

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



E SZÁMUNK TÉMÁJA:

Erőszakmentesség

**Mitől lesz erőszakmentes
egy étrend?**

„Többet ésszel...”

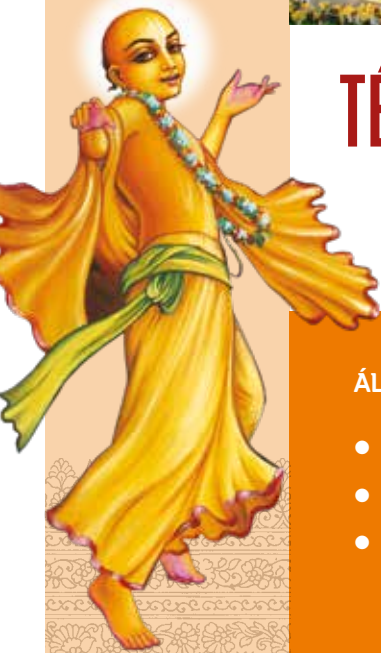
**Az erőszakmentesség hét
ösvénye Krisna-völgyben**

**Orvosként az
erőszakmentességről**





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

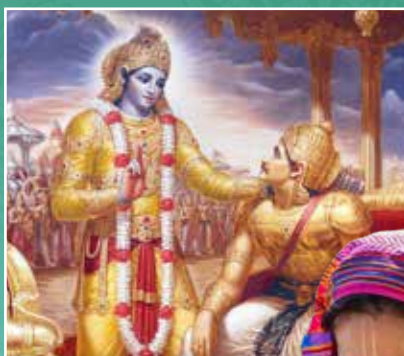
a Krisna-tudatú Hívők Nemzetközi Közösségének alapító *ācāryája*



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 rendelkező, világméretű misszióvá vált. Írásai a védikus filozófia, vallás, irodalom és kultúra igazi könyvtárát alkotják.

Tartalom

Ne ölj! – Az ötödik parancsolat	4
Orvosként erőszak nélkül	6
Mitől lesz erőszakmentes egy étrend?	10
A hernyó és az Isteni színjáték	16
Erőszakmentesség az asztrológiában	26
Az erőszakmentesség 7 ösvénye Krisna-völgyben	30
Többet ésszel...	34
Kérdések és válaszok a Kṛṣṇa-tudatról	36
Mire tanított meg az ételosztás 30 év alatt	38
Recept – Banános halava	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-ruṇī Dāsa; www.fotolia.com; www.depositphotos.com.

KIADJA: a Magyarországi Krisna-tudatú Hívók Közossége, 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.



NE ÖLJ!

Az ötödik parancsolat

1973 júliusában Śrīla Prabhupāda egy Párizs melletti kolostorba látogatott, ahol Jean Daniélou bíborossal a Biblia ötödik parancsolatáról – „Ne ölj!” – beszélgetett. Az alábbiakban ebből közlünk egy részletet.

Daniélou bíboros: Az embernek szüksége van az állatok megölésére, hogy legyen mit ennie.

Śrīla Prabhupāda: Ez nem így van. Az ember ehet gabonát, zöldséget, gyümölcsöt és tejet is.

Daniélou bíboros: Húst nem ehet?

Śrīla Prabhupāda: Nem. Az ember vegetáriánus ételre van teremtvé. A tigris soha nem enné meg a gyümölcsöt. Az ő előírt étele az állati hús. Az ember

étele azonban a zöldség, a gyümölcs, a gabona és a különféle tejtermékek. (...) A tehénnek megisszuk a tejét, ezért ő az anyánk. Egyetért ezzel?

Daniélou bíboros: Igen, természetesen.

Śrīla Prabhupāda: Tehát ha a tehén az anyánk, hogyan támogathatja a megölését? Elveszi tőle a tejet, aztán amikor megöregszik, és nem tud több tejet adni, elvágja a torkát. Emberhez méltó tett ez?

A tehénölés az egyik legnagyobb bűn. A Kṛṣṇa-tudat prédikálása során arra kérjük az embereket, hogy ne egyenek semmilyen húst, s a tanítványaim is szigorúan betartják ezt az elvet. Amíg az ember bűnös, nem értheti meg Istent. Az emberi lény legfontosabb feladata az, hogy megértse Istent és szeresse Őt. Ha azonban kitart bűnös szokásai mellett, soha nem lesz képes megérteni Istent – az iránta való szeretet eléréséről nem is beszélve. (...) A legbűnösebb dolog az, ha vágóhidakat tartunk fönny, csupán azért, hogy kielégítsük a nyelvünket. Emberi társadalomról addig nem is beszélhetünk, amíg a vágóhidak működtetésének kegyetlen gyakorlata abba nem marad. Ha az ember esetleg olyan szélsőséges körülmények közé kerül, hogy saját túlélése érdekében kénytelen húst enni, legalább az anya állatot, a tehenet ne ölje meg. Ez csupán emberi tisztesség kérdése. A Kṛṣṇa-tudat mozgalmában azonban a mi gyakorlatunk az, hogy nem engedjük egyetlen állat megölését sem. Kṛṣṇa azt mondja: *patraṁ puṣpaṁ phalaṁ toyaṁ yo me bhaktyā prayacchati*. „Zöldséget, gyümölcsöt, tejet és gabonát kell Nekem szeretettel felajánlani.” (*Bhagavad-gītā* 9.26) Mi csupán Kṛṣṇa ételének a maradékát – a *prasādat* – esszük. A fák számtalan különféle gyümölccsel látnak el bennünket, de a fát ezzel nem öljük meg. Természetesen az egyik élőlény tápláléka a másiknak, de ez nem jelenti azt, hogy az anyát meg kell ölni az ételért. Az ember elveszi a tejét,

aztán megöli a vágóhídon. Ez nagyon bűnös tett.

Tanítvány: A kereszténység törvénye a húsevésről azon az elképzelésen alapul, hogy az alacsonyabb rendű fajoknak nincsen lelkük, nem úgy, mint az embernek.

Śrīla Prabhupāda: Először is meg kell értenünk, hogy a testben ott a lélek. Akkor megnézhetjük, hogy vajon tényleg csak az embernek van-e lelke, és a tehennek nincs. Miben tér el egymástól a tehen és az ember? Ha találunk akárcsak egyetlen különbséget is általános jellemzőikben, akkor mondhatjuk, hogy az állatban nincs lélek. De ha azt látjuk, hogy az állatot és az embert ugyanazok a tevékenységek jellemzik, hogyan mondhatjuk, hogy az állatnak nincs lelke? Az általános jellemzők a következők: az állat eszik, az ember is eszik; az állat alszik, az ember is alszik; az állat párosodik, az ember is párosodik; az állat védekezik, az ember is védekezik. Hol a különbség? (...) A mi *Bhagavad-gītā*nk kijelenti: *sarva yoniṣu*, azaz „a lélek az élet minden fajtájában jelen van.” A test olyan, mint egy ruha. Önnek fekete a ruhája, én sáfrányszínűbe vagyok öltözve. De a ruhán belül ön egy emberi lény, és én is egy emberi lény vagyok. Ugyanígy, a különféle fajták teste is olyanok, mint a különféle öltözetek. Négymillió-nyolcszázezer faj, azaz öltözet van, de mindegyikben ott van a lélek, Isten szerves része.



ORVOSKÉNT ERŐSZAK NÉLKÜL

Az erőszakmentesség (āhimsa), az ősi India fontos filozófiai elve, melyre manapság is sokan előszeretettel hivatkoznak. A védikus társadalomban az önmegvalósítás felé törekvő jógik, a vallásos elveket követő jámbor polgárok számára feltétlen elvárás volt az erőszak teljes kerülése.

De vajon tényleg felépülhetne egy társadalom úgy, hogy nincs benne semmi erőszak? Egyáltalán hol van az a határ, melyet már erőszaknak kell nevezünk, vagy amelyet még épp az ősi elvek szerint is tolerálhatunk?

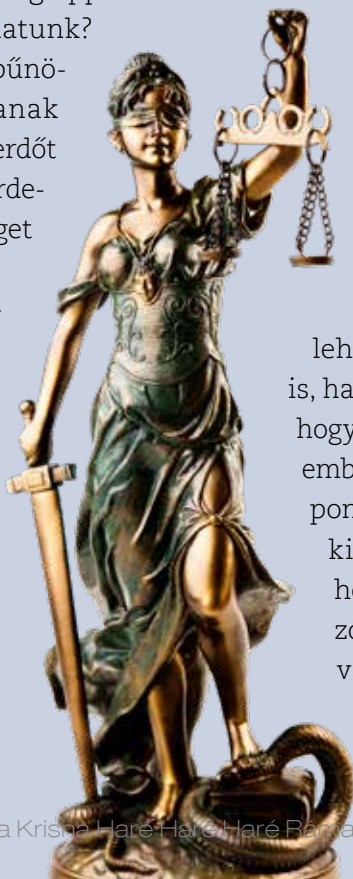
Erőszak például az, ha egy bűnözőt erőszakkal visszatartanak a bűncselekménytől, ha egy erdőt kívágnak a fa hasznosítása érdekében, vagy irtjuk a betegséget okozó szúnyogokat?

Talán hallottak már azokról a szentekről, akik úgy járnak az erdőben, hogy közben maguk előtt söprik az utat, nehogy agyon tapossanak néhány bogarat jártukban-keltükben. Természetesen ők nem esznek húst sem, és úgy viselkednek, hogy egymásnak se okozzanak semmilyen

erőszakot. Az erőszakmentesség valójában azt jelenti, hogy az ember Védák ősi elvei alapján számára kijelölt életprogramot a lehető legkevesebb erőszak

árán valósítja meg. Bizonyosan van olyan hivatás, amelyben szükség van bizonyos mértékű erőszakra. Ilyenek a vezető beosztások, a rendőr, a katona, hiszen a szabályok betartatása sokszor csak erőszak árán

lehetséges. Erőszak lehet az is, ha egy erdőt azért irtanak ki, hogy a helyén egy egyébként az emberi élet kiteljesedése szempontjából szükségtelen, vagy kifejezetten káros üzemet hoznak létre. A Védák filozófiája értelmében a helyén való minimális erőszaknak nincs számottevő visz-



szahatása, míg a szükségtelen erőszak személyes és kollektív rossz karmát (visszahatást) hoz létre, amely okozója lehet egyéni szenvedésnek, társadalma-
kat sújtó időjárási, háborús, vagy más csoportos csapásnak. A világ elkerülhetetlen eseményeit mozgató óriási „komputer”, a Legfelsőbb Úr jóváhagyásával és a mi érdekünkben változtat egyéni és társadalmi folyamatokon, hogy jó, vagy rossz élményekkel éljük meg e földi létünket.

Orvoslás

Azért, hogy ne kelljen felesleges erőszakot elkövetni a természetben, a Legfelsőbb Úr az ájurvédikus gyógymódokat, a természetes szereket és eljárásokat adta nekünk a szentírásokon keresztül. Részletes leírásokat tanulmányozhatunk a gyógynövények, a különböző fizikális kezelések, az ételek gyógyhatásáról, ezekkel hatékony kezeléseket vagyunk képesek végezni, miközben mindez a teremtés iránti csodálatra, magunk és a pácienseink feltétlen felemelkedésére ösztökél bennünket. Az ájurvéda, vagy akár az ún. természetgyógyászat szelíd területei tehát számunkra, akik a gyógyítást műveljük, nem a divatos wellnesst, vagy a rejtélyes Keletet, a vonzó marketinget, hanem az orvoslás helyes irányát, a helyes szemléletet jelentik, melybe a nyugati medicina egyes elemei csak kiegészítésként használhatók.

Kétségtelen, hogy a mai nyugati tudományos orvoslásnak köszönhetjük a szinte tökélyre fejlesztett sterilitást, sokféle életmentő beavatkozást, az erőteljes fájdalomcsillapítást. Ugyanakkor a nyugati orvoslás rendkívül sokat vét a természet rendje ellen, mind a filozófiájában, mind pedig az egyes eljárásaiban, vagy működésében. Mire gondolok? A tudomány eredményeit sokszor teljesen felesleges állatkísérletek révén gyarapítják ártatlan állatok szenvedése révén, a maximális sterilitást és higiéniét óriási tömegű, környezetet terhelő egyszer használatos hulladékkal hozzák létre, a hatékony gyulladás csökkentést a szervezet teljes folyamatait figyelembe nem véve rengeteg mellékhatás révén felesleges gyógyszerekkel érjük el. Nem elfogadható a mindent uralni akaró orvoslás gőgje, hiszen ha őszinték vagyunk „*medicus curat, natura sanat*”,





vagyis az orvos valójában csak gyógyítgat, de magát a gyógyulást a természet teszi. Nincsenek rendben az ember élvezeteket hajszólo életmódját biztosítani akaró költséges és veszélyes műtétek, a húsevés normális voltát sugáló dietetikai tanácsok, az életvezetés tarthatatlanságának felismerését késleltető értelmetlen tüneti gyógyszerek sem. A mai orvostudomány sajnos abból a téveszméből indul ki, amelyet a WHO 2000 előtt hangoztatott „egészséget mindenkinek 2000-re”, vagyis hogy elérhető egy olyan állapot, amikor a betegségeket teljesen száműzzük és ezt a mai orvostudomány felfedezései fogják megvalósítani. Ez egy alapjaiban hibás paradigma. A betegségek a világ normális részét képezik és azért vannak, hogy bennünket visszavezessenek a helyesebb életszemlélet felé. Megszüntetni törekedni, ez kb. olyan célkitűzés, mint amikor az ember meg akarja fordítani a folyók folyási irányát. Talán hatalmas áldozatok révén meg tudja tenni, de az eredménye? Kiszáradt tavak, állat és növényfajok kipusztulása, helyrehozhatatlan károk: élehetetlen, fenntarthatatlan környezet alakul ki.

A betegségek nem szüntethetők meg a társadalom szintjén, de az egyén is csak az önmegvalósítása révén képes az öregedés és a megbetegedés panaszaitól függetleníteni magát. Az az orvoslás, amely az ellenkezőjét sugallja, az a világ rendjével szemben cselekszik és ez a szemlélet hosszú távon nem fenntartható.



A világ rendje az egészséges élet elveit figyelembe véve

Miként cselekedhetünk tehát helyesen, hogy elkerüljük a betegségeket, meggyógyítsuk a bajainkat? Törekedni kell az erőszakmentességre lépten-nyomon! Lehetőleg együnk növényi étrendet, mert ez jóval kisebb erőszak a világon, mint a húsevő, tejtermék- és tojás fogyasztó életmód. Rendezzük be életterünket természetes anyagokkal, öltözködjünk természetközeli módon, közlekedjünk, éljünk a természet védelmét figyelembe véve! Annyit vegyünk el a természettől, amire tényleg szükségünk van, adjuk lejjebb a komfortunkat, mert a testmozgás, az edzettség megóv minket és nem elpusztít! Tanulmányozzuk az ősi egész-

ségmegőrző elveket! Ha mód van, kisebb bajokat gyógyítsunk gyógynövényekkel, mozgásprogrammal, jógával, életünk átrendezésével! Nagyobb betegségek idején keressünk olyan orvost és orvosi megoldást, amely elsősorban a természetes anyagokat, a szervezet ellenállóképességének fejlesztését célozza és megtanít minket a helyes életmódváltásra! Keressük a lelki élet lehetőségeit, mert a test a lélek tükre, a test csak arra képes rendeződni, amerre a lelki harmónia, vagy harmónia vesztese lehetővé teszi! Ne feledjük: az erőszak hosszútávon biztosan a betegséget, az erőszakmentesség pedig az egészséget szolgálja.

Kívánok ehhez a felfedezéshez sok egészséget és bölcsességet!

Dr. Tamasi József
(Yaśomatī-nandana Dāsa)

MITŐL LESZ ERŐSZAKMENTES EGY ÉTREND?



A vegánság követői gyakran ellentmondásba kerülnek a laktovegetáriánus étrendet követőkkel. A nézeteltérések alapja általában az, hogy a tejterméket fogyasztók akarva akaratlanul ártanak a teheneknek, borjaiknak. A Kṛṣṇa-hívők ellenzik az ipari állattartásból származó tejtermékek fogyasztását, azonban mivel a szervezetnek

szüksége van fehérjékre, egészségünk megóvása érdekében elfogadható a tejtermékek fogyasztása is. Központjainkban azonban nem használunk ipari tejtermékeket, hiszen a tejipar szoros viszonyt ápol a Kṛṣṇa-hívők által elutasított húsiparral, ahol is a többé nem tejelő tehenek kikötnek. A legjobb olyan tejgazdaságokból vásárolni tejterméke-

ket, ahol biztosítják a tehenek védelmét, azaz a bánásmód egész életükben kedves, gondoskodó. Mivel Kṛṣṇa több szempontból is javasolja az *ahimsā*-tej, vagyis az erőszakmentes tejtermékek fogyasztását, így akár az oltárra is kerülhet a megfelelő forrásból származó tejből, az ételfelajánlások közé.

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

A vegánság merevebb követői még az olyan tehenészeti központokat is több szempontból problémásnak találják, mint a Krisna-völgyi Gośālā, azaz Tehénvédelmi Központ, pl. az ökrök orrkarikája miatt, de elő szokott kerülni e körökben a pónilovaglás, mint állatkínzás, és a vegán állattartás többféle problematikája is. Ők tisztán növényi étrendet javasolnak, ami azonban nem mindig jó a természeti környezet egészének, nem mindig erőszakmentes, csak akkor, ha nagyon okosan végezzük.

LÉTEZIK VALÓDI ERŐSZAKMENTESSÉG?

A Kṛṣṇa-hívők törekszenek arra, hogy erőszakmentesen éljenek. Ez az erőszakmentesség, vagyis *ahimsā* azt jelenti,



hogy igyekszünk elkerülni, hogy akár csak aggodalmat okozzunk másoknak, nemhogy fájdalmat. **Az *ahimsā* életvitelbe ember és állat kölcsönös szimbiózisa belefér, hiszen Kṛṣṇa a különféle szentírásokban jóváhagyja ezt a fajta együttműködést.** A Kṛṣṇa-hívők a teheneket nem választják el borjaiktól, az állatokat kézzel fejik, és az idős jószágokat sem vágják le, vagy adják el a húsuért. Ugyanakkor a hús, a hal elhagyása mellett és az etikus tejfogyasztás mellett a krisnások nem fogyasztanak tojást sem, mivel kockázatos, hogy kiscsibe van benne, mindemellett arra is törekednek, hogy valóban erőszakmentesen éljenek és étkezzenek – **ez pedig nemcsak a hús elhagyását jelenti, hanem egy új látásmódot és életvitelt.** Nem merülhet ki abban, hogy kizárólag azt tűzzük ki célul: ne fogyasszunk állati eredetű termékeket. A védikus írások világosan leszögezik, hogy az anyagi világban minden ember akarva-akaratlanul árt a többi élőlénynek (*jīvo-jīvasya jīvanam*). Minden másodpercben parányi élőlé-

nyeket lélegzünk be, ízeltlábúakra léphetünk, és otthonainkban szúnyogok lehetnek, amelyeket igenis sokan bizony lecsapnak, hiszen jogunk van megvédeni magunkat.

A növények ugyanúgy éreznek, mint a többi élőlény, és amelyeket leszedünk, ma már tudományosan bizonyított tény, hogy sajnos rettegnek is az emberektől. Mégis kevésbé differenciált idegrendszerük végett könnyebben viselik e megpróbáltatásokat, mint az állatok, s nekünk embereknek valamilyen módon fenn kell tartanunk testünket. Ezért választjuk túlnyomó többségében a növényi étrendet, ám ezeket az ételeket felajánljuk Istennek, ahogyan Ő kéri, így válik áldozattá, így válik megszenteltté és igazából elfogadhatóvá, amit elfogyaszthatunk. Hiszen egyedül **Isten** az, aki a növények elpusztításával járó rossz

mit sem ér a Kṛṣṇa-tudatos életvitelt gyakorlók szerint, ha nem ajándékozunk oda annak, vagyis nem ajánljuk vissza annak, akitől mindez a sok földi kincs származik.

Az anyagi életünk, hétköznapijaink nem tudnak tökéletesen erőszakmentesen zajlani, de intelligenciánkat használva törekedhetünk arra, hogy a lehető legkevésébbet ártsunk. A Kṛṣṇa-hívők nem élnek abban a rózsaszín illúzióban, hogy életükkel senkinek sem ártanak, de mind gondolataik, mind tetteik, mind szavaik szintjén, amely a kettő között húzódik meg – s amely ma talán a legélesebb fegyverünk a fejlett nyugati kultúrákban – szándékuk, hogy a lehető legkevésbé legyenek a világ és mások kárára. Az *ahimsā* valójában ezt jelenti: „a lehető legkevésbé ártalmasan élni” elvét.

Mit írnak erről a védikus írások?

„*Ahimsā — erőszakmentesség — azt jelenti, hogy nem szabad semmi olyat tennünk, ami másoknak fájdalmat okoz, vagy amivel megzavarunk másokat.*” (BG 10.4-5.)

A VALÓBAN ERŐSAKMENTES ÉTKEZÉS

karmát semlegesítheti. Jellegüknél fogva a növények termései még akkor is frissek és üdék, ha leszakították őket, sőt képesek tovább érni és édesedni a Nap ragyogó fényében. Mindez azonban sem-

A legkevésbé ártás elve nem fejeződik be a tányérunkon, hanem itt kezdődik el. Azon keresztül, hogy mivel tápláljuk a testet és ezáltal tudatunkat, lelkünket, nagyon is fontos, hogy mit fogyaszt-



tunk. A valóban erőszakmentes étkezés nem merül ki a húsevés elhagyásában, noha ez már egy óriási lépés, különösen, ha valaki elhagyja a marhahúst és más vöröshúsokat, Mégis ez egészen tág, új perspektívát igényel, egy folyamatos intelligencia-alapú engedélyezési eljárást önmagunkban. Nem csupán egy állat életét őrizhetjük meg, vagy olthatjuk ki a húsevással, hanem közvetve egy egész dominó-elvű folyamatot indíthatunk el, ha elhagyjuk a hús fogyasztását és más, a természetet kizsákmányoló terményeket. **Emberi életekre lehetünk hatással, a klímaváltozás megállíthatatlannak gondolt kerekét ékelhetjük ki évtizedekre, ha tudatosan választunk termékeket.**

MIÉRT KELL FENNTARTHATÓNAK LENNI?

Azért mert egész univerzumunkban egy természetes ökológiai egyensúlyt tapasztalhatunk – amely bár kibillenőben van, de még mindig működik. Az egyensúly része az ember is, de mohó és egyre inkább követelőző természetével jó úton halad afelé, hogy véglegesen kibillentse Földünket az egyensúlyi pontból. **A vegán étrend tökéletes alternatíva lehet, hogyha a vegánok képesek az egészséges élelmiszereket helyben beszerezni, kis távolságokról, vegyszermentesen bio kiskertben, akár otthon előállítani.** Európa szívében, ahol a zöldségek, gyümölcsök és gabonafélék széles választéka áll az emberek rendelkezésére, a vegán étrend akár tökéletes is lehet. Máshol, északi vidékeken, hűvösebb éghajlaton ez már egyre inkább problémát jelent. Ha viszont az adott éghajlaton nem nyújt a természet elegendő egészséges tápanyagforrást, fehérjét, hüvelyeseket, gabonaféléket, vitaminokban gazdag gyümölcsöket és olajos magvakat, magas rosttartalmú növényeket,



akkor az ember, egészsége fenntartása érdekében, kénytelen óriási távolságokból beszerezni azokat.

Az olyan divatirányzatok, mit a nyersvegán étrend, amely általában gyors fogyást eredményez, igen





népszerűek, főleg hölgyek körében. Ájurvédikus orvosszakértők szerint azonban veszélyes is lehet az egészségre, csak az emberek egy kis százaléka számára megfelelő alkatilag ez az étrend!

A nagy távolságokról érkező egzotikus termékek, amelyek pótolják a szervezet számára a szükséges tápanyagokat, viszont óriási terhet jelentenek Földünknek! A legtöbb szupertermék a vegán étrendben óriási kerozinégetést jelent bolygónknak, hacsak nem éppen a forró égövön élünk. Csak néhány csoda, amit az utóbbi évtizedekben kilószámra fogyasztanak: kókusz, banán, datolya, kesudió, chiamag, amaránt, kivi, quiona, goji bogyó, gránátalma, mangó, ananász, narancs, lime, papaya, édesburgonya, makadámdió, avokádó, stb. Apropó, az érték a mérték. Ha minden nap elnassolsz egy avokádót jó eséllyel Te is finanszírozod az erdők kiirtását.

De vannak más rejtett tényezők is, amikkel a vegánság már nem törődik, pl. a szója, amellyel az állatokat is tömik, és amely miatt a Föld oxigénkészletét biztosító esőerdőket kivágják. Szójatej, húspótló szójagranulátum, és szójakolbász, állati takarmány. A pálmaolaj termelés miatt bennszülött törzsek váltak földönfutóvá, de az sem mindegy sajnos, hogy milyen távolságról vásároljuk meg az őszibarackot, a dinnyét, vagy a szőlőt, amelyekből 1-1 szupermarketben még szezonban is tehetnek eléink több ezer kilométerről érkezőt! Kérdés az is, hogy a gyógyszeripar által előállított mester-

séges vitamintabletták, amelyekre sok divat-diétázó rászorul, mekkora környezeti terhelést jelentenek Földünknek. A szemét, amit a csomagolóanyagok eldobásával hozunk létre? Mi a helyzet a készételekkel? A basmati rizsszel, amely miatt szentként tisztelt folyókat terelnek el Indiában és a Távol-Keleten? A termékekkel, amelyeket tonnaszámba mosnak ivóvízben? Mi jelent kisebb ökológiai lábnyomot Földünknek: egy liter termelői tej a piacról, egy üveges spárga, vagy épp a bambusZRügy decemberben?

Az erőszakmentes étkezés ott kezdődik, hogy nem fogyasztunk húst, halat, tojást, de ott folytatódik, hogy tudatosan az egyszerűbbet választjuk, ami a környezetünkben nő, ami nem pusztítja a klímát és az ózonréteget, hiszen közvetve ezzel is ártunk a természeti környezetnek és az állatvilágnak. Megelégszünk azzal, amit éghajlatunkon a föld ad. Hasznosítjuk kincseit, még ha télen krumplit is eszünk sütőtökkel, nyáron pedig cukkinit paradicsommal és paprikával – ahogy egy Krisna-völgyi szerzetes számolt be felkavaróan egyöntetű étkezésükről. Mégis megnyugtató, hogy végighaladva az évkörön, az ember minden fontos tápanyagforráshoz hozzájuthat, legalábbis itt a mérsékelt égövön. Valóban a húsfogyasztás adja a klímagázok legnagyobb részét, és jelenti a legnagyobb kihívást bolygónknak, de ha az étkezést szeretnénk valóban *ahimsává* tenni, ha szeretnénk a mindennapokban valóban fenntartható módon élni, akkor tervez-

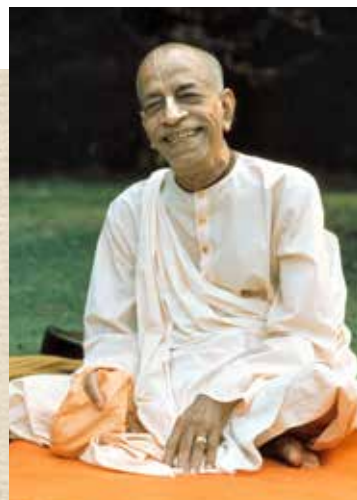
nünk kell, és nem hódolhatunk divathóbortoknak.

A védikus íráskor nagyon konkrétan és lényegretörően elmondják, hogy mi az az

önkéntes egyszerűség, a közeli-
lünkben fellelhető dolgokkal
való megelégedés, amely
egyszerre válik az ember
hasznára, és egyszerre segíti

kultúránk életben maradását
is. Az intelligens étkezés az
önkéntes egyszerűség legelső
lépcsőfoka. Erről a védikus
íráskor így írnak:

„Egy másik szó, mellyel
a versben találkozunk, a mita-
bhuk. Ez azt jelenti, hogy az
ember csupán annyit egyen,
amennyi ahhoz szükséges,
hogy a testet életben tartsa.
Ne legyen falánk, hogy a nyelv-
vének elégedettséget okoz-
zon! A gabona, a gyümölcs,
a tej és az ehhez hasonló
ételek szolgálnak az ember-
nek táplálékul. Ne töreked-
jünk különösebben arra, hogy
nyelvünknek élvezetet okozva
olyan dolgokat együnk, ame-
lyek nem emberi lények-
nek való! Egy bhakta csak
prasādamot (megszentelt
ételt) egyen, olyan ételt, amit
az Istenség Személyiségének
ajánlottak fel. Az Úrnak tiszta
ételeket ajánlanak fel, például
gabonát, zöldséget, gyümöl-
csöt, virágokat és tejterméke-
ket, ezért nem történhet meg,
hogy olyan ételeket ajánlunk
fel az Úrnak, amelyek a szen-



vedély vagy a tudatlanság
kötőerejében vannak. Egy
bhakta (egy valódi hívő) ne
legyen mohó.” (Śrīmad Bhāga-
vatam 3.27.8.)

„A bhakták kegyesek, mert
megmentik a szegény álla-
tokat, s tiszták, mert nem
szennyezik be őket a nemkí-
vánatos ételek és a nemkívá-
natos szokások.” (SB 3.16.22.)

„Az igazi erőszakmentesség
nem más, mint mentesség az
irigységtől. Ebben a világban
mindenki irigy a másakra, ám

egy tökéletes paramahansa
(önmegvalósított lélek), aki
kizárólag az Úr szolgálatának
él, teljesen mentes az irigység-
től. Minden élőlényt szeret,
hiszen minden élőlény kapcso-
latban áll a Legfelsőbb Úrral.
A valódi lemondás azt jelenti,
hogy tökéletesen Istenre biz-
zuk magunkat. Minden élőlény
valaki mástól függ, mert erre
lett teremtvé. Valójában min-
denki a Legfelsőbb Úr kegyé-
től függ, amikor azonban
megfeledkezik a kapcsolatról,
amely az Úrhoz fűzi, akkor az
anyagi természet feltételeitől
vállik függővé. A lemondás azt
jelenti, hogy lemondunk arról,
hogy az anyagi természet fel-
tételétől függjünk, és így tel-
jesen az Úr kegyére bízunk
magunkat. A valódi független-
ség nem más, mint hogy teljes
hitünk van az Úr kegyében, s
nem függünk anyagi feltételek-
től.” (SB 1.18.22.)

Fodor Kata



A hernyó és az Isteni színjáték

***Ha Isten mindentudó, és
látja a jövőt, akkor hogyan
lehetne szabad akaratunk?***

A címben szereplő kérdésnek sokan nekifutottak már. Valóban, ez súlyos ellentmondásnak tűnik. Ha Isten mindentudó, és látja a jövőt, akkor hogyan lehetne szabad akaratunk? Hiszen ha Isten látja, mi fog történni, akkor az azt jelenti, hogy nincs választási lehetőségünk: minden egy meghatározott rend-

ben történik. Tehát nincs helye a szabad akaratnak. Sajnos erre a kérdésre szinte mindig azt a közel sem kielégítő választ kapjuk, hogy ha például látunk egy filmet, vagy visszatekintünk a múltunkra, akkor látjuk mi történt, de nem tudjuk azt megváltoztatni. Isten viszont nemcsak a múltat, hanem a jövőt is látja. Azonban az, hogy ő látja a jövőt, nem jelenti azt, hogy meg is változtatja – hangzik a válasz. Csakhogy ez az érv félreértelmezi a kérdést. Nem az a kérdés ugyanis, hogy Isten beavatkozik-e

(ezáltal „megváltoztatva” a szabad akarunkat), hanem az, hogy ha mindent tud, ami meg fog történni, akkor az így előre lefektetett rendbe, előre meghatározott történésekbe hogyan fér bele a mi szabad akarunk? Tehát hallottunk egy választ, ami valójában nem válasz a kérdésre. De akkor mit csináljunk ezzel az ellentmondással? Hiszen Isten mindentudó volta, és a mi szabad akarunk kizárják egymást. Vagy egyik, vagy másik igazság állja meg csak a helyét, de a kettő együtt nem lehet(ne) igaz.

Erről eszembe jutott a másik agyas kérdés is, amit szintén előszeretettel kérdez meg minden tudásra szomjas (vagy kötekedő) fiatal: Vajon Isten tud-e olyan követ teremteni, amit nem tud fölemelni? Śrīla Prabhupāda, korunk legnagyobb indiai filozófusa, és a Krisna-tudat mozgalmának alapítója, így válaszolja meg ezt: „Igen, tud ilyet teremteni... aztán fölemeli.” Ahhoz, hogy miért nem csak egy kibúvás ez a válasz alól, hanem egy zseniális válasz, a cikk végére (remélhetőleg) ki fog derülni. A védikus filozófia mélyére kell hatolnunk, hogy megtaláljuk Isten mindentudása és a mi szabad akarunk közötti látszólagos ellentmondás feloldását. A megoldás pedig fényt fog gyújtani a „kő felemelés” logikai útvesztőjében is.

Miközben ilyen gondolatok cikáztak a fejemben, hirtelen egy hernyó esett a kézfejemre, ahogyan ott

ültem a fényes tavaszi rét teret-leket nyitogató frissességétől körülölelve, ott, a kora tavaszi, kissé túl hús árnyékot adó fa tövében. Nem ráztam le a kis élőlényt, hanem figyeltem, hogyan araszol csendben a tenyerem felé, ahogyan fokozatosan az ég felé fordítottam azt.

Az egész jelenet olyan volt, mintha csak egy marketingcélokra készült, mély benyomásra hajtó filmet néznék, ahol 4K-s felbontásban csillan meg a napfény a levegőben szálló, szinte láthatatlanul fölsejlő pollen és mikroszkopikus élővilág rejtélyes táncán, illetve a hernyó recés hátán, színes barázdáin, miközben valami jól kiválasztott, lélek húrjait megpendíteni szándékozó zene szól (természetesen veszteségmentes minőségben). Mint egy megrendezett jelenet. Mint egy színjáték. Egy isteni színjáték.

Szegény kis élőlénynek fogalma sincs róla, hogy merre tart, csak valami sejtelmes ösztön hajtja. Nem tudja, mi fog történni vele, honnan jött, és mi a valódi célja. Csak botladozik ide-oda tekeregve.

De legfőképp azt nem tudja, hogy valaki a tenyerén hordozza, és az élete minden botladozása ellenére megállíthatatlanul közeledik a csodás pillangólt felé.

Ugyanígy botladozunk mi is az élet barázdáin, miközben fogalmunk sincs róla, hogy a barázdák Isten tenyeréhez tartoznak: Isten a tenyerén hordoz bennünket. Bot-





ladozásunk végül a pillangó-létbe, a lelki lét szárnyalásába kell, hogy torkolljon. De hosszú még az út. Kinek-kinek hosszabb, vagy még hosszabb...

Isten tehát látja az utunkat, látja, hogy a hernyónak egyszer úgyis át kell alakulnia pillangóvá. Hiszen nem természetes, hogy úgy maradjon. Mert minden az Ő terve szerint, és a mi érdekünkben történik. De mit keres az isteni tervben, az isteni színjátékban a szabad akarat? Még mindig nem látható, hogyan fér be ez az „előre megírt” történetbe.

Isten, Kṛṣṇa nemcsak mindentudó, ahogyan azt a logikánkkal (helyesen) megközelítjük. Vannak olyan jellemzői is, melyek következményét még nem látjuk át igazán. Isten nemcsak mindentudó, hanem örökléttel és boldogsággal is teljes. A mindentudás racionális kiszámíthatóságának dimenzióiba azonban nem fér bele a boldogság, az érzelem megléte. Hiszen ha valaki mindent tud, ha tudja mit fog tenni a másik, akkor mi hozhat neki meglepetést, mi készítheti érzelmekre, mi okozhat neki boldogságot?

A másik oldalról, az élőlények oldaláról nézve: hogyan létezhetne úgy szeretet, ha nincs szabad akarat? Szeretet csak önkéntes alapon létezhet. Tehát már maga a szeretet megléte is bizonyíték a szabad akaratunk létezésére. Emellett, hogyan lehetne a tettünknek következménye, hogyan létezhetne karma, ha nem lenne szabad akaratunk?

Śrīla Prabhupāda tökéletesen fogalmazta meg mindezt egyetlen mondatban: „Ha nem lenne szabad akaratod, akkor egy kő lennél.”

Látható tehát, hogy az „ellentmondás” Isten személyén belül van. A mindentudás mindent előre látó tudatossága, és a boldogság, a szeretet kiszámíthatatlanságon, és szabad akaraton alapuló létezésének ellentmondása ez. De ez nem valódi ellentmondás. Ez Isten „kettős” természetének, a mindentudás és a teljes boldogság isteni jellemzőinek „összefeszüléséből” származó illatos virág, aminek gyümölcse működteti Krisna és a lelkek közötti szeretetteljes kapcsolatot.

Isten mindentudása tehát csak addig érvényesül, amíg nem akadályozza a boldogságát. Isten belső jellemzőin alapuló „ellentmondásos természete” működteti a létezés érzelmi dimenzióit, a szeretet törvényeit. De hogyan? Ahhoz, hogy meglepetés, izgalom, érzelmek, boldogság és szeretet alakulhasson ki, Kṛṣṇa saját isteni energiájára, Yogamāyāra ruházza át a mindentudó rendező szerepét. Az isteni színjátékban így Ő maga is teljes ártatlansággal és izgalommal merülhet el. Ez pedig az egyéni lelkeknek is végtelen boldogságot ad.

Ahogyan az anyagi természet nappal más színpadra és történetbe csöppent bennünket, mint az éjszakai álmunk színdarabjában, úgy a valódi, lelki világbeli életünk, és a jelenlegi életünk színdarabja is jelentősen eltér. Azonban mindkettő az isteni terv szerint zajlik.



A különbség az, hogy míg a lelki világ színdarabjának minden pillanata boldogsággal teli, addig az anyagi létünk színdarabja a tanulásunkat szolgálja, és csak ha megfelelően játszunk a szerepet, akkor ad boldogságot. Ha kikapcsintunk, ha önző módon eltérünk az isteni tervtől, akkor fájdalom, és sokszor lidércnyomásba hajló szenvedés lesz az osztályrészünk. Tehát Isten energiája szerepeket ad az isteni színjátékban – itt, az anyagi világban is. Ha ezt jól játszunk el, ha nem megyünk szembe az isteni tervvel – a szabad akaratunkból adódóan –, akkor tökéletessé válik az életünk és visszatérünk Istenhez, az Ő személyes, boldogsággal teli világába, színdarabjába.

A kérdés tehát az, hogy részt akarunk-e venni az isteni tervben, színdarabban? Mert nem a mi sorsunkat írta meg előre Isten, hanem a világ folyását, rendjét és szerepeit. Tehát mindent tud a rendező, hogy mi fog történni, hiszen Ő a rendező. De ránk bízta, hogy ebben részt veszünk e. Ha nem, akkor folyamatosan próbál visszaterelni a tervhez, szerephez, hogy ráébredzen: a hernyólét nem nekünk való. A mi valódi érdekünk, valódi boldogságunk, ha pillangóként visszatérünk a valódi életünkbe, a lelki világba.

Acyutānanda Dāsa





BELSŐ
ZARÁNDOKLAT
A BOLDOGSÁGHOZ
élmény - tudatosság - önismeret



MAGYARORSZÁGI
KRISNA-TUDATÚ HÍVŐK KÖZÖSSÉGE

krisna.hu/gita

info@krisna.hu

**„AKINEK EVÉSE,
ALVÁSA, PIHENÉSE
ÉS MUNKÁJA
SZABÁLYOZOTT,
AZ A YOGA
GYAKORLÁSÁVAL
MINDEN ANYAGI
FÁJDALMAT KÉPES
MEGSZÜNTETNI.”**

BHAGAVAD-GÍTÁ 6.17.



Az Úr Kṛṣṇa Dvārakāba indul



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

ELSŐ ÉNEK, TIZEDIK FEJEZET

15. VERS

मृदङ्गशङ्खभेर्यश्च वीणापणवगोमुखाः ।
धुन्युर्यानकघण्टाद्या नेदुर्दुन्दुभयस्तथा ॥ १५ ॥

*mṛdaṅga-śaṅkha-bheryaś ca vīṇā-panava-gomukhāḥ
dhundhury-ānaka-ghaṇṭādyā nedur dundubhayas tathā*

mṛdaṅga – lágyan szóló dob; *śaṅkha* – kagylókürt; *bheryaś* – rézfúvós zenekar; *ca* – és; *vīṇā* – húros hangszerek együttese; *panava* – egyfajta fuvola; *gomukhāḥ* – egy másféle fuvola; *dhundhurī* – egy másféle dob; *ānaka*

– üstdob; *ghaṇṭā* – csengettyű; *ādyāḥ* – mások; *neduḥ* – zengett; *dundubhayaḥ* – másféle dobok; *tathā* – akkor.

Mialatt az Úr távozni készült a hastināpurai palotából, számtalan dob – mṛdaṅgák, dholák, nagrák, dhundhurik, dundhubik – és számtalan fuvola, valamint a vīṇā, a gomukha és a bherī hangjai zendültek föl, hogy tiszteletüket fejezzék ki az Úr előtt.

16. VERS

प्रासादशिखरारूढाः कुरुनार्यो दिदृक्षयाम् ।
ववृषुः कुसुमैः कृष्णं प्रेमव्रीडास्मितेक्षणाः ॥ १६ ॥

*prāsāda-śikharārūḍhāḥ kuru-nāryo didṛkṣayā
vavṛṣuḥ kusumaiḥ kṛṣṇam prema-vṛīḍā-smitekṣaṇāḥ*

prāsāda – palota; *śikhara* – a tető; *ārūḍhāḥ* – felmegy; *kuru-nāryaḥ* – a Kuru királyi család hölgyei; *didṛkṣayā* – látták; *vavṛṣuḥ* – szórtak; *kusumaiḥ* – virágokkal; *kṛṣṇam* – az Úr Kṛṣṇára; *prema* – szeretetből és ragaszkodásból; *vṛīḍā-smita-īkṣaṇāḥ* – szégyenlős mosollyal nézve.

Szerető vágyukban a Kuruk nemes hölgyei látni akarták az Urat, ezért a palota tetejére siettek. Szeretettel, szégyenlősen mosolyogtak, és virágcsőt szórtak Reá.

MAGYARÁZAT: A gyengébb nem sajátos, különleges és természetes dísz a szemérmesség, s ez mindig tiszt-

teletet vált ki az ellentétes nemből. Így volt ez a *Mahābhārata* idejében, azaz több mint ötezer évvel ezelőtt is. Csupán a világ történelmében járatan, kevés értelemmel megáldott emberek állítják, hogy a nők és a férfiak elkülönülése India mohamedán időszakából származik. A *Mahābhāratanak* ez a leírása határozottan bizonyítja, hogy a palota hölgyei szigorúan követték a *pardāt* (a férfiakkal történő érintkezés korlátozását), s ahelyett, hogy lejöttek volna a szabadba, ahol az Ūr Kṛṣṇa és mások gyülekeztek, a palota tetejére siettek, s onnan ajánlották fel tiszteletüket Kṛṣṇának, virágesőt szórva Rá. Egyértelműen az áll e versben, hogy a hölgyek szégyenlősen mosolyogtak a palota tetején. A szemérmesség a természet ajándéka a gyengébb nemnek, amely növeli szépségüket és tekintélyüket, még akkor is, ha esetleg kevésbé kiemelkedő családból származnak vagy nem túlságosan vonzóak. Erről nekünk is van tapasztalatunk a mindennapi életben. Egy utcaseprő asszony sok tekintélyes úriember tiszteletét vívta ki, csupán mert megmutatkozott női szemérmessége. Az utcán félmeztelenül járó nők nem vívják ki senki tiszteletét, míg egy utcaseprő szemérmes felesége mindenkiben tiszteletet ébreszt.

Az emberi civilizáció az indiai bölcsek felfogása értelmében arra való, hogy segítsen az embernek megszabadulnia az illúzió csapdájából. A nők anyagi szépsége illúzió, mert a test valójában földből, vízből, tűzből, levegőből – stb. – áll. Csupán amiatt tűnik gyönyörűnek, hogy az anyagnak kapcsolata van a lélekszikkával. Senki sem vonzódik egy földből készült bábuhoz, még akkor sem, ha a legtekélyesebben készítették el, hogy magára vonja mások figyelmét. A halott test nem szép, hiszen egy úgymond gyönyörű nő halott teste senkinek sem tetszik. Mindebből tehát az következik, hogy a lélekszikkra az, ami gyönyörű, s a lélek szépsége miatt vonzza az embert a külső test szépsége. A védikus bölcsesség tehát tiltja, hogy az ilyen látszólagos szépséghez vonzódjunk. Ám mivel most a tudatlanság sötétségében élünk, a védikus kultúra szigorú korlátokkal bár, de engedélyezi, hogy a nők és a férfiak érintkezzenek egymással. Azt mondják, a nő olyan, mint a tűz, a férfi pedig olyan, mint a vaj. A vaj megolvad, ha a tűz közelébe kerül, ezért csak akkor szabad őket közel engedni egymáshoz, ha szükség van rá. A korlátlan érintkezést a szemérmesség gátolja meg. A természet ajándéka ez, fogadjuk hát el a lehetőséget, amit kínál.

17. VERS

सितातपत्रं जग्राह मुक्तादामविभूषितम् ।
रत्नदण्डं गुडाकेशः प्रियः प्रियतमस्य ह ॥ १७ ॥

sitātapatram jagrāha muktā-dāma-vibhūṣitam
ratna-daṇḍam guḍākeśaḥ priyaḥ priyatamasya ha

sita-ātapatram – árnyat adó ernyő; *jagrāha* – felvett; *muktā-dāma* – csipkével és gyöngyökkel díszített; *vibhūṣitam* – hímzett; *ratna-daṇḍam* – drágakövekkel kirakott nyelű; *guḍākeśaḥ* – Arjuna, a kiváló harcos, az álom legyőzője; *priyaḥ* – legszeretettebb; *priyatamasya* – a legszeretettebbek közül; *ha* – így tett.

Ekkor Arjuna, a nagy harcos, az álom legyőzője, a legszeretettebb Legfelsőbb Ūr bensőséges barátja, felemelt egy csipkével és gyönggyel hímzett ernyőt, melynek nyelét drágakövek díszítették.

MAGYARÁZAT: Az arany, az ékszerek, az igazgyöngyök és a drágakövek a fényűző királyi ceremóniák kellékei voltak. A természet ajándékai ezek, melyekkel az Ūr utasítására a hegyek, az óceánok látják el az embert, ha nem vesztegeti értékes idejét fölösleges dolgok termelésére, arra hivatkozva, hogy szükség van rájuk. Az ipari vállalkozások állítólagos fejlődésével most műanyag edényeket használnak a fémek, az arany, az ezüst, a sárgaréz és a vörösréz helyett. Margarint használnak tisztított vaj helyett, s a városokban élők egynegyede hajléktalan.

18. VERS

उद्धवः सात्यकिश्चैव व्यजने परमाद्भुते ।
विकीर्यमाणः कुसुमै रेजे मधुपतिः पथि ॥ १८ ॥

uddhavaḥ sātyakiś caiva vyajane paramādbhute
vikīryamāṇaḥ kusumai reje madhu-patiḥ pathi

uddhavaḥ – Kṛṣṇa unokabátyja; *sātyakiḥ* – az Ő kocsisa; *ca* – és; *eva* – bizonyára; *vyajane* – legyezte; *parama-adbhute* – díszes; *vikīryamāṇaḥ* – a szétszóródottan ült; *kusumaiḥ* – a virágokon; *reje* – parancsot adott; *madhu-patiḥ* – Madhu mestere (Kṛṣṇa); *pathi* – az úton.

Uddhava és Sātyaki díszes legyezőkkel legyezni kezdték az Urat, Ő pedig, Madhu mestere, a szétszóródott virágokon ülve irányította őket az úton.

19. VERS

अश्रूयन्ताशिषः सत्यास्तत्र तत्र द्विजेरिताः ।
नानुरूपानुरूपश्च निर्गुणस्य गुणात्मनः ॥ १९ ॥

*aśrūyantāśiṣaḥ satyās tatra tatra dvijeritāḥ
nānurūpānurūpāś ca nirguṇasya guṇātmanah*

aśrūyanta – hallották; *āśiṣaḥ* – áldás; *satyāḥ* – minden igazság; *tatra* – itt; *tatra* – ott; *dvija-īritāḥ* – bölcs *brāhmaṇā*k zengték; *na* – nem; *anurūpa* – illő; *anurūpāḥ* – illő; *ca* – szintén; *nirguṇasya* – az Abszolúté; *guṇa-ātmanah* – emberi lény szerepét játszva.

Mindenfelé azt beszélték, hogy a Kṛṣṇának felajánlott áldás nem helyénvaló, ugyanakkor nem is helytelen, mert az Abszolútnak szól, aki most egy emberi lény szerepét játssza.

MAGYARÁZAT: Felhangzottak az Istenség Személyiségének, Śrī Kṛṣṇának szóló védikus áldások, melyek bizonyos értelemben helyénvalóak voltak, hiszen az Úr egy emberi lény szerepét játszotta, mintha Yudhiṣṭhira Mahārāja unokatestvére lenne. Ugyanakkor azonban az áldás helytelen is volt, mert az Úr abszolút, s nincsen köze semmiféle anyagi relativitáshoz. Az Úr *nir-guṇa*, azaz nem rendelkezik anyagi tulajdonságokkal, ugyanakkor transzcendentális tulajdonságokkal teli. A transzcendentális világban nincsen ellentmondás, míg a viszonylagos világban mindennek megvan az ellentéte. A relatív világban a fehér a fekete ellentéte, ám a lelki világban nincs különbség fehér és fekete között. Ezért az áldások, melyeket a *brāhmaṇā*k vibráltak körös-körül, ellentmondásosnak tűnnek az Abszolút Személlyel kapcsolatban, ám amint az Abszolút Személyre vonatkoztatjuk, megszűnik az ellentmondás és transzcendentálissá válnak. Egy példa világossá teheti ezt a gondolatot. Az Úr Śrī Kṛṣṇát néha tolvajként jellemzik. Tiszta *bhaktāi* között Mākhana-coraként híres, mert gyerekkorában, Vṛndāvanában mindig vaját lopott a szomszédoktól. Azóta híres tolvajként is. Ám annak ellenére, hogy híres tolvaj, Őt tolvajként is imádják, míg az anyagi világban a tolvajt megbüntetik, nem pedig dicsőítik. Mivel Ő az Abszolút Istenség Személyisége, minden érvényes Rá, és minden ellentmondás ellenére Ő az Istenség Legfelsőbb Személyisége.

20. VERS

अन्योन्यमासीत्सङ्गत्प उत्तमश्लोकचेतसाम् ।
कौरेन्द्रेन्द्रपुरस्त्रीणां सर्वश्रुतिमनोहरः ॥ २० ॥

*anyonyam āsīt sañjalpa uttama-śloka-cetasām
kauravendra-pura-strīṇām sarva-śruti-mano-harah*

anyonyam – egymás között; *āsīt* – ott volt; *sañjalpah* – beszéd; *uttama-śloka* – a Legfelsőbb, akit válogatott versek dicsőítenek; *cetasām* – azoknak, akiknek a szíve így elmélyed; *kaurava-indra* – a Kuruk királya; *pura* – főváros; *strīṇām* – minden nő; *sarva* – minden; *śruti* – a Védák; *manah-harah* – elmét vonzó.

Hastināpura házainak tetején a nők mélyen a válogatott költeményekben megénekelt Úr transzcendentális tulajdonságaira gondoltak, s beszélni kezdtek Róla. Szavaik vonzóbbak voltak a Védák himnuszainál.

MAGYARÁZAT: A *Bhagavad-gītā*ban az áll, hogy minden Védikus Írás célja az Istenség Személyisége, Śrī Kṛṣṇa. Az Úr dicsőségét a Védák, a *Rāmāyaṇa* és a *Mahābhārata* írják le teljes valójában, s a *Bhāgavatamban* kifejezetten a Legfelsőbb Úrral kapcsolatban kerül említésre. Amikor tehát a Kuru-dinasztia királyainak fővárosában a nők a házak tetején az Úrról beszélgettek, szavaik kellemesebbek voltak a védikus himnuszoknál. Minden, ami az Úr dicsőségét énekli meg, *śruti*-mantra. Narottama dāsa Ṭhākura – a Gaudīya-sampradāya egyik ācāryája – egyszerű bengáli nyelven írt énekeket. Viśvanātha Cakravartī Ṭhākura, ugyanennek a *sampradāyának* egy másik bölcs ācāryája bebizonyította, hogy Narottama dāsa Ṭhākura dalai éppen olyanok, mint a védikus *mantrák*. Ez témájuk miatt van így. A nyelv nem olyan fontos, annál inkább lényeges a mondanivaló. Ezekben a nőkben, akik mind az Úrról és tetteiről szóló gondolataikba merültek, az Úr kegyéből kifejlődött a védikus bölcsesség tudata. Lehet, hogy nem voltak a szanszkrit nyelv – és semmilyen más terület – művelt tudósai, mégis bármit mondtak, szebb volt, mint a védikus himnuszok. Az *Upaniṣadok* védikus himnuszai néha csak közvetve utalnak a Legfelsőbb Úrra. Ám ezek a nők nyíltan az Úrról beszéltek, s ezzel még nagyobb örömet okoztak mindenki szívének. Szavaik értékesebbnek tűntek a művelt *brāhmaṇā*k áldásainál.

21. VERS

स वै किलायं पुरुषः पुरातनो
य एक आसीदविशेष आत्मनि ।
अग्रे गुणैभ्यो जगदात्मनीधरे
निमीलितान्निशि सुप्तशक्तिषु ॥ २१ ॥

*sa vai kilāyaṁ puruṣaḥ purātano
ya eka āsīd aviśeṣa ātmani
agre guṇebhyo jagad-ātmanīśvare
nimīlitātman niśi supta-śaktiṣu*

sah – Ő (Kṛṣṇa); *vai* – ahogyan emlékszem; *kila* – határozottan; *ayam* – ez; *puruṣaḥ* – az Istenség Személyisége; *purātanaḥ* – az eredeti; *yaḥ* – aki; *ekaḥ* – egyetlen; *āsīt* – létezett; *aviśeṣaḥ* – anyagilag megnyilvánulatlan; *ātmani* – saját maga; *agre* – a teremtése előtt; *guṇebhyaḥ* – a természet kötőerőinek; *jagad-ātmani* – a Felsőléleknek; *īśvare* – a Legfelsőbb Úrnak; *nimīlita* – beleolvad; *ātman* – az élőlény; *niśi supta* – éjszaka tétlen; *śaktiṣu* – az energiáké.

Így szóltak: Itt van Ő, az eredeti Istenség Személyisége, kétségtelenül úgy, ahogyan emlékeinkben él. Egyedül Ő létezett a természet kötőerőinek megnyilvánult teremtése előtt, s mivel Ő a Legfelsőbb Úr, egyedül Benne merül el minden élőlény, energiáját beszüntetve, mintha csak éjszakai álomba merülne.

MAGYARÁZAT: A megnyilvánult univerzum kétféleképpen semmisülhet meg. Minden 4 320 000 000 napév elteltével, amikor Brahṁā, az adott univerzum ura nyugovóra tér, bekövetkezik egy megsemmisülés. Az Úr Brahṁā élete végén pedig, amikor Brahṁā száz éves lesz – a mi időszámításunk szerint ez 8 640 000 000 x 30 x 12 x 100 napévnek felel meg – az egész univerzum teljesen megsemmisül. A *mahat-tattvaként* ismert anyagi energia és a *jīva-tattvaként* ismert határenergia mindkét alkalommal egyaránt a Legfelsőbb Úr személyébe merül. Az élőlények az Úr testében alusznak az anyagi világ következő teremtéséig. Így történik az anyagi megnyilvánulás teremtése, fenntartása és megsemmisülése.

Az anyagi teremtés az anyagi természet három kötőereje kölcsönhatásának eredménye, amelyeknek működését az Úr indítja el. Ezért mondja ez a szloka,

hogy az Úr már azelőtt létezett, hogy az anyagi természet kötőerői működésbe léptek volna. A śruti-mantrában az áll, hogy egyedül Viṣṇu, a Legfelsőbb Úr létezett a teremtés előtt, és sem Brahṁā, sem Śiva, sem más félistenek nem léteztek. Viṣṇu Mahā-Viṣṇut jelenti, aki az Okozati-óceánon fekszik. Pusztá kilégzésével létrejönnek az univerzumok magjai, és fokozatosan számtalan bolygóval teli, gigantikus formát öltenek minden egyes univerzumban. Az univerzumok magjai felöltik óriási formájukat, mint ahogyan a banyanfá magjai fejlődnek számtalan banyanfává.

Ez a Mahā-Viṣṇu az Úr Śrī Kṛṣṇa teljes része, akit a *Brahma-saṁhitā* a következőképpen említ meg:

„Hadd ajánljam fel tiszteletteljes hódolatokat az eredeti Istenség Személyiségének, Govindának, akinek teljes része Mahā-Viṣṇu. Az univerzumok irányítói, a Brahṁák mind csupán az Ő kilégzésének idejéig élnek, miután az Úr transzcendentális testének pórusaiból az univerzumok kiáradnak.” (*Brahma-saṁhitā* 5.58)

Govinda, vagyis az Úr Kṛṣṇa tehát az eredete Mahā-Viṣṇunak is. Azok a nők, akik erről a védikus igazságról beszéltek, minden bizonnyal hiteles forrásokból hallották mindezt. A transzcendentális témákban csakis a hiteles forrásokból lehet biztos tudáshoz jutni. Nincs más alternatíva.

Brahṁā száz évének végén az élőlények automatikusan beleolvadnak Mahā-Viṣṇu testébe. Ez azonban nem jelenti azt, hogy az egyéni élőlény elveszti egyéniségét. Egyéni léte megmarad, s amint az Úr legfelsőbb akaratából újra bekövetkezik a teremtés, minden alvó, tétlen élőlény újra szabad lesz, hogy életük korábbi szintjének megfelelően tevékenységeikbe kezdjenek. Ezt *suptothitha-nyāyának* nevezzük: az egyén felébred álmából és folytatja kötelességének végzését. Éjjel, álmában az ember megfeledkezik arról, kicsoda ő, mi a kötelessége, és elfelejt mindent, ami ébrenléti állapotával kapcsolatos. Amint azonban felébred, mindenre emlékszik, amit tennie kell, így újra előírt tevékenységébe kezd. A megsemmisülés időszaka alatt az élőlények ugyanígy merülnek Mahā-Viṣṇu testébe, de a következő teremtéskor fölkelnek, hogy folytassák megkezdett tevékenységüket. A *Bhagavad-gītā* ezt szintén megerősíti (8.18-20).

Az Úr azelőtt létezett, hogy a teremtő energia működésbe lépett volna. Az Úr nem az anyagi energia terméke. Teste tökéletesen lelki, s nincs különbség Ő Maga és teste között. A teremtés előtt az Úr saját birodalmában tartózkodott, amely abszolút és egyetlen.

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

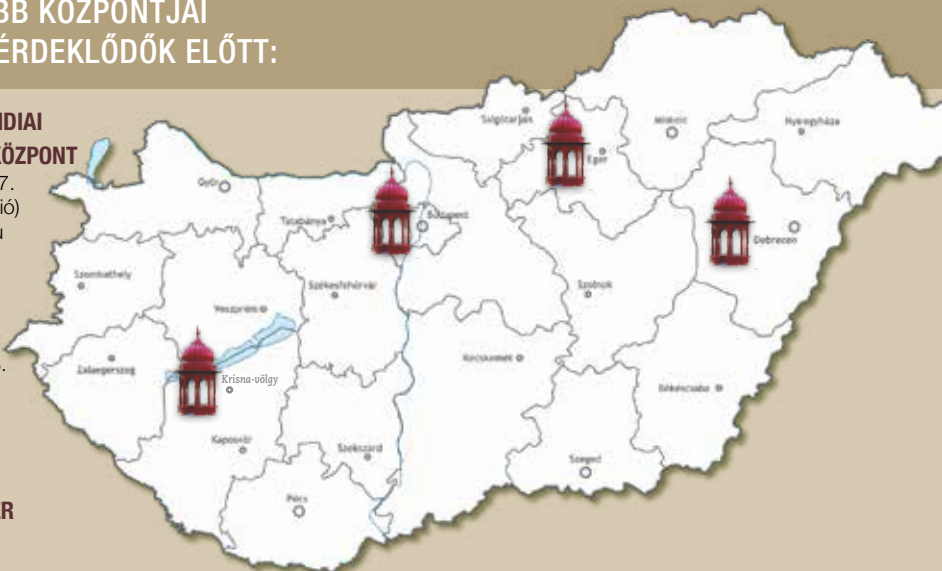
8699 Somogyvámos, Fő u. 38.
Tel.: +36 30 641-2309
+36 85 540-002
E-mail: info@krisnavolgy.hu
Web: www.krisnavolgy.hu

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 kétéhetente
megjelenő hírlevelünkre itt:
www.krisna.hu/feliratkozas



A KELET BÖLCSESSÉGE

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



Erőszakmentesség az asztrológiában

A védikus bölcsesség követői számára természetes, hogy életükben szeretnék megvalósítani a belső békességet, erőszakmentességet, és az ún. jóság minőségét, a rendezettség, letisztultság és egyszerűség elvét, mivel tudják, hogy ez szükséges ahhoz, hogy boldogok legyünk. A védikus asztrológia nem egy elvont ezoterikus tudomány, hanem egy nagyon gyakorlati bölcsesség, amely rávilágít arra, hogy milyen tényezőket kell kiiktatni az életünkből és milyen szokásokat kell beemelnünk, ha egy-egy életterületen szeretnénk sikeresek lenni.

Általános elv, hogy a káros bolygók hatásainak csökkentésével, a kedvezőknek pedig a növelésével lehetünk eredményesek. A káros hatást az ún. krúra bolygók adják. A szanszkrit kifejezés pontos jelentése „erőszakos”, vagy „brutális, durva, éles”. A krúra planéták a Mars, a Szaturnusz, a Ráhu és a Kétu, de részben a Nap és a Hold, sőt néha még a Merkúr is viselkedhet krúraként.

A Mars bolygó a kéjvágyat, a túlzott szenvedélyességet és a be nem teljesült vágyakból fakadó dühöt jelképezi. Ha hatásait megbékítjuk magunkban, akkor bátorságot, életerőt és sok energiát ad. Hozzá tartoznak az égetett ételek, a húsfélék, de a düh, fizikai vagy a ver-

bális agresszió is. Így ha szeretnénk durva hatásait kiiktatni életünkéből, akkor el kell kerülnünk ezeket. A Szaturnusz szintén krúra-hatású, noha lassabb, kegyetlenebb. Szaturnusz-Kronosz az idő ura, és elsősorban az idő eltelése általi szenvedést, fájdalmakat adja. Ételei a sötét helyen növő, tamasztikus, a tudatlanság kötőerejében lévő étkek és az olyan szokások, amelyek csökkentik az életerőt és a belső ragyogást. Ahhoz, hogy ellensúlyozzuk hatásait, figyelni kell a test és az elme tisztántartására, a gomba, ecet, alkohol-, és hagymafélék kerülésére is. Kiegyensúlyozva a Szaturnusz stabilitást, felelősségtudatot, kitartást és állhatatosságot ad.

A legkárosabb minden planéta közül a felszálló holdcsomópont, Ráhu, amely a mérgekkel, a durva beszéddel, agresszív kommunikációval, manipulációval áll kapcsolatban. Ha szeretnénk elkerülni életünkben erőszakos hatását, akkor ezektől a tulajdonságoktól kell megszabadulnunk, amellett, hogy kerülni kell a mesterséges, túlzottan vegyszerezett, génkezelt élelmiszereket. Viszont nem árt kijelölni az életünkben 2-3 fontos célt, és lépéseket tenni azok eléréséért, tervezetté válni. Ha így teszünk, akkor a hozzá szervesen kapcsolódó Kétu, a nehézségek, veszteségek, égető hatások planétáját is kiegyensúlyozzuk automatikusan. Fontos azonban, hogy ne tegyünk olyan hamis ígéreteket és fogadalmakat, amelyek megtartására nem vagyunk képesek, különben Kétu becsap-hat bennünket.

A Nap szintén krúra-hatású planéta



lehet. Ahogy az égitest maga, megfelelő mennyiségben meleget és életet ad az élőlényeknek, ha azonban túl sok van belőle, akkor éget, perzsel. A Nap a hamis egóval, az öntudattal és így a büszkeséggel áll kapcsolatban. Ha túlságosan egoisták, hiúvá, büszkévé vagy arrogánssá válunk, akkor kiforgatjuk a bennünk élő Nap természetét. Hatását kiegyensúlyozhatjuk, hogyha gabonaféléket, napérlelte gyümölcsöket és friss, tiszta ételeket fogyasztunk. A Hold ritkán ugyan, de néha ártó, krúra bolygóvá válhat. A Hold az elménk és a belső ösztönvilágunk jelölője. Ha az elme túlságosan csapong, labilis, kiszámíthatatlan, akkor sajnos ellenünk fordulhat és mint egyfajta belső ősellenség dolgozhat ellenünk. Ahhoz, hogy megbékítsük, az elmét hűsítő édes, vagy tejes, vagy rizsből készült, kókuszából készült ételekkel, itallal és persze mantrameditáció végzésével nyugtathatjuk meg. Ne feledjük, ha az intelligencia képzetesebb és erősebb, mint az elme, akkor a kettő kéz a kézben, együtt, értünk dolgozik majd.



Legritkább esetben ugyan, de néha a Merkúr bolygó is égetté, és így károssá válik. Merkúr a gondolkodásmódunk és a kommunikáció planétája. Ahhoz, hogy szavaink erőszakmentesek legyenek, gondolatainknak is tisztává kell válniuk. Ezt segíti, ha a természetben sétálunk, ott végezzük meditációs gyakorlatainkat, megismerjük a prāṇāyāma légzőgyakorlatokat, friss zöldféléket fogyasztunk vagy tanulmányozzuk az Úr Viṣṇu kedvteléseit.

Az erőszakmentesség végső soron azt jelenti, hogy nem okozunk aggodalmat sem önmagunknak, sem pedig másnak. Ezért ha békések, szervezettek, és felelősségteljesek vagyunk, akkor megalapozzuk saját erőszakmentes viselkedésünket. Ez pedig a legjobb belépő a lelki világ előszobájába.

Fodor Kata

<https://www.facebook.com/onlinehoroszkop/>

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 TRANZSCENDENSÉRŐL ÉS RÓLUNK SZÓLNAK.

AZ ELŐADÁSOK TELJESEN INGYENESÉK, 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



Az erőszakmentesség 7 ösvénye Krisna-völgyben

„Az ahimsā azaz erőszakmentesség azt jelenti, hogy nem szabad semmi olyat tennünk, ami másoknak fájdalmat okoz, vagy amivel megzavarunk másokat. (...)

Az emberi test a lelki megvalósításra való, így minden ezt hátráltató tett vagy utasítás az emberi test elleni erőszakként fogható fel. Erőszaknélküliségnek tehát azt nevezzük, ami az emberek eljövendő lelki boldogságát segíti elő.”
(Bhagavad-gītā 10. 4-5.)

Az erőszakmentesség 1998. november 10-én elnyerte az intézményesülés rangját, s az ENSZ kinyilvánította, hogy a 21. század és a 3. évezred első évtizede szolgálja a „béke kultúrájának és világ gyermekei erőszakmentességének előmozdítását”.

Krisna-völgy – követve a Bhagavad-gītā tanításait – azt tűzte ki célul, hogy

a somogyi dombság lankáin létrejött kis közösségben a mindennapi élet gyakorlatát szövi át ezzel a nemes és felemelő szemlélettel az

- egyéni
- családi és közösségi
- s a társadalom számára is elérhető szinten.

A 7 ösvény bárki számára bejárható:

1. VEGETARIANIZMUS

A nem ártás elvének első lépcsője, hogy ezt elfogadjuk. Krisna-völgy minden lakója vegetáriánus, azaz nem fogyaszt húst, halat, tojást. Ha olyan környezetben tartózkodnak, ahol nem tudnak erőszakmentes



gazdaságból származó tejjel táplálkozni, vegán étrendet követnek.

Érvek a vegetarianizmus mellett

A. Minden élőlény egyéni lélek, függetlenül attól, hogy növényi, állati vagy emberi testben van. Az emberi test adta különleges előny, hogy míg az élővilág tagjai ösztön-szerű fennmaradásért vívott egyensúlyban haladnak a lélekvándorlás egyfajta evolúciós útján, addig az emberi testben a tudat választási és egyben döntési joggal ruházza fel „viselőjét”. Az emberi testben a lélek, azaz az élőlény megteheti, hogy megérti, feldolgozza a környezetéből, a világból érkező impulzusokat, amelyek aztán vágyakká érnek, majd önfegyelemmel erkölcsi egyensúlyt teremt és ezáltal fejlődik és egyre több ismeretre tesz szert a körülötte levő világról.

Akik mindezt önkényesen felülbírálják, s vágyaikat kielégítve veszik el mások életét, fájdalmat okozva ezzel, előidézik, hogy újra állati testben folytassák a körforgást, hiszen nincs különösebben szükségük emberi testre ahhoz, ha csak vágyaik kielégítése a céljuk. Ez a karma törvénye.

B. Egészségügyi szempontból előnyösebb ez az étrend minden típusú és testfelépítésű ember számára.

C. A klímaváltozás terén mára egyértelműen elfogadott a tény, hogy a húsfogyasztás miatt felfokozott mezőgazdasági termelés a fő oka a felgyorsult klíma katasztrófának.

2. ÖKO-HÁZTARTÁS ÉS KÖRNYEZETVÉDELEM

A Krisna-völgyben is használt és követett módszerek máshol is egyre népszerűbbek:

- vegyszermentes, egyszerű tisztítószerek, legtöbbjük házilag elkészítve
- tudatos, megtervezett heti étrend, ezzel elkerülve a fölösleges vásárlást
- szelektív hulladékgyűjtés
- műanyagmentességre törekvő élettér
- nádgyökérszénzés szennyvíztisztító rendszere természetes úton segíti a lebomlást
- teleautó közösségi szerveződéssel intézik a lakók személyes ügyeiket is



3. BIO-GAZDÁLKODÁS

Krisna-völgy, mint Öko-völgy a gazdálkodás terén is igyekszik több tapasztalatot szerezni, hogy olyan vegyszermentes gazdálkodást folytasson, amely támogatja az erőszakmentesség elvét. Így

- a növénytársítást,
- a komposztáláson alapuló talajgazdálkodást, a folyamatos talajborítást, „talajéltető”, kímélő művelést és az
- ökrökkel való földmégmunkálást előnyben részesítve termelik meg gabona, zöldség és gyümölcs mennyiségeket a közösség tagjai számára.

4. VÉDELEM ÉS SEGÍTSÉG A KÖRNYEZETÜNKBEN

Az erőszakmentesség elvéhez ugyancsak kapcsolódó közösségi és családi szinten gyakorolható szemlélet, hogy akiket

fájdalom ér vagy ért, megvédjük, hozzájárulunk ahhoz, hogy eljövendő lelki boldogulásukat elősegítsük.

Emiatt Krisna-völgy is tagja az országos „Ételt az életért” programunknak, így a környékbeli rászorulóknak rendszere-

leben madáretető és -itató található, 280 hektáros területünk számos pontján pedig kihelyezett etetőkkal gondoskodunk a velünk élő környezetünkről.

A botanikus kert 1000 féle fás és lágyszárú faj lakhelye.



sen meleg étellel és alapvető élelmiszer csomagokkal kedveskedünk.

Ugyancsak lényeges területe ennek a folyamatnak a vegetarianizmus-hoz szorosan kapcsolódó állatvédelem. Krisna-völgy Tehénvédelmi Központjában jelenleg 52 hivatalosan bejegyzett lakó él, akik között vannak most született bocik és persze az anyukáik, bocikkal még nem rendelkező, de mégis tejet adó tehenek is és erejük teljében pompázó ökrök. Vannak bölcsességükkel segítő nyugdíjasok is, az eddigi legidősebb lakónk 22 éves volt. Életük végéig gondoskodunk róluk, majd temetési szertartással búcsúzunk tőlük.

Krisna-völgy azonban kifejezetten kiemelkedő a madár és védett madár fajok populációját tekintve, visszatérő költöző madarak fészkelő helyeként, de békésen sétáló őz, nyúl, róka családok otthonaként is. A templomépület köze-

5. MENTÁLIS HIGIÉНИЯ ÉS ERŐSZAKMENTESSÉG A KOMMUNIKÁCIÓBAN

Ez egyszerre egyéni és közösségi elv. A Krisna-völgyben élők naponta 1,5-2 óra mantra meditációt végeznek, amely nagyban hozzájárul a mentális egyensúly megteremtéséhez.

- A közösség tagjai hetente, két hetente kisebb (egyénileg választható) csoportokban találkoznak, ahol megosztják egymással heti élményeiket, nehézségeiket, megbeszélik terveiket, kikérik társaik tanácsát terveikhez.
- Az idősek, betegek, vagy kismamák rendszeres segítséget kapnak a ház körüli teendőikben.
- Rendszeres Krisna-völgyi „tömegsport” találkozóinkon a közösség együtt kerékpározik, kirándul, gyerekek, felnőttek, családok, egyedülállóak, nők, férfiak együtt. Hetente meghirdetett női

és férfi jóga órák vannak, a gyerekeknek pedig több típusú sportág is elérhető.

- A szociális háttér és a támogató közösség, illetve az egyéni spirituális gyakorlatok segítik, hogy a kommunikáció egymás között békés és erőszakmentes legyen.



- Gyermekünk érdekében és Krisna-völgy egyensúlyát szem előtt tartva elengedhetetlenül fontos az erőszakmentesség megőrzése az egymás közötti, családi és közösségi szinten történő kommunikáció során egyaránt.

6. TANFOLYAMOK, KONFERENCIÁK

Krisna-völgy amellett, hogy tagja a hazai „Élőfalú Hálózatnak” ahol a hasonló ököfalvakkal rendszeres eszmecsere történik, nemzetközi kapcsolatokat is ápol. Spirituális elveken alapuló képzéseken, találkozókra is rendszeresen részt vesznek Krisna-völgy lakói, hogy mások előadásából inspirációt merítsenek. Az erőszakmentesség elve követésének célja, hogy lelki megvalósításokhoz, lelki boldogsághoz vezessenek, ezért Krisna-völgy különböző területen munkálkodó szakemberei szívesen és rendszeresen meghirdetett tanfolyamok és konferenciák

keretében adják át tapasztalataikat az érdeklődőknek.

7. A KÖVETKEZŐ GENERÁCIÓ OKTATÁSA

Krisna-völgyben az erőszakmentesség elvének szemléletében létesült a mára már államilag akkreditált, azaz elfogadott Óvoda és Általános Iskola, így az itt élő és felnövekvő gyermekek oktatása is ezen elv szerint történik. A gyerekek rendszeresen relaxálnak és meditálnak, s a számos sporttevékenység mellett az órák közötti szünetekben a 280 hektár gyönyörű látványával körülvéve futkosnak a friss levegőn, hogy mentális higiéniájuk egyensúlyban legyen. Madárlesre mennek, segítenek a tehenészetben, de egyéni természetüket és irányultságukat figyelembe véve 10 éves kortól már bepillantást tehetnek Krisna-völgy tevékenységeibe. Így a pályaválasztás idején már van kialakult elképzelésük, mi az, amihez értenek, vagy ami érdekli őket. Óvodai kortól rendszeresen zenélnek, több hangszeren is megtanulnak játszani.

Alkalmanként részt vesznek az „Ételt az életért” programunk ételosztásain, vagy segítenek az időseknek a ház körüli teendőkben.

Vegetáriánusok születésüktől fogva, a környezetvédelem számukra alapvető, de persze ettől még gyerekek és különbözőek és egyéni kihívásokkal érkeztek, amiben igyekszünk segíteni nekik.

Nilāmanī Cakravarti Dāsī

Többet ésszel...

„... mint erővel.” Hányszor hallottam ezt anyukámtól gyerekkoromban! Azt hiszem, ez a mondas az erőszakmentes élet kulcsául szolgálhat.

Ha elképzeljük, hogy milyen lehet egy ilyen élet, azt mondanánk, hogy az ilyen életből hiányzik a másokat irányítani akaró kizsákmányoló szándék. Ennek következtében mindenki szabadon, kényszer és rabság érzése nélkül él. Ez nagyon jónak hangzik, nézzük meg, hogy mi választhat el minket ettől a természetes, szabad élettől.

Kényszeríthetjük magunkat

Nem lehet könnyű beismernünk, hogy egy átlagember a napja jelentős részét kényszerben éli. Vagy azt érzi, hogy a munkahelyen mindenáron meg kell felelnie, vagy a kollégái, a barátai, a családtagjai előtt kell jó színben feltűnnie. Nagyon vigyáz a jól kialakított énképére, és másoknak mindig a legjobb oldalát akarja mutatni. Eltitkolja mások elől az érzéseit és sokszor még magának sem vallja be azokat.

Ha mi is így viselkedünk, óriási mentális terhet veszünk a vállunkra! Az ehhez hasonló viselkedés felelős a legtöbb érzelmi feszültségünkért. A feszültség vagy stressz pedig nagyon jellemző a nyugati emberre, és egyes kimutatások szerint a legtöbb betegség is rá vezethető vissza. Pedig ha belegondolunk, semmi szükség arra, hogy ennyit stresszeljünk. Viszonylag könnyen és nagy mértékben csökkenthetjük a feszültségünk mértékét. Csak annyit kell hozzá tennünk, hogy őszin-

tén, tiltakozás nélkül elfogadjuk azt, ami éppen most velünk történik, és azt, ahogyan érezzük magunkat. Ha bízunk egy kicsit abban, hogy minden probléma megoldható, akkor már ma elkezdhetjük hatásosan kezelni



a feszültséget. Így egy kis odafigyeléssel és a helyzetünk elfogadásának gyakorlásával könnyen kilábalhatunk a szorult helyzetekből.

Kényszeríthetünk másokat

Kerültünk már bíróság elé hatalommal való visszaélés vádjával? Nagy szerencsénk van, ha még nem, mert nem csak a politikusokkal fordul elő, hogy olykor kihasználják a pozíciójuk nyújtotta felhatalmazást, hanem ezt olykor mi is meg tesszük. A lényeg ugyanaz: eszközként használunk másokat a saját érdekünk beteljesítésére.

Ez esetben az érdekeink teljesülése a kapcsolataink rovására megy. Lehet, hogy ha kényszert alkalmazunk, akkor rövid távon hatékonyabbak leszünk, de kioltjuk a másikban az önkéntes jó szándékot és ezt a kapcsolatunk sínyli meg. Semmi szükség kényszerítenünk másokat, a legtöbb ember önként segít másoknak egy kis szívességért cserébe. Habár ez még csak üzletszerű viselkedés, egy kis fejlesztéssel sokkal önzetlenebbé is válhat és még barátsággá is alakulhat. Ez a fajta kapcsolatépítés hosszú távon mindkét fél számára kifizetődőbb.

Kényszerítjük a céljaink megvalósulását

Amikor kiterveljük, hogyan érzük el a célunkat, két helyen is elronthatjuk: nem azt a tevékenységet végezzük, amivel elérjük a célunkat, vagy pedig tudjuk, hogy mit kell tennünk, de rosszul csináljuk azt. Egyikkel sem leszünk sikeresek, csak akkor leszünk azok, ha a megfelelő

cselekvést a megfelelő módon végezzük.

Nem érdemes erőltetnünk, ha valami nem hoz eredményt! Álljunk meg, gondolkodjunk el és keressünk más megoldásokat. Az egyik leggyakoribb oka a sikertelenségeinknek a szűklátókörűség. Jó jele ennek az, ha azt hisszük, hogy csak az és csak úgy működhet, ahogyan mi gondoljuk és nem látunk ezen kívül más lehetőséget. Jobban tesszük, ha ilyenkor megállunk és elgondolkodunk: „Többet ésszel...”.

Végül is mit tegyünk?

Ha cselekvésre kényszerítjük magunkat vagy másokat, akkor tudhatjuk, hogy a saját érdekünk fontosabb számunkra, mint a másoké. Ha így teszünk, akkor nem elég, hogy magunktól is elveszük a boldogság érzését, még mások istenadta szabadságát is megnyirbáltuk, aminek a következményeit hamar meg érezzük mi is.

Ha igazán keressük a tökéletes szabadság érzését, akkor próbáljuk ki, hogy milyen az, amikor másnak az érdekét fontosabbnak tartva cselekszünk. Igyekezzünk a másikat a figyelmünk középpontjába helyezni, mintha körülötte forogna a világ. Ez sokkal, de sokkal nagyobb lehetőséget rejt magában, mint amennyi első ránézésre látszik belőle. Ezzel a látásmóddal képesek leszünk a rabság érzését szabadságra cserélni és még a boldogságot hozó szeretet érzését is erősítjük magunkban. Aki nem hiszi, járjon utána vagy kérdezze meg anyukáját vagy apukáját.

Nagy Gábor

KÉRDÉSEK ÉS VÁLASZOK

A KṚṢṆA-TUDATRÓL

MI SZÁMÍT BŰNNEK?

Minden olyan tett bűn, amelyet Isten, illetve a Tőle származó szentírások helytelennek ítélnék és ezért tiltanak. A bűn fogalma nem relatív; nem az éppen uralkodó társadalmi felfogás határozza meg, hogy mi helyes és mi helytelen, hanem Isten örök törvényei. Elkerülendő bűnös tettek például: a húsevés, a kábító- és mámorítószerek fogyasztása, a szexuális szabadoosság és a szerencsejátékok űzése.

MILYEN KÖVETKEZMÉNYEI VANNAK A BŰNÖS TETTEKNEK?

Ha valaki bűnös tetteket követ el, akkor számolnia kell ezek hosszú távon kedvezőtlen hatásaival, a szenvedéssel, a boldogtalansággal, illetve a halál utáni, következő testekben megkapott büntetéssel. A bűnös tettek hátrányos következménye még, hogy erősítik az újabb bűnök elkövetésére való hajlamot.

MEG LEHET-E SZABADULNI MEGBÁNÁSSAL A BŰNÖK KÖVETKEZMÉNYEITŐL?

Csak abban az esetben, ha a megbánás után valaki minden erejével arra törekszik, hogy ne kövessen el újabb bűnöket, és odaadó szolgálatot végez Istennek. Ez a szeretetteljes szolgálat fokozatosan megszabadít múltbeli cselekedeteink karmájától.

Azonban pusztán a bűn bevallásával vagy megbánásával nem lehet megmenekülni az adott tett karmájától. Különösen helytelen, ha valaki a bűnbánat

után abban a tudatban követ el újabb elítélendő cselekedeteket, hogy későbbi vezeklésével majd ezektől is megszabadul. Ez a rossz felfogás lehetetlenné teszi a lelki fejlődést. Nem csupán az egyes bűnök következményeitől kell megszabadulni, hanem a bűnös tettek elkövetésére való beteges hajlamunk alapvető okától. Attól, hogy tudatlanságunkban a testtünkkel azonosítjuk magunkat, és azt képzeljük, hogy Istentől függetlenül cselekedve boldogok lehetünk.

MILYEN GYAKORLATOKKAL LEHET KÖZELEBB KERÜLNI ISTENHEZ?

A védikus szentírások szerint Krisna odaadó szolgálata az egyetlen eszköz arra, hogy elérjük Őt. Ennek több formája van, amelyek közül a legfontosabbak a következők: (1) Krisna szent neveit hallgatni, illetve az Ő cselekedeteiről, a Vele kap-



csolatos témákról hallani, (2) Krisnáról beszélni és énekelni, szent neveit ismételni, (3) Krisnára emlékezni.

A legfontosabb alapelv az Úr szent neveinek éneklése, mivel ennek során egyszerre beszélünk és hallunk is Róla, valamint emlékezünk is Rá. A szentírások szerint a jelen korszakban Krisna szent neveinek legfontosabb kombinációja a Hare Krisna mahā-mantra, az anyagi világból való felszabadulás leghatásosabb imája: Hare Krisna, Hare Krisna, Krisna Krisna, Hare Hare, Hare Rāma, Hare Rāma, Rāma Rāma, Hare Hare. E mantra éneklésével megszabadulunk rossz tulajdonságainktól és előző életeink visszahatásaitól, szívünkben pedig felébred a transzcendentális istenszeretet. E szeretet erősödésével egyre közelebb kerülünk Krisnához.

SZEREPEL-E A VÉDIKUS IRODALOMBAN A SÁTÁNHOZ HASONLÍTHATÓ SZEMÉLY, AKI ELTÉRÍTHETI A GYAKORLÓKAT A JÓ ÚTRÓL?

A védikus szentírások szerint nincs olyan lény, aki Isten egyenrangú ellenfele lehetne. Senki sem lehet egyenlő Vele vagy nagyobb Nála.

Azonban az anyagi világban az anyagi energia személyisége, Mâyā-devī gyakorol hatást az élőlényekre. Lehúzza őket az anyagi lét mocsarába, és illúzióval fedi be őket, így azok (saját vágyuknak megfelelően) teljesen megfelelnek Istennel való örök kapcsolatukról. Mâyā számtalan hamis élvezetet kínál az anyagi világban, amelyek elterelik a lélek figyelmét Istentről.

Mâyā-devī azonban mindezt Krisnának végzett szolgálatként teszi: ily módon tartja távol a hűtlen és önző lelkeket Krisna birodalmától. Ha azonban valaki őszintén szeretné elérni a lelki világot, és meghódol Krisna előtt, akkor Mâyā-devī többé nem tud rá hatással lenni.

LÉTEZIK-E KIVÁLASZTOTT NÉP VAGY TÁRSADALMI OSZTÁLY A VÉDIKUS ÍRÁSOK SZERINT, VAGY MINDENKI ELÉRHETI A FELSZABADULÁST?

Az emberiségnek nincs olyan csoportja, amely lelki szempontból megkülönböztetett helyzetben lenne. A Krisna-tudat gyakorlása nem függ etnikai hovatartozástól, kortól, nemtől vagy a bőr színétől. Ez a lélek vallása, amelyet gyakorolva – evilági helyzetétől függetlenül – bárki elérheti a tökéletességet.

ISTENNÉ VÁLHAT-E AZ EMBER?

Nem, az egyéni lélek helyzete az, hogy Isten örök szolgája, aki sohasem válhat Istenné.

A parányi lélek minőségileg hasonló Istenhez (transzcendentális), mennyiségileg, nagysága és képességei szempontjából azonban örökké különbözik Tőle. Egy csepp tengervíz ugyanolyan minőségi tulajdonságok jellemeznek, mint magát a tengert, mégsem mondhatjuk, hogy a kettő azonos lenne. Ehhez hasonlóan a lélek rendelkezik Isten bizonyos tulajdonságaival, de képességei terén sohasem közelítheti meg Őt.

Mire tanított meg 30 az ételosztás év alatt

Amikor 1989-ben hivatalosan bejegyezték a Krisna-tudatú Hívők Közösségét, más országokban, főleg Amerikában, már javában zajlottak a krisnás ételosztások. A '60-as évek végétől kezdve az egész világon terjeszkedni kezdett a Food for Life, azaz az Ételt az Életért Program, melynek célja, hogy a Kṛṣṇa-templomok környékén ne legyen éhező ember.

Ekkor hazánkban még vágni lehetett a kapitalizmust, amikor azonban a rendszerváltással kiszabadult a szellem a palackból, megnyíltak a kapuk az új intellektuális irányzatok előtt. Ilyennek számított akkoriban a Hare Krisna mozgalom is, amit misztikus varázsa miatt egyszerre tüdöztek le mélyen az emberek tömegei, és egyszerre bukkan- tak fel sorra annak vérszívó kártevői is, fantázia szülte rágalmakat köpködve

a félelmetes ellen- ségnek tűnő, ámde annál jámborabb ismeretlenekre.

Az ételosztás azonban olyan emberbaráti cselekedet, ami könnyen megnyitja a szíveket – és nem csak abban az értelemben, ahogy az asszo- nyok a gyomrukon keresztül igyekez- nek meghódítani másokat. Ha jószívvél kínálunk étellel olyan embereket, akik segítségre szorúlnak, az szimpátiát vált ki másokból, így amíg a szorgosabb Krisna-hívők épp vallásos kötelességük- nek igyekeztek eleget tenni kis hazánk különböző pontjain, megérkeztek az első pozitív, elismerő újságcikkek arról, milyen hasznos is, hogy ezek a fura kinézetű, kopasz fiatalok enni adnak a szegényeknek. Mert szegények bizony voltak már jócskán a '90-es évek ele- jén is, amikor elkezdtük. Bárhol is állt meg az Ételt az Életért feliratos, a posta részéről adományként felajánlott,





löttyögő lökhárító Robur – ez jobbra a Blaha Lujza tér volt –, és nyitotta ki a platóját, néhány másodperc leforgása alatt előzönlötték a teret a kisnyugdíjasok,

a bér munkások, és még ki tudja, kik, de még jónéhány egyszerű járókelőnek is jól jött az az ajándék krumpli, vagy narancs, amihez némi küzdelem árán hirtelen hozzájuthatott.

Hasonló tömeg kígyózott a Damjanich utcai Vöröskeresztes konyhától egészen ki a Városligetig, amikor a krisnások nekiálltak ebédet főzni. A babakocsit toló kismamától kezdve a valaha jobb napokat látott aktatáskás üzletemberen át, a nerc bundás idős asszonyig ott is volt mindenféle ember, hiszen a szegénységnek, tudjuk, sajnos nincs túl jó megkülönböztető képessége. Hol elkerülhetetlenül, hol váratlanul csap le áldozatára, aki némi ádáz küzdelem után belátja, hogy jobban teszi, ha szégyenlősen bár, de igenis odanyúl azért

a tányér i n g y e n levesért, mert ki tudja, mikor ad ilyet legközelebb a kiszámíthatatlan sors.

És mindez töretlenül zajlik azóta is, 1989-től napjainkig, 30 hosszú, ám visszatekintve mégis gyorsan elröppenő éven át. Volt azóta hajléktalanokat étkeztető ingyenkonyhánk a józsefvárosi Tömő utcában, a Munkásotthon utcában Újpesten, osztottunk Egerben, Békéscsabán, Debrecenben, Somogyvámoson, Pécsen és még sorolhatnánk, főztünk saját konyhán, bérelt konyhán, iskolai konyhán, magánlakásban és szabadteren. Osztottunk már ételt árvízben, kórházban, földrengés vagy cunami okozta romok között, vörösiszap ömlés után gázmaszkban, rockfesztiválon és óvodában. 25 évig volt törzshelyünk a Blahán a szökőkút szomszédsága, később



a Rókus Kórház falához lapulva meregettük a levest, aztán állami-civil-egyházi összefogással átköltöztünk a Teleki térre, majd mégis vissza, végül aztán jobbnak mutatkozott, ha talán mégsem az ország legforgalmasabb terén etetünk napi 500 éhes embert, mert ez olyan, mintha ez az ország szegény volna. Az ételosztók azonban bárhol is vették elő dolgos merőkanalukat, mindenütt ugyanazzal találkoztak: hogy bizony vannak szegény emberek, voltak az egyik, a másik, majd a sokadik kormány idején is, és valahogy sosem akar apadni a sor. A dolgukat végző merőkanalasoknak olybá tűnik, a könyörtelen szegénység nincs tekintettel az évszámokra, elnökökre, rendszerekre, nem érdekli a származás, a végzettség, a ledolgozott évszámok, az elolvasott könyvek, az egészségi állapot, a hozzátartozók milyensége – válogatás nélkül hajlamos lesújtani.

Az ételosztók a 30 év leforgása alatt megtanulták, hogy nincs értelme különbséget tenni ember és ember közt, hisz a szegénységen nincs mit szégyellni, mert tudniillik a szerencse for-

gandó, és bár a karma törvénye alapján mi magunk vagyunk sorsunk kovácsai, akik tetteikkel alakítják jövőbeni sorsukat, bizony mindannyian követünk el hibákat, amikhez aztán kapunk még egy életet, egy új esélyt, hogy helyrehozzuk azokat. Így hát számukra nincs különbség szegény, szegényebb, vagy akár nem szegény között – mindenkinek jó szívvel adnak az ételből, és naponta élik át, ahogy a másokról való gondoskodás feltölti szívük akkumulátorát. Ételosztáson táncoltattunk már meg fogyatékos gyerekeket, énekeltünk beteg munkanélkülivel, átutazó migránssal, szakállas nénivel, nevettünk együtt fekélyes lábú fedél nélkülivel, és sírtunk bántalmazott anyukával. Szídtunk meg drogos fiataalt, zavartunk el ittas klienst. Köteynyünket viselte már hajléktalanból lett önkéntes segítő, újságíró, jobb- és baloldali politikus, őt karikírozó humorista, énekes, karmester és topmodell. Hallgattuk gyermekeit vesztett cigányasszony verseit, gulágot megjárt áldozat élettörténetét, néhai rangos államférfi és nyugdíjas tanárnéni nosztalgikus emlékeit. Vittünk házhoz felnőtt



pelenkát, fizettünk ki lakbértartozást és kerekesszéket, postáztunk számtalan élelmiszercsomagot, és olvastunk, hallottunk, láttunk sok-sok bánatot, örömet, hazug és üres, de Istenfélő és becsületes szívet is. Vendégeinket látva nap mint nap szembesülünk a földi élet kegyetlen valóságával.

A 30 év alatt rengetegen álltak már az ügyünk mellé, a meleg szívű járókelők mindig is szívesen támogatták és támogatják a szegényélelmezést, és több szervezet kezdett hasonló munkába a mi modellünk alapján. Volt, amikor a malmok szívesen adtak a lisztjükből, a hűtőházakból elhozhattuk a mirelit árut, a savanyítótól hordószámra a káposztát, a péktől a kenyeret. Amíg nem volt hűtőház a nagybanin, a kereskedők legkésőbb záraskor minden maradék zöldséget-gyümölcsöt szívesen felajánlottak jótékony célokra. Volt idő, amikor az állami feladatátvállalás jogcímén lehetett étkeztetni bárkit, aki beállt a sorba, és volt, amikor jogszabályi kötelezettség alapján már meg kellett válogatni, ki állhat be a sorba. Volt, hogy a termelők földjein leszedhettük

a karfiolt, káposztát, vagy az áruházláncok összegyűjtötték azt az árut, amit az uniós szabványmérethez szoktatott vásárlóknak már nem akarózik leemelni a polcról, de másnak ugyanaz még örömet okoz, és volt, amikor olcsóbban vagy ingyen odaadták a márkahamis ruhát, a teherautót, a konyhafelszerelést, csempét a konyhafalra, vagy papírárut a nyomtatáshoz. Így alakult ki egy nagy országos összefogás, aminek eredményeként eljuthat az egyik oldalon keletkező felesleg a másik oldalon kérő kezekbe, és amelyben mi lehetünk a szerencsés átadó fél, aki láthatja a szemekben megcsillanó örömet és megkönnyebbülést.

Ha jobban végig gondoljuk, oly sok minden változott körülöttünk, bennünk, velünk a 30 év során, egyvalami mégis mindig ugyanaz maradt: hasznosnak, jónak és nélkülözhetetlennek érezzük magunkat, attól kezdve, hogy megfőztük az első adag ingyenételt. Mert mindig is lesz, aki hálás szívvel elfogadja tőlünk, és akinek a mi ételünk jelenti majd az életet. Történjen bármi, mi ott leszünk, továbbra is számíthatnak ránk.

Gāndharvika-prema Dāsī



HEMĀṆGĪ DEVĪ DĀŚĪ

Banános halava

Igen népszerű indiai édesség. Az ájurvéda úgy tartja, a forró halava elűzi a kialakulóban lévő náthát.

ELKÉSZÍTÉS:

A kókuszszírt egy lábosban felolvasztjuk, majd beleszórjuk a búzadarát. Alacsony lángon pirítjuk, és időnként megkeverjük, mivel a dara könnyen leég. Közben a vizet felforraljuk a cukorral, valamint megtisztítjuk és feldaraboljuk a banánt. A halava akkor lesz ízletes, ha a búzadarát lassan – azaz legalább 15 percig – pirítjuk. Ha ez megvan, felöntjük a forrásban lévő cukros vízzel, s a banánt és a kardamomot is beletesszük. Legyünk óvatosak, mert a felcsapó gőz könnyen megégeti a kezünket. Hozzákeverjük a tejszínt is, majd néhány percig fornni hagyjuk. Ne ijedjünk meg: nagyon híg, folyós keverék lesz, de besűrűsödik. Addig főzzük, amíg a daraszemek megfőnek, azaz elvesztik fehér színüket – ez nagyjából 3 perc. A halava még ekkor is folyós, de elzárjuk alatta a lángot, lefedjük, és állni hagyjuk legalább negyed órán át. Hidegen és melegen egyaránt fogyasztható. Tálalhatjuk kompótos tálban, de hidegen formázhatjuk is.

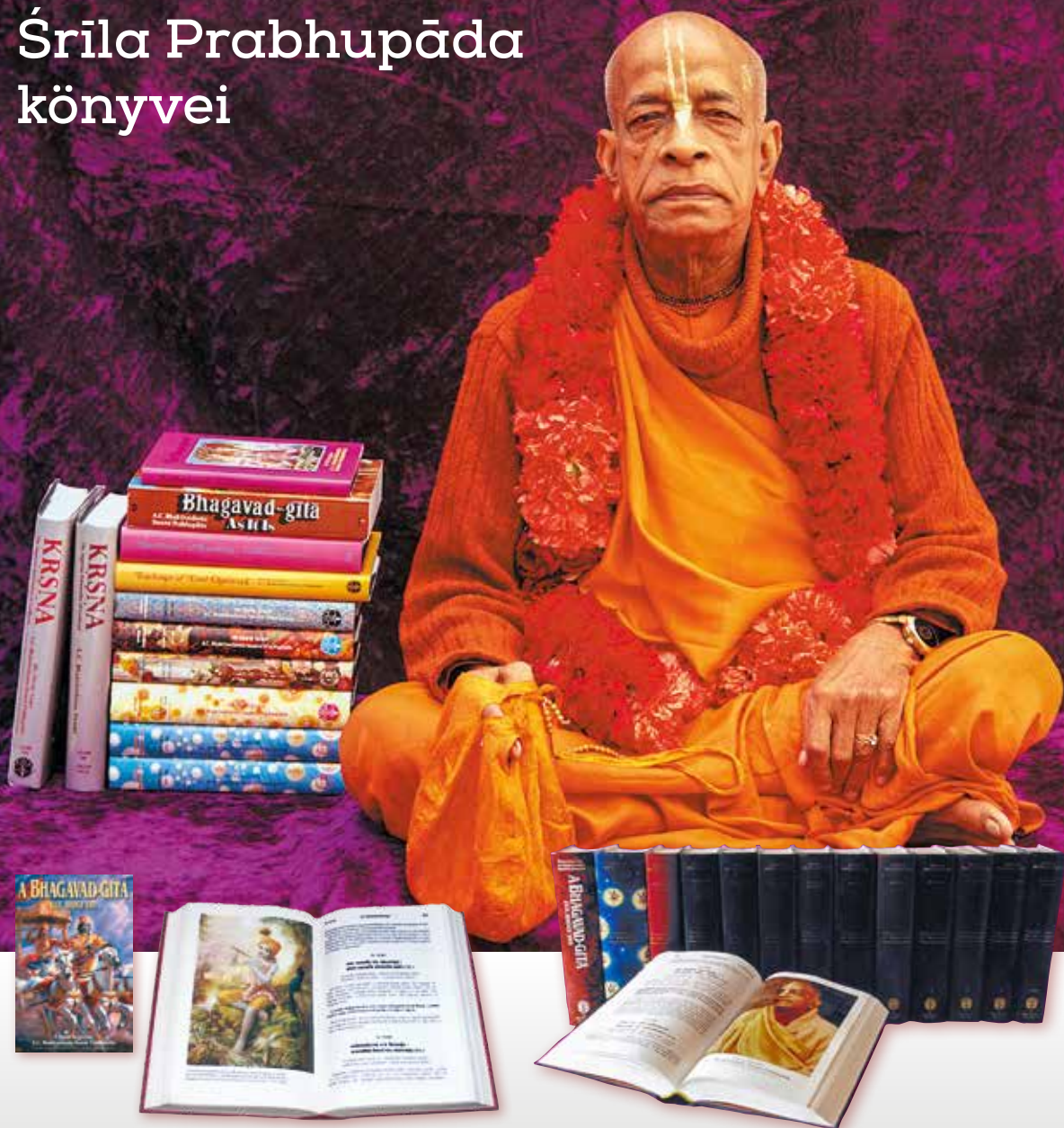
HOZZÁVALÓK:

- 4 ek kókuszszír
- 15 dkg búzadara
- ½ kk őrölt kardamom
- 7,5 dl víz
- 15 dkg cukor
- 1,5 dl kókusztejszín
- 2 érett banán

Hemāṅgī Devī Dāśī Indiai vegán konyha című könyvéből



Śrīla Prabhupāda könyvei



A Bhagavad-gītā úgy, ahogy van

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

976 oldal, kötve, színes illusztrációkkal

Śrīmad-Bhāgavatam (1–10. ének)

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

Kötetenként 800–1200 oldal,
kötve, színes illusztrációkkal

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

Kiadványaink megrendelhetők webshopunkban.
A könyveket postai utánvétellel küldjük ki.

www.bolt.krisnavolgy.hu

Legyen 2 x 1%-kal boldogabb a világ!

Rendelkezz Te is
adód 2 x 1%-áról,
és adj lendületet
ételosztó
tevékenységünknek!

NAPONTA
3000 TÁL
MELEG ÉTEL A
RÁSZORULÓKNAK



Az Étel Élet.
A Te segítségével
adjuk!

Technikai szám:

0389

Magyarországi
Krisna-tudatú Hívők Közössége

Adószám:

18095575-1-41

Ételet az Életért
Közhasznú Alapítvány