktől, akik ellenőrizhetően bioterméket árulnak!

Nīlamaṇi Cakravartī Dāśī

# 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 legtekélyesebb 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

### 40. VERS

ललितगतिविलासवल्गुहास-  
प्रणयनिरिक्षणकल्पितोरुमानाः ।

कृतमनुकृतवत्य उन्मदान्याः  
प्रकृतिमग्नं किल यस्य गोपवध्वः ॥ ४० ॥

*lalita-gati-vilāsa-valguhāsa-  
praṇaya-nirīkṣaṇa-kalpitorumānāḥ  
kṛta-manu-kṛta-vatya unmadāndhāḥ  
prakṛtim agan kila yasya gopa-vadhvaḥ*

*lalita* – vonzó; *gati* – mozdulatok; *vilāsa* – elbűvölő cselekedetek; *valguhāsa* – édes mosoly; *praṇaya* – szerető; *nirīkṣaṇa* – nézve; *kalpita* – gondolkodásmód; *urumānāḥ* – végtelenül dicső; *kṛta-manu-kṛta-vatyaḥ* – a mozdulatok utánzásában; *unmada-andhāḥ* – megőrült az eksztázisban; *prakṛtim* – jellemzők; *agan* – keresztülment; *kila* – bizonyára; *yasya* – akié; *gopa-vadhvaḥ* – a tehénpásztorlányok.

**Bárcsak elmém az Úr Śrī Kṛṣṇára rögzülne, akinek szerető mosolya és mozdulatai magukkal ragadták Vrajadhāma leányait [a gopikat], akik [miután eltűnt a rasa táncból] utánozni kezdték jellemző mozdulatait!**

**MAGYARÁZAT:** A szerető szolgálat erőteljes eksztázisa miatt Vrajabhūmi lányai minőségileg egygé váltak az Úrral azáltal, hogy táncoltak Vele, mintha azonos szinten állnának, szerelmesen megölelték Őt, tréfásan Rámosolyogtak, szerelmesen Rápillantottak. Az Úr kapcsolata Arjunával kétségkívül dicső volt az olyan *bhakták* szemében, mint Bhīṣmadeva, ám az Úr és a *gopik* kapcsolata még inkább dicsőséges volt, hiszen még tisztább szerető szolgálat fűzte őket az Úrhoz. Az Úr kegyéből Arjuna olyan szerencsés volt, hogy az Úr barátként, kocsihajtójaként szolgálta őt, ám azonos erőt nem adott neki. A *gopik* azonban gyakorlaltak egygé váltak az Úrral, hiszen egyenjogúvá váltak Vele. Bhīṣma vágya, hogy emlékezzen a *gopikra*, nem más, mint egy ima, hogy élete utolsó pillanatában is megkapja kegyüket. Az Úrnak nagyobb örömet okoz,

amikor tiszta *bhaktāit* dicsőítik, és Bhīṣmadeva ezért nemcsak Arjuna, figyelmének közvetlen célpontja tetteit dicsőítette, de a *gopīkra* is emlékezett, akik páratlan lehetőséget kaptak, hogy szerető szolgálatot végezzenek az Úrnak. Azt, hogy a *gopīk* egyenlőek az Úrral, sohasem szabad tévesen az imperszonalisták *sāyujya* felszabadulásának vélni. Az egyenlőség egyféle tökéletes eksztázis, amelyben a különböző felfogások teljesen megszűnnek, mert a szerető és a szeretett érdekei azonosá válnak.

#### 41. VERS

मुनिगणनृपवर्मसंकुलेऽन्तः-  
सदसि युधिष्ठिरराजसूय एषाम् ।  
अर्हणमुपपेद ईक्षणीयो  
मम दुश्शिगोचर एष आविरात्मा ॥ ४१ ॥

*muni-gaṇa-nṛpa-varya-saṅkule 'ntaḥ-  
sadasī yudhiṣṭhira-rājasūya eṣāṃ  
arhaṇam upapēda īkṣaṇīyo  
mama duṣṣi-gocara eṣa āvir ātmā*

*muni-gaṇa* – a nagy, művelt bölcsek; *nṛpa-varya* – a nagy uralkodók; *saṅkule* – hatalmas gyülekezetében; *antaḥ-sadasī* – gyűlés; *yudhiṣṭhira* – Yudhiṣṭhira király; *rāja-sūye* – királyi áldozat végrehajtása; *eṣāṃ* – minden kiváló előkelőségnek; *arhaṇam* – tiszteletteljes imádat; *upapēda* – fogadva; *īkṣaṇīyah* – a vonzódás tárgya; *mama* – enyém; *duṣṣi* – látvány; *gocaraḥ* – nézőpontjában; *eṣaḥ āviḥ* – személyesen jelen; *ātmā* – a lélek.

**A Rājasūya-yajña [áldozat], melyet Yudhiṣṭhira Mahārāja mutatott be, a világ előkelősége, a királyi és művelt rendezek legnagyobb gyülekezete volt. A hatalmas találkozó az Úr Śrī Kṛṣṇát mindenki mint a legkiemelkedőbb Istenség Személyiségét imádta. Mindez jelenlétemben történt, s mindig emlékezem rá, hogy elmémet az Úrra rögzíthessem.**

**MAGYARÁZAT:** A kuruksetrai csatában aratott győzelmét követően Yudhiṣṭhira Mahārāja, a világ uralkodója elvégezte a Rājasūya áldozati szertartást. Akkoriban az uralkodók, hogy trónra lépésüket kihirdessék, kihívásként egy lovat küldtek körbe szerte a világba, s a hatalmon lévő hercegeknek vagy királyoknak jogukban állt vagy elfogadni ezt a kihívást, vagy kifejezni hallga-

tólagos beleegyezésüket, azaz vagy megtagadták, vagy elfogadták az uralkodó hatalmát. Aki elfogadta a kihívást, annak meg kellett küzdenie az uralkodóval, hogy győzelme révén visszaállíthatta saját felsőbbbségét. A legyőzött kihívónak fel kellett áldoznia az életét, hogy helyet adjon egy másik királynak vagy kormányzónak. Yudhiṣṭhira Mahārāja tehát ilyen lovakat indított útnak szerte a világba, s az uralkodó hercegek és királyok mindenhol elfogadták, hogy Yudhiṣṭhira Mahārāja az egész világ császára. Ezután a világ uralkodói, akik Yudhiṣṭhira Mahārāja uralma alá tartoztak, mind meghívást kaptak, hogy vegyenek részt a nagy áldozati ceremónián, a Rājasūyán. Ezekhez a ceremóniákhoz millió és millió dollárnak megfelelő kincsre volt szükség, s végrehajtásuk egy jelentéktelen király számára nem volt éppenséggel könnyű dolog. Egy ilyen áldozati ceremónia bemutatása – mivel túlságosan költséges és a jelen körülmények között rendkívül nehéz végrehajtani – lehetetlen e Kali-korban, s emellett senki sem tud gondoskodni a képzett papokról, akik bemutatathatnák a szertartást.

Miután tehát meghívást kaptak, a világ összes királya és kiváló, művelt bölcsé összegyűlt Yudhiṣṭhira Mahārāja fővárosában. A művelt réteghez tartozók mind meghívást kaptak, beleértve a nagy filozófusokat, szerzeteseket, orvosokat, tudósokat és minden nagy bölcsét a világon. A *brāhmaṇák* és a *kṣatriyák* a társadalom legfőbb vezetői, s mindannyiukat meghívták, hogy részt vegyenek ezen a találkozón. A *vaiśyák* és a *sūdrák* a társadalom kevésbé fontos elemei voltak, így róluk nem esik említés. A társadalmi tevékenység megváltozásának köszönhetően manapság az emberek fontossága is megváltozott, foglalkozásuknak megfelelően.

A nagy találkozón az Úr Śrī Kṛṣṇa állt a figyelem középpontjában. Mindenki Őt akarta látni, s mindenki fel akarta ajánlani alázatos hódolatát Neki. Bhīṣmadeva emlékezett minderre, s boldog volt, hogy imádott Ura, az Istenség Személyisége valódi formájában van jelen előtte. Meditálni a Legfelsőbb Úron annyit jelent, mint cselekedetein, formáján, kedvtelésein, nevén és dicsőségén meditálni. Ez könnyebb, mint amit a Legfelsőbb személytelen formáján történő meditációként képzelnek el. A *Bhagavad-gītā* (12.5) érthetően kijelenti, hogy a Legfelsőbb személytelen formáján meditálni rendkívül nehéz. Valójában nem is meditáció az, csupán elfecsérelt idő, mert nagyon ritkán vezet a kívánt eredményhez. A *bhakták* azonban az Úr igazi formáján és kedvtelésein meditálnak, ezért könnyen



elérhetik Őt. A *Bhagavad-gītā* (12.9.) erről szintén ír. Az Úr nem különbözik transzcendentális cselekedeteitől. Ez a śloka arra is utal, hogy az Úr Śrī Kṛṣṇát, amíg jelen volt az emberi társadalomban, különösen a kurukṣetrai csata miatt a kor legnagyobb személyiségeként fogadták el, bár azt, hogy Ő az Istenség Legfelsőbb Személyisége, esetleg nem ismerték fel. Az a felfogás, hogy egy nagy embert Istenként imádnak a halála után, félrevezető, mert egy emberből nem lehet Isten a halála után. Épp így az Istenség Legfelsőbb Személyisége sem lehet emberi lény, még ha személyesen van jelen, akkor sem. Mindkét felfogás helytelen. Az antropomorfizmus gondolata nem alkalmazható az Úr Kṛṣṇa esetében.

#### 42. VERS

तमिममहमजं शरीरभाजं  
हृदि हृदि धिष्ठितात्मकल्पितानाम् ।  
प्रतिदृशमिव नैकधार्कमेकं  
समधिगतोऽस्मि विधूतभेदमोहः ॥ ४२ ॥

*tam imam aham ajam śarīra-bhājāṁ  
hṛdi hṛdi dhiṣṭhitam ātma-kalpitanām  
pratidṛśam iva naikadhārkam ekam  
samadhi-gato 'smi vidhūta-bheda-mohaḥ*

*tam* – az Istenség Személyisége; *imam* – most jelen van előttem; *aham* – én; *ajam* – a születetlen; *śarīra-bhājāṁ* – a feltételekhez kötött léleknek; *hṛdi* – a szívben; *hṛdi* – a szívben; *dhiṣṭhitam* – elhelyezkedő; *ātma* – a Felsőlélek; *kalpitanām* – a spekulálóknak; *pratidṛśam* – minden irányban; *iva* – mint; *na ekadhā* – senki; *arkam* – a nap; *ekam* – csak egy; *samadhi-gataḥ asmi* – a meditáció transzába mélyedtem; *vidhūta* – megszabadulva; *bheda-mohaḥ* – a kettősség téveszméjétől.

Most tökéletes figyelemmel meditálhatok az egyetlen Úron, Śrī Kṛṣṇán, aki előttem áll, mert immáron túlléptem a kettősség téveszméjén azzal kapcsolatban, hogy Ő jelen van mindenki, még az elméjükben spekulálók szívében is. Ő mindenki szívében benne van. A napot sokféleképpen láthatjuk, noha mindig egy és ugyanaz.

**MAGYARÁZAT:** Az Úr Kṛṣṇa az egyetlen Abszolút Istenség Legfelsőbb Személyisége, de felfoghatatlan energiái révén számtalan teljes résszé terjesztette ki Magát. A kettősség elmélete annak a tudatlanság-

nak köszönhető, amely nem ismeri az Ő felfoghatatlan energiáját. A *Bhagavad-gītā*ban (9.11) az Úr azt mondja, hogy csak az ostobák hiszik Őt közönséges emberi lénynek. Ezek az ostoba emberek nincsenek tudatában felfoghatatlan energiáinak. Az Úr felfoghatatlan energiája révén jelen van mindenki szívében, ahogyan a nap is jelen van mindenki számára az egész világon. Az Úr Paramātmā formája nem más, mint teljes részeinek kiterjedése. Felfoghatatlan energiája által mindenki szívében megjelenik mint Paramātmā, személyes ragyogásának kiterjesztése által pedig a *brahmajyoti* ragyogó sugárzásaként szintén kiterjed. A *Brahma-saṁhitā* kijelenti, hogy a *brahmajyoti* az Úr személyes sugárzása, ezért nincs különbség közte, e személyes sugárzása, a *brahmajyoti* és teljes kiterjedései – mint például Paramātmā – között. Akik nem eléggé okosak, s nincsenek tudatában ennek a ténynek, a *brahmajyoti*t és Paramātmāt Śrī Kṛṣṇától különbözónak tekintik. A kettősségnek e tévfelfogása teljesen eltűnt Bhīṣmadeva elméjéből, aki most elégedett, hogy egyedül az Úr Kṛṣṇa minden. Ezt a megvilágosodást a nagy *mahātmāk*, nagy *bhakták* kaphatják meg, ahogyan ezt a *Bhagavad-gītā* is elmondja (7.19): Vāsudeva minden, s Vāsudeva nélkül nincsen létezés. Vāsudeva, vagyis az Úr Śrī Kṛṣṇa az eredeti Legfelsőbb Személy. Ezt most egy *mahājana* is megerősíti, azért mind a kezdőknek, mind a tiszta *bhaktáknak* az ő nyomdokait kell követniük. Ez az odaadás útja.

Bhīṣmadeva az Úr Śrī Kṛṣṇát mint Pārtha-sārathit imádja, a *gopik* pedig ugyanezt a Kṛṣṇát Vṛndāvanában mint a legvonzóbb Śyāmasundarát imádják. Néha a csekély intelligenciával megáldott tudósok tévesen azt gondolják, hogy a vṛndāvanai Kṛṣṇa és a kurukṣetrai csatában megjelenő Kṛṣṇa két különböző személy. De Bhīṣmadeva e helytelen nézettől teljes egészében megszabadult. Még az imperszonalisták célja is Kṛṣṇa mint a személytelen *jyoti*, s a *yogik* célja, Paramātmā, szintén Kṛṣṇa. Kṛṣṇa egyszerre a *brahmajyoti* és a helyhez kötött Paramātmā, de a *brahmajyoti*ban vagy Paramātmāban nincs jelen Kṛṣṇa, a Kṛṣṇával való édes kapcsolat. Személyes formájában Kṛṣṇa Pārtha-sārathi és Vṛndāvana Śyāmasundarája, de személytelen formájában sem a *brahmajyoti*ban, sem a Paramātmāban nincs jelen. Az olyan nagy *mahātmāk*, mint Bhīṣmadeva, felismerik az Úr Kṛṣṇa különböző formáit, s ezért imádják Őt, hiszen tudják, hogy Ő minden forma eredete.

### 43. VERS

सूत उवाच

कृष्ण एवं भगवति मनोवाग्दृष्टिवृत्तिभिः ।

आत्मन्यात्मानमावेश्य सोऽन्तःश्वास उपारमत् ॥ ४३ ॥

*sūta uvāca*

*kṛṣṇa evaṁ bhagavati mano-vāg-dṛṣṭi-vṛttibhiḥ  
ātmany ātmānam āveśya so 'ntaḥśvāsa upāramat*

*sūtaḥ uvāca* – Sūta Gosvāmī mondta; *kṛṣṇe* – az Úr Kṛṣṇa, az Istenség Személyisége; *evam* – csak; *bhagavati* – Neki; *manaḥ* – az elmével; *vāk* – beszéd; *dṛṣṭi* – látás; *vṛttibhiḥ* – cselekedetek; *ātmani* – a Felsőléleknek; *ātmānam* – az élőlény; *āveśya* – beleolvadva; *saḥ* – ő; *antaḥ-śvāsaḥ* – belélegez; *upāramat* – elcsöndesült.

**Sūta Gosvāmī így szól: Bhīṣmadeva elmerült hát a Felsőlélekben, az Úr Śrī Kṛṣṇában, az Istenség Legfelsőbb Személyiségében elméjével, beszédével, látásával és cselekedeteivel. Aztán elhallgatott, s többé nem lélegzett.**

**MAGYARÁZAT:** Azt az állapotot, amelyet Bhīṣmadeva ért el anyagi teste elhagyásakor, *nirvikalpa-samādhinak* nevezik, mert önvalóját az Úrról szóló gondolatokba, elméjét pedig az Úr számtalan tettének emlékébe merítette. Az Úr dicsőségét zengte, s megpillantotta az Urat, amint személyesen megjelent előtte. Így minden tevékenysége rendíthetetlenül az Úrra rögzült. Ez a legtökéletesebb állapot, s odaadó szolgálata végezve bárki elérheti ezt a szintet. Az Úr odaadó szolgálata kilenc alapvető folyamatból áll: (1) hallás, (2) éneklés, (3) emlékezés, (4) az Úr lótszálbainak szolgálata, (5) imádat, (6) imádkozás, (7) az utasítások végrehajtása, (8) baráti kapcsolat kialakítása és (9) teljes meghódolás. Mindegyik egyformán képes a kívánt eredményhez juttani, de ehhez arra van szükség, hogy megszakítás nélkül, az Úr egy tapasztalt *bhaktája* vezetésével gyakoroljuk őket. Az első dolog, a hallás a legfontosabb közülük, s ezért a *Bhagavad-gītā*, majd később a Śrīmad-Bhāgavatam hallgatása rendkívül lényeges a komoly szándékú jelölt számára, aki végül el akar jutni arra a szintre, melyet Bhīṣmadeva elért. Azt az egyedülálló helyzetet, amelybe Bhīṣmadeva a halálakor került, bárki elérheti, még akkor is, ha az Úr Kṛṣṇa talán nem jelenik meg személyesen. Az Úr szavai, melyek a *Bhagavad-gītāban* vagy a Śrīmad-

Bhāgavatamban találhatók, nem különböznek Tőle. Az Úr hang-inkarnációi ezek, melyeket az ember arra használhat, hogy képes legyen eljutni Śrī Bhīṣmadeva szintjére, aki a nyolc Vasu egyike volt. Minden embernek és minden állatnak meg kell hálnia az élet egy pontján, de aki úgy távozik el, mint Bhīṣmadeva, az tökéletességet ér el, míg akit a természet törvényei kényszerítenek, az állatként hal meg. Ez a különbség az állat és az ember között. Az emberi életforma célja legfőképpen az, hogy úgy haljunk meg, mint Bhīṣmadeva.

### 44. VERS

सम्पद्यमानमाज्ञाय भीष्मं ब्रह्मणि निष्कले ।

सर्वे बभूवुस्ते तूर्णी वयांसीव दिनात्यये ॥ ४४ ॥

*sampadyamānam ājñāya bhīṣmaṁ brahmaṇi niṣkale  
sarve babhūvus te tūrṇi vyaṁsīva dinātyaye*

*sampadyamānam* – belemerülve; *ājñāya* – miután ezt megtudta; *bhīṣmaṁ* – Śrī Bhīṣmadeváról; *brahmaṇi* – a Legfelsőbb Abszolútba; *niṣkale* – határtalan; *sarve* – a jelenlévők; *babhūvuḥ te* – mindannyian; *tūrṇi* – elcsöndesedtek; *vyaṁsi iva* – mint a madarak; *dinātyaye* – a nap végén.

**A jelenlévők megértették, hogy Bhīṣmadeva a Legfelsőbb Abszolút határtalan örökkévalóságába merült, s mindnyájan elnémultak, akár alkonnyatkor a madarak.**

**MAGYARÁZAT:** A Legfelsőbb Abszolút határtalan örökkévalóságába belépni vagy abban elmerülni azt jelenti, hogy belépünk az élőlény eredeti otthonába. Az élőlények mind az Abszolút Istenség Személyiségének szerves alkotórészei, ezért mind örök kapcsolatban állnak Vele, mint szolgál és szolgált. Az Urat minden szerves része szolgálja, ahogyan a teljes gépezetet szolgálják alkatrészei. Azok az alkatrészek, amelyeket eltávolítottak a gépből, az egészből, többé már nem fontosak. Hasonlóan az Abszolút bármely szerves része, amely eltávolodott az Úr szolgálatától, haszontalan. Az anyagi világba került élőlények a legfelsőbb egészből levált szerves részek, s többé már nem olyan fontosak, mint az eredeti szerves részek. Vannak azonban az egységbe jobban beletartozó, örökké felszabadult élőlények. [...]

(Folytatás a következő számban.)

# 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: [lelekpilotaja@krisna.hu](mailto:lelekpilotaja@krisna.hu)  
Web: [www.lelekpilotaja.hu](http://www.lelekpilotaja.hu)

## KRISNA-VÖLGY

### Indiai Kulturális Központ és Biofarm

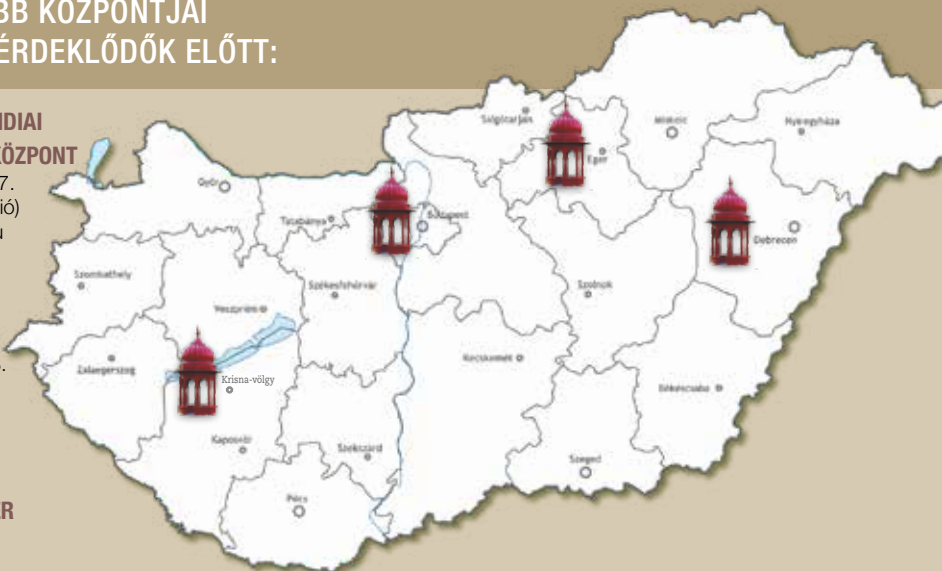
8699 Somogyvámos, Fő u. 38.  
Tel.: +36 30 641-2309  
+36 85 540-002  
E-mail: [info@krisnavolgy.hu](mailto:info@krisnavolgy.hu)  
Web: [www.krisnavolgy.hu](http://www.krisnavolgy.hu)

## HARÉ KRISNA KÖZPONT EGER

3300 Eger Tűzoltó tér 5.  
Tel.: +36 30 368-2610  
+36 36 313-761  
E-mail: [info@govindaeger.hu](mailto:info@govindaeger.hu)  
Web: [www.lepnikell.hu](http://www.lepnikell.hu)  
Étterem: [www.govindaeger.hu](http://www.govindaeger.hu)

## HARÉ KRISNA KÖZPONT DEBRECEN

4028 Debrecen, Magyar u. 2.  
Tel.: +36 30 686-3479  
E-mail: [info@govindadebrecen.hu](mailto:info@govindadebrecen.hu)  
Étterem: [www.govindadebrecen.hu](http://www.govindadebrecen.hu)



### KECSKEMÉT

Csujokné dr. Kósa Júlia  
[kecskemet@krisna.hu](mailto:kecskemet@krisna.hu)

### SZÉKESFEHÉRVÁR

Mayer Nóra, +36 30 302-0755  
[szekesfehervar@krisna.hu](mailto:szekesfehervar@krisna.hu)

### SZOLNOK

Málini D. D., +36 30 836-4190  
[szolnok@krisna.hu](mailto:szolnok@krisna.hu)

### SZOMBATHELY, GYŐR

Kuru-sreṣṭha Dāsa, +36 30 256-8637  
[szombathely@krisna.hu](mailto:szombathely@krisna.hu)

### SZEGED

Grantharāja Dāsa, +36 30 256-6362  
[szeged@krisna.hu](mailto:szeged@krisna.hu)

### PÉCS

Svāha Devī Dāsi  
[pecs@krisna.hu](mailto:pecs@krisna.hu)



Látogasson el a  
**[www.krisna.hu](http://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](http://www.krisna.hu/feliratkozas)**



## A KELET BÖLCSESSÉGE

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







# 10+1 tipp

## a vegetáriánus étrend bevezetéséhez

Ma már sokan elismerik, hogy a vegetáriánus táplálkozás – amellet, hogy környezettudatos és környezetkímélő – nagyon egészséges életmód. Könnyen és változatosan készíthetjük el ételünket, hisz a mai felgyorsult életvitelünk nem teszi lehetővé, hogy sok időt töltsünk a konyhában! Egyel több ok, hogy vegá légy, akár heti 1 napra! Ki ne szeretne vegá lenni az ínycsiklandozó, színes, szinte már-már gyomorkordító növényi ételek láttán? Ám mielőtt belevágnánk, érdemes megfogadnunk néhány alapvető jó tanácsot.

### 1. HOSSZÚ ÉS ÍGÉRETES ÚT

Az első és legfontosabb dolog, hogy türelemmel, lelkesedéssel és önmagunk iránti őszinte elismeréssel kezdjünk bele a szájunk íze szerinti vegetáriánus étrend kikísérletezésébe. Ez kezdetben nem lesz mindig könnyű. Olykor előfordulhat, hogy megkívánjuk a megszokott ízeket, mert még nem tudjuk, mivel helyettesíthetjük azokat. A vegetarizmus tartós bevezetéséhez idő kell, tapasztalat és türelem. Adjuk meg ezt önmagunknak, mert az út igenis ígéretes.

### 2. RECEPTEK ÉS TUDÁS – AZ ÚJ ÉTREND ALAPJA

Egész biztosan szükségünk lesz némi tudásra és jó receptekre ahhoz, hogy ízletes és tápláló ételeket készítsünk, és ne folyamatos hiányérzettel indítsuk vegá kísérletünket. Ebben segítségünkre lehet egy-egy vegetáriánus főzőtanfolyam elvégzése. Receptekhez bátran használjuk a [www.krishna.hu](http://www.krishna.hu) receptgyűjteményét, vagy a [www.vegavarazs.hu](http://www.vegavarazs.hu)

oldalt, illetve a közösségi oldalak vega csoportjait! Emellett érdemes beszerezni néhány pazar illusztrációval ellátott szakácskönyvet is, amely hasznos társ lesz a konyhában!

### 3. A VÁLTOZATOSSÁG GYÖNYÖRKÖDTET

A tudás, a receptek és ötletek bővülésével elérhetjük, hogy sokkal többféle alapanyagból, jóval változatosabban főzzünk, mint azt korábban megszoktuk. Ha a vegetáriánus étrend kimerül a köretfélék egymáshoz párosításában, az nem fogja kielégíteni sem vitamin- és rostszükségletünket, sem az ízek iránti vágyunkat, így könnyebben feladhatjuk a vegetáriánus életvitelt. Étkezésünk során mindennap szükségünk van mind a hatféle ízre (sós, édes, keserű, savanyú, fanyar, csípős), és különféle színekre a tányérunkon – ez ad a testnek és az elmének is elégedettséget.

### 4. TÖBB TUCAT ÍZLETES ALAPANYAG VÁR

A vegetáriánus vagy vegán étrend nem egy diéta vagy korlátozás, hanem egyfajta életmód, amely által sokkal tudatosabban és egészségesebben táplálkozhatunk. A zöldségalapú étrend kitar egy kaput, mely megmutatja, hogy az ételeink által mit engedünk be az életterünkbe, s az mennyire hasznos a számunkra. A vegetáriánus táplálkozás által nem elhagyunk ételeket, hanem egy színes, meglepetésekkel teli, végtelen, új világot fedezhetünk fel.

### 5. A FELDOLGOZATLAN ALAPANYAGOK EREJE

Az étkezés az alapanyagok vásárlásával kezdődik! Mivel az étel a testünk elsődleges energiaforrása, ezért fontos, hogy mindig friss, lehetőség szerint saját vagy termelői piacon vett termékeket, alapanyagokat használjunk. Noha a feldolgozott ételeket könnyű elkészíteni és általában olcsóak is, az előállítás során a vitaminok, ásványi anyagok elvesznek belőlük, a pótlásra

szolgáló szintetikus alapanyagok pedig nehezebben szívódnak fel a szervezetben.

### 6. A SZEZONÁLIS ÉS HELYBEN TERMŐ AZ IGAZI

Érdekes az étkezésünket is az évszakokhoz igazítani. A legtermészetesebb, legjobb étrend azokból a növényekből épül fel, amelyek az adott égvön, adott régióban és időpontban megteremnek. Mindig az éppen termő, beérő, szüretelni való gyümölcsöket, zöldségeket, gabonaféléket érdemes fogyasztanunk, természetesen élve a befőzés és tárolás lehetőségével is.

### 7. KÖRÜLTEKINTŐ TERVEZÉS

A vegetáriánus étrendben a tapasztalatok szerint akkor a legkönnyebb hibát vétünk, amikor vendégségbe, fogadásra, üzleti ebédre vagy társaságba megyünk. Ezekre a helyzetekre érdemes előre felkészülni. Hosszas utazásokra, iskolai és munkanapokra érdemes frissen- vagy melegen tartó éthordó edényekbe a magunk által főzött ételből csomagolnunk. Néhány órás elfoglaltság esetén készüljünk egy kis gyümölccsel, magvakkal, vagy valami egyszerű csemegével. Ha rendezvényre, szállodába megyünk, érdemes előre jeleznünk, hogy nem fogyasztunk húst, nehogy a helyszínen érje meglepetés a meghívó felet, vagy akár minket az esetleges szűk választék miatt.





## 8. TÁMOGATÓ KAPCSOLATOK

Étrendváltoztatáskor az egyik kihívás általában a saját családunk. Többfélélt főzni, egy asztalnál étkezni eltérő étrendű emberekkel nehézséget jelenthet. Ugyanakkor a család támogatása sokat jelent. Érdemes hát rokonaink között, baráti körünkben olyan társat találnunk, akivel megoszthatjuk élményeinket. Az is segít, ha néha ilyen témájú klubba, közösségbe járunk, vagy közösségi oldalakon keresünk vega csoportokat.

## 9. KEVESEBB SZÉNHIDRÁT

Kezdő vegetáriánusoknál az egyik leggyakoribb hiba, hogy megnő a szénhidrátbevitelük, mivel gyakran a könnyen elérhető, laktató gabonafélékkel próbálják helyettesíteni az étkezés kieső részét. Ha már gabonaféléket eszünk, válasszuk a teljes kiőrlésűeket, de nagyon fontos odafigyelnünk arra, hogy a kiváló fehérjeforrást jelentő hüvelyesek, olajos magvak, esszenciális növényi olajok is napi rendszerességgel kerüljenek az étrendünkbe.

## 10. ADALÉKANYAGMENTES ÉTREND

Az étkezés második lépcsője lesz az, amikor megfigyeljük, milyen információk találhatók az élelmiszerboltokban megvásárolható árucikkek csomagolásán. Idővel látni fogjuk, hogy

szinte minden félkész vagy késztermék olyan felesleges szintetikus adalékanyagokat tartalmaz, amelyre nincs szüksége a szervezetünknek. Ezért a vegetáriánus étrend a feldolgozott élelmiszerek elhagyására, a természetes, tiszta étrend és egészséges életmód beállítására buzdít.

### + 1

Noha a vegetarianizmus kezdetben csupán egy étrend, később egészen megtisztítja és kifinomultabbá teszi az érzékelésünket. Tiszta, finom ízeket tapasztalunk, ugyanakkor egyszerűbbé válik étrendünk. A valódi jóllakottság érzéséhez azonban nem elég az étrend. Ahhoz, hogy igazán jól érezzük magunkat, értenünk kell a szokásaink mögött meghúzódó hasznos környezetvédelmi és etikai megfontolásokat, amik felvérteznek bennünket. Ugyanakkor az erőszakmentes életmód által szavaink, tetteink és gondolataink szintjén is változunk, finomodunk, szemléletmódunk derűsebbé, kisugárzásunk tisztábbá válik. A jó étrend mellett az is fontos, hogy mivel tápláljuk magunkat lelkileg, szellemileg, érzelmileg és szociálisan. Ha tudatossá és pozitív mentalitásúvá válunk, sokkal teljesebb életet élhetünk, és a vegetáriánus táplálkozás természetes velejárója lesz mindennapi életünknek.

**További tippek:** [krisna.hu/vega](http://krisna.hu/vega)



# 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:** Lílā-śuka Dāsa (Kissimon László)

Tel.: +36 30 530-6369 E-mail: [kiprobalom@krisnavolgy.hu](mailto:kiprobalom@krisnavolgy.hu)

**Helyszín:** Krisna-völgy, Somogyvámos

18 és 35 év közötti fiatalok jelentkezését várjuk

**[www.krisnavolgy.hu/csatlakozz-hozzank](http://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,
- ❖ kutatod a válaszokat az élet nagy kérdéseire,
- ❖ nem akarsz beleolvadni a fogyasztói társadalomba, hogy csak egy csavar legyen a gépezetben,
- ❖ a suliban szerzett tudás nem 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 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...



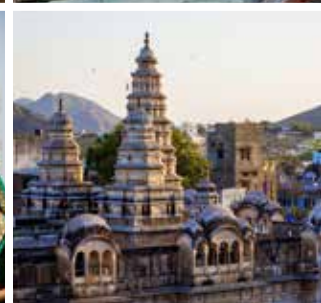
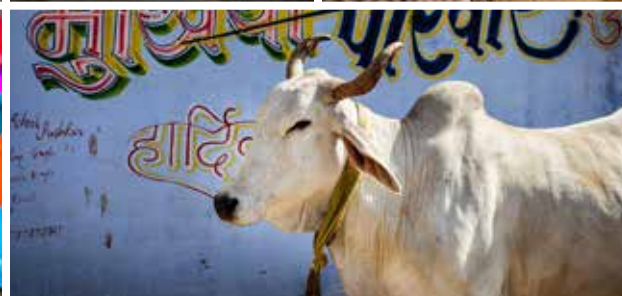
**Krisna**  
völgy



25 éve

[www.bolt.krisnavolgy.hu](http://www.bolt.krisnavolgy.hu)





# A dolgok nem mindig azok, aminek látszanak



## Hihetetlen kalandok Észak-Indiában

Szikrázó napsütésben, a vṛndāvanai reggel békés, de azért halknak nem nevezhető hangszőnyegéből zajos hirtelenséggel kiemelkedő motorral érkezett a találkozóra. Miután leszállt a motorjáról, Arcsak sietve invitált, hogy menjek vele a sarokig, hogy megmutathassa a buszt, melyet tőle fogunk bérelni. Akkor még nem volt gyanús a sietség, és a jól tapintható idegeség, mely süttött minden mozdulatából és pillantásából. Úgy gondoltam, hogy biztos valami ügyes-bajos dolga van, és hát az élet sem mindig könnyű.

A sarkon kikandikálva egy gyönyörű fehér luxusbusz állt előttünk kifogástalan állapotban. Gyorsan végignézttem és egy hálás mosoly kíséretében jeleztem Arcsaknak, hogy mehetünk, minden rendben van, várja a pénze a hotel recepcióján. Miután végeztünk, gyorsan motorra pattant és elszáguldott. Az utitársak időközben kezdtek gyülekezni a recepción. 9 óra lett és készültünk továbbindulni Agrába. Amint összeállt a csapat, elindultunk a sarkon túl ránk váró busz felé. Csakhogy a sarkon újra kikandikálva a luxusbuszunknak csak a hült helyét láttuk. Helyette egy szó szerint fapados, lepattant busz adott árnyékot az arra somfordáló csontsovány

kutyáknak, illetve a kerítés tetején ülő, és a szemük sarkából figyelő zsvány majmoknak.

Lázás telefonálásba kezdtem, mert bár India a csodák földje, de nyilván nem valami misztikus hókuszpókusz hatására változott át a buszunk. Arcsak elérhetetlen volt. A buszsofőrrel kezdtem vitatkozni, de ő láthatóan nem volt képes. Vagy ha igen, jól leplezte. A helyiek érzékelték, hogy valami nincs rendben, és lassan egy kisebb tömeg kezdett körénk gyűlni. Többen ismerték a buszt szervező Arcsakot. Volt, aki azt mondta, hogy nem jó ember, vigyázzunk vele. Már kezdtem felhúzni magam, hogy így átvágott. Bemutatta a buszt, aztán fizetés után gyorsan lecserélte egy lepukkantra. Végül sikerült telefonon elérni, de azt mondta, hogy most nem tud jönni, mert éppen egy sérült bocit lát el. Erre mit mondhattam volna? Egy újabb átvágás lenne? A körülöttünk álló tömegből egy motoros fölajánlotta, hogy elvisz hozzám, mert tudja, merre találok. Fölpattantam mögé, majd Vṛndāvana szűk sikátorain, tehenekkel, árusokkal zsúfolt utcáin át száguldottunk úgy 10 percig. Arcsak tényleg egy sérült bocit ápolt éppen. Láthatóan ideges volt, mert min-





dent meg szeretett volna tenni a súlyosan sérült bociért. Sűrű bocsánatkérések közepette elmesélte, hogy ő csak közvetíti a buszt, a buszos társaság vágott át bennünket. Nagyon őszintének tűnt, de már nem tudtam, kinek higgyek. Ma már másodjára fordult volna át bennem az ellenkezőjére a valóságról alkotott kép. Arcsak megígérte, hogy amikor Agrába érünk, ott fog várni bennünket az ígért busz, elintézi. Útra kelünk hát Agrába a nem is olyan rozoga, fapados buszunkkal. Legalábbis vannak Indiában ennél sokkal rozogább buszok is. A Tádzs Mahal és egy kiadós ebéd után már tényleg az ígért és kifizetett buszba szállhattunk vissza.

Pár nappal később, ahogyan Rádzsasztán félsivatagos vidékein száguldottunk a jól megérdemelt luxusbuszunkkal, éppen azt figyeltem, hogy a velünk utazó profi fotós hogyan kattingat órákon át. Úgy tűnik, ebben a szakmában is a siker tehetség és eszméletlen adag megfeszített munka és koncentrált figyelem közös gyümölcse. Próbáltam a fotós szemével nézni a tájat, a föl-föltűnő magányos útszéli palotákat, békésen a horizontra meredő idős indiaiakat rejtő lerobbant útszéli bódékat, és más szürreális jeleneteket. Ekkor váratlanul egy terepjáró előzött ki bennünket és farolt be a busz elé. A sofőr hirtelen befékezve tudott csak megálljt parancsolni a monsturnak. A terepjáróból két (Indiában nem igazán jellemzően) kigyúrt, vastag arany-

láncos, nagy darab indiai szállt ki. Úgy tűnik, vannak dolgok, amivel mindenhol a világon ugyanaz jár. Az egyikük oldalán egy pisztoly villant elő. Nem tudtam, káprázik-e a szemem, és már csak egy vadnyugati jelenetbe fotóztam-e bele az elmémet én is a nagy koncentrációval. Az útitársak kíváncsi tekintetétől övezve leszálltam a buszról, hogy megtudjam, minek köszönhetjük az újabb „szerencsénket”. Gyermekkoromban szerettem a westernkönyveket és -filmeket, de most valahogy nem annyira örültem neki, hogy két tagbaszakadt fickó néz velem farkasszemet kihívó terpeszállásban. És persze pisztollyal az oldalán. Ott a déli hőséggel terheltén, a semmi közepén már majdnem azt vizionáltam, hogy kiszáradt bokrokat ráncigál elénk a hirtelen feltámadó szél, miközben egy közeli rozsdás cégér kegyetlenül nyikorogva birkózik a szél erejével, ahogyan szépen lassan közelít a kezünk a fegyverünkhöz. Na jó, ez már nem történt meg (főleg mert nekem nem volt mihez közelítenie a kezemnek, hacsak nem a telefonomat hajítom feléjük). De a két fegyveres marcona maffiózó továbbra is ott állt előttünk, mint a verejtéktől szaglós súlyos valóság. Rögtön a lényegre tértek: ők a buszos társaság tulajdonosai, és a pénzüket kérik. Hosszas egyeztetés és telefonálgatás után végül elfogadták, hogy nekik a közvetítőn, Arcsakon kell a pénzt keresni, mert mi már mindent kifizettünk neki. Egyébként nagyon higgadtak és tisztelettudóak voltak. (Na jó, egy pisztollyal az oldalukon nem is nagyon kellett bármi más nyomaték a mondandójukhoz.) Végül barátkozósba fordult a hangulat. Az egyikük elmondta,



hogy még az egyetemen rendszeresen járt a helyi krisnás központunkba, és nagyon szeretett ott lenni. Nagyon tiszteli, amit teszünk a fiatalokért és Indiáért. Kedélyesen elbeszélgettünk még egy ideig. Eközben a száraz bokorcsomók is szépen kizöldültek és eltűntek az elméből. Helyette csak egy kis kellemes szellő keltette föl a hűsítő jövő reményét. Folytattuk az utunkat és meg sem álltunk Puskárig.

Ekkorra már kezdtem megszokni, hogy soha nem jó elsőre ítélni, minimum a másik oldalt is meg kell hallgatni. De még annál is mélyebbre kell menni. Indiában pedig még fokozottabban igaz, hogy semmi nem az, aminek látszik. Az örült forgalom és dudálás mögött békés egymásra figyelés lapul szelíden. A koszos, nyomorba hajló körülményeket az elménkbe sulykoló látvány mögött boldog, sokszor csupa szív embereket találunk. A babonának tűnő furcsa vallási szokások mögött a világ talán legősbibbi és legmélyebb gondolatrendszerét, csodálatos spirituális igazságok tömkelegét és egy másik világ elbűvölő lenyomatát találjuk. Így volt ez a Tádzs Mahallal is, ahol szintén járunk ezen az úton. Nekünk nyugatiaknak a Tádzs Mahal a szerelem erejének csodás

mintapéldája. Turisták milliói fordulnak meg a Tádzs Mahalnál és sétálgatnak a saját vágyaik által a Tádzs Mahalra festett képtől elbűvölten. De sajnos minden tündérmese mögött a másik oldalról lidércnyomás-szerű valóság támasztja az illuzórikus képet. Azért, hogy ne feledkezzünk el róla, hogy az anyagi világ csak a szépséges lelki világ árnyékszerű utánérése, és itt semmi nem az, aminek látszik. A Tádzs Mahal padlómárványa ugyanis hindu templomok százainak lerombolásából zsákmányolt, oltárakról ledöntött és összetört márvány Isten-ábrázolásokból áll. Mindehhez persze hindu papok százainak, ezreinek legyilkolásán át vezetett a muzulmán hódítók útja. Arról nem is beszélve, hogy a Tádzs Mahal sokak szerint valójában eredetileg egy Śiva-templom volt. De ez már egy másik történet... Ahogyan ez a történet is már a régmúlt homályába vész. Azóta már a közvetítőt és a busztársaságot is lecseréltük egy igazán megbízhatóra. A Tádzs Mahal mögött húzódó kegyetlen valósághoz hasonlatos fölfedezések sem taglóznak már le annyira, mint akkor, régen.

Acyutānanda Dāsa



# Közel a belváros szívéhez, még közelebb a helyiekéhez



## Eger és a Govinda étterem 21 éves története

**Az egi Govinda étterem nem csak a város egyik legkedveltebb étkezdéje és spirituális központja, de hazánk egyik leghosszabb ideje működő vegetáriánus étterme is. Az egykor csupán néhány szerzetest ellátó konyha immáron több, mint húsz éve varázsol egzotikus és egészséges ízeket elkötelezett – javarészt nem vegetáriánus – törzsvendégei, valamint az újdonságot keresők és a turisták asztalára. Rendszeres programokkal várja a lelki táplálékra vágyókat is, mindeközben személyzete napi félezer tál ingyenes meleg étellel is gondoskodik a helyi rászorulókról.**

1996-ot írunk: a Széchenyi úton, a belvárostól mindössze öt perc sétára megnyitja kapuit az első egi Krisna-templom. Bár a hívek rendszeresen tartanak nyilvános programokat a nagyközönség számára, a szakácsok egzotikus fogásait egyelőre a maroknyi szerzetes és a szűkebb kongregáció élvezheti. Ám a vasárnapi „szeretetlakomáknak köszönhetően hamar híre megy, hogy a „krisnások”



milyen ínycsiklandóan főznek, és a fokozódó érdeklődés hatására 1997-ben – egyelőre még csak a nagyméretű templomszoba fél szárnyában – megnyílik a Govinda étterem.

Nyugodt szívvel kijelenthetjük, hogy a Govinda rövid időn belül a város egyik legkedveltebb étkezdéje lesz mind a „vegák”, mind a nem-vegetáriánusok körében, annak ellenére – vagy talán épp amiatt –, hogy sok mindenben homlokegyenest más, mint a többi étterem a városban. A vendégek tiszteletteljesen leveszik cipőjüket, mikor belépnek és helyet foglalnak az asztaloknál, a menün semmiféle hús, hal vagy tojás alapú fogás nem található, nem rendelhetnek egy pohár híres egri bort az ételek mellé, ám az elégedett arcokról sugárzik, hogy mennyire élvezik az íze-  
ket és az atmoszférát.

Talán előző életünkben a szakácsok és a vendégek is együtt védték a várat a török hadak ellen, és innen származik a barátságos szoros egri, családi hangulat és az összetartozást közvetítő őszinte mosolyok, talán a város bája ejti rabul az itt élőket és a látogatókat egyaránt, de az biztos, hogy a kedves kiszolgálás, a gondosan válogatott alapanyagok, a több ezer éves receptek, az egzotikus fűszerek, a gyakorlott szakácsok és a személyzet elkötelezett hite abban, hogy az étkezés joga – a test és a lélek táplálásának és megszentelésének jogája – a Govindát felettébb vonzóvá teszik. Az étterem menedzsmentje



emellett kiemelt jelentőséget tulajdonít alapító mesterük, A. C. Bhaktivedanta Swami Prabhupāda kijelentésének is, mely szerint: „Egy Kṛṣṇa-templom 10 kilométeres körzetében nem élhet éhező ember!” Ennek jegyében az év minden napján ellátják a helyi nagycsaládosokat és rászorulókat, akik nagyon hálásak nemcsak az ingyenes félezer adag meleg ételért, hanem a lelki támogatásért is.

### **2015-ben az étterem új helyre költözik**

Bár fizikailag az utcán mindössze háromszáz méterrel lejjebb található, a Széchenyi útról nyíló Tűzoltó tér lesz az új helyszín, a költözés nemcsak egy szebb épületet és korszerűbb konyhát jelent, hanem egy mélyebb transzformáció is lezajlik: az étterem új arculatot kap, megújul a menü, sőt – lépést tartva a korral – elkészül egy imázsfilm is, amely napokon belül több tízezres nézettséget hoz a közösségi médiában. Az étterem Facebook-oldala általánosságban is igen aktív: rendszeresen tesz közzé a vegán és a vegetáriánus étkezéssel, életmóddal, szemlélettel kapcsolatos érdekes cikkeket, híreket, recepteket,



hírt ad rendezvényekről, és élő párbeszédet folytat vendégeivel és az érdeklődőkkel is.

Ha egy pillantást vetünk a vendégre, hamar kiderül, hogy a több, mint 20 év bizonyította: a Govinda étterem messze nem csupán az elkötelezett hívek által látogatott egyházi projekt, hanem egy olyan spirituális, kulturális és gasztronómiai olvasztótégely, amely az egriek életének szerves, közkedvelt részévé vált. Ha az utcán bárkit megállítanánk, aligha találnánk olyan egrit, aki ne tudná, hogy mi az a Govinda. Mi sem bizonyítja ezt jobban, mint hogy a vendégkör 95%-a nem krisnás, hanem civil polgár, sőt, sok keresztény is itt étkezik a 40 napos böjt ideje alatt!

### **A Govinda korrekt partner**

Az étterem tevékenységi köre tovább szélesedik a költözés után: megkezdődik a diákétkeztetés, melynek keretében az Eszterházy Egyetem tanulóinak biztosít ízletes és tápláló egytálételeket igen kedvező áron, valamint a rendszeresen

megtartott India Spirit (India spirituális és kulturális örökségét, azok a modern korra is érvényes üzenetét bemutató rendezvénysorozat) és a heti rendszerességű Govinda klub (az EKE diákjainak szervezett bevezető kurzus) látogatóit is kiszolgálja. A vendégkörből nem hiányoznak a hírességek, vagy a meglepetés erejével szolgáló személyek sem: járt már itt Vadon Jani, de elégedetten távoztak már neves séfek is, sőt, felbukkant egy indiai tanuló Mathurából, aki azóta szintén törzsvendég.

Az egri Govinda étterem elnyerte a „Korrekt partner” kitüntető címet is: a vegetáriánus és vegán táplálkozást képviselve, az egészséges életmód elkötelezett támogatásával és etikus magatartásával érdemelte ki a megyei kamara által odaítélt nívós szakmai díjat. A Korrekt partner egy olyan (határon átnyúló) védjegy, mely a tisztességes kereskedelmi és szolgáltatói magatartás garanciáját jelenti. Ezáltal a Govinda étterem is felkerült arra a pozitív listára, mely a „tisztes kereskedőket” foglalja magába.

A **GOVINDA ÉTTERMEKBE** várjuk a kulináris kalandra éhezőket! Itt mindig megtalálhatóak a hagyományos indiai fogások, lakto-vegetáriánus és vegán ételek, amelyek hús-, hal-, tojás- és hagymamentesek.

[www.govinda.hu](http://www.govinda.hu)



### **Govinda Vegetáriánus Étterem és Salátabár**

1051 Budapest, Vigyázó Ferenc utca 4.

Tel.: +36 1 797-9373; Web: [www.govinda.hu](http://www.govinda.hu)

Facebook: [www.facebook.com/govindabudapest](https://www.facebook.com/govindabudapest)

Nyitva tartás: H-P: 11:30-21:00; Szo: 12:00-21:00; V: zárva

### **Govinda Vegasarok**

1056 Budapest, Papnövelde utca 1. (Veres Pálné sarkán)

Tel.: +36 20 554-9919

Facebook: Vega Sarok Vegetáriánus étterem

Nyitva tartás: H-P: 11:30-21:00; Szo: 12:00-21:00; V: zárva

### **Govinda Vegetáriánus Étterem Debrecen**

4028 Debrecen Magyari u.2.

Tel.: +36 30 372-9959; Web: [www.govindadebrecen.hu](http://www.govindadebrecen.hu)

Facebook: Govinda Étterem és Kulturális Központ, Debrecen

Nyitvatartás: H-P: 11:30-15:00; V: zárva

### **Govinda Étterem Eger**

3300 Eger, Tűzoltó tér 5.

Tel.: +36 70 2222-631; Web: [www.govindaeger.hu](http://www.govindaeger.hu)

Facebook: [facebook.com/egrigovindaetterem/](https://www.facebook.com/egrigovindaetterem/)

Éttermi nyitva tartás: munkanapokon 11:30-16:00h

### **Govinda Csillaghegy**

1039, Budapest, Lehel u. 15-17.

Tel.: +36 30 398-9610 és +36 70 316-6666

Email: [govindacsillaghegy@gmail.com](mailto:govindacsillaghegy@gmail.com)

Facebook: <https://www.facebook.com/govindacsillaghegy>

Nyitvatartás: 8:10-19:00

### **Krisna-völgyi Govinda Étterem és Büfé**

Somogyvámos, 8699 Gauranga tér 1.

Tel.: +36 30 278-1711, +36 30 623-4076; [www.krisnavolgy.hu](http://www.krisnavolgy.hu)

Facebook: <https://www.facebook.com/krisnavolgy/>

Nyitva tartás: Áprilisban, hétvégi napokon: 11:00 - 17:30

Május 1. - szeptember 30. között minden nap: 11:00 - 17:30

Októberben, hétvégi napokon: 11:00 - 17:30



# Bepillantás

Az indiai falvakban főzéskor többnyire fával tüzelnek vagy száraz tehéntrágyával. Ettől az ételnek olyan íze lesz, ami nem érhető el sem széntüzelésű, sem gáz-, sem elektromos tűzhellyel. A tehéntrágya-tüzelés adja a legjobb ízt.

A kis főzőhelyiségben van egy egyszerű tűzhely: földbe vájt mélyedés, ami köré földből kis falat emelnek. Általában alumíniumedényekben főznek, bár régebben rezet használtak. Főzés előtt sárral bekenik az edény külső oldalát, így főzés után a korom könnyen eltávolítható: csak le kell mosni a sarat, míg a rézfazék lesúrolása nehéz lenne.

A konyhában mindent a földön csinálnak. Nincsenek mosogatók vagy háztartási gépek. A zöldséget lábkéssel darabolják: az egyik lábukkal lefogva szilárdan tartják, s ezen aprítják fel a zöldséget. A szakácsok csak néhány egyszerű edényt és eszközt használnak, melyek nagy részét a nyugati konyhákban nem is ismernék fel. Különböző alakú edényeket használnak a különböző ételek készítéséhez, és egy *korait* (vokot) a sütéshez és a zöldségek főzéséhez. Ezekkel az egyszerű eszközökkel gyakorlatilag korlátlan változatban kerülnek ki ételek a falusi konyhából.

A ház asszonyai általában együtt



Földbe vájt tűzhely

készítik az ételt, majd felszolgálják a nagycsalád tagjainak. Mivel nagy mennyiségben főznek, mindig jut belőle másoknak is, így mindig szívesen látják a váratlan vendégeket. Mindig egy kicsit többet főznek a kelleténél, ám ha véletlenül mégis kevés, akkor a nőknek (akik utoljára esznek) egy kicsit kevesebb jut. Ilyenkor vagy bepótolják a következő étkezésnél, vagy főznek még rizst, és a dhálba tesznek egy kis vizet, hogy felhígítsák, de az is előfordul, hogy készítenek valami gyors ételt, például sült padlizsánt vagy burgonyát.

Különleges alkalmakra az asszonyok nagy örömmel számtalan fogást készítenek. Régen a szokásos napi étkezés rizsből, dhálból és három zöldségételből állt. Az egyik zöldségétel száraz volt, azaz nem volt leve. A másikat bő lével készítették, a harmadik pedig nem

# India falusi életébe

volt sem lédús, sem száraz. Néha valamilyen csatnit, pickle-t [savanyúságot] vagy papart is felszolgáltak, majd úgy tizenöt perccel az étkezés után gyümölcsöt és tejet vagy khirt. Ez volt a szokás még a szegény családoknál is.

Ha váratlanul vendég érkezik, és a házigazda különleges étellel akarja megkínálni, akkor megkérik, hogy várjon, és gyorsan purit készítenek. Mellé sült burgonyát és padlizsánt szolgálnak fel, mivel ezek is ízletesek és gyorsan elkészíthetők. A sütéshez a lehető legkevesebb olajat használják, ami jó az egészségnek és takarékos is.

Az ünnepekre és a különleges vendégek számára a falvakban lakomát főznek, de ők maguk általában megelégszenek azzal, ha mindennap ugyanazt eszik. Ha mégis nagy lakomát csapnak, a szokás az, hogy sok rizst esznek kevés zöldséggel. Egy jellegzetes lakoma pl. Bengálban két-három sült ételből, egy

keserű zöldségből, két- vagy háromfajta saksóból (spenótból) és két-három zöldségtelből áll. Az is megeshet, hogy sok zöldséges fogás van, és mindenki kis adagokat kap belőle.

Az édességek egész Indiában híresek. Főként tejtermékekből készítik őket, és sokféle variációjuk létezik. Egyes édességboltokat Jala Khabarnak hívnak, ami azt jelenti, „ahol vizet kapni”. India meleg ország, tehát a házakhoz gyakran térnek be látogatók, hogy vizet kérjenek. A hagyomány az volt, hogy nemcsak vizet kaptak, hanem vele édességet is. Sok jómódú házban még ma is az a szokás, hogy ha egy vendég vizet kér, akkor megkínálják édességgel is. Akiknek nem telik arra, hogy édességet is adjanak, legalább egy darabka cukrot adnak, pusztán a hagyomány kedvéért.

Bhakti Vikasa Swami



# Gasztro-sziget

## A LÉLEK PALOTÁJÁBAN

Érdekel a több ezer éves gasztronómia tudománya? Elbűvölt ez a varázslatos, keleti ízvilág? Szívesen megkóstolnád? Az ünnepi ebédet hús nélkül szeretnéd elkészíteni, de nem tudod, hogyan állj neki? Nem ismered eléggé a húst helyettesítő praktikákat? Akkor van egy jó hírünk: segítünk neked!

Látogass el a Lélek Palotájába az évente két alkalommal (tavasszal és ősszel) megrendezésre kerülő Indiai **vegán gasztronómiai fesztiválunkra**, ahol közel 50 féle vegán (tejszármazékokat sem tartalmazó) ételkülönlegességet kóstolhatsz meg, miközben közelebből is megismerheted az étkezés kultúráját. A fesztiválon az ínycsiklandozó finomságokon kívül családi kézművességgel, színpadi programokkal, önismereti előadásokkal, jógával és kirakodóvásárral várunk!

**2018.10.07. INDIAI VEGÁN GASZTROFESZTIVÁL**

**Lélek Palotája, 1039 Budapest,**

**Lehel utca 15-17.**

**[www.lelekpilotaja.hu](http://www.lelekpilotaja.hu)**

Nemcsak megkóstolhatod, de mindezt játszva meg is tanulhatod **főzőtanfolyamainkon**, ahol több évtizede vegetáriánus életmódot követő szakácsok segítenek neked a tanulásban. Részletesebben is megismerheted a fűszerek hatásait, rejtelmeit. Éld át te is a vegetáriánus konyha sokszínűségét! Főzőtanfolyamaink több városban is elérhetőek! További információ: [www.krisna.hu](http://www.krisna.hu)

**VEGA KALAND FŐZŐTANFOLYAM**

**Lélek Palotája, 1039 Budapest, Lehel utca 15-17.**



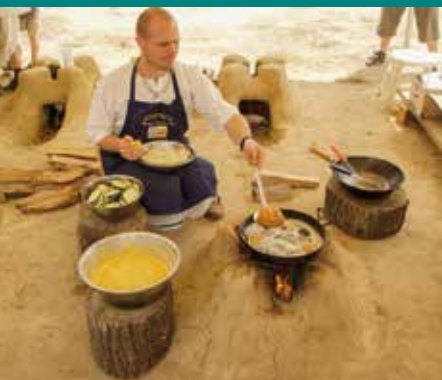
## VEGA GASZTRO NAP KRISNA-VÖLGYBEN

**2018.08.19.**

Ezen a napon különlegesebbnél különlegesebb indiai és magyaros fogások hagyományos elkészítését mutatjuk be Önnek látványkonyháinkban. Fedezze fel a Krisna-völgyben termesztett növénykülönlegességeket, a karelat és az okrat, ismerkedjen meg e mesebeli növény egészségre gyakorolt hatásával, felhasználásával és még sok más érdekességgel.

**2018-as évben díjmentesen vehetnek részt a fesztiválon!**

FŐZŐTANFOLYAMOK





# KÉRDÉSEK ÉS VÁLASZOK

## A KṚṢṆA-TUDATRÓL

### MIÉRT VEGETÁRIÁNUSOK A KRISNA-HÍVŐK?

A vallás egyik fő alapelve az erőszak-nélküliség, mert nem lehet hatékony vallásos életet élni, ha az ember erőszakot követ el más élőlények ellen, vagy ha elfogyasztásuk által bűnrészessé válik ebben az erőszakos cselekedetben. Az állatok is lelkek, Isten gyermekei, és az embernek nincs joga elvenni az életüket pusztán azért, hogy kielégítse telhetetlen nyelve vágyait. A *vaiṣṇava* írások a vegetáriánus ételek (zöldségek, gyümölcsök, gabonafélék, olajos magvak, cukor, tejtermékek) fogyasztását írják elő az ember számára. A *vaiṣṇava* konyha az ilyen alapanyagokból készült, tápláló ételek gazdag választékát kínálja.

### A NÖVÉNYEK ELPUSZTÍTÁSA NEM BŰN?

A növények elpusztítása is bűn. Egy élőlény az anyagi világban csak úgy tudja fenntartani magát, ha más élőlényeket pusztít el. Ez a természet törvénye, de arra kell törekednünk, hogy a lehető legkevesebb erőszakot kövessük el.

Lelki szempontból minden élőlény egyenlő, hiszen mind-

annyian örök lelkek. Ám a növényi testben az idegrendszer és az érzékek fejletlenebbek, mint az állatok testében, és a lélekvándorlás hierarchiájában is alacsonyabb fokon helyezkednek el. Ebből következően elpusztításuk kevesebb erőszakkal és fájdalommal jár, illetve kisebb mértékű karmikus következményeket von maga után, mint az állatok lemészárlása. A növényi eredetű táplálékok megszerzéséhez sokszor nem is kell elpusztítani a növényt: ha almát szeretnénk enni, nem kell kivágnunk az almát.

A táplálkozás tökéletessége azonban az, ha vegetáriánus ételleinket rövid ima kíséretében felajánljuk az Úrnak. A *Bhagavad-gītā* szerint a vegetáriánus ételek és a tejtermékek felajánlhatók Istennek, aki megtisztítja a felajánlott ételeket a bűnös visszahatásoktól. Sőt, az ilyen Krisnának felajánlott ételek – amelyet *prasādanak*, Isten kegyének neveznek – lelkileg tisztító hatásúak.





HEMĀṆGĪ DEVĪ DĀŚĪ



# Gyümölcs laddu

## HOZZÁVALÓK:

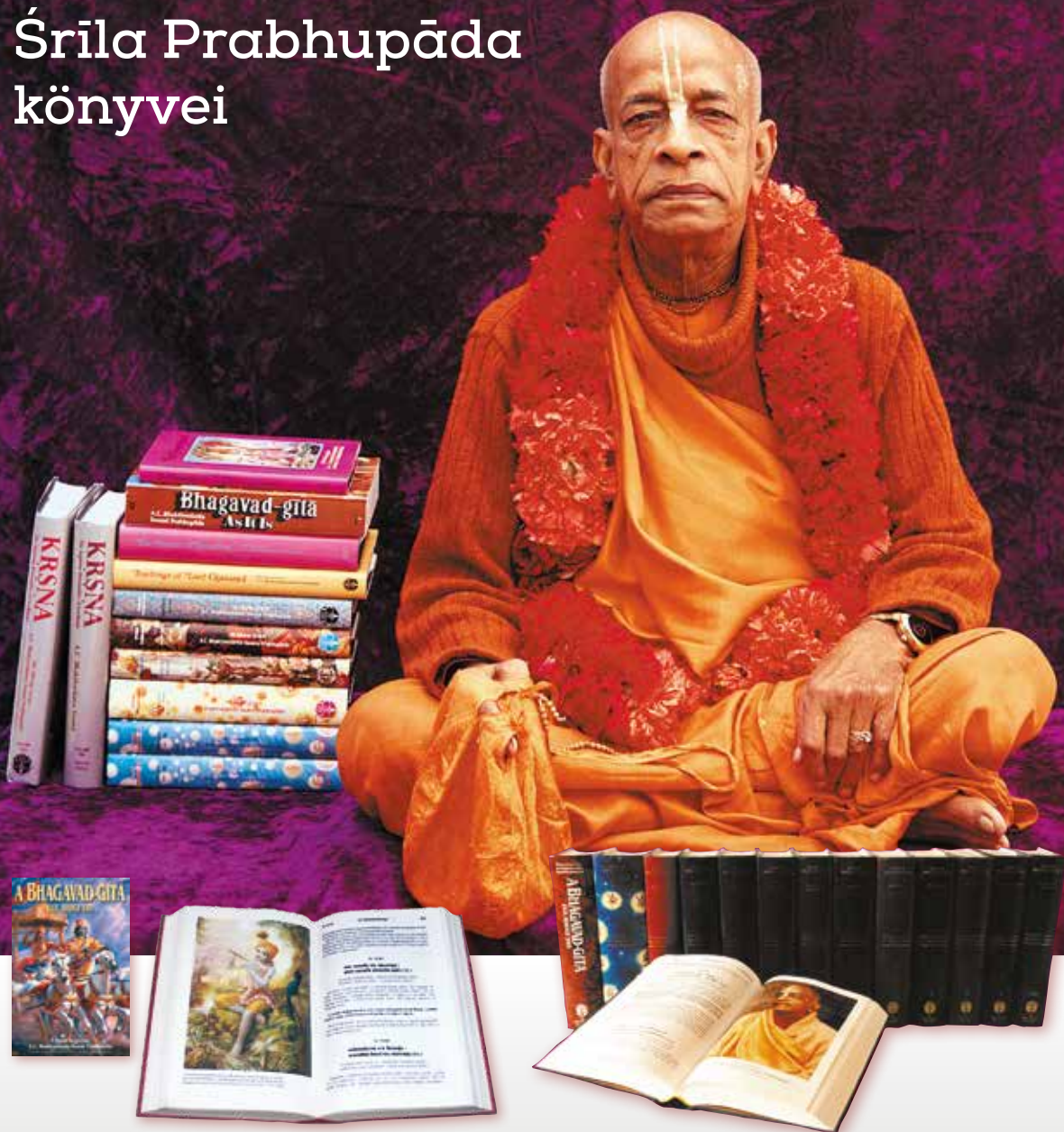
- 25 dkg magozott datolya
- 8 db szárított füge
- 2 ek mazsola
- 8 dkg olajos mag (mogyoró, mandula, kesudió)
- 4 ek kókuszreszelék
- 4 ek kókuszreszelék a forgatáshoz

## ELKÉSZÍTÉS:

A datolyát, a fügét és a mazsolát egy órára bő vízbe áztatjuk. Ezután leszűrjük, s az olajos magokkal együtt késes darálóba tesszük. Pépesítjük és hozzáadjuk a kókuszreszeléket. A masszából golyókat formázunk, végül kókuszreszelékbe hempergetjük.



# 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](http://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

