



E SZÁMUNK TÉMÁJA:

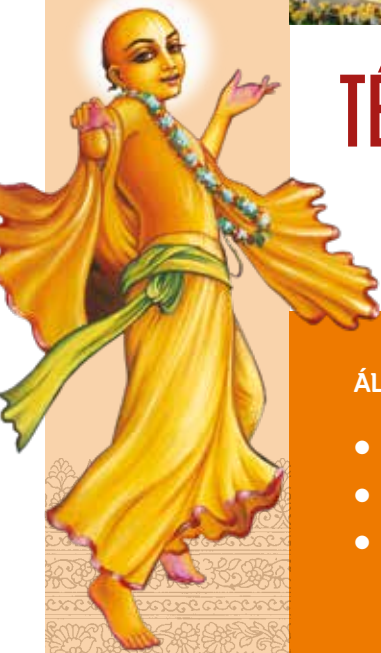
Karma

- Miért épp velem történt?
- **Mi is az a karma?**
- A kötőerők mindent átható működése
- **Szerelemről, párkapcsolatról, házasságról**





HARÉ KRISNA
TEPLOM



CÍMÜNK: 1039 BUDAPEST,

LEHEL UTCA 15-17.

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



TÉGED IS VÁR A LÉLEK PALOTÁJA!

Káprázatos környezetben, családi hangulatban várjuk vendégeinket. Lép 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

Iratkozz fel hírlevelünkre a www.lelekpilotaja.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 *āśram*akkal, iskolákkal és farmközösségekkel rendelkez, világméretű misszióvá vált. Írásai a védikus filozófia, vallás, irodalom és kultúra igazi könyvtárát alkotják.

Tartalom

Kṛṣṇa-tudatos tettek	4
A fizikai világ törvényei nem engednek helyet a szabad akaratnak. Vagy mégis?	6
Az egészség és a kötőerők	10
Szerelemről, párkapcsolatról, házasságról	14
Mi is az a karma?	18
Ha a harc helyett a tudatosság mezején élnél	26
Egy fazék bölcsessége	28
Így éld túl a nyarat	30
Kérdések és válaszok a Kṛṣṇa-tudatról	33
Miért higgyünk a védikus írásoknak?	34
Miért épp velem történt?	39
Recept – Édes kacsori	42



A LAP MUNKATÁRSAI: **Felelős kiadó:** Manorāma Dāsa; **Szerkesztő:** Hemāngi Devī Dāśī; **Olvasószerkesztő:** Madhupati Dāsa; **Művészeti vezető:** Magyar Zsuzsanna; **Nyomdai előkészítés:** Sundara-rūpa Dāsa; **Fotók:** Kuṇjabihārī Devī Dāśī, Madirekṣaṇā Devī Dāśī, Nāma-ruci 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 akác szóban (kétszer olyan hosszú, mint a rövid a); **e** – mint az **é** az élet szóban; **ī** – mint az **i** az így szóban; **o** – mint az **ó** az óra szóban; **ṛ** – mint az **ri** a karika szóban; **c** – mint a **cs** a cserép szóban; **ch, jh, dh** – mint a **cs** és a **h** együtt, a **dzs** és a **h** együtt valamint a **d** és a **h** együtt; **s** – mint az **sz** a szép szóban; **y** – mint a **j** a jég szóban. Tehát a Kṛṣṇa szót Krisnának, a Caitanya szót pedig Csaitanyjának ejtjük.



Kṛṣṇa- tudatos tettek

1972. február 29., beszélgetés
Ő Isteni Kegyelme A.C. Bhakti-
vedanta Svāmī Prabhupādával

Egy indiai úr: Milyen tettekkel szerezhet az ember jó karmát?

Śrīla Prabhupāda: Jó karma az, amit a Védák előírnak. Nevezetesen azt írják elő, hogy az ember mutasson be *yajñ*át. A *yajña* olyan tetteket jelent, amelyeket az Úr Viṣṇu, az Istenség Legfelsőbb Személyisége elégedettségére hajtottak végre. A jó karma tehát a védikus irodalom előírásaival összhangban végrehajtott *yajñ*ákat jelent. A *yajña* célja pedig az, hogy elégedetté tegyük vele a Legfelsőbb Urat. Jó, törvénytisztelő polgár az, akinek a tettei elégedetté teszik a kormányt, a jó karma pedig az, amelyik elégedetté teszi az Úr Viṣṇut, a Legfelsőbb Urat. Sajnos a modern civilizáció még azt sem tudja, mit jelent az, hogy az Istenség Legfelsőbb Személyisége, nemhogy elégedetté akarná tenni Őt. Az emberek erről fogalmuk sincs, csak az anyagi

tettekkel foglalkoznak. Ezért mindegyikük csak rossz karmát hajt végre, aminek következtében szenved. Vak vezet világtalant, s aztán mindkettő szenved a rossz karmától. Ezt nagyon könnyű megérteni: ha az ember elkövet valamilyen gáztettet, szenvedni fog miatta. Ha pedig tesz valami jót az államnak vagy a népnek, elismerik, sőt, még ki is tüntethetik érte. Ez a jó és a rossz karma. A jó karma tehát azt jelenti, hogy az embernek valamilyen anyagi boldogságban, a rossz karma pedig azt, hogy valamilyen anyagi szenvedésben van része. A jó karma révén jó születést, jó családot, vagyont, pénzt kaphat. Lehet, hogy tudós lesz, és lehet, hogy szép is. [Eltelik egy kis idő.]

Bob: Mi a helyzet azzal az emberrel, aki aki nem sokat tud Istenről?

Śrīla Prabhupāda: Akkor ő egy állat.

Az állat nem tudja, mi a jó. Aki nem tudja, mit jelent az, hogy Isten, vagy aki nem próbálja megérteni, kicsoda Isten, az egy állat. Az állatoknak négy lábuk van, ennek viszont csak kettő. Darwin elmélete szerint ők majmok. Tehát bárki, aki nem tudja, kicsoda Isten, vagy nem próbálja megismerni Istent, nem több egy állatnál.

Bob: Mi a helyzet az ártatlan embe-
rekkel?

Śrīla Prabhupāda: Az állat nagyon ártatlan. Akkor sem fog tiltakozni, ha elvágod a torkát. Az ártatlanság tehát nem a legjobb tulajdonság. Az állatok egytől egyig ártatlanok. Éppen ezért elvághatod a torkukat. Ha tehát valaki ártatlan, az nem egy túl jó tulajdonság. Mi inkább azt ajánljuk mindenkinek, hogy legyen nagyon-nagyon intelligens, és akkor majd megértheti, kicsoda Kṛṣṇa. Naiv, tudatlan tökfilkónak lenni nem a legelőnyösebb dolog. Az egyszerűség, az egy más kérdés, de attól még nem kell ostobának lenni.

Bob: El tudná még egyszer magyarázni, mit jelent az intelligencia?

Śrīla Prabhupāda: Az intelligencia azt jelenti, ha valaki tudja, hogy ki ő, mi ez a világ, kicsoda Isten, és mindezek között mi a kapcsolat, akkor az ilyen ember intelligens. Az állat nem tudja, hogy ő kicsoda. Azt hiszi, hogy egyenlő a testével. Ugyanígy, ha valaki nem tudja, hogy ő kicsoda, akkor nem lehet intelligens.

Bob: Mi a helyzet azzal az emberrel, aki azt teszi, megpróbálja azt tenni, ami

helyes, nagyon lelkiismeretesen, nem pedig úgy, hogy közben azt sem tudja, mit csinál? Mint egy szolga, aki nagyon becsületes a gazdájával szemben, pedig tudja, hogy ha nem volna becsületes, akkor sem kapnák el. Ha ennek ellenére is becsületes marad az ilyen ember Ez is egyfajta jó karma?

Śrīla Prabhupāda: Igen, ha valaki becsületes, az is jó karma. Azt, hogy miként váljunk jó emberré, a *Bhagavad-gītā* írja le részletesen.

*daivī sampad vimokṣāya
nibandhāyāsuri matā*

Ha tehát szert teszel a *daivī sampadra* [transzcendentális tulajdonságokra], akkor *vimokṣāya*: fel fogsz szabadulni. Ha pedig *nibandhāyāsuri*, azaz démoni tulajdonságok jellemeznek, akkor egyre jobban belegabalyodsz az anyagi létbe. A modern civilizáció sajnos nem tudja, mit jelent a felszabadulás és mit az anyagi rabság. Annyira tudatlanok, hogy nem tudják. Ha például megkérdezem tőled, hogy mit értesz felszabadulás alatt, tudnál felelni? [Csönd.] Ha pedig azt kérdezem meg, hogy mit értesz anyagi rabság alatt, tudod a választ? [Ismét csönd.] Ezek a szavak szerepelnek a védikus irodalomban – a felszabadulás és a rabság –, de jelenleg az emberek még azt sem tudják, hogy mi a felszabadulás, és mi a rabság. Fölöttébb tudatlanok és ostobák, mégis büszkék arra, hogy milyen magas szintű a tudásuk.

A fizikai világ törvényei nem engednek helyet a szabad akaratnak.

VAGY MÉGIS?



Talán nem járok messze a valóságtól, ha azt mondom, hogy 30, vagy jobb esetben 40 felett egyre inkább alibi lesz az élet. Ott vagy, de mégsem vagy jelen. Szépen lassan robotpilótára kapcsolasz, engedsz a sodrásnak. Úgy érzed, az élet úgyis átgázol rajtad, és a dolgok úgyis megtörténnek veled, ha akarod, ha nem. A jó és a rossz dolgok is. Eltűnőben a fiatalkori világmegváltó hév is, hiszen ami itt és most körülvesz, az kevéssé annak köszönhető. Új élményeket, netán mélyülő isteni tapasztalást vártál, de a világ nemhogy kinyílik, inkább fokozatosan beszűkül előtted. Már abban is kételkedsz, hogy nem az elméd játszott-e veled, mikor Istent vélted fölfedezni a világ rezdülései mögött. Valóban ennyi lenne az élet? Csak kényelmesen, de főleg tehetetlenül vergődve sodródunk a halál felé, belátva végül, hogy a sorsunkat úgysem tudjuk felülírni, megmásítani?

Amióta világ a világ, vita tárgyát képezi, hogy van-e szabad akaratunk, és nem csak a fizikai világ törvényszerűségei által adott kényszerpályán zajlanak-e az életünk történései, vagyis eleve elrendelve. A kérdés a tudomány képviselőit és a vallásokat is megosztotta, és meg is osztja mind a mai napig. Pár évtizede egy tudós kísérlete azonban pontot lát-szott tenni a kérdésre. Legalábbis a materialista tudósok szerint. És ha a fenti vívódásaidból kiindulva végiggondolod a kísérletet, az valószínűleg feladja az utolsó kenetet az amúgy is súlyosan megroggyant, egykor szépreményű illúzióidnak is. Nincs szabad akarat, nincs lélek, nincs Isten. Hiszen ez a kísérlet logikus következtetése...

Benjamin Libet kísérlete szerint a kezünk felemelését csak azt követően határozzuk el, miután az agyunk már felkészült a cselekvésre. Vagyis az agy még a tudatos döntés előtt „előrejelzi” a cselekvést: hogy a kéz föl fog emelkedni. A kísérletet azóta többször, korszerű eszközökkel is megismételték (az agy más területei kapcsán is), és mindig ugyanaz lett az eredmény. Ebből a magyarázat

A sorsod sodrásából van
kiút, és az a gyönyörű
valóságba vezet.
A lélek valóságába.
Nem ez a test vagy.



szerint az következik, hogy nincs szabad akaratunk, hiszen az agyunk nem tudatos módon, még a tudatos döntés, a tudatosulás előtt „elhatározza” a cselekvést. Ráadásul a tudatunk látszólag fölcseréli az események sorrendjét és elhitteti velünk, hogy tudatos volt a döntés. A tudósok materialista csoportja rögtön ráugrott erre a kísérletre, hiszen ez az ő világszemléletüket erősíti. Mert láthatóan nincs szabad akarat, mindent a fizikai világ törvényszerűségei determinálnak. A szabad akarat csak egy utólag fölépülő illúzió. Ez megerősíti azt, hogy a tudatunk csak az agy „mellékterméke”. Így, ebben a formában pedig nincs szüksége sem lélekre, sem Istenre, hiszen minden determinált, mindent ok a fizikai világ törvényszerűségeiben keresendő.

De álljunk meg itt egy pillanatra! Azt szinte mindenki elfelejti, hogy Libet nem zárta ki a szabad akaratot, csak jelentősen leszűkítette a szerepét. Ő úgy írta le a jelenséget, hogy a szabad akarat beszűkül a „szabad vétó” jogára, vagyis az

elutasítás jogára. Ez tökéletesen egybevág a tudat és a szabad akarat működésének ősi indiai, védikus leírásával. (Ráadásul a fenti kísérlet a bonyolultabb mérlegelést igénylő tudatos döntéseknél már nem a fenti kísérlet eredményeit kapjuk.)

A védák leírják, hogy **a tudatnak** – mely a lélek transzcendentális, anyagon túli „jele” – **három aspektusa van: a megfigyelő, az elfogadó és az élvező.** A kísérlet kapcsán az elfogadó aspektus működik. A tudatunk elfogadja, vagy elveti a *chitta* által generált ötleteket, ideákat. A *chitta* a korábbi benyomásaink, nevelésünk, élményeink, szokásaink tudatalatti tárháza. Tehát az ötleteket, gondolatokat a tudatalattink generálja mintegy automatikusan, a saját törvényeinek engedelmeskedve, és ezáltal jelennek meg az elménkben. A tudat pedig elfogadja, vagy figyelmen kívül hagyja ezeket a gondolatokat. A *chitta* állapotát, szűrőit és az általa generált ötleteket a korábbi életeink, cselekedetink és döntéseink határozzák meg. Tehát azt, hogy milyen



gondolatok, ötletek jönnek föl a chittából, törvényszerűségek szabályozzák. Vagyis ez determinált. A szabad akaratunk ez alapján nem ható ok, hanem egzsizstenciális ok. Vagyis a szerepe csupán abban áll, hogy elvessük, vagy elfogadjuk a feljövő gondolatokat.

A fenti kísérletnél tehát jól láthatóan az történt, hogy a műszerek a leírt folyamat azon részét érzékelték, mikor a chittából följön az ötlet, gondolat. Ezután következett a szabad akarat, mely elfogadta, vagy elutasította, hogy tovább hasson az adott gondolat. Ekkor vált tudatossá a döntés, tehát nincs sorrend felcserélődés – és aztán a tudat misztikus önbecsapása, hogy ő döntött –, és az illúzióvá leminősülő szabad akarat elképzelése sem fedi a valóságot. Egyszerűen csak a folyamat egy korábbi állapotát mérte a műszer. Vagyis van szabad akaratunk, csak az nem egyenlő a teljes szabadsággal, hanem egyszerűen a fizikai valóság által determinált gondolatok elfogadásában, vagy elvetésében, a kialakult helyzetre való reagálásban rejlik. A szabad akarat pedig anyagon túli jelenség, a lélek jellemzője.

Láthatóan ez az értelmezés gyökeresen eltér a tudósok materialista felének az értelmezésétől. De miért van ennyi értelmezés? Az elméletek aluldetermináltak a megfigyelések által. Vagyis a lehetséges empirikus adatok nem határozzák meg egyértelműen az elméleteket. Még konkrétabban fogalmazva, a tényekre építve több egymástól eltérő, de működőnek tűnő elméletet is lehet gyártani. Egy egyszerű példa erre, hogy

egy fél pohár vízről azt is mondhatjuk, hogy félig tele, és azt is, hogy félig üres.

A szabad akarat teljes tagadásával azonban az a baj, hogy sok tényezőt kihagy az egyenletből, vagy egyszerűen nem is ismer. Ezt láthattuk fentebb is. Egy másik példa: az egyik legnépszerűbb, szabad akaratot tagadó agykutató, Sam Harris arra a kérdésre, hogy miért születik valaki betegen, más pedig jó szerencsével, azt válaszolta, hogy mindent a fizikai törvényszerűségek határoznak meg, amibe a genetika is beletartozik. De arra, hogy miért pont(!) velünk történik, ami történik, csak annyit mondott, hogy az vakszerencse. Ironikus, hogy pont az az elmélet, ami mindent fizikai törvényszerűségekre vezet vissza, vezeti be a vakszerencse fogalmát. Ez azt mutatja, hogy az elmélet korántsem teljes, és így valószínűleg nem is a valóságot festi le.

A védáknak természetesen erre a kérdésre is van válasza. A reinkarnáció a megoldás. Az előző életeinkben elkövetett tetteknek megfelelően kaptuk a jelen testünket. Semmi nem történik ok nélkül. (Vagyis a védák láthatóan a tudománynál is következetesebbek ebben a kérdésben.) A tetteink alapja pedig a szabad akarat, hiszen, ha nem lenne szabad akarat, nem lenne karma sem. Nem lenne következménye a tetteinknek, hiszen nem mi lennénk a felelősök. De van szabad akarat, ezért van következmény is. Azonban ahogyan láthattuk, itt, az anyagi világban beszűkül a szabad akarat, csak a feljövő gondolatok elfogadására, az anyagi vágyaink



közötti választásra, illetve annak elutasítására terjed ki.

De hogy egy jó példát is említsünk, Karl Popper tudományfilozófus is elfogadta a szabad akaratot és ráadásul egy, a fizikai rendszeren túli tényezőként. Egy híres megállapítása: „...egy olyan új mű megalkotása, mint Mozart g-moll szimfóniája, nem jelezhető előre minden részleteiben Mozart testének – különösképpen agyának – és fizikai környezetének részletes tanulmányozásával sem a fizikus, sem a fiziológus által.”

Tehát a szabad akarat más világból jön, a lélekhez tartozik. De ahhoz, hogy kiteljesedjen, feléledjen a valódi szabad akaratod, szokássá kell fejlesztened a megfelelő választást, illetve fokozatosan meg kell szabadulnod a tudatodat fedő szűrőktől a tudás folyamata által. Ezzel teret biztosítasz az elmédben olyan gondolatoknak, érzéseknek melyek a teljes szabad akarathoz, és így a lélek

valódi kiteljesedéséhez vezetnek. (A világ minden valamire való tanítása és személyiségfejlesztő módszere az elmét akarja megfékezni, a *chittából* feltörő gondolatokat lecsendesíteni, az önmagadhoz vezető út első lépéseként.) Ezen az úton már csak elindulva is megérzed, hogy nem vagy tehetetlen. A sorsod sodrásából van kiút, és az a gyönyörű valóságba vezet. A lélek valóságába. Nem ez a test vagy. Az örök, halhatatlan lelked csak használja ezt a testet...

Acyutānanda Dāsa





Az egészség és a kötőerők

Az anyagi kötőerők tudománya az ájurvéda „titkos”, ámde annál értékesebb kincse, a védikus filozófia alapvető ismeretanyaga.

Bár elsőre minden bizonnyal meglepőnek hangzik, hogy filozófiai tudásra lenne szükség az egészségmegőrzéshez, pláne a gyógyuláshoz/gyógyításhoz, ez az írás éppen erről fog szólni. Ha elgondolkozunk az ájurvéda azon alapvető állításán, hogy „a betegségek a tudat helytelen működésében vannak elvetve”, lehet, hogy hajlamosabbak leszünk megbarátkozni ezzel a gondolattal. A tudatunk minősége meghatározza a tetteinket, környezetünkhez való kapcsolatunkat, ezek pedig természetesen szorosan összefüggenek egészségi állapotunkkal.

A nyugati orvoslásban a pszichoszomatika törekszik a holisztikus szemléletre, vizsgálja a betegségek létrejöttében a pszichés és szociális hatásokat, de csak a betegségek egy szűk csoportjánál feltételezi a „lelki” (valójában mentális) eredetet. Az ájurvéda eredendően holisztikus szemléletével az egyénre, mint lelki (nem anyagi természetű) önvalóra tekint. Ez az önvaló ragyogja be tudatának sugarai-val saját testét és környezetét. A védikus tudás úgy tartja, hogy az érzékszervekkel felfogható, látható és tapintható ún. „durva anyagi testen túl” létezik a három részből álló „finom fizikai, mentális” testünk, amely az elméből, az intelligenciából és a hamis egóból áll. Ez a finom fizikai test nyilvánítja meg a pszichés működéseket, amelyeket érzékelhetünk.

Az **elme** az érzékszerveken keresztül kapcsolja össze az önvalót – más néven egyéni lelket - a külvilággal, és mint koordináló egység, egyben összehangolja az előbbieket működését. Fő funkciója a gondolkodás, érzés és akarat. Mérlegel és javasol az én számára.

Az **intelligencia** irányítja az elmét és az érzékeket. Funkciói a körülöttünk lévő dolgok és önvalónk észlelése, a kételkedés, a memória és az alvás.

A **hamis ego** az a téves önkép, amelyet a durva- és finomfizikai test torzítása hoz létre, a három anyagi kötőerő hatására. A hamis ego vakságot és zavarodottságot okoz, emiatt az élőlény különböző anyagi testekkel és életkörülményekkel azonosul, és létrejön a hamis önazonosítás.

Az ájurvéda ezen a szinten ismeri fel a betegségek gyökerét, és az anyagi kötőerők tudományának alkalmazása hatékony eszköze az egészségmegőrzésnek és gyógyításnak.

Mik is ezek az anyagi kötőerők?

Az ájurvéda hagyománya szerint az anyagi természetben az isteni eredetűnek tekintett kozmikus intelligencia három féle energiája működik, amiket találóan kötőerőknek (*gunák*) nevez, és

megtanítja, hogyan viszonyuljuk hozzájuk. Ezek az erők – dinamikusan változva, egymást kiegészítve – átszövik az energiamezőt amelyben élünk, és természetesen erős hatással vannak ráink. Azért hívják őket kötőerők-

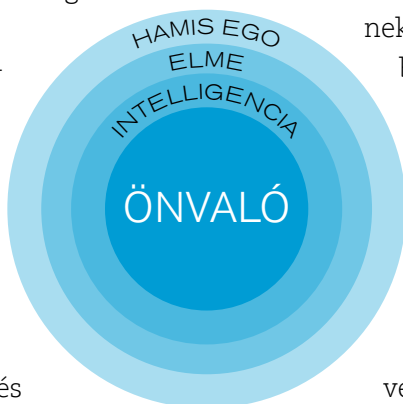
nek, mert a tudatot súlyosan befolyásolva az anyagi létezéshez kötik a nem anyagi természetű lelket. Attól függően, hogy melyik milyen arányban hat intelligenciánkra, különböző betegségek csíráját vetik el a finom fizikai test-

ben, melyek nyugati szóhasználatnál elme (tudati), vagy ennek folyamánként – testi szinten nyilvánulnak meg.

Ezek a kötőerők, név szerint a **szattva** (jóság), **radzsasz** (szenvedély) és **tamasz** (tudatlanság) az anyagi természet legfinomabb tulajdonságai.

Ha a **jóság kötőereje** hat dominánsan a tudatra, elősegíti az egyszerű, szertartásos viselkedést, fejleszti az igazságosságot, a hűséget, az egyensúlyt és a stabilitást, a belső harmóniát. Elősegíti az önvalóról szóló valódi tudást Ez a tisztaság, a bölcsesség és a béke alapja. Alapvető jellemzői a tudás és a bölcsesség.

A **szenvedély kötőereje** aktív, ösztönző erő, amely túlsúlyba kerülve mindenhol változást eredményez. Ha túlsúlyba kerül, fáradhatatlan törekvés alakul ki, megbontja az egyensúlyt, aminek ragasz-



kodás, sóvárgás lesz az eredménye, míg rövid távon gyönyört okoz, hosszú távon fájdalmat, szenvedést hoz létre.

A **tudatlanság kötőereje** a tudatlanság, tompaság, sötétség, tétlenség minősége, amely hanyatlást, pusztulást okoz. Fásultságot, a tudatosság hiányát eredményezi.

E három kötőerő egybefonódik, és a legváltozatosabb módon kombinálódva hatnak egymásra és mindenre, amivel kapcsolatba kerülnek.

Az egészségmegőrzésre, egészségfejlesztésre, illetve gyógyulásra való képesség alapvetően függ attól, hogy a tudatot melyik kötőerő befolyásolja döntően.

A szattvikus természetű betegek együttműködők, megfontoltak. Körültekintően, világosan mondják el tüneteiket, betartják a kezelő orvos utasításait. Érdeklődnek az egészséges életmód iránt, eredményes erőfeszítéseket tesznek egészségmegőrzésük és gyógyulásuk érdekében. Felelősséget vállalnak saját egészségükért.

A szenvedély kötőerejében lévő betegek türelmetlenek, tüneteiket eltúlozzák. Túlzottan függnek az orvostól, de mivel bizalmatlanok, nem tartják be az utasításokat, különböző orvosok között rohangálnak, váltogatják a gyógymódokat, hátráltatva gyógyulásukat. Az egészségmegőrzéshez sincs kitartásuk.

A tamasz által uralt tudatú betegektől nehéz egyértelműen megtudni a panaszait. Nem képesek együttműködni a kezelésben, nehezen hajtják végre az utasításokat. Az egészségüket romboló életmódot folytatnak.

A fent leírtakból egyértelmű a kötőerők egészségügyi jelentősége, de hogyan tudjuk befolyásolni a kötőerők hatását a tudatunkra? Az érzékszerveket és a testet a tudat kormányozza, és a tudat minősége határozza meg, hogy vajon az élet minőségének a fölemelkedése, vagy visszafejlődése érdekében használják-e őket. Nyilvánvalónak látszik, hogy a jóság kötőerejének a hatását érdemes fejlesz-



Cselekvés a jóság,



a szenvedély és

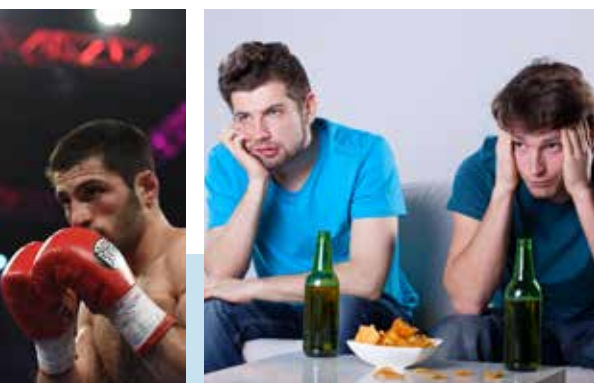
tenünk, de hogyan lehetséges ez? Az ajurvéda ebben a tekintetben is hasznos tanácsokkal szolgál.

A tudatlanság kötőerejére jellemző életmódi elemek – tétlenség, sértő viselkedés, fősვნყség, képmutatás, csalás, erőszak, hamis remények, túl sok alvás – kerülése, tartózkodás a húsevéstől és minden, erőszak árán előállított ételtől, valamint az állott, romlott, ételektől, hosszan érlelt sajtoktól, erőszakos tejtermékektől – csökkenti annak befolyását a tudatra.

A szenvedély kötőerejét erősíti a vég nélküli vágyakozás és sóvárgás, a túl sok erőfeszítés az elérendő javakért és az

érzék kielégítésért, a szenvedélyes, hangos beszéd, az állandó küzdelem az elsőbbségért, ezért ezeket érdemes tudatosan csökkenteni, kerülni. Érdemesebb nyugodtabb élettempóra törekedni, küzdő- és versenysportok helyett a természetjárást, úszást választani. Az ételek közül nem ajánlott a túl fűszeres ételek fogyasztása, az izgató élvezeti cikkek használata.

Ha a jóság kötőerejét támogató élet-



a tudatlanság kötőerejében

módi elemeket fejlesztjük magunkban tudatosan és következetesen, mint az őszinteség, kegyesség, korán kelés, alázatosság, elégedettség, az elme és az érzékek kontrollja, segítőkészség, önzetlenség, harmonikus lelki zene hallgatása, meditáció, vágy a lelki tudás fejlesztésére, a tudatunkat a jóság kötőereje fogja uralni. A leghatékonyabb segítség a jóság minőségében lévő, erőszakmentesen előállított ételek fogyasztása: zöldségek, gyümölcsök, gabona, olajos magvak. Az erőszakmentes tejtermék szintén nagyon kedvező, de illet a Krisna-völgyi Tehénvédelmi Központ kivételével gyakorlatilag

nem lehet találni hazánkban. A tehénvédelem támogatása hatékony eszköz arra, hogy tudatunkat a jóság kötőereje uralja.

Az anyagi természet működése mindhárom kötőerő részvételével képzelhető csak el. A tudatlanság kötőereje által uralt tudatú beteg esetében célszerű először a szenvedély kötőerejét erősíteni, mert ez mozdítja ki a passzivitásból. Arra célszerű törekedni, hogy a jóság kötőerejét fejlesszük magunkban, hogy ez kontrollálja a másik kettőt.

Az ájurvédikus gyógyászatnak tehát sokkal magasabb célja van az egyes betegségek gyógyításánál.

A *Bhagavad-gītā*, minden idők legnagyobb filozófiai műve, kimerítő tanítást ad az anyagi kötőerők természetéről. Kezelési útmutatót ad hozzájuk, és megtanít, hogyan lehet az anyagi kötőerő fölé emelkedni.

„Ha a megtestesült lény képes túllépni az anyagi testtel kapcsolatban álló három kötőerőn, akkor megszabadulhat a születéstől, a haláltól, az öregségtől és a velük járó fájdalmaktól, s még ebben az életében nektári élvezetben lehet része.”

A valódi egészség tehát az anyagi test okozta szenvedésektől való teljes megszabadulást jelenti, és ami az ősi szentírás, a *Bhagavad-gītā* útmutatásainak követése által érhető el.

Rādhā-priya Devī Dāśī

Szerelemről, párkapc

**Krisna-hívők válasza
egy vallásközi
kerekasztal-
beszélgetésen**

Mit tanít az adott vallás a férfi és a nő együttélésének, kapcsolódásának helyes formájáról a világi emberek számára?

A házassághoz, párkapcsolathoz tudni kell, hogy a másik ember nem a testeddel egyenlő, hanem egy lélek. Mindketten Isten parányi részei, hozzátartozói vagyunk. A kapcsolat célja nem az érzékek és az elme pusztá kielégítése, hanem a saját magam és a másik érzelmi stabilitásának megteremtése annak érdekében, hogy hatékonyan tudjunk fejlődni lelkileg, jobban meg tudjuk ismerni és szeretni Istent. Sajátos szerelmi háromszögre van szükség tehát, amelyben a szereplők: Isten, te, meg én.

Az emberek 99,9% számára a védikus irodalom

csolatról, házasságról

vallásos házasságot javasol érzelmi stabilitásuk kialakítása és lelki fejlődésük kölcsönös támogatása érdekében. Továbbá lehetőség szerint gyerekvállalást egy vagy több lélek lelki felemelése érdekében.

Mi a házasság jelentősége? „Szent kötelek”-e a házasság, és ha igen, miért?

Az élet célja a lelki fejlődés, az Isten iránti szeretetünk kifejlesztése, visszatérés a transzcendentális világba. Az érzékek és az érzelmek azonban erős hatást gyakorolnak az emberre/lélekre, és alkalmanként erkölcstelenségre készíthetnek. Ennek elkerüléseért, a szabályozottság és a belső nyugalom érdekében a legtöbb embernek szüksége van egy ellenkező nemű társra.

A házasság attól szent, hogy isteni utasítások szerint működtetik, nem elég az, hogy „templomi esküvő is volt”. Például: hűségesek; nem a másik kihasználására, hanem szolgálatára törekszenek; gyermekeiket Isten-tudatban nevelik; lelki gyakorlatokat végeznek és mindezekben segítik a társukat is.

A vallásuk vezetői és papjai házasodhatnak-e?

A lelkészek (*brāhmanák*) a védikus, hindu gyakorlat szerint megházasodhatnak, sőt többségük házas. Van azonban a védikus

társadalomnak egy olyan rétege, a *sanyāsik* (vándor szerzetesek, tanítók), akik számára szigorúan tilos a nőekkel való közeli kapcsolattartás. Ők a lemondás, az önmérséklet mintaképei, akik (általában idős korukban) a családos életről lemondva, minden idejüket a lelki tudást terjesztésére fordítják – számukra az egész emberiség jelenti a családot.

Nem tartjuk szerencsésnek, ha olyan emberek (akár egyszerű hívők, akár vallási vezetők) próbálnak hosszú távon egyedülállóként élni, akik erre lelkileg és érzelmi szükségleteik miatt nem alkalmasak, mert ez belső feszültséghez, esetenként szexuális visszaélésekhez vezethet.

Természetesen az is előfordul, hogy valaki számára az élet úgy hozza, hogy nem talál megfelelő párt, így nem saját választása, hanem a körülmények miatt nem tud párkapcsolatban élni. Számukra azt javasoljuk, hogy lelki gyakorlataik erősítésével, az Istennel való kapcsolatuk mélyebb megélésével tegyenek szert belső lelki elégedettségre.

Miben látják a mai nagyszámú szingliség, a házasság nélküli életek okát?

Bár számunkra ez szokatlannak tűnik, mind a védikus, mind a hagyományos keresztény társadalmakban az volt a szokás, hogy a szülők segítik a gyermekeik



párválasztását. Megfelelő társadalmi helyzetű és jellemű párt javasoltak, akivel összeillőnek tűnt a gyermekük személyisége. A mai, érzelmdominált világban ez nehezen elképzelhető, ugyanakkor megkímélte a fiatalokat az olykor évtizedekig is eltartó, folytonos nyugtalansággal járó párkereséstől.

A mai társadalomban az egyedülálló életek egyik oka, hogy a férfiak egy része nem akar hosszú távú felelősséget vállalni egy feleségért, illetve egy családért. Ehelyett szabadosabb életet folytat, és a párkapcsolatait szinte csak szexuális beteljesülésre használja. Meglátásunk szerint ennek a hozzáállásnak az az alapvető oka, hogy sokan figyelmen kívül hagyják Isten, vagyis a vallások társadalmi tanításait, amelyek éppen a házasság felelőségének elfogadására biztatnak. Amikor a férfiak – és ennek a következtében a nők – bizonyos százaléka könnyelmű módon viselkedik és kihasználja a másik nem társaságát, anélkül, hogy felelősséget vállalna, akkor az érintett nők érthető módon csalódottá és bizalmatlanná válnak. Ez pedig tovább nehezíti a szilárd kapcsolatok, házasságok létrejöttét.

Mi a vallásuk álláspontja a válással kapcsolatban? Vajon miért ilyen magas ma a válások száma és hogyan lehetne kevesebb?

Ennek nyilvánvalóan összetett történelmi, szociológiai, vallási és pszichológiai okai vannak - hadd említsek csak néhányat ezek közül. Régebben az eskü-

vők mind templomban zajlottak, az idők során azonban a házasság sokak számára pusztán jogi megállapodássá vált. Egy „polgári szerződést” pedig nyilván könnyebb felbontani, mint egy Isten előtt tett fogadalmat megszegni. Problémát jelent az is, hogy az emberek általában nincsenek felkészülve, felkészítve a házasságra. A férfi-női együttélés összetett feladat, amelynek vannak tanulható részei. Képzés hiányában az emberek „próba-szerencse” alapján kötik össze a sorsukat, és hibák sorozatán keresztül tanulnak, amelynek az ára sokszor a házasságok felbomlása. Nincs továbbá olyan képzés a mai társadalomban, amely az érzékeink és érzelmeink feletti uralomra tanítana. Így a megszokott (és olykor viharos) párkapcsolattal rivalizáló új kapcsolati lehetőségek sokszor feleltétlenné teszik és elvonzzák egymástól a házasságot.

A védikus társadalomban – és az annak elveit hirdető Kṛṣṇa-tudatos közösségekben – sokat beszélünk és hallunk arról, hogy pszichológiai szempontból mire van szüksége egy nőnek, és mire egy férfinak a házasságban, és hogyan tudják ezt egymás számára biztosítani. Továbbá a házasság előtt a felek nálunk részletesen átbeszélnek, hogy milyen jövőt képzelnek el maguknak (például a lakhatás, a gyermekvállalás, a kikapcsolódás és a vallásgyakorlat módja terén). Így hamar kiderül, ha az elvárások nem összeegyeztethetők. Az ilyen alapos átgondolással csökkenteni lehet a pusztán felszíni vonzódáson

alapuló, elhamarkodott, hamar kimerülő házasságok létrejötteének esélyét.

Mindezek mellett egy sikeres házassághoz emelkedett jellemű résztvevőkre van szükség, akik hajlandóak áldozni a másik félért, illetve a kapcsolatért. Gyakorolják a türelem erényét, és mindketten hajlandóak rá, hogy többet adjanak a másiknak (például figyelmességet, pozitív érzelmeket, minőségi időt), mint amennyit a másiktól kapni akarnak. Nem a másik kihasználására, hanem szolgálatára, az élet minden területén való segítségére törekednek. Ha ez a megközelítés nincs jelen, hanem a felek egocentrikusan viselkednek, akkor az könnyen elmérgesedő konfliktusokhoz, a kapcsolat megromlásához vezethet. Így könnyen csalódnak, megunják egymást és más kapcsolat után néznek. A tartós házasság alapját az áldozatkészség és kötelességtudat biztosítja, nem a testi vonzalom, vagy a szalmalángként fel- és ellobbanó érzelmek. A vallásos házasságot az is támogatja, ha a felek komolyan veszik vallásuk gyakorlatát, ami esetünkben a szentírások rendszeres olvasását, a Hare Krisna mantra segítségével történő meditációt, és templomi közösségi alkalmak rendszeres látogatását jelenti. A lelki gyakorlatok pszichésen is erőssé tesznek, ami a házasság fenntartása szempontjából is előnyös.

Vallásuk tanácsa szerint melyek a harmonikus férfi-női kapcsolat/házasság legfontosabb pillérei?

Természetesen kiemelkedően fontos, hogy

a felek legyenek hűségesek egymáshoz. A házasulandóknak szóló közösségi kézikönyvünkben az alábbi javaslatok olvashatóak még az összetartás, a párkapcsolat tartóssága érdekében.

1. Fogadjuk el a másik fél alapvető alkatát és tulajdonságait. Ne kritizáljuk, és ne akarjuk állandóan megváltoztatni.

2. Fogadjuk el és tartsuk tiszteletben a másik fél életcélját.

3. Feltételezzünk jószándékot a másik szavai és cselekedetei hátterében.

4. Fogadjuk el szeretettel a másik fél barátait és rokonait.

5. Aktívan segítsük, szolgáljuk a másikat az élet minden területén.

Bármelyik elv sérül ezek közül, azt a kapcsolat sínyle meg. Fontosnak tartjuk tovább, hogy a felek napi rendszerességgel végezzenek odaadó, vallásos tetteket, ne feledkezzenek el az élet végső céljáról. Olvassák a szentírásokat, meditáljanak, énekeljenek vallási énekeket, látogassák a templomot, adományozzanak, és neveljék spirituális szellemben a gyermekeiket. „Az a család, amelyik együtt imádkozik, együtt is marad.”

Īśvara Kṛṣṇa Dāsa



Mi is az a KARMA?

A karma egyike azoknak a témáknak, amelyről a legtöbben alig tudnak, ezáltal csak kevesen értik meg bonyolultságát, szövevényességét.

Kezdjük azzal, hogy Newton harmadik törvénye kimondja, hogy minden cselekvésnél egyenlő és ellentétes reakció van jelen. Két test kölcsönhatásakor mindkét test erővel hat a másikra, ezek az erők egyenlő nagyságúak és ellentétes irányúak. Az egyetemes skálán (az Univerzumban, az anyagi világban) ez a karma törvénye.

A karma törvénye alapvetően azt állítja, hogy minden cselekvésnek van reakciója, visszahatása és amit másoknak okozol, később visszatér hozzád. Ráadásul az, hogy valaki nem ismeri e törvényt, nem mentség, ugyanúgy részesül a visszahatásokból. Minden cselekedetünkkel el kell számolnunk, függetlenül attól, hogy tisztában vagyunk-e a karma törvényével vagy sem. A legjobb tehát, ha megismerjük, hogyan működik.

Ha mindenki megértené a karma törvényét, mindannyian boldog életet élhet-

nénk egy csodás, tiszta világban. Miért? Mert tudnánk, hogyan irányítsuk úgy az életünket, hogy ne szenvedjük el állandóan a hamis vágyaink által okozott visszahatásokat.

A védikus irodalom szerint a karma az ok-okozat törvénye. Minden cselekvésnek van oka és visszahatása. A karmát az anyagi vagy szellemi gyarapodást okozó gyümölcstösző cselekedetek végrehajtása idézi elő. Amennyiben jámbor cselekedeteket hajtunk végre, azok pozitív visszahatásokat, jó karmát és kellemes jövőt eredményeznek. Ha valaki önző vagy bűnös módon cselekszik, akkor rossz karma és szenvedés vár rá a jövőben. A karmája követi az embert, bárhová is megy jelen életében vagy a következő életeiben. Az ilyen karma, valamint az illető által kifejlesztett tudatossági szintje visszahatásokat okoz, amelyeket meg kell tapasztalnia.



A *Śvetāśvatara Upaniṣad* (5.12) elmagyarázza, hogy az élőlény, a *jīva*-lélek számos durva fizikai és finomtestet vesz fel az általa végrehajtott cselekedetek eredményeképpen, aszerint, ahogyan a megszerzett anyagi tulajdonságok motiválják. Ezek a testek, amelyeket megszerzett, továbbra is az illúzió forrásai, amíg meg nem ismeri a valódi identitását.

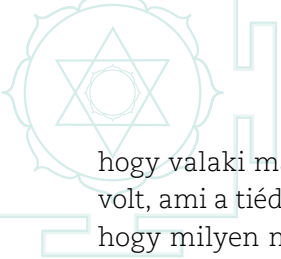
A *Bṛhad-āraṇyaka Upaniṣad* (4.45) tovább pontosítja, hogy mivel az *ātmā* vagy lélek a durva- és finomfizikai testben cselekszik, különböző feltételekhez jut. Amennyiben jámbor módon cselekszik, jámbor lesz, ha erkölcstelen módon cselekszik, azzal karmikus következményeket idéz elő. Ily módon, ennek megfelelően halmozza fel életei során a jámborságot, kegyességet vagy a vallástalan, terhekkel teli nehéz sorsot.

Ahogy a szólás tartja: „Ki mint vet, úgy arat”. Annak megfelelően, ahogy az ember éli az életét, gondolataival, cselekedeteivel egyfajta tudatállapotot fejleszt ki, ami lehet jó is és rossz is. Ez hozza létre egy személy karmáját.

Ez a karma irányít egy anyagi testbe, amely a legalkalmasabb az adott visszahatásokhoz, amelyeket el kell viselnünk, vagy a leckékhez, amelyeket meg kell tanulnunk. Így **a jelenlegi életünk, létezésünk a korábbi életünk tetteinek a következménye**. Mindennek oka van, így a karma az, amely meghatározza az egyén helyzetét faj, bőrszín, nemi hovatartozás tekintetében, vagy a világon azt a területet, ahol megszületik vagy, hogy akár szegény vagy gazdag családba születik-e, illetve beteg-e vagy egészséges. Amikor tehát az élőlény újra megszületik,

olyan fajta testet kap, amely a jelenlegi tudatállapota számára a legalkalmasabb. Ezért a *Padma Purāṇa* szerint **8.400.000 létforma létezik, amelyek mindegyike egy egyedi testtípust kínál mindenfajta vágy és tudatosság szerint**, amelyben élőlény létezhet ebben a világban. Ily módon az élőlény a saját múltjának a fia és saját jövőjének az apja. Jelenlegi életét előző életének tettei határozzák meg, a jövőbeli életét pedig az ebben az életben végzett cselekedetei teremtik. Az egyén különféle testi formában születik újjá, aszerint, hogy melyik a legalkalmasabb a tudatának, a vágyainak és mi az, amit kiérdemelt. Elkerülhetetlenül részt vesz a születés és halál körforgásában, és megéli jó vagy rossz tetteinek következményeit mindaddig, amíg anyagiilag motivált.

Ami a jó vagy rossz karmát létrehozza, az szintén a cselekvés mögötti szándék. Ha valakit az önző vágy, harag, kapzsiság, gyűlölet, bosszúvágy stb. hajt, akkor a cselekedeteinek a természete a sötétség, tudatlanság. Amikor valaki rossz karmát von magára, az később megnyilvánul az életében: felfordul az egész élete, fájdalmas események, betegségek vagy balesetek érik. Míg az önzetlen cselekedetek, a kedvesség, az a szeretet, amire nem vár el az ember ellenszolgáltatást, Isten imádata, az imádkozás, ez mind a jóság és kegyesség minőségébe tartozik, amely hasznot és jó szerencsét hoz az ember életébe. Ha azonban úgy teszel rosszat, hogy az valamilyen hiba vagy baleset miatt történik, anélkül, hogy másoknak kárt okoznál vele, kevésbé súlyos karmát von maga után. Lehet,



hogy valaki más karmájának az eszköze volt, ami a tiéd is. A motiváció számít, az, hogy milyen megfontolásból cselekszel. Minél inkább szándékosan teszed, vagy tudatában vagy annak, hogy valami rosszra teszel, annál nagyobb a negatív visszahatás mértéke. Minden a cselekvés mögötti szándékra épül.

A karma egy személy javulására szolgál, nem pedig a múltbéli tettek pusztá megtorlására. Az Univerzum az együttérzésen alapul. Mindenkinek van egy bizonyos feladata és útja, amelyet meg kell tapasztalnia a fejlődéshez és a karma törvénye valójában ily módon irányítja. Az egyén nincs arra ítélve, hogy örökre a születés és halál körforgásában maradjon. Van kiút. Az emberi létformában meg lehet szerezni a szellemi megvalósítás tudását, és kilépni a karma és a további születés és halál körforgásából. Ez az életben elért legfontosabb eredmény. Minden evilági vallásos folyamat arra ösztönzi az embert, hogy szabaduljon meg a földi létezéstől, és ne kössék le őt az anyagi kötőerők vagy érzéki élvezetek, amelyek ehhez a világhoz kötik őt, hanem azzal foglalkozzon, ami mentesítheti őt a születés és halál további körforgásától.

Minden karma semlegesíthető, ha őszinte a törekvésünk arra, hogy megértjük vagy megvalósítsuk az élet legmagasabb elrendeltetését, célját és a szellemi igazságot. Ha valaki eléri ezt a célt, az élete valóban lelki lehet, amely örök szabadságot biztosít a változtatáshoz.

Az Abszolút Igazság megismerésére való törekvés vagy az Isten iránti odaadó szolgálat, különösen a bhakti-jóga szolgálata által az ember elérheti azt az

állapotot, fokozatot, amelyben teljesen mentesül a karmikus akadályoktól vagy felelősségektől.

Az Úr Kṛṣṇa a *Bhagavad-gītā*-ban (18.66) így szól:

**„Hagyj fel a vallás minden változatával,
s hódolj meg egyedül
Énelőttem!
Én megszabadítalak minden bűnös visszahatástól, ne félj!”**



Ha nem vagyunk elég képzettek ebben a lelki tudományban, akkor nagyon nehéz megérteni, hogy az élőlény hogyan hagyja el a testét, milyen testet kap a következő életére vagy miért van ennyiféle változatos létforma, amely számtalan tudatszinttel igazodik az élőlények mindegyikéhez.

Ahogy a *Bhagavad-gītā*-ban elhangzik, azok számára, akik járatlanok a spirituálisban, nem értik, hogy az élőlény a halál pillanatában hogyan hagyja el a testét és azt sem, hogy milyen fajta testet élvezhet az anyagi természet kötőerőinek hatása alatt. Azonban aki gyakorlott tudással rendelkezik, képes megérteni mindezt.

Ezért mindenkit arra biztatunk, hogy értse meg a karma törvényét és kötelezze el magát a Legfelsőbb Úrnak végzett odaadó szolgálat mellett, hogy megszabadulhasson a jó és rossz karmától, és fejlődhessen a tiszta lelki tudatosságban. Ez a tiszta szabadság és felszabadulás az összes anyagi korlátozás alól, amely által az egyén a lelki síkra emelkedhet.

Stephen Knapp

Az Úr Kṛṣṇa Dvārakāba indul



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

ELSŐ ÉNEK, TIZEDIK FEJEZET

6. VERS

नाथयो व्याधयः चो शा दैवभूतास्मेतवः ।
अजातशत्रावभवन् जन्तूनां राशि कर्हिचित् ॥ ६ ॥

*nādhayo vyādhayaḥ kleśā daiva-bhūtātma-hetavaḥ
ajāta-śatrāv abhavan jantūnām rāṣṇi karhicit*

na – soha; *ādhayaḥ* – aggodalmak; *vyādhayaḥ* – betegségek; *kleśāḥ* – a hőség és a hideg okozta szenvedések; *daiva-bhūta-ātma* – minden, amit a test, a természetfölötti erők és más élőlények okoznak; *hetavaḥ* – oka;

ajāta-śatrau – annak, akinek nincsen ellensége; *abhavan* – történt; *jantūnām* – az élőlényeké; *rāṣṇi* – a királynak; *karhicit* – bármikor.

A királynak nem volt ellensége, így az emberek sohasem szenvedtek az elme gyötrelmeitől, betegségektől, hőségtől vagy zord hidegtől.

MAGYARÁZAT: Tartózkodni az erőszaktól az emberekkel szemben, ugyanakkor a szerencsétlen állatokat legyilkolni és ellenségükké válni sátáni filozófia. Korunkban az ember a szegény állatok ellensége lett, akik emiatt örökös aggodalomban élnek. A szerencsétlen állatok bántalmazása visszaüt az emberi társadalomra, ezért örökké a hidegháború vagy a valódi harc feszültsége uralkodik emberek, csoportok, nemzetek között egyaránt. Yudhiṣṭhira Mahārāja idejében noha voltak alárendelt országok, nem léteztek különféle nemzetek. A világ egy volt, s a legfőbb vezető, Yudhiṣṭhira – lévén olyan király, aki érti a dolgát – távol tartotta népétől az aggodalmat, a betegséget, a hőséget és a hideget. Nemcsak gazdasági szempontból ment jól a soruk, de emellett egészségesek is voltak. Nem okoztak nekik gondot sem a természetfölötti hatalmak, sem az ellenségeskedés más élőlényekkel szemben, s a test és az elme okozta gyötrelmekről sem szenvedtek. Van egy bengáli mondás: A rossz király tönkreteszi a királyságot, a rossz háziasszony tönkreteszi a családot. Ez az igazság ebben az esetben szintén érvényes. Mivel a király jámbor volt s engedelmeskedett az Úrnak és a szenteknek, mivel nem volt ellensége, s mivel az Úr megbecsült képviselőjeként az Úr védelmét élvezte, a

gondjaira bízott alattvalókat is mind közvetlenül az Úr és hiteles képviselői védelmezték. Aki nem jámbor s az Úr nem ismeri őt el, az nem tudja boldoggá tenni a rábízottakat. Ember és Isten, ember és természet között teljes az együttműködés, s ez a tudatos együttműködés, ahogyan azt Yudhiṣṭhira király példája mutatja, boldogságot, békét és jólétet eredményezhet a világon. Egymás kihasználása – amely napjainkban szokássá vált – csupán nyomorúsághoz vezet.

7. VERS

उषित्वा हास्तिनपुरे मासान् कतिपयान् हरिः ।
सुहृदाम् च विशोकाय स्वसुश्च प्रियकाम्यया ॥ ७ ॥

*uṣitvā hāstinapure māsān katipayān hariḥ
suhṛdām ca viśokāya svasuś ca priya-kāmyayā*

uṣitvā – marad; *hāstinapure* – Hastināpura városában; *māsān* – hónapok; *katipayān* – néhány; *hariḥ* – az Úr Śrī Kṛṣṇa; *suhṛdām* – rokonok; *ca* – szintén; *viśokāya* – hogy megnyugtassa őket; *svasuś* – a nővér; *ca* – és; *priya-kāmyayā* – hogy elégedetté tegye.

Śrī Hari, az Úr Śrī Kṛṣṇa Hastināpurában töltött néhány hónapot, hogy megnyugtassa rokonait, s hogy örömet okozzon hűgának [Subhadrának].

MAGYARÁZAT: Kṛṣṇa épp indult volna Dvārakába, saját birodalmába a kurukṣetrai csata és Yudhiṣṭhira trónra kerülése után, de hogy eleget tegyen Yudhiṣṭhira Mahārāja kérésének, valamint hogy különleges kegyében részesítse Bhīṣmadevát, útját megszakította Hastināpurában, a Pāṇḍavák fővárosában. Legfőképpen azért döntött úgy, hogy ott marad, hogy vigaszt nyújtson a bánatos királynak és boldoggá tegye hűgát, Subhadrát. Subhadrának különösen szüksége volt megnyugásra, mert elvesztette egyetlen fiát, Abhimanyut, röviddel azután, hogy az megnősült. A fiú egyedül hagyta feleségét, Uttarāt, Parīkṣit Mahārāja anyját. Az Úr mindig örül, ha valahogyan elégedetté teheti *bhaktáit*. Csak ők játszhatják rokonainak szerepét. Az Úr abszolút.

8. VERS

आमन्त्र्य चाभ्यनुज्ञातः परिष्वज्याभिवाद्य तम् ।
आरुरोह रथं कैश्चित्परिष्वक्तोऽभिवादितः ॥ ८ ॥

*āmantrya cābhyanuññātaḥ pariṣvajyābhivādyā tam
āruroha ratham kaiścit pariṣvaktō 'bhivādītaḥ*

āmantrya – engedélyt kér; *ca* – és; *abhyanuññātaḥ* – engedélyezte; *pariṣvajya* – megölelte; *abhivādyā* – lábaihoz borult; *tam* – Yudhiṣṭhira Mahārájának; *āruroha* – fellépett; *ratham* – a szekér; *kaiścit* – valaki által; *pariṣvaktāḥ* – megölelte; *abhivādītaḥ* – hódolatot felajánlva.

Miután az Úr engedélyt kért a távozásra, s a király megadta Neki, az Úr Yudhiṣṭhira Mahārāja lábaihoz borulva felajánlotta tiszteletét, a király pedig megölelte Őt. Ezután az Úr fogadta a többiek ölelését és hódolatuk felajánlását, majd kocsijára szállt.

MAGYARÁZAT: Yudhiṣṭhira Mahārāja az Úr Kṛṣṇa unokabátyja volt, ezért az Úr, amikor távozni készült, a király lábaihoz borult. A király megölelte, mintha öccse lenne, bár tisztaban volt vele, hogy Kṛṣṇa az Istenség Legfelsőbb Személyisége. Az Úr örömet leli abban, ha egy *bhaktája* szeretetből kevésbé tartja fontosnak Őt. Senki sem hatalmasabb az Úrnál vagy egyenlő Vele, Neki mégis örömet okoz, ha *bhaktái* fiatalabbnak bántanak Vele. Mindez az Úr transzcendentális kedvtelése. Az imperszonalisták nem érthetik meg azokat a rendkívüli szerepeket, amelyet az Úr *bhaktái* játszanak.

Ezek után Bhīma és Arjuna ölelték meg az Urat, mert Vele egykorúak voltak, Nakula és Sahadeva azonban leborultak Előtte, mert fiatalabbak voltak Nála.

9. – 10. VERS

सुभद्रा द्रौपदी कुन्ती विराटतनया तथा ।
गान्धारी धृतराष्ट्रश्च युयुत्सुर्गौतमो यमौ ॥ ९ ॥
वृकोदरश्च धौम्यश्च स्त्रियो मत्स्यसुतादयः ।
न सेहिरे विमुह्यन्तो विरहं शार्ङ्गधन्वनः ॥ १० ॥

*subhadrā draupadī kuntī virāṭa-tanayā tathā
gāndhārī dhṛtarāṣṭraś ca yuyutsur gautamo yamau
vṛkodaraś ca dhaumyaś ca striyo matsya-sutādayaḥ
na sehīre vimuhyanto virahaṁ śāṅga-dhanvanāḥ*

subhadrā – Kṛṣṇa hűga; *draupadī* – a Pāṇḍavák felesége; *kuntī* – a Pāṇḍavák anyja; *virāṭa-tanayā* – Virāṭa leánya (Uttarā); *tathā* – szintén; *gāndhārī* – Duryodhana anyja; *dhṛtarāṣṭraḥ* – Duryodhana apja; *ca* – és; *yuyutsuḥ* – Dhṛtharāṣṭra fia *vaiśya* feleségétől; *gautamaḥ* – Kṛpācārya; *yamau* – az ikrek, Nakula és

Sahadeva; *vrkodaraḥ* – Bhīma; *ca* – és; *dhaumyaḥ* – Dhaumya; *ca* – és; *striyaḥ* – a palota többi hölgye is; *matsya-sutā-ādayaḥ* – a halász leánya (Satyavatī, Bhīṣma mostohaanyja); *na* – nem tudta; *sehira* – elviselni; *vimuhyantaḥ* – majdnem elájult; *viraham* – elválás; *śārṅga-dhanvanaḥ* – Śrī Kṛṣṇa, aki kagylóként tart a kezében.

Subhadrā, Draupadī, Kuntī, Uttarā, Gāndhārī, Dhṛtarāṣṭra, Yuyutsu, Kṛpācārya, Nakula, Sahadeva, Bhīmasena, Dhaumya és Satyavatī szinte elájultak, oly elviselhetetlen volt számukra, hogy el kell válniuk Kṛṣṇától.

MAGYARÁZAT: Az Úr Śrī Kṛṣṇa olyan vonzó az élőlények – különösképpen a *bhakták* – számára, hogy távollétét nem tudják elviselni. A feltételekhez kötött lélek csupán az illuzórikus energia varázsa alatt felejt el az Urat, máskülönben nem lenne képes erre. Az elválásnak ezt az érzését nem lehet leírni; csak a *bhakták* tudják elképzelni. Amikor az Úr Kṛṣṇa elhagyta Vṛndāvanát, az ártatlan falusi tehénpásztorfiúkat, a pásztorkányokat, az idősebb *gopikát* és mindenki mást, azok egész életükben szenvedtek a megrázkódtatástól. Rādhārāṇī, a legszeretettebb tehénpásztorlány érzéseit nem lehet szavakkal kifejezni. Amikor később egyszer találkoztak Kurukṣetránál egy napfogyatkozás alkalmával, az érzelmek, melyek feltörték Bennük, szívfájdítóak voltak. Természetesen vannak különbségek az Úr transzcendentális *bhaktái* között, de egyikük sem tudja elhagyni Őt egyetlen pillanatra sem, ha közvetlen, bensőséges kapcsolatba került Vele. Ez jellemző a tiszta *bhakták* viselkedésére.

11. – 12. VERS

सत्सुरान्मुक्तदुःखो हातुं नोत्सहते बुधः ।
कीर्त्यमानं यशो यस्य सकृदकार्ष्य रोचनम् ॥ ११ ॥
तस्मिन्त्यस्तथियः पार्थाः सहेरन् विरहं कथम् ।
दर्शनस्पर्शसंलापशयनासनभोजनैः ॥ १२ ॥

sat-saṅgān mukta-duḥsaṅgo hātuṁ notsahate budhaḥ
kīrtiyamānaṁ yaśo yasya sakṛd ākarnya rocanam
tasmin nyasta-dhiyaḥ pārthāḥ saheran viraham katham
darśana-sparśa-samlāpa-śayanāsana-bhojanaiḥ

sat-saṅgāt – a tiszta *bhakták* társasága által; *mukta-duḥsaṅgaḥ* – megszabadulva a káros, anyagi társulástól; *hātuṁ* – feladni; *na utsahate* – sohasem kísérli

meg; *budhaḥ* – az, aki megértette az Urat; *kīrtiyamāna* – dicsőíti; *yaśaḥ* – hírnév; *yasya* – akié; *sakṛt* – csak egyszer; *ākarnya* – csupán hallja; *rocanam* – elégedetté teszi; *tasmin* – Neki; *nyasta-dhiyaḥ* – az, aki átadta elméjét Neki; *pārthāḥ* – Pṛthā fia; *saheran* – el tudja viselni; *viraham* – távollétet; *katham* – hogyan; *darśana* – szemtől szemben lát; *sparśa* – megérint; *samlāpa* – beszélget; *śayana* – alszik; *āsana* – ül; *bhojanaiḥ* – együtt eszik.

Az intelligens ember, aki a tiszta bhakták társaságában megismerte a Legfelsőbb Urat, s aki megszabadult a materialisták káros társaságától, többé nem tud lemondani arról, hogy az Úr dicső tetteiről halljon, még akkor sem, ha csupán egyszer hallott róluk. Hogyan tudták hát a Pāṇḍavák elviselni a távollétét, amikor bensőséges kapcsolatban álltak Vele, szemtől szemben láthatták Őt, megérinthették, beszélgethettek Vele, együtt aludhattak, üldögeélhettek és Vele ehettek?

MAGYARÁZAT: Az élőlény eredeti helyzete az, hogy egy nála magasabb szinten állót szolgáljon, s most arra kényszerül, hogy az illuzórikus anyagi energia parancsainak engedelmeskedjen az érzékielégítés különféle formáiban. Az érzékek szolgálatába soha nem fárad bele, s ha belefárad is, az illuzórikus energia szünet nélkül arra kényszeríti, hogy folytassa tovább, anélkül hogy elégedett lenne. Az efféle érzékielégítésnek vége-hossza nincs, a feltételekhez kötött lélek pedig a szabadulás reménye nélkül szolgaságba süllyed. Szabadulást csakis a tiszta *bhakták* társasága hozhat számára, amelyben transzcendentális tudata lassanként felébred. Így tudhatja meg, hogy örök helyzete az, hogy az Urat szolgálja, nem pedig az eltorzult érzékeket, ahogyan a kék, a düh, az uralkodási vágy stb. diktálják. A materialista társulás, barátság és szeretet mind a kéjvágy különféle megnyilvánulásai. Az otthon, az ország, a család, a társadalom, a vagyons minden más, amely ezzel jár, csupán az anyagi világhoz kötöznek bennünket, amelyet örökké az élet háromféle szenvedése kísér. A tiszta *bhakták* társaságában, őket alázatosan meghallgatva az anyagi élvezet iránti ragaszkodásunk csökken, s fölébe kerekedik a vágy, hogy az Úr transzcendentális cselekedeteiről halljunk. Amint ez bekövetkezik, úgy fejlődik majd tovább megállás nélkül, mint ahogyan a tűz terjed a puskaporban. Azt mondják, hogy Hari, az Istenség Személyisége olyan transzcendentálisan vonzó, hogy még az önmegvalósítás révén önvalójukban elégedetté vált és az anyagi rabságtól megszaba-

dult lelkek is az Úr *bhaktái* lesznek. Ilyen körülmények között könnyű megérteni a Pāṇḍavák helyzetét, akik az Úr állandó társai voltak. Gondolni sem tudtak arra, hogy távol legyenek Śrī Kṛṣṇától, hiszen ragaszkodásuk az állandó személyes kapcsolat miatt még erősebb volt. Alakjára, tulajdonságaira, nevére, dicsőségére, kedvteléseire gondolva emléke annyira vonzó a tiszta *bhakta* számára, hogy elfelejt minden formát, tulajdonságot, nevet, dicsőséget és cselekedetet, amely az anyagi világban tapasztalható, s annak köszönhetően, hogy érett barátságot alakított ki a tiszta *bhaktákkal*, egy pillanatra sem veszíti el kapcsolatát az Úrral.

13. VERS

सर्वे तेऽनिमिषैरक्षैस्त्वमनुद्वृतचेतसः ।

वीक्षन्तः स्नेहसम्बद्धा विचेलुस्त्र तत्र ह ॥ १३ ॥

*sarve te 'nimiṣair akṣaiḥ tam anu druta-cetasah
vīkṣantaḥ sneha-sambaddhā vicelus tatra tatra ha*

sarve – mind; *te* – ök; *animiṣaiḥ* – pislogás nélkül; *akṣaiḥ* – a szemmel; *tam anu* – Őutána; *druta-cetasah* – megolvadt szív; *vīkṣantaḥ* – Ránézve; *sneha-sambaddhā* – tiszta szeretet által megköötözve; *viceluḥ* – mozogni kezdett; *tatra tatra* – ide-oda; *ha* – így tettek.

Iránta érzett szeretetükben mindannyiuk szíve ellágyult. Tágra nyitott szemmel nézték Őt, és zavarukban fel-alá járkáltak.

MAGYARÁZAT: Természetéből következően Kṛṣṇa minden élőlény számára vonzó, mert Ő a legfőbb örök élőlény minden örök élőlény között. Egyedül Ő a fenntartója a számtalan örök élőlénynek – mondja a *Kaṭha Upaniṣad*. Az ember tehát elérheti a töretlen békét és jólétet, ha felújítja örök kapcsolatát az Úrral, amelyről *māyā*, az Úr illuzórikus energiája hatására megfeledkezett. Ha egyszer ez a kapcsolat akár a legparányibb mértékben is visszaáll, a feltételekhez kötött lélek nyomban megszabadul az anyagi energia illúziójától, s szinte örülteként vágyik az Úr társaságára. Ezt nem csupán a személyes kapcsolaton keresztül válik lehetővé, hanem általtal is, ha nevével, dicsőségével, formájával és tulajdonságaival kerülünk kapcsolatba. A *Śrīmad-Bhāgavatam* arra készíti fel a feltételekhez kötött lelket, hogy a tiszta *bhakták* alázatos hallgatásával elérje a tökéletességnek ezt a szintjét.

14. VERS

न्यरुन्धनुदलद्वाष्पमौत्कण्ठ्यावकीसुते ।
निर्यात्यगारान्नोभद्रमिति स्याद्बन्धवस्त्रियः ॥ १४ ॥

*nyarundhann udgalad bāṣpam
autkaṇṭhyād devakī-sute
niryāty agārān no 'bhadram
iti syād bāndhava-striyaḥ*

nyarundhan – nagyon nehezen visszatartott; *udgalat* – túlárado; *bāṣpam* – könnyek; *autkaṇṭhyāt* – a nagy aggodalom miatt; *devakī-sute* – Devakī fiának; *niryāti* – kijöve; *agārāt* – a palotából; *naḥ* – nem; *abhadram* – szerencsétlenség; *iti* – így; *syāt* – megtörténhet; *bāndhava* – rokon; *striyaḥ* – hölgyek.

A hölgyrokonok, akiknek szemét könnyek árasztották el Kṛṣṇáért érzett aggodalmukban, kijöttek a palotából. Könnyeiket csak nehezen tudták visszafojtani, s attól féltek, hogy a sírás szerencsétlenséget okoz a távozáskor.

MAGYARÁZAT: Hastināpura palotájában több száz nő élt, s mindannyian szerették Kṛṣṇát. Mindannyian a rokonai is voltak, s amint látták, hogy elhagyja a palotát és hazaindul, aggódni kezdtek Érte, könnyük pedig szokás szerint patakokban folyt arcukon. Ugyanakkor azt gondolták, hogy a sírás ilyenkor szerencsétlenséget okozhat Kṛṣṇának, ezért megpróbálták visszatartani könnyeiket. Nehezükre esett, hiszen a könnyeket nem lehetett megállítani. Ezért aztán megtörölték szemüket, s csupán szívük zakatolt tovább. Azok a nők, akik a csatatéren elesettek feleségei, menyei voltak, sohasem kerültek közvetlen kapcsolatba Kṛṣṇával. De mindannyian hallottak Róla és rendkívüli tetteiről, ezért gondoltak Rá, beszéltek Róla, beszéltek nevééről, dicsőségéről stb., s ugyanúgy ragaszkodni kezdtek Hozzá, mint azok, akik közvetlen kapcsolatban álltak Vele. Bárki, aki akár közvetve, akár közvetlenül Kṛṣṇára gondol, Kṛṣṇáról beszél vagy Kṛṣṇát imádja, az ragaszkodni kezd Hozzá. Kṛṣṇa abszolút, ezért nincs különbség neve, formája, tulajdonságai stb. között. Kṛṣṇához fűződő bensőséges kapcsolatunkat teljes mértékben felújíthatjuk, ha beszélünk vagy hallunk Róla, vagy Rá emlékezünk. Mindez a lelki energiának köszönhetően történik.

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

BUDAPESTI HARÉ KRISNA INDIAI

OKTATÁSI ÉS KULTURÁLIS KÖZPONT

1039 Budapest, Lehel u. 15-17.
Tel.: +36 1 391-0435 (Recepció)
E-mail: lelekpilotaja@krisna.hu
Web: www.lelekpilotaja.hu

KRISNA-VÖLGY

Indiai Kulturális Központ és Biofarm

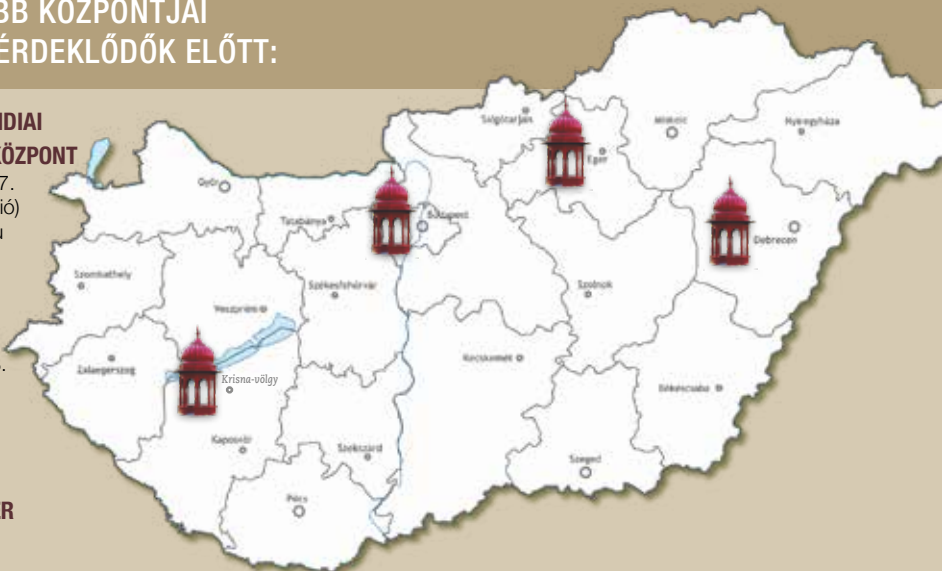
8699 Somogyvámos, Fő u. 38.
Tel.: +36 30 641-2309
+36 85 540-002
E-mail: info@krisnavolgy.hu
Web: www.krisnavolgy.hu

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, Magyar 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

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

SZOMBATHELY, GYŐR

Kuru-sreṣṭha Dāsa, +36 30 256-8637
szombathely@krisna.hu

SZEGED

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

PÉCS

Svāha Devī Dāsi
pecs@krisna.hu



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

Közösségünk az év során
számos érdekes és rendhagyó
képzést, rendezvényt
és programot szervez
országszerte, 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 bölcseiséget
hoz a telefonodra
és az életedbe.
Az alkalmazás
ingyenesen
letölthető
a Play Áruházból!*





Ha a harc helyett...

2019
A BHAGAVAD
GITA ÉVE

a tudatosság mezején élnél

Az emberiség történetének legrégebbi és legérdekesebb motivációs könyvével kapcsolatban van néhány érdekesség, amelyet csak kevesen tudnak. Azok, akik ismerik a *Mahābhārata* című ősi indiai eposzt, tudják, hogy a *Bhagavad-gītā*, amelyet India Bibliájaként is emlegetnek, nem egyszerűen egy szentírás, hanem életvezetési útmutató. Nemcsak a filozófia, hanem sokkal inkább az egészséges, boldog és sikeres életet keresők kalauza.

Az egyik érdekesség a *Bhagavad-gītā* keletkezésével kapcsolatban, hogy egy csatatéren beszéltek el, egy háború kellős közepén. Ez azért érdekes igazán, mert Kṛṣṇa (Viṣṇu), akit a Legfelsőbbként tisztelnek Indiában, számtalanszor találkozott már Arjunával, unokatestvérével, akit ebben a párbeszédben látszólag tanított. A *Gītā* tömör tartalma a kurukṣetrai csata előtt hangzik el, amely a rendkívül részletes és pontos helyszín- és korleírások szerint a Földtörténet legnagyobb háborúja volt, túlment az általunk ismert világháborúk borzalmas pusztításain is. Felmerül a kérdés, hogy miért éppen

egy csatatér kellős közepén, a háború szelét érezve beszélte el Kṛṣṇa a *Gītā*-t, és miért nem korábban világosította fel barátját erről a tudásról?

A válasz egyszerű, és egyben rá is világít a *Gītā* jelentőségére napjainkban. Kṛṣṇa pontosan tudta már a háború kirobbanásakor, hogy a harc borzalmas kimenetelű lesz, és egy ilyen helyszínen sok ezer emberhez juttathatta el a tanítást, nem csupán egynek címezte ezeket a javaslatokat. A helyszín és az időzítés is szimbolikus, nem a véletlen műve. Az előadó pontosan tudja, mi az, ami egy halálba indulónak a legnagyobb hasznára válik, és azt is, hogy ilyen helyzetekben az ember megzavarodik azzal kapcsolatban, miként tud helyesen cselekedni.

Kurukṣetra a történelem legnagyobb csatamezeje. A kurukṣetrai harc után nem sokkal kezdődött el az a korszak, amelyet ma Kali korként ismerünk. Az élet a Kali korban, a teremtes történetének vaskorában pontosan egy ilyen harcra

hasonlít. Egyszerre küzdünk a természeti elemekkel, a megélhetés nehézségeivel, az oktatás, a társadalmi szabályok és elvárások adta kihívásokkal, a személyes nehézségek áthatják mindennapjainkat. Szinte nincs olyan ember a Földön, aki ne érezné a küzdelmeket legalább lelki, de sokszor hétköznapi, anyagi értelemben is. Küzdünk az életben maradásért, életünket áthatja az erőforrásokért folytatott harc, mintha nem lenne elegendő kincs a Földön... De legeslegjobban önmagunkkal, a saját elménkkel, belénk kövesedett tudati akadályainkkal, megszokásainkkal és félelmeinkkel kell megküzdenünk, s mindennek fölött a végtelen idővel, amely tényleg senkit sem kímél. Az élet tehát pontosan az a harc-tér, amely Kuruksetra fizikai állapotában. A ksetra szanszkrit szó pedig különösen érdekes ebben a szókapcsolatban, mezőt jelent, nemcsak tényleges, hanem átvitt értelemben is. Tudati mezőt, amelyben jelen vagyunk figyelmünk és megvalósításaink által. Ha az élet számunkra az anyagi gyarapodásról és örömeiről szól, akkor sajnos ez a mező valóban háborús helyszínné változik, hiszen az anyagi dolgok természete, hogy múlandók, így egy idő után harcolnunk kell ideiglenes fennmaradásukért is. Ha azonban egy tudatosabb lelki szintre emeljük figyelmünket, akkor ugyanazon a mezőn elrendezéseket, a sors tiszta történeteit láthatjuk.

A *Bhagavad-gītā* a harcba és a halálba indulónak szól. Mi, emberek pedig mindannyian azok vagyunk, a születésünk pillanatától kezdődően, hiszen az anyagi élet hatásai alól senki sem tud kikerülni élve. Véletlenül sem borúra és a nihillel áthatott szomorúságra akar sarkallni a *Gītā*, hanem arra, hogy fel-

hívja a figyelmünket: amíg élünk, addig az életet és az időt használjuk ki a lehető legokosabban, leghatékonyabban, az emberi élethez méltó módon. Bármilyen küzdelmeket éljünk is át az életünkben, ezekre felkészülhetünk belőle. A *Gītā* legnagyobb részt nem a kuruksetrai csatamező hallgatóságának szól, hanem lejegyzőjén keresztül a jelenkor olvasójának. A nézeteltérések korában ugyanis sokkal nagyobb szükségünk lesz egy útmutatóra, mint korábban. Különösen azért, mert az sem divat már, hogy hiteles tanítókat vagy gurukat kövessünk az önismeret és Isten keresésének útján. Ezért korunk emberének mindennél jobban szüksége van életvezetési útmutatóra, amely elvezeti legalább a megfelelő tanítómesterrig, és amely kiutat jelent erről a csataterről. Amely felnyitja az ember szemét és rávilágít, hogy ugyanazon a harcmezőn másképp is lehet élni. Más módon étkezni, aludni, kelni, beszélni, figyelni, követni, választani, dönteni és végezni kötelességeinket. Más módon kezelni vágyainkat, megismerni az elme és az intelligencia működését.



A *Bhagavad-gītā* új perspektívát ad annak, aki úgy érzi, eleget harcolt már és végre igazán élni szeretne. A *Gītā* szemlélete kihat majd a munkánkra, tudatos választásainkra, étkezésünkre, emberi kapcsolatainkra, a bennünket átható értékekre. De a legfontosabb, hogy kihat majd az érzéseinkre, megadva a sokat keresett boldogság érzését. Fajsflyos olvasmány.

Fodor Kata

Egy fazék bölcsség



Egy alkalommal követ érkezett Ceylonból Akbar királyhoz, s egy különleges kéréssel fordult hozzá:

– Felséges uram, úgy hallottuk, hogy udvarodban nagyon sok okos ember él, ezért királyom, Ceylon uralkodója arra kér, küldjél neki is egy fazékra való bölcsségűkből!

A jelenlévők erre zavartan fészkelődni, sugdolózni kezdtek:

– Egy fazékra való bölcsséget! Micsoda képtelenség! Ceylon királya minden bizonynyal gúnyt akar űzni belőlünk! De valahogyan mégis teljesítenünk kell a kérését, különben szégyenben maradunk! Ebből a pácból bizony még Birbal sem tud kihúzni bennünket! Azám, itt a remek alkalom, hogy próbára tegyük, valóban olyan okos-e!

Azon nyomban el is küldtek Birbalért, aki kisvártatva meg-

jelent, s így szólt a követhoz:

– Uram, semmi akadály a kérésed teljesítésének. De lehet, hogy várnod kell néhány hetet.

– Nem számít, – szólt hetykén a követ – csak nehogy aztán hiába várjak!

Aznap este Birbal elküldte a szolgáját, hogy hozzon neki néhány szűknyakú agyagfazekat. Az kisvártatva meg is érkezett a fazekakkal, s együtt elindultak a tökföldre. Amikor odaértek, Birbal óvatosan a tökvirágokra helyezte az edényeket, majd megkérte társát, hogy vigyázzon rájuk, amíg ők nem jön, s leszedi őket. Néhány hét múlva vissza is tért, s elégedetten vette tudomásul, hogy sikerült a terve. Az egyik fazekat egy kelmével letakarta, és elindult a palotába, ahol a követ még mindig türelmesen várt.

– Meghoztam, amit ígértem! – s ezzel átnyújtotta az ajándékot. – De arra kérem, legyen fölöttébb óvatos! Az edény nagyon értékes, ezért legyen szíves visszaszolgáltatni, miután Ceylon uralkodója kivette belőle a bölcsséget! De vigyázzon a bölcsség növényére is, egy karcot se ejtsen rajta, mert igen érzékeny fajta!

Erre a követ felemelte a leplet, s meglátta a fazékban a tököt, amely néhány hét alatt pontosan akkorára nőtt, mint maga az edény, s amit a szűk nyak miatt lehetetlen volt sértetlenül kiemelni.

– Ó, jaj! Vagy a fazék vész oda, vagy a bölcsség! – sápítózott a követ, majd sietve távozott.

Hát így lett egy fazéknyival bölcsebb Ceylon királya.

GOVINDA Klub

A GOVINDA KLUB EGY OLYAN ALTERNATÍV KÖZÖSSÉGI TÉR, AHOŁ HETENTE EGYSZER, MINDEN KEDDÉN ESTE 6-TÓL ÖSSZEGYŰLİK EGY TUDÁSRA VÁGYÓ, NYITOTT SZELLEMISSÉGŰ TÁRSASÁG, AKIK NEM ELÉGSZENEK MEG A MATERIALISTA ÉLETKEZÉSBEL, HANEM INKÁBB LELKI TARTALMAT KERESNEK A LÉTEZÉSBEN. MEGHÍVOTT ELŐADÓINKKAL KÖTETLEN BESZÉLGETÉSEK KERETÉBEN OLYAN TUDATEMELŐ KÉRDÉSEKET ELEMZÜNK, AMELYEK A VILÁGRÓL, A TRANZSCENDENS RŐL ÉS RÓLUNK SZÓLNAK.

AZ ELŐADÁSOK TELJESEN INGYENESEK, MINDENKI SZÁMÁRA NYITOTTAK. A MEGFELELŐ TUDATÁLLAPOTRA HANGOLÓDÁS ÉRDEKÉBEN, A PROGRAMOT KÖZÖS TRANZSCENDENTÁLIS ZENÉS MANTRA-MEDITÁCIÓVAL NYITJUK ÉS ZÁRJUK, ÉS AZ ELŐADÁS MEKKORONÁZÁSÁKÉNT PEDIG MINDENKIT MEGVENDÉGELENK EGY KIS VEGÁN ÉDESSÉGGEL ÉS LIMONÁDÉVAL.

SZERETETTEL VÁRUNK MINDEN KEDDÉN ESTE 6-KOR !



HOL?

GOVINDA ÉTTEREM
VIGYÁZÓ FERENC U. 4.,
BUDAPEST, 1051



 /GOVINDAKLUB.HU
WWW.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



ÍGY ÉLD TÚL A NYARAT

Úgy tűnik, az utóbbi hetekben tartós a kánikula. Mivel az ember a természet része, a természet változása mindig hatással van ránk. Ahhoz, hogy nyáron is megőrizd testi-lelki egyensúlyod, vedd figyelembe az évszak jellemzőit.

Az ájurvéda szempontjából nyáron leginkább a pitta dósa dominál. Szervezeted egyensúlyának fenntartása érdekében érdemes tudatosan felkészülni, életmódodat úgy alakítani, hogy kompenzálni tudd a pitta dósa (tűz) dominanciáját. Akiknek ez az uralkodó testtípusa, nyáron fordítsanak kiemelt figyelmet egészségük megőrzésére.

EGYENSÚLYZAVAR

A pitta egyensúlyzavar kiváltó okai között leginkább a meleg időjárás, a túlterheltség és a sok olajos, forró, fűszeres vagy éppen erjesztett, savanyított étel szerepel.

Tünetei: erős éhség és szomjúság, leégés, bőrproblémák – pattanások, kiütések, gyulladt bőr – láz, égető érzés, hasmenés, égő szemek, kellemetlen szagú izzadság, gyulladások, hőség, fekélybetegségek, savtúltengés, gyomorégés és a hőség kifejezetten rossz szul tűrése.

Magatartásbeli és mentális jellemzők: türelmetlenség, ingerlékenység, erős kritikai hajlam, zsarnoki viselkedés, harag, ellenségeskedés.

Mit tehetsz, ha szeretnéd elkerülni

a fenti tüneteket vagy akár már tapasztalod magadon, hogy a pitta túlsúlyba került? Az ajurvéda számos tanáccsal szolgál a nyári időszakra.

TÁPLÁLKOZÁS

Fogyassz könnyű ételeket kisebb adagokban, és ne terheld túl az emésztésed, de étkezz rendszeresen. Kerül a húst, a tojást, az olajban sült, nehéz ételeket. Fogyassz lédús ételeket, leveket, zöldséget, gyümölcsöt – cukkinit, uborkát, tökféléket, dinnyét, salátákat, brokkolit, kelbimbót, petrezselymet, zellert. A gabonák közül a basmati rizs és az árpa a legjobb. Részesítsd előnyben az édes, fanyar és keserű ízeket. Kerüld a sós, savanyú és csípős ételeket, mert ezek fokozzák a tüzet a szervezetedben.

Ájánlott fűszerek: koriander, görög-széna, édeskömény, kurkuma, sáfrány. Csípős fűszereket, fekete borsot, gyömbért nagyon keveset fogyassz. Az ételleket ghível vagy kókuszszírral készítsd – a kókuszszír hűsítő hatású.

FOLYADÉKFOGYASZTÁS

A megfelelő mennyiségű és minőségű, rendszeres folyadékfogyasztás különösen a nyáron lényeges. Ha keveset iszol, hatással lesz a vérnyomásodra, emésztésedre, ízületeidre és a bőröd állapotára, valamint a fizikai és szellemi teljesítőképességedre. Fáradtság, kimerültség, fejfájás, szomjúság, koncentrációzavar léphetnek fel. Ne várd meg ezeket a tüneteket!

A folyadékbevitelt tudatosan alakítsd, ne csak akkor igyál, amikor megszomjazol. Fogyassz naponta 2-3 liter folyadékot (nagy melegben akár 4-et is). Elsődlegesen tiszta minőségű vizet (forrásvíz, ásványvíz), gyógyteákat vagy frissen készített gyümölcsleveket igyál. Fogyassz lédús zöldségeket, gyümölcsöket, leveket, folyékony ételeket. Ideális szomjoltó még a lasszi, ami az ajurvédában egy rész joghurtból, két rész vízzel készül – sósan vagy édesen.

Kerüld az üdítőket, szörpöket, dobozos gyümölcsleveket, cukrozott tejes italokat, alkoholt, kávé és a koffeines italokat. Ne igyál hideg italokat se, mert csak erősebben fogsz izzadni.

ÉLETMÓD

Mivel a pitta egyensúlyzavarhoz hozzájárul a túl sok tevékenység, ezért figyelj a pihenés és a tevékenységek megfelelő arányára. Kerüld a fizikai és szellemi túlterhelést (tv, hangos zene), a túlhajszoltságot. Alakíts ki rendszeres szokásokat és ne legyen túl szoros a napirended, legyen elegendő szabadidőd.

Szánj időt az idegrendszered és a szervezeted pihentetésére – végezz rendszeresen relaxációt és meditálj.

NAPSÜTÉS, KÖRNYEZET

Kerüld az erős napfényt, lehetőleg ne tartózkodj sokat a napon. Keress inkább hűvös, árnyékos helyeket, ahol pihenhetsz. A túl sok napfény csökkenti a belső energiádat és növeli a tüzet

a szervezetedben. A hűvös kifejezettem jótékony hatású. Próbálj sok időt tölteni a szabad levegőn, árnyékos, hűvös helyeken. A zsúfolt, forró tengerpartok helyett, ilyenkor jobb a hegyvidéki környezet.

ÖLTÖZKÖDÉS

Az időjárás ellen megfelelő öltözködéssel is tudsz védekezni. Hordj laza, jól szellőző, kényelmes ruházatot, ami fedi a bőrödet – ezáltal megvéd a káros nap-sugaraktól. A ruha természetes anyagból készüljön – pamut, len, selyem. Hölgyeknek kifejezetten érdemes gyöngyöt hordani, mert hűsítő hatású.

BŐRÁPOLÁS

Védd a bőröd a leégéstől – elsődlegesen öltözködéssel.

Az olajos masszázis is kiváló – a lehető legjobb, ha minden reggel végzel ájurvédikus önmasszázszt. A nyári hőségben, pitta alkatúaknak ehhez a legjobb a kókuszolaj, mert hűsíti a testet.

TESTMOZGÁS

Ne terheld túl a szervezeted, kerülj minden megerőltető testmozgást. Amikor a nap erősen süt, ne sportolj – olyankor inkább pihenj. Vegyél példát a meleg éghajlaton élő, sziesztázó népekről. Ha testgyakorlást végzel, akkor a kora reggeli órákban gyakorolj, amikor hűs a levegő. Sétálj reggelente, mert a reggeli napfény gyógyító hatású és életenergiával tölt fel. Kellemes az esti, csillagfényes séta is.

Ajánlott testmozgás az úszás és a kirándulás – az erdőben patakok mentén, forrásoknál, völgyekben sokkal hűvösebb van. Amennyiben jógát gyakorolsz, részesítsd előnyben a hűsítő jógapózokat (talaj menti gyakorlatok, előrehajlító pózok). Kerüld a megerőltető pózokat, az álló és a hátrahajlító gyakorlatokat és a dinamikus gyakorlást. Végezz Shitali pránájámát.

Vitai Kati
jógaoktató

KÉRDÉSEK ÉS VÁLASZOK

A KR̥ṢṆA-TUDATRÓL

MIT JELENT A LÉLEKVÁNDORLÁS FOGALMA?

A lélekvándorlás azt jelenti, hogy az anyagtalan lélekszíkra életről életre lecseréli anyagi testeit: leveti az addigi, öreg, elhasználódott testet, és újat fogad el helyette. A test tulajdonképpen már az élet folyamán is állandóan változik, míg a lélek ugyanaz marad. A halálkor nem történik más, mint hogy a változatlan lélek egy másik testbe költözik. A lélekvándorlás körforgásában minden élőlény részt vesz: a növények, az állatok és az emberek is.

HOGYAN KERÜL A LÉLEK EMBERI LÉTFORMÁBA?

A védikus szentírások szerint nyolcmillió-négyszázezer létforma létezik a világban. A lélek az anyagba zuhanásakor először magasrendű testet kap, ám ha ezt anyagi vágyai beteljesítésére használja, akkor lezuhan a legalacsonyabb létformába, egy egysejtű testébe.

Kilencszázezer típusú vízi élőlény, kétmillió növényfaj, egymillióegyszázezerféle rovar és puhatestű, egymillióféle madárfaj, hárommillióféle négylábú, és négyszázezerféle emberi faj létezik. A leesett lélek az egyszerűbb testektől fokozatosan, egyesével halad a magasabb szintek felé. Ennek az automatikus lelki emelkedésnek a csúcán emberi testhez jut.

HOGYAN MŰKÖDIK A KARMA TÖRVÉNYE?

A karma a hatás és visszahatás törvényszerűsége az emberi cselekedetek területén, amely áttekinthetetlenül szövevényes. Alapelve, hogy minden tett

egy ugyanolyan súlyú, de ellentétes irányú következményt von maga után. Ha valakivel jót teszünk, akkor a jövőben (akár későbbi életeink valamelyikében) ugyanolyan jó fog történni velünk. Ha viszont valakinek ártunk, akkor később nekünk is pontosan ugyanolyan ártalmat kell elszenvednünk. Így a saját múltbeli cselekedeteink alakítják ki a jelenlegi sorsunkat, és a jelenlegi tetteink határozzák meg a jövőnket. A tettek jó és rossz minősítését a szentírások törvényei határozzák meg. Isten mindenki szívében jelen lévő formája, a Felsőlélek biztosítja, hogy előbb vagy utóbb (akár sok-sok élet után) mindenki megkapja saját cselekedetei visszahatását.

HA AZ EMBER ÉLETÉT A KARMA TÖRVÉNYE BEFOLYÁSOLJA, LÉTEZIK-E SZABAD AKARAT AZ ANYAGI VILÁGBAN?

Igen, létezik. Az alacsonyabb rendű, növényi és állati létformákban azonban a szabad akarat teljesen eltűnik. Ezek az élőlények a természet törvényeinek engedelmeskedve csupán az ösztöneiket követik. Lassan, fokozatosan egyre magasabb létformákba kerülnek, míg végül elérik az emberi létformát, amelyben szabad akaratukat, döntési lehetőségeiket kihasználva ismét befolyással lehetnek a sorsuk alakulására. A döntés lehetősége minden ember számára adott, és mindenki felelős a döntéseiért. Múltbeli tetteink és vágyaink azonban nagymértékben befolyásolják, milyen döntésekre vagyunk hajlamosak. A legmegfelelőbb döntéseket úgy hozhatjuk, vagyis úgy használhatjuk leghasznosabban a szabad akaratunkat, ha elhatározásainkat az írásokban rejlő tudásra alapozzuk.



MIÉRT HIGGYÜNK A VÉDIKUS ÍRÁSOKNAK?

Több olyan írás is létezik a világon, amelyek a történelem különböző időszakaiban – akár napjainkig is – különleges tiszteletben részesültek. Legfőképpen a vallások iratai tettek szert ilyen kitüntetett szerepre, mert a bennük található tudást az adott vallási közösség hívei nem pusztán emberi bölcsességnek, vagy pusztán esztétikai minőségükkel ható írásoknak tekintik; úgy tartják, hogy ezen írott médiumokon keresztül egy magasabb rendű értelem szól a földi emberekhez.

Miért éppen a védikus irodalmat tekintik a Kṛṣṇa-hívők e felsőbbrendű értelem legtökéletesebb és legfontosabb megszólalási formájának? A védikus írások saját magukról mint tökéletes, abszolút tudásról beszélnek, amely egy e világon túli forrásból származik, és mentes mindennemű tévedéstől és hiányosságtól. Ezt az álláspontot vallotta India történetének sok-sok kiemelkedő szentje, bölcse és tanítója is.

Azonban természetsszerűleg felvetődik a kérdés, hogy elegendő-e egy írásmű saját magáról adott definíciója ahhoz, hogy feltétlenül igaznak és követendőnek ismerjük el? Hiszen ezen az alapon bármely könyv és szerző ajánlhatná magát a tökéletes kinyilatkoztatás birtokosaként. Természetesen a védikus irodalom sem várhatja el, hogy intelligenciánk használata nélkül, az alapos vizsgálatot mellőzve fogadjuk el a benne írottakat. Ahhoz azonban, hogy el tudjuk dönteni, vajon valóban emberi ismereteken túli, tökéletes igazságokat hordoz-e ez az irodalom, össze kell gyűjtenünk azokat a szempontokat, amelyek alapján dönteni lehet egy ilyen kérdésben. Nos, az alábbiakban javaslok néhány szempontot, amit az Olvasó tettségére szerint kiegészíthet saját elvárásaival. Ezek után nem lesz más teendőnk, mint megnézni, hogy beteljesíti-e a védikus irodalom (vagy bármely más írás) a tökéletességre vonatkozó elvárásainkat.

Honnan tudhatjuk,
hogy vajon
megbízható-e az
ősi indiai, védikus
bölcsség?

Milyen
tulajdonságokkal
kell rendelkeznie
egy olyan tudásnak,
amit a közönséges
emberi tudásnál
magasabb rendűnek
fogadhatunk el?

1. MILYEN RÉGI? Nagyon ősinek kell lennie, mert ha létezik egy legfelsőbb tudás-forrás az univerzumban, akkor e tudás továbbadásának már régen el kellett kezdődnie.

2. HONNAN SZÁRMAZIK? Egy felsőbb intelligenciától kell származnia (nem közönséges egyének kitalációjából).

3. MI AZ ÉRVÉNYESSÉGI KÖRE? A közvetített tudás spektrumának egyetemesnek kell lennie. Nem lehet benne pusztán arról szó, hogy „a nagy teknősbéka elhozta népünket Pago Pago szigetére.” Azaz elvárhatjuk, hogy mindig, mindenhol, mindenre és mindenkire érvényes legyen.

4. A TUDÁS TERÜLETEI. Minden fontos témát fel kell ölelnie: filozófia, kozmológia, különböző tudományágak, erkölcs, életmód stb.

5. VISZONYA MÁS TUDÁSRENDSZEREKHEZ. A tudásrendszernek meg kell különböztetnie magát más, kevésbé tökéletes tudásrendszerektől.

6. LÁNCOLAT. Léteznie kell egy szisztémának, ami a tudás sértetlen átvitelét biztosítja az időben. Ez a közvetítő csatorna nem pusztán egy tudásmennyiséget továbbít, hanem egy olyan konvenciót is, amely meghatározza a tudásszerzés, a megismerés elfogadott módszerét. Honnan tudhatjuk, hogy vajon megbízható-e az ősi indiai, védikus bölcsség? Milyen tulajdonságokkal kell rendelkeznie egy olyan tudásnak, amit a közönséges emberi tudásnál magasabb rendűnek fogadhatunk el?

7. KAPCSOLATA A TAPASZTALATAINKKAL. Megfigyelhető kapcsolatnak kell lennie a tudásrendszer és a tapasztalataink között.

8. A KÖVETŐK. A tudásrendszer képviselőinek és követőinek tükrözniük kell a tanítás minőségét.

9. ELLENŐRZÉS. Ha a leírások beszámolnak olyan eljárásokról, folyamatokról, amelyek a tudásrendszerbe foglalt, nem nyilvánvaló igazságok ellenőrzésére szolgálnak, akkor ki lehet próbálni ezeket, hogy vajon működnek-e.

Ezek tehát azok a szempontok, amelyek alapján egy tudásrendszer értékét megítélhetjük.

MIT MONDHATUNK A VÉDIKUS ÍRÁSOKRÓL?

1. MILYEN RÉGI?

A védikus irodalom tagadhatatlanul nagyon ősi, a benne nem hívők szerint is világunk legrégebb írásos emlékei közé tartozik. Saját meghatározása szerint pedig nem a lejegyzésekor keletkezett, hanem az örök világtörvények (dharma) rögzített formáját tartalmazza.

2. HONNAN SZÁRMAZIK?

A védikus irodalmat övező tisztelet éppen annak köszönhető, hogy forrását nem eviláginak tekintik. Egyes írásokat közvetlen isteni kinyilatkoztatásoknak tartanak (például a *Bhagavad-gītā*), másokat pedig isteni inkarnációk jegyezték le (például Vyāsadeva). A nem hívők megkérdőjelezzik ezen írások transzcendens voltát, ezt azonban anélkül teszik, hogy kipróbálnák azokat az ellenőrzési módokat, melyeket a védikus írások javasolnak (lásd 9. pont).

3. MI AZ ÉRVÉNYESSÉGI KÖRE?

A védikus írások nem csupán egy-egy népcsoport vagy korszak embereiről és embereihez szólnak. Egyetemes érvényűek. Szó esik bennük az egész emberi faj történelméről, a kezdetektől fogva, csakúgy, mint a világon mindenütt érvényes fizikai és finomabb szintű törvényekről (például a karmáról). A bennük javasolt önmegvalósítási folyamatok is

mindenki számára nyitva állnak, nem kirekesztőek.

4. A TUDÁS TERÜLETEI

A védikus irodalom minden olyan témával foglalkozik, amely az emberi élet szempontjából fontos (még ha az írások egy része ma már nem is hozzáférhető). Vannak részei, amelyek orvoslással, csillagászat, matematikával, logikával, nyelvtannal, hadászattal, politikával, törvénykezéssel stb. foglalkoznak. Az indiai iratok azon részeit, amelyek ezekhez hasonló, az evilági élet működését segítő leírásokat tartalmaznak, *aparā vidyā*-nak, „alacsonyabb rendű tudásnak” nevezik. Ezekon kívül létezik a *parā vidyā*, amit „magasabb rendű tudás”-nak fordíthatunk. Ez filozófiai és vallási témákat foglal magában, amelyek az élet végső céljáról és annak elérési módjáról szólnak.

5. VISZONYA MÁS TUDÁSRENDSZEREKHEZ.

A védikus ismeretelmélet többféle tudásszerzési folyamatot különböztet meg. Ezek egyike az ún. „felfelé szálló” tudásszerzési eljárás. Ez az érzéki tapasztalást, illetve az ezen alapuló okoskodást foglalja magában. Ezt a módszert a védikus filozófia hibákkal terhes, tökéletlen folyamatnak tekinti. Előnyben részesíti ezzel szemben a „lefelé szálló” tudásszerzési folyamatot. Ennek lényege, hogy az Abszolút Igazság saját akaratából nyilvánítja ki magát az ember számára, annak



mértékében, hogy valaki mennyire követi a védikus írások útmutatásait.

6. LÁNCOLAT

A védikus tudás megőrzésére szolgáló rendszert tanítványi láncolatnak nevezik. Ennek célja, hogy megőrizze és tisztán továbbítsa a soron következő nemzedék számára a védikus tudást. Ez a rendszer több ezer éve működik Indiában. Lényege, hogy a hiteles információkat, amelyek a szentírásokban (śāstrákban) olvashatók, tanítómesterek (guruk) és szent emberek (sādhuk) adják át a fiatalabbaknak. Később a felnövő generáció közül kerülnek ki a tanítómesterek, akik szintén érintetlenül adják tovább tudásukat az őket követőknek. A tudás három hordozója (sādhū, guru, śāstra) kölcsönösen



ellenőrzi és erősíti egymást. Legfontosabb közülük a szentírás, amely közvetlenül Istentől származik, ezért senki nem állhat felette, és nem módosíthatja azt.

7. KAPCSOLATA A TAPASZTALATAINKKAL

A védikus írások számtalan olyan természeti folyamatot, törvényszerűséget írnak le, amelyek működését megfigyelhetjük világunkban. Ezen kívül használható tudást nyújtanak az élet sok területén. Olyan folyamatokat is leírnak, melyek segítségével anyagi eredményeket lehet elérni. E leírások alapján belátható, hogy a védikus írások nem pusztá képzelődések, hanem működőképes elveket tartalmaznak. A lelki természetű dolgokra vonatkozó leírások elfogadása már hiten alapul. Azonban ennek a megelőlegezett hitnek az igazolására is van lehetőség (9. pont).

8. A KÖVETŐK

Az indiai vallástörténet számtalan lehetőséget nyújt arra, hogy tanulmányozzuk a múltban élt tanítók szép példáját. Példának okáért a vaiṣṇava (Viṣṇu-, Kṛṣṇa-hívő) tanítókat a védikus tanításokban megkövetelt személyiségjegyek és viselkedés jellemzi: alázatosak, türelmesek, könyörületesek más élőlényekhez, erőszak nélküliek, bölcsek, és így tovább. A jelenleg élő hiteles tanítók illetve hívők életét is szemügyre vehetjük, meggyőződve ezáltal arról, hogy milyen „gyümölcsöket” terem a védikus filozófia „fája”.

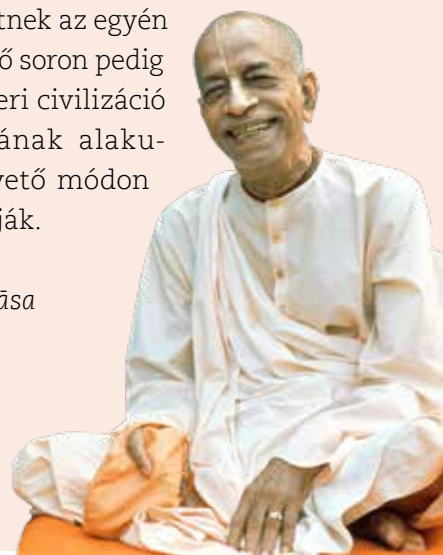
9. ELLENŐRZÉS

A védikus tudásrendszer nem csupán vak hitet követel meg híveitől. Az empirikusan nem tapasztalható igazságok (például a lélek vagy Isten létezése) szintén megismerhetőek egy hosszabban tartó, spirituális út során. Ehhez a követőknek többféle elvárásnak kell eleget tenniük. Megfelelő életmódot kell folytatniuk (például vegetáriánusnak kell lenniük), tudásuk felfrissítése érdekében rendszeresen kell olvasniuk a védikus írásokat, és követniük kell egy hiteles lelki tanító-mester útmutatását. Emellett a védikus írásokban napjainkra javasolt önmegvalósítási folyamatot is gyakorolniuk kell, ami Isten neveinek a dicsőítését jelenti. (Ennek formája a Hare Kṛṣṇa mantra: Hare Kṛṣṇa, Hare Kṛṣṇa, Kṛṣṇa Kṛṣṇa, Hare Hare, Hare Rāma, Hare Rāma, Rāma Rāma, Hare Hare.) Mindenki előtt nyitva áll a lehetőség, hogy ezt az „ellenőrző folyamatot” kipróbálja.

Összegzésképpen elmondhatjuk, hogy a védikus írások megfelelnek azoknak a feltételeknek, amelyeket minden olyan

műtől elvárunk, amely azzal az igénnyel lép fel, hogy teljes körű tudást nyújtson az emberi társadalom számára. Továbbra is kérdés marad persze, hogy ezek után elfogadja-e valaki a védikus írásokat mint irányadó műveket. Ez innentől kezdve csupán akkor dőlhet el, ha valaki időt szentel e tudásanyag részletesebb tanulmányozására, és legalább kísérleti, alkalmi jelleggel kipróbálja a bennük javasolt folyamatokat. Ezek az egyszemélyes kísérletek döntő jelen-

Isvara Kṛṣṇa dāsa



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 érettséged, de nincs érettséged?

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

Helyszín:
Krisna-völgy,
Somogyvámos





Miért épp velem történt?

Itt nyugaton általában azt mondjuk, hogy ha kellemes események történnek velünk, akkor jó karmánk, ha pedig kellemetlen események történnek velünk, akkor rossz karmánk van. A karma eredeti fogalma azonban ennél jóval árnyaltabb. Vajon mi alapján történnek meg velünk az események és miért pont velünk történnek meg azok?

A karma Indiából származó szanszkrit szó, melynek eredeti jelentése „cselekvés” vagy „munka”. A hétköznapi szóhasználatban pedig a „jó karma” azt takarja, hogy a jelenlegi jó élményemet egy múltbeli jó tettemnek köszönhetem. A karma törvénye alapján a jónak minősülő tettekért örömteli következményt, a rossznak minősülő tettekért fájdalmas következményt kapunk. Ez azt jelenti, hogy nem véletlen események történnek meg velünk és nem véletlenül velünk történnek meg bizonyos esemé-

nyek, hanem a múltbeli tetteink következményei érnek utol minket. A jelenben aratjuk le a múltban elvégzett munkánk gyümölcsét. Egyrészt tehát a most velünk történő eseményeket, a jelenlegi körülményeinket és az állapotunkat is a karmánknak, azaz a múltbeli tetteinknek köszönhetjük. Másrészt a múltban elkövetett tetteink arra ösztönöznek minket, hogy a jelenben újból ugyanúgy cselekedjünk. Minél többször hajtottunk végre egy bizonyos cselekvést, annál inkább hajlunk rá, hogy most is végrehajtsuk azt. Vagyis bizonyos tevékenységekre irányuló hajlamunkat vagy vonzalmunkat is karmának hívják.

SZABAD AKARAT

Szerencsénkre a karma törvénye nem határozza meg előre teljes mértékben a sorsunkat, mert a szabad akaratunk hagy nekünk valamekkora mozgáste-

ret. Viszont akadályoz is minket a törvény abban, hogy minden helyzetben úgy cselekedjünk, ahogyan akarunk. Mi magunk alakítjuk a jövőnket bizonyos mértékig, ugyanakkor meg is kapjuk a múltbeli tetteink következményeit.

Ha csak sodródunk az eseményekkel, akkor a karmánk szerint meghatározott életet fogjuk leélni. Vagyis ha ösztönlényekként, az érzéseinkre hallgatva cselekszünk, akkor az életünket a múltbeli tetteinkre bízunk. A karma egy láthatatlan bilincs, ami azt is befolyásolja, hogy mit veszünk észre a világból, mit értünk meg ebből és azt is, hogy mennyi örömet vagy szenvedést tapasztalunk. Korlátoz minket a helyes döntéshozatalban is.

Mivel mindannyian rendelkezünk szabad akarattal, ezért van valamennyi befolyásunk afelett, hogy mit teszünk meg. Ezért ha a szabad akaratunkat arra használjuk, hogy változtassunk a tetteinken, akkor változtatunk a karmánkon és javíthatunk az életminőségünkön is.

A VÁNDORLÓ LÉLEK

A tetteinkkel, vagyis a karmánkkal szoros kapcsolatban áll a lélekvándorlás, amit szanszkritul *samsārának* neveznek. A magyar kifejezés nem takarja pontosan az eredeti szónak a jelentését, a „testcsere” szó sokkal többet elárul arról, hogy miről is van szó. Az indiai védikus írások alapján ugyanis mi örök lelkek vagyunk, akik most éppen a lélekvándorlás örök körforgásában veszünk részt és a tetteink illetve a vágyaink



milyensége alapján különböző testeket öltünk. Lelki minőségünk eközben végig változatlan marad, de mivel nem veszünk róla tudomást, a feledés homálya borul rá. Egyszerűen megfogalmazva nem a testünknek van lelke, hanem a lelkünknek van teste. Azt a testet, amit a tükörbe nézve látunk, szintén a karmánk és a vágyaink alapján kaptuk. Vagyis a halállal nincsen vége az életünknek, csak a testünktől válunk meg, hogy aztán egy másik testben folytassuk azt. Így bolyongunk a világban és életről életre a valódi boldogságot keressük.

Azt mondják, nagyon sok élet áll már mögöttünk, de ennek ellenére még mindig a vágyainktól gyötörve keressük, hogy mi tesz majd teljessé minket. Amíg azonban a lélekvándorlás körforgásában raboskodunk, és egy olyan világban élünk, ahol minden ideiglenesen létezik csak, nem találhatjuk meg azt. Szerencsére az indiai védikus bölcsességek lehetőséget nyújtanak nekünk, hogy ráleljünk arra a kincsre, amit mindig is kerestünk.

Ezek a bölcsességek egy állandó létezést és teljes elégedettséget nyújtó életről írnak. Csak azért kell újból és újból

elmúlást és szenvedést tapasztalnunk, mert elfeledkeztünk a lelkünkéről. Jobban mondván mi, lelkek, belefeledkeztünk a testünkbe.

AZ ÖNMEGVALÓSÍTÁS FOLYAMATA

A feledékenységünk téves önazonosításhoz vezetett minket, ami miatt elvesztettük valódi, csodálatos énünket. Ahhoz, hogy szenvedéstől mentes, teljes elégedettséget nyújtó életet élhessünk, el kell fogadnunk, hogy örök, szellemi lelkek vagyunk. Ennek az elfogadását nevezik önmegvalósításnak. Indiában és keleten a mai napig sokan járják az önmegvalósítás különböző útjait. Ide nyugatra is eljutott már néhány folyamat, egyre gyarapodik például a szemlélődő meditációt, vagy tudatosságot gyakorlók száma. A pusztá megfigyelés azonban passzív tevékenység, ezért nem elegendő, hogy csak ezt gyakoroljuk.

Egy nagyon régi indiai irat szerint állandóan cselekszünk: **„Minden ember arra kényszerül, hogy a [...] tulajdonságai szerint cselekedjen, ezért senki sem maradhat tétlen, még egy pillanatra sem.”** *Bhagavad-gītā* 3.5.

A cselekvés hozzátartozik a természetünkhöz, tehát a megfigyelést, majd az események elemzését tevékenységnek kell követnie, hogy sikert érhessünk el az életben. Ezért az önmegvalósításra törekvők számára elengedhetetlen, hogy tevékenyek legyenek. És hogyan viselkedik az, aki elérte az önmegvalósítást? Erről is olvashatunk:

„E szilárd helyzetben sohasem tér el az igazságtól, s ide eljutva úgy gondolja, ennél nagyobb kincsre sohasem tehet szert. Ezt az állapotot elérve még a legnagyobb nehézségek sem rendítik meg.” *Bhagavad-gītā* 6.22.

BHAKTI

Mi lehet vajon az önmegvalósítás legjobb módja? A karma törvénye azt mondja, hogy aki valamilyen mértékben magáért cselekszik, következményeket teremt saját maga számára. És mivel a jó tetteinknek is elmúlik egyszer a következménye, az énközpontú cselekvés mindig elégedetlenséget eredményez. Van azonban a cselekvésnek egy másik módja, ami felszabadít a karmánk alól és egyben nagyon élvezetes is. Ezt a fajta cselekvést *bhaktinak* nevezik, vagyis önzetlen, szeretetteljes cselekvésnek.

Aki lelki fejlődése által eléri, hogy bhaktival, önzetlen odaadással cselekedjen, tökéletesen boldoggá válik. Megszabadul a karmája bilincseitől is, mert többé már nem magáért, hanem másért éli az életét. Ezáltal kilép a lélekvándorlás örök körforgásából és tökéletes önmegvalósítást ér el. *Bhaktival* cselekedni valódi élmény és a szenvedés minden fajtájától megszabadít bennünket. Egyúttal ez minden önmegvalósítási folyamat lényege, és a védák alapján a természetünk része.

Nagy Gábor



HEMĀṆGĪ DEVĪ DĀŚĪ

Édes kacsori

ELKÉSZÍTÉS:

A töltelékhez egy órán át vízben áztatjuk a datolyát és a mazsolát. A lisztet a sóval, az olvasztott vajjal elkeverjük, és langyos víz hozzáadásával puha tésztát gyúrunk. Lefedjük, s pihentetjük, míg a töltelék elkészül. A töltelékhez késes aprítóba tesszük a datolyát, a mazsolát és az olajos magvakat. Pépesítjük, majd összekeverjük a kókuszreszelékkel.

A kacsoritésztából diónyi golyókat formázunk, olajozott munkalapon egyet kerekre nyújtunk, és egy evőkanálnyi töltelékkel helyezzük a közepére. A tészta széleit összefogjuk, mint egy batyut, és az ujjunkkal összetapasztjuk. A két tenyerünk között lelapítjuk, így egy töltött korongot kapunk. A kész kacsorikat bő olajban aranybarnára sütjük.

A cukorsziruphoz egy lábosban összeforraljuk a cukrot és a vizet, és forrás után 10 percig főzzük. Végül elzárjuk alatta a gázt, és rózsavízzel ízesítjük. A kacsorikat a cukorszirupba tesszük, és fél percig áztatjuk, miközben megfordítjuk. Ha kiszedték, sütőrácsra tesszük száradni.

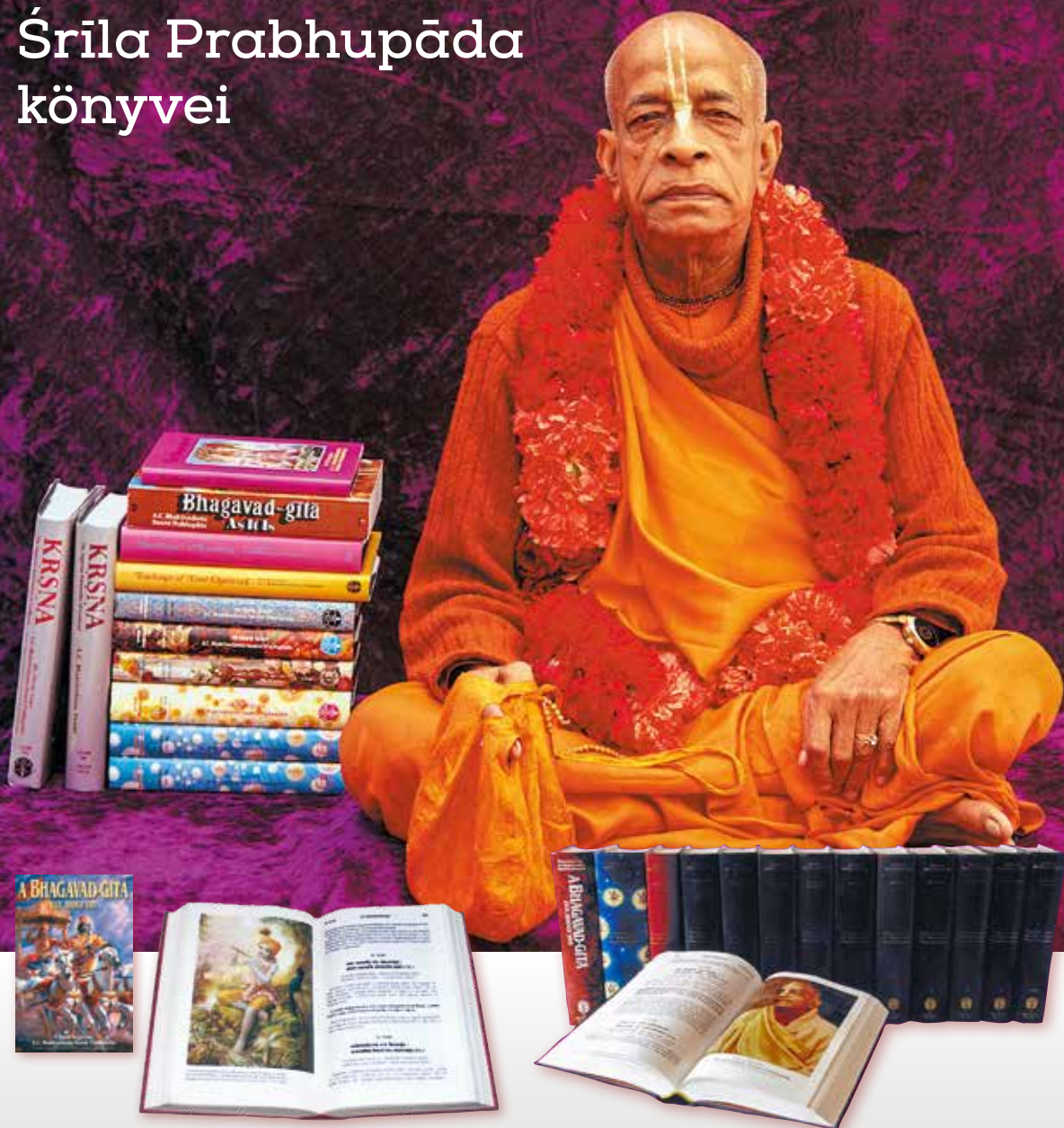
Az indiai konyhában igen gyakori, hogy az édességek édes ízüket nem magából a tésztából kapják, hanem a cukorszirupból, amelybe az elkészítés végén áztatjuk őket.

HOZZÁVALÓK:

- 25 dkg liszt
- egy csipet só
- 3 ek olvasztott vaj
- 10 db datolya
- 2 ek mazsola
- 6 dkg olajos mag (kesudió, mandula)
- 2-3 ek kókuszreszelék
- 2,5 dl cukor
- 5 dl víz
- 1 ek rózsavíz



Śrīla Prabhupāda könyvei



A Bhagavad-gītā úgy, ahogy van

A *Bhagavad-gītā*, melyet India lelki bölcsességének tartanak, a rendkívül mély védikus tudás alapműve, amely az élet lényegét érintő kérdésekkel – az ember alapvető természetével, az őt körülvevő világgal, valamint Istenhez fűződő kapcsolatával – foglalkozik.

976 oldal, kötve, színes illusztrációkkal

Śrīmad-Bhāgavatam (1–10. ének)

E tizennyolcezer versből álló monumentális alkotás, melyet „a védikus irodalom fája érett gyümölcsének” neveznek, a védikus tudás legteljesebb és leghitelesebb magyarázata.

Kötetenként 800–1200 oldal,
kötve, színes illusztrációkkal

Prabhupāda • A tökéletesség útja • Śrī Ísopaniṣad • A bölcsesség királya • Az odaadás nektárja • Az Úr Caitanya tanítása

Kiadványaink megrendelhetőek webshopunkban.
A könyveket postai utánvéttel küldjük ki.

www.bolt.krisnavolgy.hu



Krisna-völgy, Indiai Kulturális Központ és Biofarm

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

Belépőjegy: diák / nyugdíjas: 1140 Ft/fő;
felnőtt: 1640 Ft/fő
(Az árváltoztatás jogát fenntartjuk.)



További információ:

www.krisnavolgy.hu

www.okovolgy.hu

