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

# VISSZA ISTENHEZ

E SZÁMUNK TÉMÁJA:

# Az ájurvéda

- **Harmonikus életmód**
- **Ájurvéda Krisna-völgyben**
- **Transzcendentális stresszkezelés**
- **Otthoni testápolás az ájurvéda elveivel**

MKTHK

A MAGYARORSZÁGI KRISNA-TUDATÚ HÍVŐK KÖZÖSSÉGÉNEK MAGAZINJA

HARÉ KRISNA
TEMPLOM

# TÉGED IS VÁR A LÉLEK PALOTÁJA!

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

## ÁLLANDÓ PROGRAMJAINK

- Előadások, tanfolyamok
- Vega Kaland indiai főzőtanfolyam
- Vasárnaponként 14 órától vendégváró program tradicionális indiai zenével, filozófiai előadással

KAPCSOLAT: +36 30 381 0504
Facebook: Lélek Palotája

## SZERVEZETT LÁTOGATÁSOK

- **Egyénileg** a hét bármely napján
- **Csoportoknak:**
  Választható kulturális programkínálattal
  Bejelentkezés szükséges
- **Iskolai osztályoknak:**
  Kihelyezett rendkívüli óra
  Bejelentkezés szükséges

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

Iratkozz fel hírlevelünkre a **www.lelekpalotaja.hu** weboldalon!

## 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 *āśramákkal*, iskolákkal és farmközösségekkel rendelkező, világméretű misszióvá vált. Írásai a védikus filozófia, vallás, irodalom és kultúra igazi könyvtárát alkotják.

# Tartalom


| | |
|---|---|
| Mi az élet célja? | 4 |
| A test, mint szolgálati autó | 6 |
| Miért szereti egy háziorvos az ájurvédát? | 10 |
| Transzcendentális stresszkezelés | 14 |
| Harmonikus életmód | 16 |
| Testápolás otthon | 18 |
| Az ájurvéda csodája | 26 |
| A Népligetbe költözött az Ételt az Életért mindennapos ételosztása | 28 |
| Vṛndāvana varázsa | 30 |
| Ájurvéda Krisna-völgyben | 34 |
| Csillagokba írt egészség | 38 |
| Recept – Matar panír | 42 |

A LAP MUNKATÁRSAI: **Felelős kiadó:** Manorāma Dāsa; **Szerkesztő:** Hemāṅgi Devī Dāsī; **Olvasószerkesztő:** Gabhīra Dāsa; **Művészeti vezető:** Magyar Zsuzsanna; **Nyomdai előkészítés:** Sundara-rūpa Dāsa; **Fotók:** Kuñjabihārī Devī Dāsī, Madirekṣaṇā Devī Dāsī, Nāma-rucī Dāsa, Pārtha Dāsa, Ananta Vṛndāvana Dāsa; www.fotolia.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


© 2019 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 ak**á**c szóban (kétszer olyan hosszú, mint a rövid a); **e** – mint az **é** az **é**let szóban; **ī** – mint az **í** az **í**gy szóban; **o** – mint az **ó** az **ó**ra szóban; **ṛ** – mint a **ri** a ka**ri**ka szóban; **c** – mint a **cs** a **cs**erép 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 **sz**ép szóban; **y** – mint a **j** a **j**ég szóban. Tehát a Kṛṣṇa szót Krisnának, a Caitanya szót pedig Csaitanyjának ejtjük.

# Mi az élet célja?

***A következő interjút a szabadúszó riporter, Sandy Nixon készítette 1975 júliusában, Śrīla Prabhupāda szálláshelyén, a philadelphiai Kṛṣṇa-központban.***

**Ms. Nixon:** Első kérdésem nagyon alapvető: mi a Kṛṣṇa-tudat?

**Śrīla Prabhupāda:** Kṛṣṇa azt jelenti: Isten. Valamennyien közeli kapcsolatban állunk Vele, hiszen Ő az eredeti Atyánk. Csakhogy mi megfeledkeztünk erről a kapcsolatról. Amikor érdekelni kezd bennünket, hogy mi a kapcsolatunk Istennel, és mi az élet célja, már Kṛṣṇa-tudatosnak számítunk.

**Ms. Nixon:** Hogyan fejlődik ki a Kṛṣṇa-tudat a gyakorló hívőben?

**Śrīla Prabhupāda:** A Kṛṣṇa-tudat eleve ott lakozik mindenki szíve mélyén. De anyagilag feltételekhez kötött életünk miatt ezt elfelejtjük. A Hare Kṛṣṇa *mahā-mantra* éneklésének folyamata – Hare Kṛṣṇa Hare Kṛṣṇa, Kṛṣṇa Kṛṣṇa Hare Hare / Hare Rāma Hare Rāma, Rāma Rāma Hare Hare – felébreszti szunnyadó Kṛṣṇa-tudatunkat. Ezek az amerikai fiúk és lányok például néhány hónappal ezelőtt még mit sem tudtak Kṛṣṇáról, de tegnap már a szemünk láttára énekelték a Hare Kṛṣṇa mantrát és táncolták végig eksztázisban a Ratha-yātrā felvonulást. (A Kṛṣṇa-tudat mozgalma által támogatott fesztivál, amelyet

minden évben megrendeznek a világ nagyvárosaiban.) Maga ezt színjátéknak tartja? Nem az. Senki nem tud színjátékból órákon át énekelni és táncolni. Ezekkel a fiatalokkal az történt, hogy egy hiteles folyamat követésével felébresztették a Kṛṣṇa-tudatukat. A *Caitanya-caritāmṛta* (Madhya 22.107) elmagyarázza ezt:

*nitya-siddha kṛṣṇa-prema ,sādhya' kabhu naya*
*śravaṇādi-śuddha-citte karaye udaya*

A Kṛṣṇa-tudat ott szunnyad mindenki szívében, és amikor valaki kapcsolatba kerül a *bhaktákkal*, Kṛṣṇa-tudata feléled. A Kṛṣṇa-tudat nem valami mesterséges kreálmány. Ahogyan egy fiúban feléled a természetes vonzódás egy fiatal lány iránt, úgy éled fel szunnyadó Kṛṣṇa-tudata annak, aki a *bhakták* társaságában hall Kṛṣṇáról.

**Ms. Nixon:** Miben egyedülálló a Kṛṣṇa-tudat a többi valláshoz képest?

**Śrīla Prabhupāda:** Először is, a vallás azt jelenti: ismerni Istent és szeretni Őt. Manapság – a megfelelő oktatás hiánya miatt – senki sem ismeri Istent, de ha ez így van, akkor hogyan beszélhetnénk az Iránta érzett szeretetről? Az emberek megelégszenek azzal, hogy elmennek a templomba és ott mindennapi kenyerükért imádkoznak Istenhez. A *Śrīmad-Bhāgavatam* ezt csaló vallásnak nevezi, mert a célja nem az, hogy megismerjük és szeressük Istent, hanem az, hogy személyes hasznot húzzunk Belőle. Más szóval, ha én azt állítom, hogy követek valamilyen vallást, de nem tudom, ki Isten és hogyan kell szeretni Őt, akkor egy csaló vallást követek. Ami a keresztény vallást illeti, nagy lehetőséget adott Isten megismerésére, de senki sem él vele. A Bibliában például ott áll a „Ne ölj!" parancsolat, a keresztények mégis a világ legnagyobb vágóhídjait építik. De hogyan válhatnak úgy Isten-tudatossá, ha megtagadják az Úr Jézus Krisztus parancsolatait? Márpedig ez történik, és nemcsak a keresztény vallásban, hanem mindenhol. A „hindu", „muszlim", „keresztény" megjelölések csupán bélyegek. Egyikük sem tudja, kicsoda Isten és hogyan kell szeretni Őt.

**Ms. Nixon:** Hogyan lehet megkülönböztetni a hiteles lelki tanítómestert a szélhámostól?

**Śrīla Prabhupāda:** Lelki tanítómester bárki, aki arra tanít, hogyan ismerhetjük meg Istent és hogyan szerethetjük Őt. Néha azonban csaló szélhámosok vezetik félre az embereket. „Én vagyok Isten" – jelentik ki, és akik nem ismerik Istent, hisznek nekik. Komoly tanítványnak kell lennünk, hogy megértsük, ki Isten és hogyan lehet szeretni Őt. Másképp csak az időnket vesztegetjük. A mi mozgalmunk tehát abban különbözünk a többi vallástól, hogy egyedül mi tanítjuk meg, hogyan lehet ténylegesen megismerni és szeretni Istent. A *Bhagavad-gītā* és a *Śrīmad-Bhāgavatam* tanításainak gyakorlatba ültetésével annak tudományát mutatjuk be, hogyan lehet megismerni Kṛṣṇát, az Istenség Legfelsőbb Személyiségét. Ezek az írások arra tanítanak, hogy egyetlen feladatunk szeretni Istent. ***A mi dolgunk nem az, hogy a szükségleteink biztosítására kérjük Istent. Isten mindenkinek megadja, amire szüksége van – még annak is, aki nem vallásos.*** A macskák és a kutyák például nem vallásosak, Kṛṣṇa mégis ellátja őket alapvető szükségleteikkel. Miért kellene zaklatnunk Kṛṣṇát a mindennapi kenyerünkért? Hiszen most is megkapjuk Tőle. ***Az igazi vallás arra szolgál, hogy megtanítsa, hogyan szeressük Őt.*** A *Śrīmad-Bhāgavatam* (1.2.6) kimondja:

*sa vai pumsām paro dharmo*
*yato bhaktir adhokṣaje*
*ahaituky apratihatā*
*yayātmā suprasīdati*

Az elsőrendű vallás arra tanítja az embert, hogyan szeresse Istent minden indíték nélkül. Ha valamilyen haszonért szeretem Istent, az üzlet – nem szeretet. Az Isten iránti igazi szeretet *ahaituky apratihatā:* semmiféle anyagi ok nem befolyásolja. Feltétel nélküli. Ha valaki igazán akarja szeretni Istent, nincs akadálya. Istent szeretheti szegény, gazdag, fiatal, öreg, fekete, fehér.

# A test, mint szolgálati autó

Noha az egészségmegőrzés, az ájurvéda tudományának alapjaként a *Ṛg-veda* kiegészítő írását az ájurvéda-*śāstrát* szokták megjelölni, van egy univerzális mű, amely az élőlények jólétével foglalkozik, ez pedig a *Bhagavad-gītā*. A *Bhagavad-gītā* különleges mű, mivel közvetlenül Kṛṣṇa beszélte el a kurukṣetrai csata előtt barátjának, Arjunának, több ezer ember jelenlétében, 5300 évvel ezelőtt India földjén.

A *Gītā* alapvetően a harc előtt elmondottakat tartalmazza, csakhogy mint minden csata, ez is életeket követelt, ami végett felmerül az, hogy mi történik velünk a test elhagyása után, milyen kötelességeket kell végrehajtanunk még az életben, és mik azok a mentális működések, amelyek áthatják az életünket. A *Gītában* – árnyaltan – számos különféle tudományághoz tartozó tudás, tanács megtalálható, amely az ember jólétét szolgálja. A *Bhagavad-gītā* elsősorban a lelki, mentális oldalával foglalkozik az élőlényeknek. De valójában az egész mű – rejtetten – a test egészségét is taglalja.

Arjuna már a beszélgetés elején feltárja, hogy összezavarodott, a halál kapujában érzi magát, s tudja, ha ő maga nem is veszít a csatában, a rokonai eleshetnek. Nincs őszintébb ember a halálba indulónál, s nincs magasztosabb helyzet, mint amikor

végre felismerjük, hogy bármelyik pillanatban elveszíthetjük a testünket. Ekkor kezdünk vigyázni rá, ekkor kezdjük az életet értékelni. Ez ugyanis egy egészen más, óvó szemléletet alakít ki az emberben. Sajnos a legtöbb esetben nem vagyunk a tudatában, hogy valójában a születéstől kezdődően a halál felé haladunk. Ragaszkodást alakítunk ki a testünk felé, s azzal azonosítjuk magunkat. A *Bhagavad-gītā* leszögezi, hogy nem vagyunk azonosak a testünkkel, ami a testet áthatja, az a lélek, amely a tudatunk létrehozója a testben, ez pedig megsemmisíthetetlen.

> ***„Tudd meg, hogy az, ami áthatja az egész testet, elpusztíthatatlan! E halhatatlan lelket senki sem képes megsemmisíteni."*** *BG 2.17.*

Mindez nem jelenti azt, hogy nem kell vigyáznunk a testre, éppen ellenkezőleg, rámutat, hogy a test egy szolgálati autó, amellyel ebben a világban részt veszünk a cselekvésekben, ezért szervizelni kell, vigyázni rá, noha nem jó ragaszkodást kialakítani felé, és nem szabad, hogy összekeverjük az utazót a járművel. Azt is tudnunk kell, hogy az egyetlen valódi eszközünk, hogy hassunk a test egészségére az a tudat, vagyis a tudatosságunkon keresztül fogunk jót vagy rosszat tenni a testünkkel.

Kṛṣṇa tanításaiból azt is megtudjuk, hogy a lélek jelenlétét a tudat jelzi a testben, és ennek a tudatnak az állapotán függ az észlelésünk, vagyis az, hogy a minket érő kellemes és kellemetlen ingerekhez miként állunk hozzá. A *Gītā* legnagyobb részében a mentális működéssel foglalkozik, a tudatosság kialakításával. Ugyanis, ha a fókuszunkba Istent helyezzük, és minden kapcsolatba kerül vele, akár az étel, amit felajánlunk és elfogyasztunk, akár a tevékenységeink, akkor sokkal magasabb minőségben élhetjük életünket. Mindegy, hogy testi szinten mit veszünk magunkhoz, milyen ételt vagy orvosságot, a hatóerő valójában Isten. Nem mindegy hogy tudatosságunkkal Rajta függünk, vagy az anyagi külsőségektől reméljük a hatást.

„Az *Āyurveda-sāstra* azt javasolja: *auṣadhi cintayet viṣṇum,* még az orvosság bevételekor is emlékezzünk Viṣṇura, mert az orvosság önmagában nem minden, s az igazi védelmező az Úr Viṣṇu. Az anyagi világ veszélyekkel teli *(padam padam yad vipadaṁ),* ezért az embernek *vaiṣṇavává* kell válnia, és állandóan Viṣṇura kell gondolnia" – írja Śrīla Prabhupāda, a kötet kommentátora és fordítója a *Bhāgavatam* egy versének magyarázatában.

A *Bhagavad-gītā* részletesen ír a világunkat átható kötőerőkről. A tudatlanság, a szenvedély és a jóság kötőereje áthatja az emberek cselekedeteit, hangulatát, testét és mentális működését, akik ennek a hatóerőnek a bűvöletében választanak maguknak ételeket a tányérjukra vagy éppen napirendet.

> ***„Még a bölcs is saját hajlamának megfelelően cselekszik, hiszen mindenki azt a természetet követi, amellyel a három kötőerő megáldja."*** *BG 3.33.*

Azok, akik hosszú életet szeretnének élni, és egészségben megöregedni, az emésztés tüzére, az *agni* működésére kell, hogy

vigyázzanak, tápláló, tiszta étkezéssel, ezt pedig a jóság minőségében lévő ételekkel tehetik meg. Napirendjük a jóság minőségében szervezett, rendszerezett, korai keléssel és fekvéssel. A test egészségéhez pedig az is hozzátartozik, hogy alkalmanként böjtöket tartunk, pl. az Úr valamely fontos megjelenési napján vagy az *ekādaśīkon,* minden 11. holdnapon tartózkodunk a hüvelyesektől és a gabonaféléktől is, a hús, hal tojás és alkohol mellett. Nem utolsó sorban a test egészségét szolgálja a jóga gyakorlása, amely azonban nem csak az *āsanákból* és légzőgyakorlatokból áll a mű szerint. A jóga valódi gyakorlója ugyanis magányos helyre vonul, „őzbőrre" telepedik és tudatát meríti el a Legfelsőben, vagyis valódi jógí lesz, az a személy, aki összekapcsolódik életünk forrásával.

A test egészségét tehát a jóság kötőerejében lévő ételek szolgálják, míg a szenvedély vagy a tudatlanság kötőerejében lévő ételek inkább akadályozzák vagy rombolják ezt.

> ***„A jóság minőségében élők olyan ételeket kedvelnek, amelyek meghosszabbítják az életet, megtisztítják az ember létét, erőt, egészséget, boldogságot és elégedettséget adnak. Az ilyen ételek lédúsak, zsírosak, táplálóak, és örömmel töltik el a szívet."*** 17.8

Az efféle ételek a test szöveteinek tisztasága mellett az elme tisztaságát és nyugalmát is elősegítik és így azt eredményezik, hogy fokozódjon a tudatosságunk, Isten-tudatunk. A *Bhagavad-gītā* ezen a ponton rávilágít, hogy a test és a lélek egészsége nem szétválasztható, amíg ebben a testben élünk, az azt érő hatások visszahatnak lelkiállapotunkra is.

A *Bhāgavatam* egy versének magyarázatában Śrīla Prabhupāda pedig kifejti:

> ***„A szenvedély kötőerejében lévő keserű, túl sós, túlságosan fűszeres vagy túl sok erős paprikát tartalmazó ételek a gyomorban lévő nyálkát csökkentve fájdalmat okoznak, s betegségekhez vezetnek. A tudatlanság vagy sötétség kötőerejébe tartozó ételekre főként az jellemző, hogy nem frissek. Minden olyan étel, amit az elfogyasztás előtt három óránál régebben főztek (kivéve a prasādamot, vagyis az Úrnak felajánlott ételt) a sötétség köterejéhez tartozik."***

Vagyis ha igazán szeretnénk tápláló ételeket fogyasztani, akkor azt a főzést követően 3, de legeslegkésőbb 6 órán belül el kell fogyasztanunk.

A vitalitás megőrzése a *Bhagavad-gītā* szerint nem csak lehetőségünk, kötelességünk is. Az ember ajándékba kapja testét és emberi életét. Ez egy kiváló lehetőség arra, hogy a testet tisztán tartsuk, hogy okosan válasszuk meg táplálékunkat, hogy szellemi tevékenységekkel foglalkozzunk és elkezdjük keresni az élet célját. Amikor rendszeresen áthágjuk a test és így az élet szabályait, akkor tulajdonképpen viszszaélünk ezzel a lehetőséggel. A *Gītā* azt is leszögezi, hogy figyelnünk kell az étel mennyiségére, ahogy a munka és a pihenés egyensúlyára is, a túl sok vagy túl kevés evés vagy alvás kimeríti a szervezetet.

„Az étel feladata az élet meghosszabbítása, az elme tisztítása és a fizikai erő növelése. Ez az étel egyetlen szerepe." – mondja Śrīla Prabhupāda, aki kijelentésével az élvezet forrásából az élet eszközévé transzformája a táplálékokat.

Ha kívánalmaink irányítanak bennünket, akkor lehet, hogy mind mennyiségben, mind alapanyagban rosszul választunk. Ilyenkor összekeverjük a célt az eszközzel, végcéllá válik, hogy újra és újra kielégítsük a nyelvünk vágyait. Idővel a nyelv és a gyomor igényein keresztül a testi késztetések átveszik a hatalmat felettünk, akkor viszont éppen abba a testtudatba kerülünk, amelytől távol kellene maradni. A mértékletesség, az önkontroll rendkívül fontos elemei az egészség a tudatosság megőrzésének is.

A *Bhagavad-gītā* nem orvosi tankönyv, de mindenképpen az élet művészetének enciklopédiája. Kṛṣṇa megadja az élet receptjét ahhoz, hogy ne csak a test szintjén, hanem lelkileg is tartósan elégedetté válhassunk. Először talán bizalmatlanul közelítünk, latolgatjuk azt is, hogy képesek vagyunk-e a meghódolásra, de ha a fenti összefüggéseket megértjük, akkor láthatjuk, hogy a test és a tudat folyamatosan kihatnak egymásra. Párhuzamosan mindkettőt kell gondoznunk, hogy egésznek érezzük magunkat. Ehhez pedig jó, ha már ma megtesszük az első lépést….

***„Óh, Kuntī fia, ajánld fel Nekem mindazt, amit cselekszel, eszel, felajánlasz vagy elajándékozol, valamennyi vezekléseddel együtt!”*** BG 9.27.

www.krisna.hu
Fodor Kata

***2019 a Kṛṣṇa-hívőknek a Bhagavad-gītā éve. Ebben az évben rengeteg programmal, tematikus aloldallal, érdekességgel, online előadásokkal várjuk az érdeklődőket a közösségi fesztiválokon, kiemelt programokon és a virtuális térben is!***

# Kolostorok titka hétvége

**Szánj egy hétvégét önmagadra!**

- 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?

**További információ:** Līlā-śuka Dāsa (Kissimon László)
Tel.: +36 30 530-6369 E-mail: kiprobalom@krisnavolgy.hu
**www.tanfolyamok.krisnavolgy.hu**

**Helyszín:**
Krisna-völgy,
Somogyvámos

Krisna völgy

# Miért szereti egy háziorvos az ájurvédát?

***Az ájurvéda semmiképp sem tekinthető ismeretlennek Európában, és hazánkban is egyre nagyobb népszerűségnek örvend.***

Egyre többen rajonganak az ájurvédikus masszázsért, kíváncsiak a testalkatukra, szeretnének személyre szabott étrendi-életmódi tanácsadást, esetleg egyéb gyógymódok nem voltak eredményesek, és ájurvédikus kezeléstől várnak gyógyulást. Többen tájékozódnak is már az ájurvédikus tudás területén. Mindenkit biztatok erre, ebből az írásból ki is fog derülni, hogy miért.

Az ájurvéda a több ezer éves védikus bölcsesség szerves része, szó szerinti fordításban az „élet tudománya". Komplex gyógyító és egészségmegőrző ismeretanyag, melyet maga Isten bocsátott rendelkezésünkre, Śrī Dhanvantari az isteni gyógyító megnyilvánulásában.

# Melyek az ájurvéda speciális előnyei?

## EGÉSZSÉGMEGŐRZÉS

Az egészségmegőrzésre fekteti a hangsúlyt, ehhez részletes, individuális gyakorlati tanácsokkal szolgál a különböző alkatok számára. Mindenkinek hasznos, aki felelősséget akar vállalni saját egészségéért, és aktívan tenni akar egészsége megtartásáért, gyógyulásáért.

Komplexitása a legsokrétűbb, minden ma ismert gyógyító eljárás gyökerét tartalmazza, mint a *jóga, prānayāma* (légzőgyakorlatok), akupresszúra (marmaterápia), aromaterápia, fitoterápia, asztrológia, vasztu a teljesség igénye nélkül.

## TÁPLÁLKOZÁS

Az egészségmegőrzés döntő tényezőjének tekinti a személyre szabottan megfelelő táplálkozást, és ehhez részletes tanácsokkal szolgál. Ez nagyon praktikus, hiszen mindenki eszik, és ha kicsit odafigyel, megszerzi a szükséges ismeretet a helyes táplálkozáshoz, akkor nagyon hatékony eszköz birtokosa lesz. Nem csupán különböző alapanyagok (gabonafélék, zöldségek, gyümölcsök, zsiradékok, magok, tejtermékek) ajánlottak a különböző alkatoknak, de a fűszerek, amelyek egyben gyógynövények, és az ajánlott elkészítési mód is különböző. Nagyszerű kaland megtanulni az ájurvédikus főzéstudományt, ráadásul nem egy szenvedéssel teli diétáról van szó. Az alkatnak megfelelő ételek általában jól is esnek, és hamar lehet tapasztalni a hatást a javuló közérzetben.

A nyers diéta például nem ajánlható mindenkinek. Főleg a levegő túlsúlyú *vāta* személyek emésztését komoly próbatétel elé állítja, gázos beleket okozhat, míg a tűz elemben bővelkedő *pitta* személyek vígan megemésztik, sőt csökkenti esetleges savas problémájukat. Nekik viszont a forró, zsiradékban sült ételek okozhatnak gondot. A föld-víz elemben bővelkedő *kapháknak* azonban az általános tanácsadással ellentétben egyáltalán nem jó, ha sok folyadékot fogyasztanak, míg a *vātáknak* nagy szüksége van erre. Egy *kapha* alkatú páciensem fellélegzett, amikor felmentettem a sok vízivás alól. Addig nagy igyekezettel itta az általában ajánlott nagy mennyiségű vizet, és panaszkodott, hogy ő bizony egyre rosszabbul van.

## AZ ÍZEK TUDOMÁNYA

Ez talán az ájurvédikus táplálkozástudomány „legegzotikusabb” részlete szá-

munkra. Az európai kultúrában az ételek ízét egyszerűen kulináris kategóriának tartjuk. Egy étel legyen finom ízű, és kész.

Az ájurvéda hat ízt tart számon – édes, sós, savanyú, keserű, fanyar, csípős – melyek különböző hatással bírnak az egyes alkatokra, életműködésekre, testszövetekre. Az különböző alkatú embereknek egyes ízek fogyasztása ajánlott, másik kevésbé, vagy valamelyik kifejezetten kedvezőtlen. Sokunk számára egyértelmű, hogy aki gyomorégésre hajlamos, annak nem tesz jót a csípős és a savanyú étel. Ők *pitta* többlettel rendelkeznek, nekik természetesen az ájurvéda sem ajánlja ezeknek az ízeknek a fogyasztását. A föld-víz jellegű *(kapha)* alkatnak nem ajánlatos a sós és az édes íz. Ők hízékonyak, cukorbetegségre hajlamosak, könnyen ödémásodnak. A nyugati orvostudomány sem ajánlja nekik a sózást a víz megkötése miatt, és nyilván a cukrot sem, az édesnek számító gabonákat is csak mértékkel, az ájurvéda viszont ajánlja nekik a számukra kedvező fanyar (összehúzó) és a keserű (leépítő) ízt. Ez a két utóbbi íz esküdt ellensége a száraz, sovány (levegős) *vāta* alkatnak, akinek a vízmegkötő képességű sós, és gyarapító édes íz „nagy barátja".

Az ájurvéda a karma törvénye, a reinkarnáció és az *ahimsā* (ne árts) elveinek szem előtt tartásával a teljes értékű lakto-vegetáriánus étrendet ajánlja. A ma általánosan elérhető nem erőszakmentes, és többnyire igen megkérdőjelezhető minőségű tejtermékek sajnos nem megfelelőek.

## AZ ALKATOK

Az őselemekből (föld, víz, tűz, levegő, éter) szerveződő, a testben működési rendező elvként megvalósuló három dósa – *vāta, pitta, kapha* – ismeretében meghatározható az ember alkata.

Ha ismerjük az alkatunkat, máris van egy eszköz a kezünkben, tudjuk, hogy az alkatunknak megfelelően milyen étel szolgálja az egészségünket, mi az, ami ártalmas nekünk, milyen életmódi szabályokat célszerű betartani, milyen környezeti hatásokat próbáljunk kerülni, mit részesítsünk előnyben.

Egy *vāta* meleget igényel, a széltől teljesen kikészül, míg a *pitta* (tűz alkatú), amúgy magas vérnyomásos nagymama boldogan repül nyáron vigyázni az Angliában élő unokákhoz, hogy „ne kapjon itthon hőgutát". Természetesen

helyeslem a tervet. A fázós, „vizes” *kapha* túlsúlyost nem feltétlen kell erőltetni, hogy az úszás legyen a kedvenc sportja, mert úgysem megy bele a hideg vízbe. Egyéb sportra érdemes biztatni, de nem könnyű, míg a versenyszellemű, igen energikus *pitta* utolsó vérig küzd a győzelemért, majd besántikál a rendelőbe. Ilyen ismeretek birtokában már ráérezhetünk, hogy az egészségünk jórészt a kezünkben van.

## PAÑCA-KARMA: A ZSENIÁLIS MÉREGTELENÍTÉS

Az ájurvéda a kórfolyamatok, betegségek alapvető okának tekinti a test szöveteinek a méreganyagok *(ama)* lerakódása által okozott működészavarát.

Gyorsabban futunk egy nehéz hátizsák nélkül, ugyanígy a szöveteink is sokkal jobban működnek, ha nincsenek leterhelve *amával*. Persze a tisztítás módszerében rejlik a siker. Ha a ruhát durva mosószerrel kíméletlenül dörzsöljük, a folt valószínűleg eltűnik, de a ruhát lehet, hogy már sohasem tudjuk felvenni. A *pañca-karma* olyan speciális kíméletes módszereket alkalmaz, ami kíméletes a szervezet számára. Az ájurvédikus (általában gyógynövény) gyógyszerek alkalmazása előtt az orvos szükség szerint alkathoz, állapothoz megfelelő tisztító kezeléseket ajánl, hiszen az *amával* leterhelt szövetekbe nem tud felszívódni, nem tudja azt gyógyítani a gyógyszer.

Az ájurvéda – figyelembe véve a szervezet öngyógyító erejét – a *pañca-karmát* az alkatnak, állapotnak megfelelő étrenddel és életmóddal együtt – hatékony gyógymódként alkalmazza, melynek a páciens aktív részese. Gyakran ez már gyógyszer alkalmazása nélkül is elegendő ahhoz, hogy a szövetek regenerálódjanak, és visszanyerjék eredeti működőképességüket.

## HOLISZTIKA

A holisztikus szemlélet az ájurvédában minden szinten, minden tekintetben megnyilvánul. Az egyének állapotát a legteljesebb mértékben a környezettel és az univerzummal összefüggésben, annak részeként vizsgálja. Természetes gyógymódokat és gyógyszereket használ, a természet megóvása érdekében, amelynek minden élő szervezetet szerves részének tekint.

Az embert lelki önvalóként ismeri, aki rendelkezik durva és finom fizikai testtel. A gyógyító eljárások, beleértve a táplálkozást, nemcsak a durva, hanem a finom fizikai testre, azaz az elmére, az érzelmekre, az intelligenciára, a tudatra is hatással vannak.

Ténykedése során arra törekszik, hogy az *ahimsā* elvét szem előtt tartva elősegítse a test jó állapotát, egészségét a lelki fejlődés, az önmegvalósítás érdekében.

Miért szeretem tehát az ájurvédát? Mert segítségével speciális, személyre szabott tudást kaphat a páciens, amivel aktív részese lehet saját gyógyulásának, de még inkább egészsége megtartásának.

*Rādhā-priya Devī Dāsi*
háziorvos

# TRANSZCENDENTÁLIS

## STRESSZKEZELÉS

**Bátran kijelenthetjük, hogy stresszmentes életet élve kiürülnének a kórházak és bezárhatnának a rendelők. Stressz nélkül ugyanis a csodálatosan szervezett emberi szervezet képes önmagát rendbe hozni.**

No de hogyan kezeljük a munkahelyi vagy magánéleti feszültségeket? Nagy szerencsénkre az ájurvéda nem csak a testi, hanem az érzelmi, a mentális és a lelki egészséggel is foglalkozik. Ezáltal a stresszes életet is magunk mögött hagyhatjuk, ha követjük a tanácsait.

Mondhatjuk azt, hogy a testi szinten megjelenő stressz csupán a jéghegy csúcsa. Mert ha mentálisan jól kezeljük a feszült helyzeteket, akkor érzelmileg sem rendülünk meg, így nem lesz oka annak, hogy stresszt érezzünk.

### MI IS A STRESSZ?

Nagy A. Csongor *Intelligens Gyógyulás című könyvében leírja, hogy* kényszerérzet. Akkor tapasztaljuk, amikor a céljaink felé törekedve konfliktusba kerülünk a valósággal. Lehet, hogy mások gyakorolnak ránk hatást, vagy talán a természet, de lehet, hogy saját magunk miatt érzünk kényszert. Mindegy, hogy honnan érke-

zik a nyomás, ha ellenállást vált ki belőlünk, stresszhelyzetbe kerülünk. Nagyon fárasztó ellenkezni a valósággal! Már csak az a kérdés, hogyan kerülhetünk összhangba vele.

Először is lássuk be, hogy bennünk születik meg a kényszerérzet, ha nem tudjuk kezelni a helyzetet. Ezért a minket érő nyomásra való reagálásunk módján kell változtatnunk. Mert haszontalan az eseményeket vagy azok szereplőit hibáztatnunk, és ugyanennyire ártalmas utálnunk magát a feszültséget vagy az érzelmeinket is. Ez játszódik le bennünk stresszhelyzetben: „Szeretném elérni a célomat, de ami most történik, attól rosszul érzem magam, és mivel félek attól, hogy rosszul érezzem magamat, nem fogadom el a mostani helyzetet és azt, ami velem történik. Azt akarom, hogy más történjen, hogy jól érezzem magam."

## MIT TEGYÜNK HÁT?

***Az egyik megoldás az, hogy engedünk a kényszernek.*** Van úgy, hogy ez a legjobb döntés. Ha megbékélünk ezzel, és el is hiszszük, hogy így lesz a legjobb, akkor megszűnik a stressz és visszaállunk nyugalmi állapotba.

Ha pedig nem szeretnénk engedni a nyomásnak, de feszültek sem szeretnénk maradni, akkor egy ***másik megoldás***hoz kell folyamodnunk. Ennek az első lépése az, hogy ***tudomásul vesszük és elfogadjuk az érzelmi helyzetünket***. Meg kell tudnunk fogalmazni, hogy mit hittünk el, ami miatt ellenkezni akarunk. Meg is kell értenünk, hogy mit akarunk elkerülni az ellenkezéssel, ezután pedig meg kell nyugtatnunk magunkat, hogy a fennálló helyzet eredményesen megoldható. A stressz mindig ellenkezésen alapul. Ha megértjük, mi vált ki bennünk belülről ellenkezést, feloldhatjuk a stresszt.

Most következik a trükk, ugyanis nem kezdünk el a nyomás forrásával harcolni és nem is erőltetünk magunkra pozitív érzelmeket. Csak annyi a dolgunk, hogy az ellenkezést kiváltó tévhit helyett annak az ellenkezőjére emlékezzünk nagy átéléssel, ezáltal összhangba kerülünk a valósággal. Ezután pedig cselekedhetünk tovább, most már szabadon, feszültségtől mentesen, bízva abban, hogy elérjük a célunkat.

Ezáltal minden konfliktusban a saját magunk hitét és eltökéltségét fejleszthetjük, és nem kezdünk másokkal céltalanul viaskodni. A konfliktusaink legtöbbször nem személyesek, tehát inkább emelkedjünk föléjük okosan, így igyekezzük megoldani a frusztráló helyzeteket.

***Létezik a stresszkezelésnek egy mélyebb és tartósabb módja is***. Tény, hogy a félelmeink késztetnek minket arra, hogy szembeszálljunk a minket érő nyomással. Ha tehát megszabadulhatnánk minden félelmünktől, egyáltalán nem is lehetnénk feszültek. Természetünkből adódóan törekszünk erre az állapotra, ezért még az ősi védikus írások is foglalkoznak ezzel a témakörrel. Ezeket olvasva arra a következtetésre jutnak, hogy ***pusztán a hamis énképünkből kifolyólag tapasztalunk félelmet.***

Hogy ez mit is jelent, arról a *Bhagavad-gītában* vagy a cselekménybe szőtt transzcendentális tanításban, a *Śrīmad-Bhāgavatamban* olvashatunk bővebben. Ezekben az írásokban a legnagyobb önmegvalósított bölcsek tanítanak minket önzetlenül a boldog és félelem nélküli élet titkaira, azért, hogy kibontakoztathassuk valódi énünket.

*Nagy Gábor*

# Harmonikus életmód

***Az ájurvédikus szemlélet szerint három fő pilléren nyugszik az egészségünk: az egészséges táplálkozáson, az egészséges életmódon, valamint a gyógyító füvek és terápiák alkalmazásán. Bár ez a sorrend nem cserélhető fel, így legfontosabb az étkezésünk, de legalább olyan fontos az is, hogy hogyan éljük a mindennapjainkat.***

Persze azt ájurvédikus tudás nélkül is tudjuk, hogy jó, ha sokat mozgunk, sportolunk, időt töltünk a friss levegőn, a napon. Ugyanakkor, ha felismerjük a személyes alkatunkat *(váta, pitta, kapha)*, akkor további ajánlásai is lesznek ennek az ősi szemléletnek, amit könnyedén lefordíthatunk napjaink emberének is.

A sport remek mindenkinek, de kiváltképpen a tüzes típusok *(pitta)* szeretik beépíteni a hétköznapjaikba, hiszen szeretik a kihívásokat, szeretnek megmérettetni, versenyezni. Nem véletlen, hogy nekik kifejezetten ajánljuk a harcművészeteket, a bokszot, de mindenképp segít a fölöslegbe került tűz (düh, feszültség, türelmetlenség) levezetésében, ha ütnek valamit, legyen az asztalitenisz, tenisz, squash. A jóga is fontos nekik, hogy túlpörgött gondolataikat, az állandóan feladatokat soroló elméjüket segítsen kikapcsolni, lehűteni, de gyakran ez önmagában nem elég, kell mellé még valamilyen sport. Kiváló nekik a kirándulás, túrázás is, hiszen a gyakran urbánus beállítottságú pittáknak a természet jótékonyan hat a gondolkodásukra, kiszellőzteti a fejüket.

A szelesebb *(váta)* alkat művészlelkének köszönhetően magától is rátalál a jógára, amit abba ne hagyjon, szeszélyes természetét (szétszórtság, kapkodás, szorongás)szépen kontrollálja. Nekik nem igazán jók a durva fizikai igénybevétellel járó tevékenységek. Ajánlott nekik a tánc minden formája, legyen az balett, néptánc, tangó, sok lehetőség közül választhatnak. Nem véletlenül olyan sikeres ma például a zumba, ami sport is tánc is egyszerre. A *váták* szeretik a kreatív hobbi tevékenységeket. Nem az a lényeg, hogy

Michelangelo legyen belőlük, hanem hogy kiélhessék az alkotás iránti vágyukat, kifejezhessék önmagukat. Mindenkinek kell egy hobbi, ami feltölti, örömet okoz számára, amivel kiegyensúlyozhatja a hétköznapjait.

A nehéz elemekből álló földes típust *(kapha)* talán a legnehezebb megmozdítani. Elemei lassabbá, nehézkesebbé tehetik, ami hízáshoz, motiválatlansághoz, olykor depresszióhoz vezet. Neki a legfontosabb, hogy mozogjon. A legjobb, ha többféle mozgást is gyakorol. Eljár úszni, kirándulni, lejár az edzőterembe és ezeket felváltva gyakorolja. Sokszor látható, ha csak egy féle programot iktat az életébe, a masszív testfelépítésének az nem elég, ő jól terhelhető fizikailag, súlyokat is emelgethet akár.

Sok ajánlás mindenkinek szól, mint a „feküldj le korán, hogy korán is kelhess", de a *vátáknak* van a legtöbb alvásproblémájuk. Ha ellevegősödnek, belső feszültség törhet rájuk, ami nem segít az elalvásnak. Ha azonban meleg, főtt és fűszeres ételeket esznek és munka után még zumbáznak is egy órácskát, aludni fognak, mint a bunda.

Az alvás már nem, de az elalvás a tüzes típusnak is nehézség lehet, de náluk pörgő gondolataik akadályozzák a pihenést. Képesek ugyanazokat a problémákat, elhangzott beszélgetéseket újra és újra lepörgetni, és ez nehezíti meg az elalvást esetükben. A fent említett jóga, boksz, stb. kiüríti a mérgezett gondolatokat, megnyugtatja őket, így kipihenten nézhetnek az újabb kihívások elé.

A *kapháknak* a túlalvás a problémájuk. Gyakran túl sokat alszanak, így még jobban elnehezülnek, lomhábbá válhatnak, nekik korlátozni kell az alvással töltött időt. Kicsit tovább fennmaradhatnak, de keljenek ők is korán. Ettől tiszta lesz a fejük és megmaradnak a belső energiáik.

A higiénés ajánlások mindenkire vonatkoznak. Hogy jó fürdeni kétszer egy nap, fogat mosni, ezt mi is tudjuk, de itthon még kevesen használunk nyelvkaparót. Rendkívül fontos, hogy reggel ébredés után megtisztítsuk a nyelvünket, ha nem tesszük, az első kávéval, reggelivel visszanyeljük azokat a salakanyagokat, amiket a testünk éjszaka kiválasztott. Ilyen segítség az olajrágás is, ami segít a fogínyt egészségesen tartani, megnehezíti a fogkő lerakódást, tovább lesznek stabilak fogaink.

Nem utolsó sorban törekednünk kell, hogy a hétköznapok sikerekkel teliek legyenek, meg kell tanulni örülni az élet apró ajándékainak, mint egy napsütötte délelött, vagy egy kedves mosoly egy idegentől. Szeretni kell, ápolni kell kapcsolatainkat, hiszen az élet hétköznapokból tevődik össze. Ha ezt látjuk az élet nem fog elrohanni mellettünk, hanem teljes és boldog életet élhetünk, hiszen „az út a fontos, nem a cél!"

Károlyi Bánki Viktória
ájurvéda terapeuta

# Testápolás OTTHON

**Az ájurvédikus testtípusunknak, a *dosánknak* kedvező napirend fontos részét képezi a testápolás. Az alábbi táblázat összefoglalja, a bőrtípusok illetve a bőrproblémák és a *dosák* kapcsolatát.**

| | Váta jellemzők | Pitta jellemzők | Kapha jellemzők |
|---|---|---|---|
| **A bőrtípus jellemzői** | Normál vagy száraz bőr, hajlamos a szárazságra és a repedezettségre, ráncosodásra, megnyúlásra. | Kombinált bőr, olajos és tág pórusú a T zónában és szárazabb az arccsontoknál. Könnyen leég a napon, érzékeny, hajlamos a szeplőkre, anyajegyekre, mitesszerekre, gyulladásra, verejtékezésre. | Nedves vagy olajos bőr, tág pórusok, hajlam a grízekre, eltömődött pórusokra. Minimális ráncosodás jellemzi. |
| **Ha a bőrünk egyensúlya felborul** | Szárazság, berepedezés, ráncok, fekete karikák a szem körül. Narancsbőr, hámlás a lábon, a lábujj körömnél, bőrkeményedés, tyúkszem. | Túlzott felhevülés, gyulladás, akné, rosacea, hiperpigmentáció, sebek, gombás fertőzések, könnyen sebesedik. | Puffadtság, víz visszatartás, tág pórusok, grízek, szempuffadás, zsírgöbök a testen, nyirkos kéz, túlzott olaj és izzadás. |

# A MINDENNAPI ÁJURVÉDIKUS TESTÁPOLÁS NÉGY FONTOS RÉSZE

**1. OLAJOS ÖNMASSZÁS** *(abhyanga)*: A masszázs jótékony hatásairól sokat hallottunk már. Az ájurvédában ez kiegészül a bőrtípusnak megfelelő olajak használatával, melyek ápolják a bőrt, és különböző hatásaiknak megfelelő anyagokat juttatnak a bőrbe. Nagyon sokféle, jó minőségű kész masszázsolaj kapható a piacon, de egyszerűbb verzióit házilag is elkészíthetjük, ha szeretjük a magunk által készített kozmetikumokat. A legkedvezőbb, ha fürdés előtt a teljes testünket át tudjuk masszírozni a bőrünknek megfelelő olajjal, de legalább az arc, a nyak, a kezek és lábak beolajozására érdemes időt fordítani.

***A masszázsolajak elkészítése:***
Az alapolajat gyengéden felmelegítjük és beletesszük a gyógynövényeket. (Vigyázzunk arra, hogy ne égjen meg az olaj!) Ezután lekapcsoljuk, és hagyjuk állni 1-2 napig. (A hatóanyagok kinyerésének elősegítése érdekében a kihűlést követően 3-4 alkalommal ismét felhevíthetjük az olajat). Másnap leszűrjük, hozzáadjuk az illóolajakat és már használható is.

## MASSZÁZSOLAJAK

| Recept | VATA | PITTA | KAPHA |
|---|---|---|---|
| **Alapolaj: 1 pohár** | ghí/szezámolaj | ghí/kókusz/napraforgó olaj | szezámolaj |
| **Szárított gyógynövény keverék: ¼ pohár** | kurkuma, gyömbér, szegfűszeg, reszelt (bio) narancshéj, rózsaszirom, aswagandha por. | kurkuma, szantálpor, nímpor, satavari, kámfor darabok, manjistha | kurkuma, bazsalikom, gyömbér, citromhéj, kardamom, szegfűszeg |
| **illóolajak: 5-8 csepp vegyesen** | jázmin, bazsalikom, rózsa, narancs | fenyő, szantál, ním, teafa | pacsuli, eukaliptusz, rozmaring |

**2. BŐRTISZTÍTÁS:** Hagyományosan az olajos önmasszázst a megfelelő bőrtisztítókkal (ubtan) való masszázs követi. Ezek a maszkok különféle lisztekből és gyógynövényekből készülnek, megszabadítják a bőr felületét az elhalt hámsejtektől és a bőr mélyebb pórusaiba jutva megtisztítják azt.

| Összetevők | VATA | PITTA | KAPHA |
|---|---|---|---|
| **1 pohár csicseriborsó liszt** | Az összetevőket ½ pohár ghível összekeverjük, majd finom, körkörös mozdulatokkal felkenjük a bőrbe. 10-15 perc után mossuk le meleg vízzel. | Az összetevőket ½ pohár aloé lével és ½ pohár kókuszvízzel összekeverjük, majd 10 perc után dörzsölés nélkül lemossuk. | Az összetevőket 1 pohár joghurttal összekeverjük, a nedves bőrre felvisszük, majd 10 perc múlva meleg vízzel lemossuk. |
| **½ tk kurkumapor** | | | |
| **2 ek mustárpor** | | | |
| **3 ek rózsavíz** | | | |

## 3. FÜRDÉS:

Az ájurvédikus életmód egyik legfontosabb rituáléja a reggeli zuhanyozás, mely nem csupán a test olajozása miatt fontos, hanem az éjszaka folyamán a bőrön keresztül kiválasztódott méreganyagok eltávolítása miatt is. Ami a hosszabb fürdőzéseket illeti, a 3 *dosának* kedvezően az alábbi recepteket ajánlottak:

| Recept | VATA | PITTA | KAPHA |
|---|---|---|---|
| **A hozzávalókat keverjük össze, és öntsük a fürdővízbe** | 1 pohár tejpor<br>1 pohár rizskeményítő<br>+ a fürdővízbe:<br>2 ek rózsavíz | ½ pohár virágszirom (körömvirág, rózsa, jázmin)<br>½ pohár korianderlevél vagy mentalevél<br>+ a vízbe: 2 ek citromlé | 3 ek őrölt mustármag<br>3 ek őrölt görögszéna |

## 4. HIDRATÁLÁS:

A bőrünk fokozatosan veszít nedvességtartalmából, ami különösen a váta-típusú bőr jellemzője. Nekik napi 2 alkalommal is javasolt megismételni arcuk és nyakuk hidratálását, a többiknek napi 1 alkalommal.

| VATA | PITTA | KAPHA |
|---|---|---|
| 2 ek ghí/szezámolaj | 1 ek édesgyökér tea | 1 ek mustár olaj |
| 2 ek rózsavíz | 1 ek aloégél | 1 ek mandula olaj |
| 1 tk méz | 2 ek kókusz/napraforgó olaj | 1-2 cs. illóolaj |
| 1-2 cs. illóolaj | | |

Figyelem! Minden új recept alkalmazása előtt tanácsos bőrpróbát végezni, nem áll e fenn egyéni érzékenység valamely alkotóra, illetve 1-2 napon belül felhasználható mennyiségeket készítsünk egyszerre, mert tartósítás nélkül könnyen romlandóak.

*Candra Devī Dāsī*

# Az Úr Kṛṣṇa Dvārakāba indul

Ötezer évvel ezelőtt járunk az időben, Indiában, Naimiṣāraṇya szent erdejében. A bölcsek érdeklődve ülik körül a legidősebb szentet, Sūta Gosvāmīt, hogy az élet értelméről és Isten dicsőségéről halljanak tőle. Arra is kíváncsiak, melyik a legtökéletesebb 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, TIZEDIK FEJEZET*

1. VERS

शौनक उवाच
हत्वा स्वरिक्थस्पृध आततायिनो
युधिष्ठिरो धर्मभृतां वरिष्ठः ।
सहानुजैः प्रत्यवरुद्धभोजनः
कथं प्रवृत्तः किमकारषीत्ततः ॥ १ ॥

*śaunaka uvāca*
*hatvā svariktha-spṛdha ātatāyino*
*yudhiṣṭhiro dharma-bhṛtāṁ variṣṭhaḥ*
*sahānujaiḥ pratyavaruddha-bhojanaḥ*
*kathaṁ pravṛttaḥ kim akāraṣīt tataḥ*

*śaunakaḥ uvāca* – Śaunaka kérdezte; *hatvā* – miután megölte; *svariktha* – a törvényes örökség; *spṛdhaḥ* – bitorolni vágyott; *ātatāyinaḥ* – az agresszor; *yudhiṣṭhiraḥ* – Yudhiṣṭhira király; *dharma-bhṛtām* – azoknak, akik szigorúan követik a vallásos szabályokat; *variṣṭhaḥ* – legnagyobb; *saha-anujaiḥ* – öccseivel; *pratyavaruddha* – korlátozott; *bhojanaḥ* – a szükségszerû elfogadása; *katham* – hogyan; *pravṛttaḥ* – cselekedett; *kim* – mit; *akāraṣīt* – végzett; *tataḥ* – azután.

**Śaunaka Muni így kérdezett: Hogyan vezette népét fivérei segítségével Yudhiṣṭhira Mahārāja, a legnagyszerûbb vallásos férfi, miután végzett ellenségeivel, akik jogos örökségét akarták bitorolni? Királyságát bizonyára nem élvezte szabadon és felhõtlenül.**

*MAGYARÁZAT:* Yudhiṣṭhira Mahārāja a vallásos emberek legkiválóbbja volt, így aztán a legkevésbé sem a királyi hatalom nyújtotta élvezet megszerzése vezérelte, hogy unokatestvérei ellen harcoljon: igaz ügyért harcolt, mert a hastināpurai birodalom jogos örököse volt, amelyet unokatestvérei maguknak akartak megszerezni. Jó ügyért harcolt tehát, az Úr Śrī Kṛṣṇa vezetésével, de győzelmének nem örülhetett, mert unokatestvérei mind elestek a harcban. Ezért csupán kötelességbõl uralkodott, ifjabb fivérei segítségével. Fontos kérdés volt ez Śaunaka Ṛṣi részérõl, aki tudni akarta, hogyan viselkedett Yudhiṣṭhira Mahārāja, amikor zavartalanul élvezhette volna királyi hatalmát.

2. VERS

सूत उवाच
वंशं कुरोर्वंशदवाग्निनिर्हृतं
संरोहयित्वा भवभावनो हरिः ।
निवेशयित्वा निजराज्य ईश्वरो
युधिष्ठिरं प्रीतमना बभूव ह ॥ २ ॥

*sūta uvāca*
*vaṁśaṁ kuror vaṁśa-davāgni-nirhṛtaṁ*
*saṁrohayitvā bhava-bhāvano hariḥ*
*niveśayitvā nija-rājya īśvaro*
*yudhiṣṭhiraṁ prīta-manā babhūva ha*

*sūtaḥ uvāca* – Sūta Gosvāmī válaszolt; *vaṁśam* – dinasztia; *kuroḥ* – Kuru királyé; *vaṁśa-dava-agni* – a bambuszok okozta erdõtûz; *nirhṛtam* – kimerült; *saṁrohayitvā* – a dinasztia sarja; *bhava-bhāvanaḥ* – a teremtés fenntartója; *hariḥ* – az Istenség Személyisége, Śrī Kṛṣṇa; *niveśayitvā* – újra megalapozva; *nija-rājye* – saját királyságában; *īśvaraḥ* – a Legfelsõbb Úr; *yudhiṣṭhiram* – Yudhiṣṭhira Mahārājának; *prīta-manāḥ* – elméjében elégedett; *babhūva ha* – lett.

**Sūta Gosvāmī szólt: Az Úr Śrī Kṛṣṇát, az Istenség Legfelsõbb Személyiségét, a világ fenntartóját elégedetté tette, hogy Yudhiṣṭhira Mahārāját újra a trónra ültette saját királyságában, s hogy újra megszilárdította a Kuru-dinasztiát, amelyet elgyöngített a düh bambusz-tüze.**

*MAGYARÁZAT:* Ezt a világot az erdõtûzhöz hasonlítják, amelyet a bambuszerdõben a súrlódás lobbant lángra. Az ilyen erdõtûz magától keletkezik, mert a bambuszok minden külsõ behatás nélkül dörzsölõdnek egymáshoz. Hasonlóképpen hat egymásra az anyagi világban azoknak a dühe, akik az anyagi természetet akarják uralni, s így fellobban a háború tüze, amely elpusztítja a nemkívánt népességet. Ezek a tüzek – háborúk – úgy törnek ki, hogy az Úrnak nincsen köze hozzájuk. De mivel fenn akarja tartani a teremtést, arra vágyik, hogy az emberek kövessék az önmegvalósítás helyes útját, amely alkalmassá teszi õket arra, hogy bejussanak Isten birodalmába. Az Úr azt akarja, hogy a szenvedõ élõlények térjenek haza, vissza Hozzá, s ne szenvedjenek többé a háromféle anyagi gyötrelemtõl. A teremtés teljes terve ezen alapszik, s aki nem ocsúdik föl, az csak tovább szenved az anyagi világban az Úr illuzórikus energiája okozta fájdalomtól. Az Úr éppen ezért azt akarja, hogy hiteles képviselõje uralkodjon a világon. Az Úr Kṛṣṇa azért szállt alá, hogy megalapozzon egy ilyen birodalmat, s hogy elpusztítsa azokat, akikre nincs szükség, mert nem szerepelnek tervében. A kurukṣetrai csatát az Úr terve szerint vívták, hogy a nemkívánatos emberek távozhassanak e világból, s hogy *bhaktája* uralkodásával megalapozhasson egy békés királyságot. Így hát az Úr teljesen elégedett volt, amikor Yudhiṣṭhira király a trónra került, és a Kuru-dinasztia sarja, Parīkṣit Mahārāja megmenekült.

3. VERS

निशम्य भीष्मोक्तमथाच्युतोक्तं
प्रवृत्तविज्ञानविधूतविभ्रमः ।
शशास गामिन्द्र इवाजिताश्रयः
परिध्युपान्तामनुजानुवर्तितः ॥ ३ ॥

*niśamya bhīṣmoktam athācyutoktaṁ*
*pravṛtta-vijñāna-vidhūta-vibhramaḥ*
*śaśāsa gām indra ivājitāśrayaḥ*
*paridhyupāntām anujānuvartitaḥ*

*niśamya* – miután meghallgatta; *bhīṣma-uktam* – amit Bhīṣmadeva mondott; *atha* – szintén; *acyuta-uktam* – amit a tévedhetetlen Úr Kṛṣna mondott; *pravṛtta* – végezve; *vijñāna* – tökéletes tudás; *vidhūta* – teljesen lemosva; *vibhramaḥ* – minden kétség; *śaśāsa* – uralkodott; *gām* – a föld; *indra* – a mennyei bolygó királya; *iva* – mint; *ajita-āśrayaḥ* – a legyõzhetetlen Úr védelme alatt; *paridhi-upāntām* – a tengerekkel együtt; *anuja* – az ifjabb fivérek; *anuvartitaḥ* – követték õt.

**Yudhiṣṭhira Mahārāja, miután Bhīṣmadeva és a tévedhetetlen Úr Kṛṣṇa szavaitól megvilágosodott, a tökéletes tudásban mélyedt el, mert minden kételye szertefoszlott. Így uralkodott földön és tengereken, ifjabb fivérei pedig követték õt.**

*MAGYARÁZAT:* Az elsõszülöttség manapság Angliában érvényben lévõ törvénye, vagyis az elsõszülöttre vonatkozó örökösödési törvény érvényes volt azokban a napokban is, amikor Yudhiṣṭhira Mahārāja uralta a földet és a tengereket. Akkoriban Hastināpura (amely ma Új-Delhi része) királya volt a föld és a tengerek uralkodója, egészen Parīkṣit Mahārājának, Yudhiṣṭhira Mahārāja unokájának idejéig. Yudhiṣṭhira Mahārāja öccsei miniszterekként és a birodalom vezéreiként tevékenykedtek, s a király példásan vallásos fivérei között teljes volt az együttmûködés. Yudhiṣṭhira Mahārāja volt az eszményi király, az Úr Śrī Kṛṣṇa képviselõje, hogy uralkodjon a földi birodalom

fölött, s Indra királyhoz, a mennyei bolygók megbízott uralkodójához hasonlították. A félistenek – mint Indra, Candra, Sūrya, Varuṇa és Vāyu – az univerzum különféle bolygóinak megbízott királyai. Yudhiṣṭhira Mahārāja egy volt közülük, aki a földi királyság fölött uralkodott. Yudhiṣṭhira Mahārāja nem napjaink demokráciájának jellegzetes, felvilágosulatlan politikai vezetője volt. Bhīṣmadeva és a tévedhetetlen Úr tanították, s ezért mindenrõl teljes és tökéletes tudással rendelkezett.

Manapság az állam választott vezetõje olyan, mint egy báb, mert nincsen kezében királyi hatalom. Még ha olyan felvilágosult, mint Yudhiṣṭhira Mahārāja, helyzeténél fogva akkor sem tehet semmit saját jószántából. Ezért van oly sok ország a földön, amely ideológiai különbségek miatt vagy egyéb önzõ érdektõl vezérelve marakodik a másikkal. De egy olyan királynak, mint Yudhiṣṭhira Mahārāja, nem volt saját ideológiája. Nem tett mást, mint követte a tévedhetetlen Úr, valamint az Õ képviselõje és meghatalmazott ügynöke, Bhīṣmadeva utasításait. A *śāstrák* arra tanítanak, hogy a kiváló tekintélyeket és a tévedhetetlen Urat kövessük, minden személyes érdek és kiagyalt ideológia nélkül. Ezért vált lehetõvé, hogy Yudhiṣṭhira Mahārāja uralkodjon az egész világ fölött, a tengereket is beleértve, hiszen elvei csalhatatlanok és egyetemesen mindenkire alkalmazhatók voltak. A világállam eszméje csak abban az esetben valósítható meg, ha követni tudjuk a tévedhetetlen felsõbb tekintélyt. A tökéletlen emberi lény nem tud olyan ideológiát létrehozni, amely mindenki számára elfogadható. Egyedül a tökéletes és tévedhetetlen tud olyan tervet készíteni, amely mindenhol alkalmazható és a világon mindenki követni tudja. Az egyén uralkodik, nem pedig a személytelen kormány. Ha az egyén tökéletes, akkor a kormány is tökéletes. Ha az egyén ostoba, akkor a kormány is csak az ostobák gyülekezete. Ez a természet törvénye. Számtalan történet szól olyan királyokról vagy uralkodókról, akik nem voltak tökéletesek. Vezetõ tehát olyan ember lehet csak, aki arra alkalmas, mint amilyen Yudhiṣṭhira Mahārāja is volt, s emellett olyan hatalomnak kell a kezében lennie, hogy a világ egyeduralkodója lehessen. A világállam eszméje csak egy olyan tökéletes király uralkodása alatt valósulhat meg, mint amilyen Yudhiṣṭhira Mahārāja volt. A világ boldog volt abban az idõben, mert olyan királyok uralkodtak, mint Yudhiṣṭhira Mahārāja.

4. VERS

कामं ववर्ष पर्जन्यः सर्वकामदुघा मही ।
सिषिचुः स्म व्रजान् गावः पयसोधस्वतीर्मुदा ॥ ४ ॥

*kāmaṁ vavarṣa parjanyaḥ sarva-kāma-dughā mahī*
*siṣicuḥ sma vrajān gāvaḥ payasodhasvatīr mudā*

*kāmam* – minden szükséges; *vavarṣa* – szórtak; *parjanyaḥ* – esõ; *sarva* – minden; *kāma* – igény; *dughā* – termelõ; *mahī* – a föld; *siṣicuḥ sma* – nedvesít; *vrajān* – legelõk; *gāvaḥ* – a tehén; *payasā udhasvatīḥ* – teli tõgyeik miatt; *mudā* – boldogságukban.

**Yudhiṣṭhira Mahārāja uralkodása idején a felhõk épp annyi esõt adtak, amennyire az embereknek szükségük volt, s a föld bõségesen megtermett mindent, igényeik szerint. A tehenek duzzadt tõgyeikbõl boldogságukban tejjel öntözték a legelõket.**

*MAGYARÁZAT:* A gazdasági fejlõdés alapja a *föld* és a *tehenek*. Az emberi társadalom szükséglete a gabona, a gyümölcs, a tej, az ásványok, ruházat, fa és így tovább. Az embernek azért van minderre szüksége, hogy eleget tegyen teste követeléseinek. Semmiképpen nincs azonban szüksége húsra és halra, vasszerszámokra és gépekre. Yudhiṣṭhira Mahārāja uralkodása idején a világon mindenhol szabályos rend szerint esett az esõ. Az esõ irányítása nem az ember kezében van. Az esõ ura a mennyek királya, Indradeva, aki az Úr szolgája. Ha a király és alattvalói engedelmeskednek az Úrnak, akkor szabályosan érkezik az esõ, s ettõl a föld a legkülönfélébb terményekkel lát el bennünket. A szabályozott esõ nemcsak a gabona és a gyümölcsök bõséges termését segíti elõ, de a csillagok állásának hatásával együtt az értékes drágakövek és igazgyöngyök kialakulásának is kedvez. A gabonafélék és a zöldségek gazdag táplálékot nyújtanak embernek és állatnak egyaránt, s a kövér tehenek elegendõ tejet adnak, hogy bõséges energiával és életerõvel lássák el az embereket. Ha van elegendõ tej, gabona, gyümölcs, gyapjú, selyem és drágakõ, miért van szükség mozikra, bordélyházakra, vágóhidakra? Mi szükség a mesterkélt luxuséletmódra mozival, autókkal, rádióval, hússal és szállodákkal? Mit mutathat fel ez a társadalom az egyéni és nemzetek közötti civakodáson kívül? Elõmozdította-e ez a civilizáció az egyenlõség és testvériség ügyét, amikor egyetlen ember kénye-kedvére emberek ezreit küldheti a pokoli gyárakba és a csataterekre?

Ebben a versben az áll, hogy a tehenek duzzadó tõgyeikbõl tejjel öntözték a legelõt, olyan boldogok voltak. Nem kellene-e hát megfelelõen óvni õket, hogy boldogok legyenek, mert elegendõ füvet legelhetnek a mezõkön? Miért kell az embernek megölnie a teheneket pusztán önzõ céljai miatt? Miért nem elégedett a



Haré Krisna Haré Krisna Krisna Krisna Haré Haré Haré Ráma Haré Ráma Ráma Ráma Haré Haré

gabonával, a gyümölccsel és a tejjel, amelybõl száz és száz ízletes étel készíthetõ? Miért van tele a világ vágóhidakkal, ahol ártatlan állatokat mészárolnak le? Parīkṣit Mahārāja, Yudhiṣṭhira Mahārāja unokája, miközben hatalmas birodalmát járta be, egyszer megpillantott egy fekete embert, amint egy tehenet akart megölni. Azonnal elfogta és méltó büntetésben részesítette. Nem kellene-e egy királynak vagy egy állam vezetõjének megvédenie a szegény állatokat, akik magukat képtelenek megvédeni? Ez lenne az emberség? Hát nem tartoznak a lakossághoz az ország állatai is? Miért hagyják hát, hogy levágják õket a vágóhidakon? Ezek lennének az egyenlõség, a testvériség és az erõszakmentesség jelei?

wAz uralkodás modern, fejlett, civilizált formájával ellentétben az egyeduralom, ahogyan Yudhiṣṭhira Mahārāja is uralkodott, sokkal magasabb rendû az úgynevezett demokráciánál, amelyben állatokat ölnek, s az állatnál is hitványabb ember szavazhat egy másik, állatnál is hitványabb emberre.

Mindannyian az anyagi természet teremtményei vagyunk. A *Bhagavad-gītā* azt mondja, hogy az Úr a magot adó atyja, az anyagi természet pedig anyja *minden egyes élõlénynek, minden létformában*. Így az anyatermészet elegendõ táplálékot ad az állatoknak és az embereknek a Mindenható Atya, Śrī Kṛṣṇa kegyébõl. Az ember a többi élõlény nagy testvére. Több intelligenciát kapott, mint az állatok, hogy megértse a természet mûködését és a Mindenható Atya jelzéseit. Az emberi civilizációnak az anyagi természet kincseire kell támaszkodnia, anélkül hogy mesterségesen a gazdaság fejlesztésével próbálkozna, amellyel a természetellenes mohóság és erõszak káoszává változtatja a világot, pusztán a természetellenes fényûzés és az érzékkielégítés kedvéért. Nem más ez, mint a kutyák és disznók élete.

5. VERS

नद्यः समुद्रा गिरयः सवनस्पतिवीरुधः ।
फलन्त्योषधयः सर्वाः काममन्वृतु तस्य वै ॥ ५ ॥

*nadyaḥ samudrā girayaḥ savanaspati-vīrudhaḥ*
*phalanty oṣadhayaḥ sarvāḥ kāmam anvṛtu tasya vai*

*nadyaḥ* – folyók; *samudrāḥ* – óceánok; *girayaḥ* – dombok és hegységek; *savanaspati* – zöldségek; *vīrudhaḥ* – növények; *phalanti* – hatékony; *oṣadhayaḥ* – gyógynövények; *sarvāḥ* – mind; *kāmam* – szükségletek; *anvṛtu* – évszakonkénti; *tasya* – a királynak; *vai* – bizonyára.

**A folyók, az óceánok, a dombok, a hegyek, az erdõk, a cserjék, a gyógynövények minden évszakban bõkezûen lerótták adójukat a királynak.**

*MAGYARÁZAT:* Yudhiṣṭhira Mahārāja *ajita*, a tévedhetetlen Úr védelmét élvezte, ezért – ahogyan az elõzõ sorok leírják – az Úr tulajdonai, a folyók, az óceánok, a dombok, az erdõk mind elégedettek voltak, s lerótták rájuk kivetett adójukat a királynak. A siker titka nem más, mint hogy *menedéket kell keresnünk a Legfelsõbb Úrnál.* Az Õ jóváhagyása nélkül semmi sem lehetséges. Ha saját erõnkbõl, szerszámok és gépek segítségével anyagi téren elõrelépünk, az még nem minden. Az Úrnak mindent jóvá kell hagynia, másképp erõfeszítéseink az eszközök ellenére is sikertelenek lesznek. A siker végsõ oka a *daiva*, a Legfelsõbb. Yudhiṣṭhira Mahārāja és a hozzá hasonló királyok tökéletesen tisztában voltak vele, hogy a király a Legfelsõbb Urat képviseli, hogy gondoskodjék az emberek jólétérõl. Az ország valójában a Legfelsõbb Úré. A folyókat, az óceánokat, az erdõket, a hegyeket, a gyógynövényeket stb. nem az ember teremtette. A Legfelsõbb Úr teremtése mindez, s az élõlény használhatja az Úr tulajdonát az Õ szolgálatában. Napjaink jelszava az, hogy minden az emberért van, s ezért a kormány is az emberekért van és emberekbõl áll. Ám ahhoz, hogy az Isten-tudaton és az emberi élet tökéletességén – az isteni kommunizmus ideológiáján – alapuló új emberiség életre kelhessen, ahhoz a világnak újra olyan királyok nyomdokaiban kell járnia, mint amilyen Yudhiṣṭhira Mahārāja vagy Parīkṣit Mahārāja volt. Az Úr akaratából mindenbõl jut elég. Mindent megfelelõen használva kényelemben élhetünk, s nem lesz ellenségeskedés az emberek között, ember és állat között, ember és természet között. Az Úr irányító keze mindenhol jelen van, s ha Õ elégedett, akkor a természetnek is minden része elégedetté válik. A folyók bõvízûen hömpölyögnek, hogy megtermékenyítsék a földet; az óceánok elegendõ ásványt, drágakövet és igazgyöngyöt adnak; az erdõk elegendõ fával, gyógyfûvel és növénynyel látják el az embert, az évszakok váltakozása pedig valóban segít, hogy bõségesen legyen gyümölcs és virág. A gyárakra és szerszámokra épülõ mesterséges életforma csak az emberek egy részének adhatja meg az állítólagos boldogságot, milliók rovására. Mivel az emberek energiáját felemészti a gyáripar, a természet kincsei háttérbe szorulnak, s az emberek emiatt boldogtalanok. Helyes oktatás hiányában az emberek azokat követik, akik kizsákmányolják a természet forrásait, s ezért folyik oly heves versengés egyének és nemzetek között. Az Úr hozzáértõ követének nincs szava itt. Az összehasonlítás alapján észre kell vennünk a modern civilizáció hibáit, és Yudhiṣṭhira Mahārāja nyomdokait követve el kell törölnünk mindent, ami elavult, s meg kell tisztítanunk az embereket.

# 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: lelekpalotaja@krisna.hu
Web: www.lelekpalotaja.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: eger@krisna.hu
Web: www.lepnikell.hu
Étterem: www.govindaeger.hu

**HARÉ KRISNA KÖZPONT DEBRECEN**
4028 Debrecen, Magyari u. 2.
Tel.: +36 30 686-3479
E-mail: info@govindadebrecen.hu
Étterem: www.govindadebrecen.hu

**KECSKEMÉT**
Csujokné dr. Kósa Júlia
kecskemet@krisna.hu

**SZÉKESFEHÉRVÁR**
Mayer Nóra, +36 30 302-0755
szekesfehervar@krisna.hu

**SZOLNOK**
Mālinī 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**
Svāha Devī Dāsī
pecs@krisna.hu

Látogasson el a
**www.krisna.hu**
címen található egyházi weboldalunkra, ahol éppúgy találhat aktuális híreket, mint filozófiai bölcsességeket 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, melyekről első kézből hírlevelünkön keresztül szerezhet tudomást. Iratkozzon fel kéthetente megjelenő hírlevelünkre itt:
**www.krisna.hu/feliratkozas**

# A Kelet Bölcsessége

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

# Az ájurvéda

Éppen a pálmafák árnyékában siettem valahová Kerala egy édeni szegletében, a tenger megnyugtató morajlásától kísérve, mikor valaki egy nagyot kurjantott a közelemben. István bácsit láttam szinte futva közeledni felém. Már távolról nagy örömmel újságolta, hogy három nap kezelés után újra mozog a térde. István bácsinak térdműtétje volt az indiai utunk előtt. 3 hónapig gyógytornára járt az út előtt, de meg sem mozdult a térde, nem hajlott a lába. Aztán amit három hónap gyógytorna nem tudott elérni, háromszor két óra ájurvédikus kezelés könnyedén (szó szerint) meglépte. Pedig először, amikor az ájurvéda, az indiai gyógyítás és egészségmegőrzés elveiről, működéséről hallott tőlünk, meglehetősen sandán nézett ránk...

Amikor az ájurvéda alapjait vizsgáljuk, akkor látjuk, hogy a *dosha* (a 3 minőség, testtípus, mely valójában a test szándékolt működéstől való eltérést jelenti), a *bhuta* (az öt őselem, melyek valójában koncepciók, amik átszövik a világot), a *dhatu* (a stabilitás és a változás szintjei) fogalmai messzi állnak a modern orvoslásban ismert biológiai fogalmaktól. De főleg az a meghökkentő, hogy az ájurvéda – a sebészetről szóló specifikus részek kivételével – nem foglalkozik az anatómiával. Nem foglalkozik az olyan szervekkel, mint a szív, tüdő, máj stb. Akkor az ájurvéda szerint ez nem is létezik? És mi ez a hókuszpókusz, ami az őselemekről, testtípusokról és változásról szól, hogyan alapulhat ezen a gyógyítás és az egészség megőrzése?

Ennek megértéséhez kezdjük egy egyszerű példával. Tudjuk, hogy van agyunk, mert az fizikailag is meghatározható „objektum". Tudjuk, hogy van elménk, de mivel azt nem tudjuk fizikailag „kézzel fogni", így a tudomány nem foglalkozik vele. Ott csak az agy van, minden más kémiai és biológiai kölcsönhatás. Tehát találtunk egy olyan dolgot, ami létezik, de valójában tudományosan mégsem létezik, mert nem tud mit kezdeni a jelenséggel a tudomány a saját keretei között.

Még egy lépést tegyünk hátra, hogy jobban ráláthassunk a témára. Ha – tudományosan is – végig gondoljuk az érzékeink működését, akkor láthatjuk, hogy azoknak megvannak a saját korlátai. Például bizonyos hangtartományokat nem hallunk. Az érzékelés során azt, és úgy fogjuk föl a világból, amit, és ahogyan az érzékeink közvetítik számunkra. Tehát nem a valóságot érzékeljük, hanem a valóságról alkotott, érzékeink által formált képet. Ezt jól mintázza a digitális kép példája. Ha megnyitunk egy gyönyörű helyről, mondjuk egy erdei tóról készült fotót tartalmazó fájlt a számítógépünkön, akkor, ami megjelenik a képernyőn, az az érzékelt valóság. Ez az, ahogyan a program a fájlt dekódolja. De

# csodája

van e mögött egy másik aspektus is. Hiszen a számítógépen a kép egy fájlban tárolódik 0-k és 1-ek kombinációjaként. Egyrészt a számítógépes program által dekódolt kép az érzékelt valóság, másrészt van egy másik valóság is. Az, ahogyan a dolgok valóságban vannak: ez pedig a fájlban tárolt információ formájuk.

Ugyanígy a mi érzékelt valóságunk mögött van egy másik, „fogalmi", „információs" valóság is, mely az érzékelt valóság alapját adja, de nem egyezik meg azzal. Ahogyan a képet tároló fájl nullái és egyesei valóságosak, és a képernyőn megjelenő kép is valóságos, úgy a világunk – anatómiástól, szervestől, mindenestől – létezik az érzékelt valóság szintjén, de van mögötte egy másik valóság, melyet az érzékszerveink dekódolva, más formában közvetítenek. Ez a valóság az érzékszervek által történő dekódolás előtti állapot. Ez a valóság a finomfizikai valóság, a fogalmi, információs valóság. Ehhez tartoznak a csakrák, a *prāna*, a *doshák*, a *bhuták*, a *dhatuk*. Ehhez tartozik az ego, intelligencia és az elme is. Az első példánkhoz visszatérve az agy tehát az elme érzékszervek szintjén fölfogott aspektusa, érzékelt valósága. Tehát ennek a mögöttes valóságnak is objektív létezése van, csak „objektumként" nem jelenik meg, nem tudjuk „kézzel fogni". Az *āyurvéda* tehát ezzel a finomfizikai, mögöttes valósággal foglalkozik elsősorban, hiszen azon alapul az érzékelt valóság is, és ez hordozza az élet valódi, mélyebb információit.

Van azonban még egy lényeges momentum. A számítógép fájljai mögött van egy „harmadik" valóság is. Hiszen nem csak a képernyőn megjelenő kép, és annak alapját adó, fájlban lévő digitális információ a két valóság. Egy, a csodás természetben készült kép, egy erdei tó van a fájlba kódolva, hogy aztán megjelenjen a képernyőn. A harmadik, eredeti valóság tehát az a természet, amiről a kép készült és a fájlba kódolódott. Ez a harmadik, eredeti valóság a mi esetünkben a lelki világ. A lelki világra mutatnak a finomfizikai világ ideái, fogalmai és jelentéstartalmai. Azt kódolják, hogy aztán durva anyagi szinten érzékelhető, kézzel fogható objektumokká váljanak az érzékszerveink számára, azok dekódoló tevékenységének köszönhetően. De ennek működése már egy másik történet…

*Acyutānanda Dāsa*



Haré Krisna Haré Krisna Krisna Krisna Haré, Haré Haré Ráma Haré Ráma Ráma Ráma Haré Haré

# A Népligetbe költözött az Ételt az Életért mindennapos ételosztása

Megváltozott az Ételt az Életért program legismertebb nyilvános ételosztásának helyszíne! Ezentúl a Népligetben, a Planetáriumhoz közel várják vendégeiket.

Az Ételt az Életért Közhasznú Alapítvány, a Krisna-hívők humanitárius szervezete egész évben gondoskodik a rászorulókról, és országosan mintegy 3000 ember számára biztosít napi egyszeri meleg étkezést. Legismertebb a mindennapos nyilvános ételosztásuk, amely fővárosi építkezések végett a Népligetbe költözött!

Az új ételosztó helyszín a Planetárium háta mögött elérhető, a Könyves Kálmán körút közelében, az Elnök utca folytatásában (azzal szemben) található területen. Ez egészen pontosan a Rapaics Raymund és a Hell Miksa sétány találkozási pontjánál. A bentonrámpák mögötti sétáló részen az érkező vendégek kényelmesen és biztonságosan meg tudják várni a kiszolgálást.

Az ételosztás minden nap a megszokott időpontban, 12 órakor kezdődik és 13 óráig tart. A friss meleg ebéd mellé szokás szerint kiegészítő termékeket is visznek az alapítvány dolgozói, zöldséget, gyümölcsöt, pékárut, és alkalomadtán más finomságokat, édességeket is tudnak biztosítani, az aktuálisan beérkező élelmiszeradományoktól függően.

**www.eteltazeletert.hu**
**www.karitativ.hu**
**www.krisna.hu**

# Govinda Klub

Fotó: Ács Sándor és Bukodi Norbert

- FELKELTETTE AZ ÉRDEKLŐDÉSED, AMIT AZ ÚJSÁGBAN OLVASTÁL?
- ÉRDEKELNEK HASONLÓ TÉMÁK, AMIK A VILÁGRÓL, A TRANSZCENDENSRŐL 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 legyél 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)
www.facebook.com/govindaklub.hu

# KRISNA-VÖLGY WEBÁRUHÁZ

Krisna-völgy ökológiai gazdaságának termékei:

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

Krisna völgy

**www.bolt.krisnavolgy.hu**

# Vṛndāvana varázsa

India, Vṛndāvana város. Hajdanán Kṛṣṇa erdőkkel, legelőkkel, lugasokkal teli szülőfaluja. Zarándokútra indulok. Közút. Első lendületre középig jutok el, jobb oldalamon végtelen folyamként árad szembe a művirágokkal díszített járművek sokasága, kiszámíthatatlan sebességgel és vonalon, bal oldalamon távolodnak. Ahogy Angliában. A dudaszó számtalan magasságban és ritmusban adja a város lüktetését hajnali 5-től este 11-ig. Az út közepén többtonnás bika álldogál békésen és mozdulatlanul, mintha csak dús legelő venné körül. Már nem hezitálok, hogy át merjek-e menni a maradék egy sávon, azért dudálnak, hogy tudjam, melyik irányból közelítenek. Emberekkel telizsúfolt riksa elé toppanok, az egyszerű sofőr rezzenéstelen arccal fékezni kezd, és versenyzőhöz méltó manőverrel kikerül.

Ez a kresz. Bármit lehet, de közös érdek, hogy mindenki élje túl és eljusson, ahova tart. És ez maga az élet is. Az élet, ami oly nagyon olcsó ennek a több mint egymilliárdos országnak az utcáin.

Jelentéktelen porszemnek érzem magam ennyi ember között. Nincs magánszféra, nincs félméteres aura, amiből kitúrhatok másokat, az utca a közös előszoba, a fürdő, a játszótér, itt fűt a kandallóként szolgáló tűzrakás, és ez, jobban mondva a fonott gyékényágy maga a hálószoba is.

Hangos, mantrákat ismétlő, énekes zarándokcsapatba keveredek. Hömpölyög a tömeg, sodródok. Férfiak, nők, gyerekek, idősek tempósan gyalogolnak hajnal óta, hogy mint mindig, még ebéd előtt végezzenek. Fehér bőröm láttán hangosan fejezik ki elismerésüket, hol-

ott épp én igyekszem elismerni őket, akik valamilyen különleges jószerencse vagy jámbor tett folytán Kṛṣṇa falujában születhettek meg.

Elérem az egyik helyi fő templomot. Ájtatos csendnek nyoma sincs, a belső tér morajlik a látogatók zajától, a cserélődő zenészcsapat naphosszat Kṛṣṇáról szóló édes dallamokkal imádja az Urat. A betérők nem jönnek üres kézzel, levélbe csomagolt illatos virágfüzért, édességes dobozokat hoznak ajándékba és adják át a papnak, hogy felajánlja Kṛṣṇának. Amíg az oltár függönye ki nem nyílik, izgatottan helyezkednek, hogy majd a legjobb szögből lássanak rá az Úr formájára. Nekem könnyű, legalább fél fejjel magasabb vagyok mindenkinél. A kürtszó után elénk táruló oltár látványa megigézi a tömeget, mintha nem naponta, hanem most látnák először az Urat. A mögöttem álló kicsi asszony a vállamba kapaszkodva, lábujjhegyen kukucskál. Az emberek adományt dobnak a gyűjtőládába, lámpást ajánlanak, végül tisztelettel körbejárják az oltárt.

Továbbhaladok, az út mentén telitalpas guggolópózban szép arcú, vékony utcaseprő asszony lengeti kimérten fűből font seprűjét, körötte magas porfelhő gomolyog. A szemébe nézek, s félénken rámosolygok. Visszanéz rám, mély tekintetétől úgy érzem, átlát rajtam. Rám mosolyog, végtelen nyugalom árad a lényéből. Nem vágyik többre, mint amije van, elégedett azzal, hogy egy szent hely szent porát söprögeti a szent zarándokok kedvéért.

A nemrég lebetonozott zarándokút másik szélén nyugati szemem számára hajléktalannak tűnő ember üldögél magányosan egy pokrócon, szürkére mosott hajdan fehér ruhában. Közelebb lépek, kisebb szatyrából kilóg a pulóver, a fémtányér. Kezében rongyos csíkos füzetet és piros tollat tart. A füzet ugyanazzal az egyetlen szóval van teleírva, szanszkrit betűkkel. Megszólítom, kérdem, mit csinál. Derűs arccal rám emeli tekintetét, tiszta szeméből sugárzik

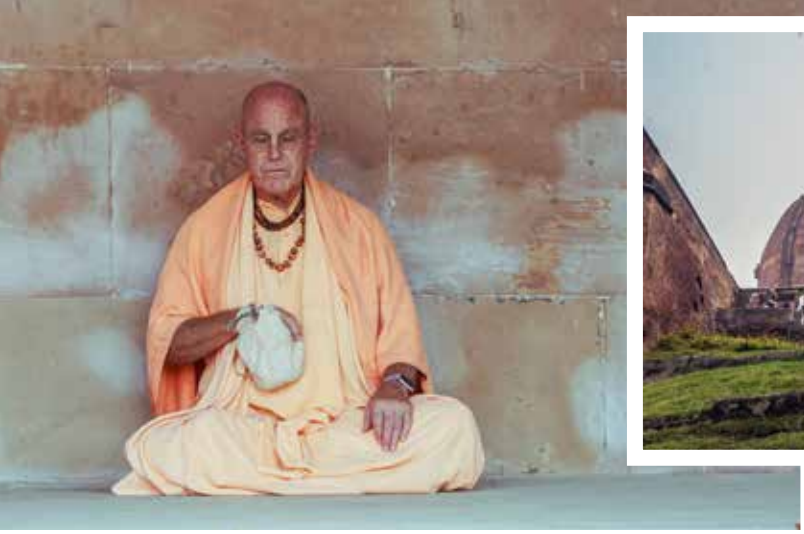
a gondtalanság. Mintha csak évtizedek óta ismernénk egymást, felém fordítja a füzetét és tört angolsággal magyarázza, mit írogat egész nap: Jaya Rāma – Minden dicsőséget az Úr Rāmának.

Eltökélem, hogy nem állok meg többet, egyre nagyobb a hőség, szaporázom a lépteim, hogy időre végezzek. Ekkor egy lakóház bejáratánál egy földön üldögélő asszony hirtelen megragadja a kezem. Mosolyog rám, kedvesen mond valamit, s közben erősen tart mindkét kezével. Mintha azt mondaná, maradjak itt, megtaláltam, amit keresek. Hogyan láthat így a szívembe? Kezdettől fogva otthon érzem magam.

Valahogyan kiszabadulok és olvadozó szívvel folytatom utam. Koldust látok az út menti porban. Előtte ételtartó edény, egy dobozka tetején kupacba rendezett egyrúpiások, talán 6 darab. Kezével egy Kṛṣṇáról szóló dalhoz üti a ritmust kicsi cintányérjával. Kisimult arcáról lerí, hogy csukott szemei mögött egy másik világ örömteli eseményeinek látványa varázsolja el, amit csak ő láthat, lelki szemeivel. Mégis ki lenne irigy egy koldusra?!

Szűk bazársorra visz az út. A sikátorokon szellemvasút módjára kanyarognak a háromkerekű elektromos riksák, és egymásba kapaszkodó háromfős motorok törik maguknak az utat a méltóságteljesen sétálgató tehenek, a felékszerezett nők, és a tetőkről ugráló majmok között, utasaik harsányan hahotáznak. Az árusok nyelve alatt hangosan pörög a hindi. A boltosok portékája karnyújtásnyira elérhető, mondhatni bármi elemelhető. Az ékszeres az aranytömböket egy poros motorról hurcolja a boltba mindenki szeme láttára, se kamera, se biztonsági őr. Nyílt titok: bolond az, aki Kṛṣṇa otthonában lopni próbál.

Ellenállhatatlan portéka ragadja meg a figyelmem, a leleményes árus határozott kedvességgel tüstént leültet a bolt párnázott padlójára, és itallal kínál. Ellenkezni nem lehet. Még azon kívül mit kérek. Mondom, semmit. Hindi angoljával kellemes beszélgetést kezdeményez, közben méreget, megnézi az írásomat, pár fotómat a facebookon, majd egyetlen mozdulattal elém pakolja pont azt, ami az én stílusom. Nem mást. Kész, nyitott könyv vagyok. Megadom magam. Gömbölyű pamutszatyorral a kezemben állok tovább.



A bazársoron lépten-nyomon pici templomok. Jobban mondva lakóházak és azok oltárai, több mint 5000 a város területén. Bármelyikbe beléphet, aki arra jár. Az egyik különösen csábítóan hívogat. A belső udvar meglepően csendes, hűvös, mantrákkal megfaragott márványpadlója még nem száradt fel. Az udvar közepén a szent Tulasī növény áll szilárd talapzat tetején, körülötte minden falban egy-egy oltár Kṛṣṇa különböző, kedves arcú formáival. Elragadó egy Isten az, amelyik ilyen széles mosollyal, díszes ruhában tartja áldásra a kezeit, bárki térjen is be Hozzá. Kezdem kapiskálni, miért van az, hogy egy ilyen Isten hívei is csak mosolygósak, nyílt szívűek és könyörületesek tudnak lenni másokkal szemben.

A zarándokút közeledő végét mély kút jelzi, azt mondják, bele kell kiáltani, hogy teljes legyen az áldozat. Kiáltásom hangjára aprócska, vékony csontú nénike lép elő a szomszédos nyitottf alú, épp rá méretezett, szintén templomként szolgáló épületecskéből. Mintha a csontjait a köré tekert élénklila szárija tartaná csak össze. Rám néz és elismeréssel nyugtázza, hogy teljesítettem a kihívást. Odalépek, a mellkasomig ér, elé térdelve megérintem mezítelen lábait, és a port a fejemre teszem, hogy kifejezzem tiszteletem. Merev, szerető mamakezeit a fejemre teszi, lassan megsimogatja, és ekkor megszűnik a hangos dudaszó, a tikkasztó hőség, és a zarándoklattól hólyagos talpaimat sem érzem már. Csak a néni van és én, és a kezein át önzetlenül áradó áldás, ami alig fér el zsugori, öntelt szívemben.

A miértek, amik érkezésemkor számtalan formában és időpontban bukkantak fel az elmémben, elcsendesednek, elégedetten visszavonulnak és nyugtázzák, hogy ami első látásra követhetetlen, olykor szívszorító, és igen zajos zűrzavarnak tűnt, az valójában a béke, a nyugalom, az elfogadás, a szabadság és a képmutatás nélküli élet otthona, amiben mindenki elfér, mint családtag, aki félre tudja tenni önös vágyait, és igazán áhítozik arra, hogy meglássa Istent.

*Gāndharvikā-prema Dāsī*

# ÁJURVÉDA Krisna-völgyben

**Az ájurvéda, mint az ősi Indiában fennmaradt hagyományok egyik kiemelkedő része csak fokozatosan épült be a Krisna-völgyben élők mindennapjaiba.**

**A 25 éve útjára induló közösségben az önfenntartás kialakítása, a kezdetek kihívásai annyit engedtek meg az ide költözötteknek, hogy a lehetséges szükségletekre koncentráljanak. Az itt élők átlagéletkorából fakadó fiatalkori energikusság is pár évvel késleltette a közösségi szinten tárgyalt egészségi és szociális elrendezéseket, amik mára már oly természetesen elérhető szolgáltatásai a Krisna-völgyi társadalomnak.**

## OKTATÁSSAL INDULT A JÖVŐNKBE FEKTETETT ENERGIA

Orvosunk, Dr. Farkas Veronika (Sundarī Devī Dāsī) a 2000-es évek elején Indiában, a Mumbaiban történt klinikai képzésük során olyan ájurvédikus ismeretekre tett szert, amelyeket később egy a Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola számára megírt oktatási anyagban is hasznosí-

tottak. Az oktatási anyagot természetesen oktatás követte, hiszen az ájurvéda, mint tantárgy azóta is egyike a Főiskolán átadott tudásnak. Emellett rendszeres előadásaikkal és egyéni tanácsadással járultak hozzá, hogy a Krisna-völgyben élők számára ez a tudás gyakorlattá érjen és az egyének a mindennapokban is komolyan vegyék a számukra fontos javallatokat.

## ÉTKEZÉS HELYI ALAPANYAGOKBÓL

Az ájurvéda nagy hangsúlyt fektet tehát arra, hogy az egyének saját alkatuknak megfelelő étrendet kövessenek, amelynek megvalósítása egy közösségben mindig nagy kihívás.

A Krisna-völgyben működő konyha elérhetővé tette, hogy többféle preparációból is választhassanak az itt étkezők, s a napi étkezések étrendje mind a 6 ízt tartalmazza (sós, édes, savanyú, csípős, fanyar, keserű). Az alapanyagok a helyi vegyszermentes kertészetünk remekei, így azt az alapelvet is szem előtt tartjuk, hogy a helyben termett, évszaknak megfelelő zöldségek-gyümölcsök mindig több pránát, azaz életenergiát hordoznak, így hosszabb távon hozzájárulnak az egészségünk megtartásához.

A központi konyhán főzött étrendhez mindenki szabadon csatlakozhat, tehát akik egészségi vagy más okokból nem tudják fogyasztani, ők egyénileg oldják meg az étkezésüket.

A gyermekek számára külön menü került bevezetésre.

## RENDSZERESSÉG ÉS ÖNFEGYELEM

S ha már tudatosság, akkor rendszeresség is: a Krisna-völgyben élők étkezése mindennap ugyanakkor történik: reggeli 8:30-kor, az ebéd 13:15-kor, a vacsora 17:30-kor kerül elfogyasztásra. Az elemek, amelyek a természetben előfordulnak, a mi testünkben is megtalálhatóak, egyénileg eltérő arányban. Amikor a legmagasabb az emésztés tüze a nap folyamán, mindig akkor javasolt a szépen előkészített számunkra megfelelő ételünket elfogyasztani. Ezekhez a napszakokhoz igazodtak a központi konyha étkezései is. A rendszeresség segíti az önfegyelmet, ami segíti a kapcsolataink minőségét, ami hozzá járul ahhoz, hogy békében éljünk magunkkal és a világgal. Tehát boldogan.

## MEGELŐZÉS ÉS EGÉSZSÉGMEGŐRZÉS

Az ájurvéda célja, hogy a testi és mentális egészség elérése által az egyénben felébressze az Úrhoz fűződő szeretetteljes kapcsolatát is, hogy megtalálja egyetemes életcélját, helyét a világban, amellyel hozzájárul a társadalom jobbá tételéhez. A megelőzés nálunk így néz ki a gyakorlatban:

1. Az egyéni étrenden kívül a rendszeres többféle mozgásforma is fontos, hogy az életmódunk részévé váljon, hogy ezeket a zavarokat még időben vissza tudjuk fordítani, vagy leginkább megelőzni. A közösségben a külön férfiaknak és nőknek szervezett jóga órák mellett nagy nép-

szerűségnek örvendenek az egész éves tömegsport kezdeményezések is, amelyek közös kerékpározást, labdajátékokat, úszást jelentenek. Az itt élő 50 gyermek számára már természetes, hogy bekapcsolódnak ezekbe az eseményekbe, és egyénileg vagy baráti csoportokban ezeken kívül még harcművészeti edzésekre, a lányok pedig táncórákra járjanak.

**2.** A belső és külső tisztaságra fordított figyelem egyik alapvető eleme az egészségünk megóvásának. A hajnali ébredés fontosságát, a reggeli és esti tisztálkodás elemeinek elsajátítását, mint a fürdés, a szájhigiéniát (a nyelven képződött lepedék eltávolításával egybekötött fogmosás) már a neofitáknak is ismerniük és gyakorolniuk kell.

**3.** A napi 2 órás mantrameditáció szintén napi tevékenysége a szerzetes és a családos hívőknek is, mert az ima adja az erejét és hangulatát az egész napunknak. A lelki beavatást elfogadók pedig arra tesznek fogadalmat, hogy távol tartják magukat a szerencsejátéktól, a mámorító és kábítószerektől és a házasságon kívüli, nem gyermeknemzés céljából történő nemi élettől. A fogadalmak betartása mellett a rendszeres spirituális előadások hallgatása, a szentírások tanulmányozása felemelik a tudatot és mentális erővel ruházzák fel a mindennapi kihívásokkal szemben a gyakorlót. Reggelente a mantra meditációt követően a közös templomi előadás is segíti az itt élők lelki gyakorlatait.

**4.** A belsőleg és külsőleg alkalmazható segítségek tárházát nyújtja az ájurvéda azoknak, akik segítségül hívják. A gyógyteák és olajos masszázsok évszakoknak megfelelő és időjáráshoz igazodó használata szintén kiemelkedő eredményekkel járul hozzá az egyensúlyhoz. Az itt élők egyénileg alkalmazzák ezeket az olajos bedörzsöléseket és gyógyteákat.

## AZ ORVOS VÁLASZOL

A családjával Krisna-völgyben élő orvos, Sundarī Devī Dāsī a szociális terület koordinátora. Az idősek, nyugdíjasok rendszeres segítése mellett a betegségben szenvedők, a várandós illetve kis gyermekes anyukák is hozzá tartoznak. A tanácsadás mellett női és férfi ájurvédikus kezeléseket is tudunk biztosítani. Az ájurvédikus teljes test tisztítást jelentő *panchakarma* kezelések bizonyos elemeit már tudjuk alkalmazni szükség esetén. Többen is végzett ájurvédikus masszőrök, egyéni tanácsadással a testtípusnak megfelelő javaslatokat teszek gyógyteák, olajos kezelések, ájurvédikus szerek alkalmazására.

## ÁJURVÉDA A CSALÁDBAN

Krisna-völgyi berkekben a természetes háztartás kiemelt elhivatottja Candra Devī Dāsī, vele beszélgettem:

*– Hogyan alkalmazod a családodban az ájurvéda különböző elemeit az év során?*

– Kifejezetten figyelünk arra, hogy a testtípusunknak megfelelő étrendet kövessük, ami azért is fontos, mert a gyerekeim elég válogatósak. Az évszakokat is figyelembe vesszük, amikor itthon főzök. Rendszeres gyógyfürdőket veszek és olajos masszázsokat, bedörzsölést alkalmazok. A hideg-szeles időjáráskor szezámolajos bedörzsölést végzek, mert az hidratál. Ha kicsit esős, vagy nyirkos az idő, akkor mustárolajos masszázst végzek fürdés előtt, mert felmelegít, és segít is abban, hogy az ilyen időjárás által a testben összegyűlő nyálkától megszabaduljunk. Az időjárás domináns jellemzői hatással vannak ránk, tehát az étkezésben is kerüljük azokat, amik megnövelik az esélyét, hogy egyensúly zavar lépjen fel. Tehát nyirkos időben nem fogyasztunk tejterméket például.

*– Miket alkalmazol meleg időben?*

– Akkor kókuszolajos masszázs javasolt, s olyan fürdőket érdemes venni, ami felfrissít, mint például virágszirmos fürdő, mint rózsa, vagy levendula, amiket előtte tejben vagy joghurtban oldok fel. Nagyon klassz frissítő fürdők ezek! Remekül működnek!

## A PUDING PRÓBÁJA AZ EVÉS

Nem vagyunk fukarak! A tapasztalatainkat átadjuk szívesen. Rendszeres ájurvéda tanfolyamainkon okosíthatják magukat azok, akik szívesen megismerkednének ezzel az ősi tudással, de főleg a testtípusnak megfelelő étrenddel, főzéssel. További információ itt:
**www.tanfolyamok.krisnavolgy.hu**

Aki szeretne egyéni tanácsokat kapni és orvosi segítséggel szívesen letenné régóta hurcolt testi-lelki terheit ide tud kapcsolódni:
**www.radheresort.hu/ajurveda-kozpont**

Ha csak bepillantana valaki Krisna-völgy mindennapjaiba, vendégházaink elérhetőek, a napi étkezésben is kapcsolódhat bárki hozzánk...segíthet a kertben, vagy csak sétálgathat a feltöltő lelki atmoszférában... Több segítő információ itt:
**www.krisnavolgy.hu**

# Csillagokba írt egészség

**Indiában az ájurvéda, a gyógyítás és egészségmegőrzés, valamint az asztrológia tudománya évezredek óta kéz a kézben jár. Harmadik lába ennek a tudománycsoportnak a vasztu, vagyis a térrendezés művészete, így az élőlényt, a rá ható idő természetét és a tér hatásait együtt vizsgálják India ősi tudományágaiban.**

Az asztrológia tudománya a *jyotiṣa*, a fény, és a világító testek tudománya, amely az idő természetével, jellegével foglalkozik. Meghatároz kedvező és kedvezőtlen időpontokat, és minden időpillanatot akár egyesével képes megvizsgálni és kielemezni, hogy az milyen tevékenységnek kedvez és mit hátráltat. Az egyes időpillanatok egyszerre térképei lehetnek egy embernek – aki az adott pillanatban született meg –, egy vállalkozásnak vagy akár egy templom építésének is, lehet ez egy állam megalapításának vagy csak egy kérdésnek az időtérképe is. A közös, hogy a kezdő pillanatot, a megszületés, útnak indítás idejét veszik alapul, amely meghatározza a folyamat és az ember életének további részét. Úgy, ahogy egy fának az erős, stabilan álló, terebélyes



Haré Krisna Haré Krisna Krisna Krisna Haré Haré Haré Ráma Haré Ráma Ráma Ráma Haré Haré

gyökere meghatározza a fa növekedésének és egész életének pozitív kilátásait.

Szabad akaratunk által ezeken az alap adottságokon, hozott sorsszerűségeken, karmánkon változtathatunk, de van egy bizonyos keret, a hozott anyag, amiből dolgoznunk kell, ez állandó.

Az egészség tekintetében ugyanez elmondható. Az egészségmegőrző tevékenységek által erős, stabil remekművet alkothatunk, bármeddig faraghatjuk a hozott anyagunkat. Az alapanyag azonban sohasem változik, a fából nem lesz márvány…

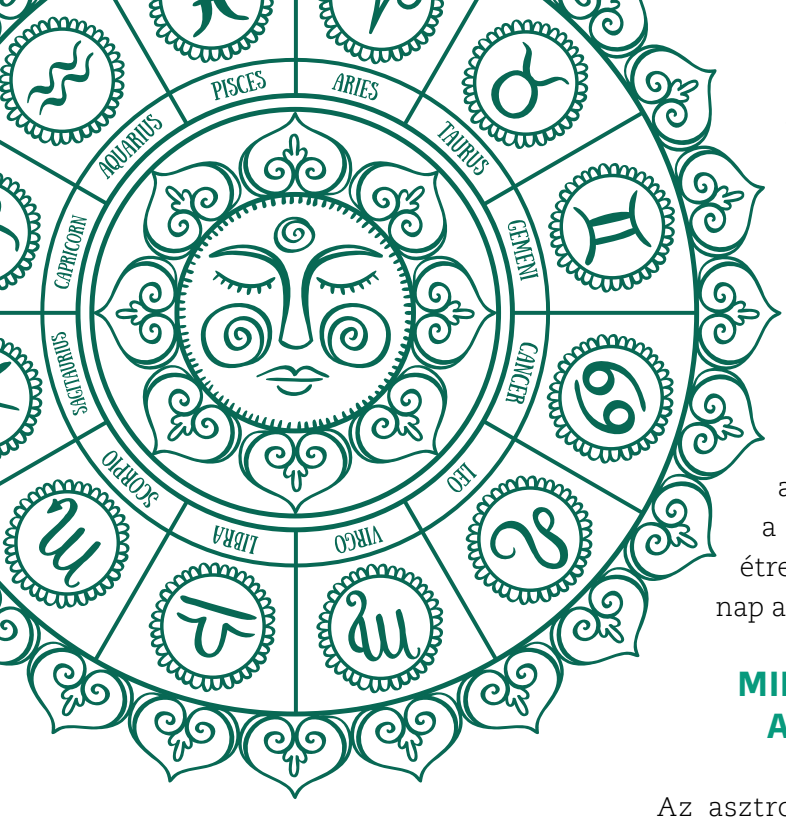
## ASZTROLÓGIA AZ EGÉSZSÉGMEGŐRZÉSBEN

Az asztrológia tudománya alapvetően diagnosztikus módszer az egészségmegőrzésben. Feltárja, hogy mik a szülött testének erősségei, és melyek a gyenge pontjai, amelyekre vigyáznia szükséges. A képzett asztrológus a legmélyebb szervi problémákon keresztül a különféle étkezési rendellenességeken át, allergiákat vagy akár az élet végét jelentő betegségeket is képes feltárni. Az ájurvédikus alkatunk szerepel a horoszkópunkban. Leginkább azonban nem a napjegyünk, hanem a születési felkelő jegyünk, az ascendensünk, szanszkritul a lagna határozza meg fizikai alkatunkat. Emellé a Nap és a Hold jegye, esetleges házakbeli elhelyezkedése és a szülöttre jellemző nemi bolygó, a Mars vagy Vénusz hatásait kell figyelembe vennünk. Ha egy személy születésének pillanatában bolygó emelkedett a keleti horizonton, vagyis az ascndensben annak a hatásai kifejezetten erősek lesznek az ember egész életében. Csakúgy, mint az ascendens két oldalán elhelyezkedő bolygók. A születési ascendens helyzete, essen bármely jelbe, a Kostól a Halakig meghatároz bizonyos gyenge pontokat, zónákat a testben, amelyekre kifejezetten oda kell figyelni. Emellett a képletben gyengén elhelyezkedő bolygók az adott planétához tartozó ételtípusok emésztését nehezítik meg.

Ha egy asztrológus segítségével feltárjuk melyek a gyenge planétáink, máris tudjuk, hogy mik azok az ételcsoportok, amelyeket csak mértékkel vagy egyáltalán nem szabad fogyasztanunk. A gyenge Nap pl. a gabonaféléket, a Hold tejtermékeket lőheti ki az étlapról. A Neptunusz jelenléte – bár külső bolygó és csak a modern korban kezdték figyelembe venni a hatását a számításoknál – más allergiás, pl. vegyszer- vagy gyógyszer-, esetleg pollenallergiás tüneteknél lesz fontos. Utóbbit erősíti a Mars elhelyezkedéséből levonható bárminemű következtetés.

## HOLDNAPTÁR, A DRÁGA KINCS

Az ájurvéda és az asztrológia kapcsolatát jól példázza a holdnaptár gyakori használata. Indiában nem csak ismerték, hanem a mindennapokban használták is a holdnaptárat, és ez egy a nyugati holdnaptárnál jóval részletesebb mutató volt. A Hold elhelyezkedése feltárta, hogy milyen ételcsoportokat kellett bevinnünk az adott




2,5 napban a szervezetünkbe. Ennyi ideig tartózkodik ugyanis a Hold egy állatövi jegyben. A tűz jelekben (Kos, Oroszlán, Nyilas Hold) a fehérjék, a víz jelekben (Rák, Skorpió, Halak Hold) a szénhidrátok, a föld jelekben a sófélék (Bak, Bika, Szűz Hold) , a levegő jelekben pedig a zsiradékok (Vízöntő, Ikrek, Mérleg Hold) beépülését lehet elősegíteni a jól kialakított táplálkozással. Ez azt is jelenti, hogyha valakinek gyulladásos panaszai vannak a tűz elemű, fehérje napokon vonja meg a fehérjetartalmú ételeket magától, a magas vérnyomásos és vesebetegek a föld napokon a sóféléket, a cukorpanaszokkal, elhízással küzdők legalább a szénhidrát napokon a kalóriadús ételeket, és a szívpanaszos, koleszterinbetegek pedig a levegő napokon az olajokat maguktól. A Hold havi járása folyamatos odafigyelést kívánt, hiszen 2,5 naponta más-más jelben más-más tevékenységnek, és más ételtípusok beépülését segítette. A növő és a fogyó holdciklus 11. napján, *ekādaśīkon,* gyakorlatilag kéthetente hüvelyeseket is elhagyó gabonamentes böjtöt tartottak. Ez a diétás nap a gyümölcsök, a zöldfélék túlsúlyát jelenti az étrendben, és egy tisztító hatású nap a bélrendszer számára is.

## MILYEN ÉTELEK TÁPLÁLJÁK A TESTET? MEG VAN ÍRVA A CSILLAGOKBAN!

Az asztrológia ugyanakkor abban is eligazít bennünket, hogy melyek azok az ételek, amelyektől mindig, az egész év során tartózkodnunk kell. Az úgynevezett káros bolygókhoz tartozó ételcsoportok kijelölték a tiltólistás ételek sorát, s azt is megtudhatjuk egy kis asztrológiai ismerettel, hogyha mégis megtörjük ezt az ajánlott diétát, mire számíthatunk „eredményképpen".

A négy legkárosabb bolygó a Mars, a Szaturnusz és a két holdcsomópont, Ráhu és Kétu. A Marshoz a véres, égetett ételek tartoznak, azok, amelyek túl csípősek, túl fűszeresek, vagy amelyek elkészítéséhez erőszakot kellett alkalmazni. Ennél fogva a húsfélék, a tojás, a hagymafélék, a túl sok chili vagy bors már nem kerülhetett a tányérra. Hatása túlfogyasztás esetén általában gyomorégés, mentálisan pedig túlfűtöttség, idegesség,

belső stressz, olykor gyulladásos panaszok és robbanékonyság lehet, pont olyan, amilyen Árész Mars jelleme.

A Szaturnusz bolygó leginkább tamaszikus hatású, vagyis a tudatlanság kötőerejével áll kapcsolatban. Hozzá a sötét nedves helyen növő étkek, a nagyon régen készült ételek, erjesztett ételek tartoznak. Emiatt az alkoholos italok, penészes ételek, gombafélék, és a gyökérzöldségek túlzott aránya nem javasolt az étrendben. Hatása, hogy fáradt, tunya, álmoskás, kimerült lehet fogyasztója. Ráhu és Kétu a két holdcsomó a fenti ételeket is lefedik, de emellett a Ráhu kapcsolatban áll a mű, mesterséges, gyakorlatilag iparilag kikísérletezett és előállított, génmódosított, és túlságosan vegyszerezett vagy permetezett ételekkel, ezek főként az idegrendszer és a tudat állapotára hatnak negatívan.

A Nap egy kedvező bolygó, noha égető hatásával káros planéta is egyben. A Nap a mértéktelenséget, az élvezetből való túlevést és bőséges tivornyákat képviseli. Amellett, hogy megterheli az emésztést, lenyomja az Agni tüzét, a tiszta tudatosságra hat negatívan, és dölyfössé teheti az embert.

***A védikus asztrológia számos ponton kapcsolódik India ősi preventív és életminőség javító rendszeréhez. Elvei és tanításai egybemutatnak az ájurvédával, mivel ugyanúgy a Védákon nyugszanak. Az általános elvek figyelembevétele mellett a személyes képletelemzés tárhatja fel az egyéni szükségleteket. Az asztrológus nem orvos, tilos összekeverni tanácsait az orvos utasításaival, de megelőzheti az orvost, segíthet az életminőség javításában.***

*Fodor Kata*

## ASCENDENSEK ÉS FIZIKAI ALKATOK:

**KOS:** izmos, sportos, pitta típus

**BIKA:** erős, izmos, kapha/pitta típus

**IKREK:** légies, váta típus

**RÁK:** vizes, kapha típus

**OROSZLÁN:** tüzes, erős, pitta, olykor pitta-kapha típus

**SZŰZ:** száradásra hajlamos váta vagy váta-kapha típus

**MÉRLEG:** könnyed, labilis, váta-pitta típus

**SKORPIÓ:** változó, lehet váta, pitta és olykor kapha típus is

**NYILAS:** sportos, pitta típus

**BAK:** inas, szikár váta típus

**VÍZÖNTŐ:** vitális váta-pitta típus

**HALAK:** vizes kapha típus

Kövesd az égbolt eseményeit az Égbolt Cafében: https://www.facebook.com/onlinehoroszkop/



Haré Krisna Haré Krisna Krisna Krisna Haré Haré Haré Ráma Haré Ráma Ráma Ráma Haré Haré

HEMĀṄGĪ DEVĪ DĀSĪ

# Matar panír

**A matar panír a nyugatiak számára is ismert, közkedvelt szabdzsi. Sokféle elkészítési módja létezik. A neve – mint számos indiai étel neve – arra utal, hogy az étel matarból (zöldborsóból) és panírból (házisajtból) áll.**

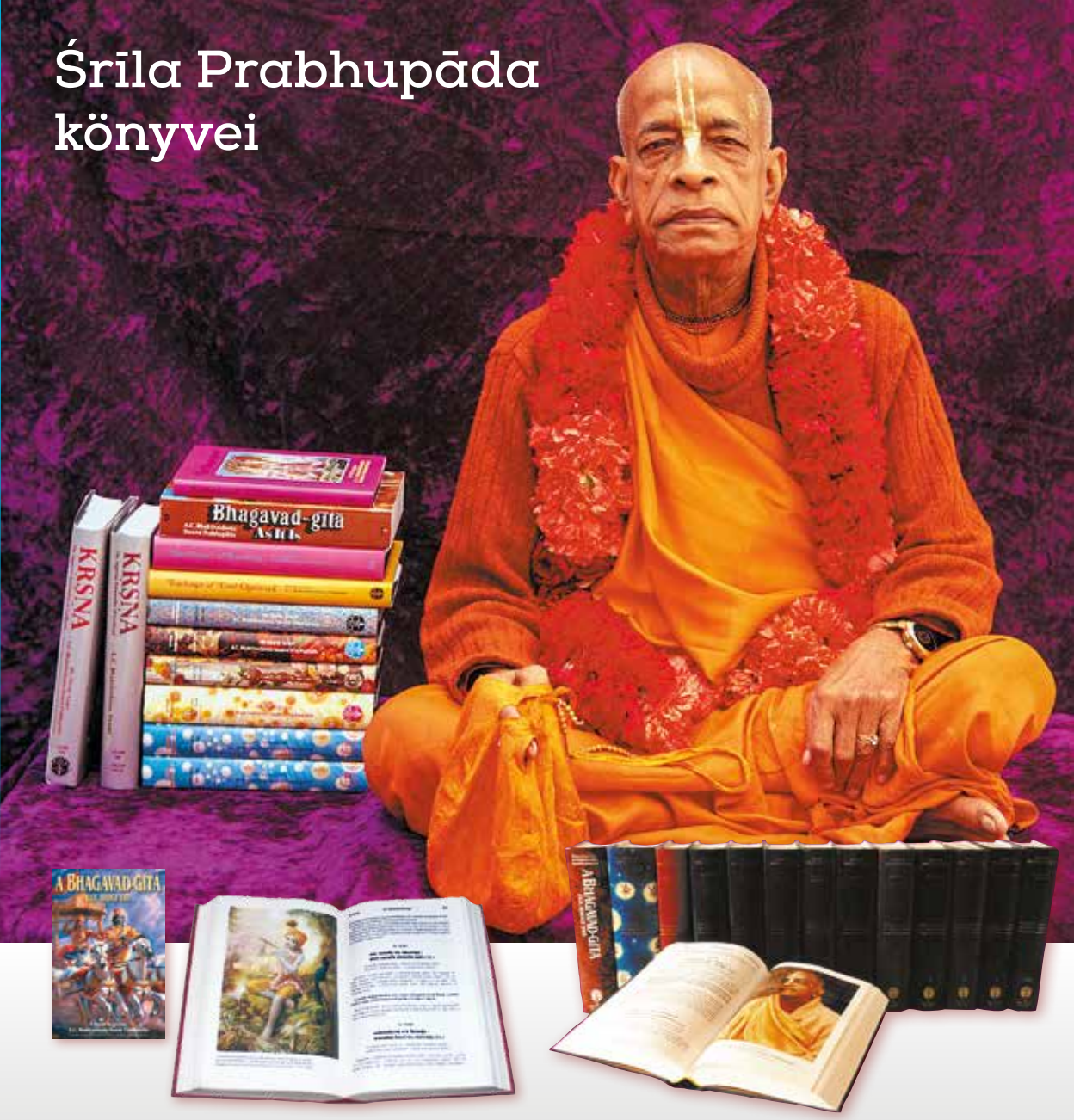
## ELKÉSZÍTÉS:

Egy edényben felmelegítjük az olajat, megpirítjuk benne a római köményt. Beledobjuk a babérlevelet, a gyömbért, és egy rövid pirítás után rászórjuk a porfűszereket: a koriandert, az aszafoetidát, a csilit és a kurkumát. Megkeverjük és ráöntjük a paradicsomot. 10-12 percig főzzük, míg a paradicsom besűrűsödik. Ekkor hozzáöntjük a zöldborsót és 3-5 deci vizet, amiben a borsó megfő. Sózzuk, és fedő alatt puhára főzzük a zöldborsót. Ha megvan, beletesszük a methilevelet, a garam maszalát, és belemorzsoljuk a panírt. Összeforraljuk, és 3-4 percig főzzük. Rizzsel tálaljuk.

## HOZZÁVALÓK:

- *3 ek olaj*
- *3 kk római kömény*
- *2 babérlevél*
- *1 ek reszelt friss gyömbér*
- *2 kk őrölt koriander*
- *¾ kk aszafoetida*
- *¾ kk kurkuma*
- *1 kk őrölt csili (ízlés szerint)*
- *4 paradicsom reszelve*
- *40 dkg zöldborsó*
- *25 dkg panír morzsolva*
- *2 kk szárított methilevél (a lepkeszegmag levele)*
- *¾ kk garam maszala*
- *2,5 kk só*

# 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 Īśopaniṣad • A bölcsesség királya • Az odaadás nektárja • Az Úr Caitanya tanítása

Kiadványaink megrendelhetőek webshopunkban.
A könyveket postai utánvéttel küldjük ki.

**www.bolt.krisnavolgy.hu**

JÓGA • MANTRA • INDIA

Egésznapos, ingyenes, szabadtéri fesztivál

# Ratha Yātrā

# 25

BUDAPEST

2019. JÚNIUS 29.

www.szekerfesztival.krisna.hu