



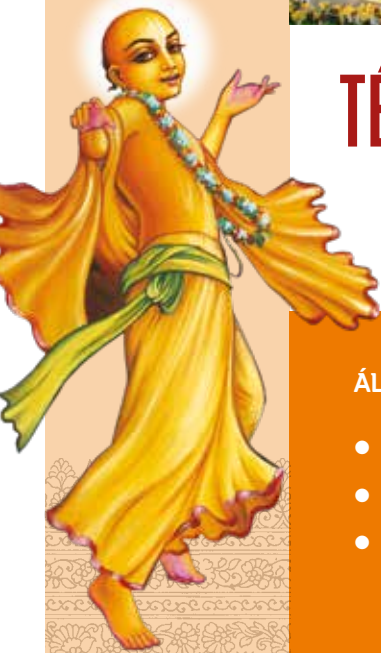
Mantra, meditáció

- **A jóga célja**
- **Greta és a Véda**
- **Találkozás egy valódi gettó-milliomossal**
- **Egy elfeledett világ nyomában**





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

A mantrázás, mint jóga-folyamat	4
A jóga célja	6
Találkozás egy valódi gettó-milliomossal	10
Greta és a Veda	14
Újévi fogadalom	18
A könyvterjesztés missziója – Védikus tudáskincs a világnak	26
Szabadítsd fel a tudatod!	30
A bagoly és a mókus	32
Egy elfeledett világ nyomában	34
Kutatások szerint a meditáció feltölti az agyat	38
Kérdések és válaszok a Kṛṣṇa-tudatról	40
Recept – Vegyeszöldség pakora	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:** Kuñjabihārī Devī Dāśī, Madirekṣaṇā Devī Dāśī, Nāma-ruci Dāsa, Fodor Máttyás; 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 a **ri** a **karika** szóban; **c** – mint a **cs** a **cserép** szóban; **ch, jh, dh** – mint a **cs** és a **h** együtt, a **dzs** és a **h** együtt valamint a **d** és a **h** együtt; **s** – mint az **sz** a **szép** szóban; **y** – mint a **j** a **jég** szóban. Tehát a Kṛṣṇa szót Krisnának, a Caitanya szót pedig Csaitanyjának ejtjük.

Bob: Én valahogy úgy képzelem, hogy a lélek Isten része. Néha olyan, mintha érezném Istent. Én itt vagyok, és ön mondhatja, hogy Isten itt van. Ha tehát a lélek bennem van, akkor kellene tudnom érezni magamban Istent? Nem Istent teljes egészében, persze, csak...

Śrīla Prabhupāda: Isten egy részét.

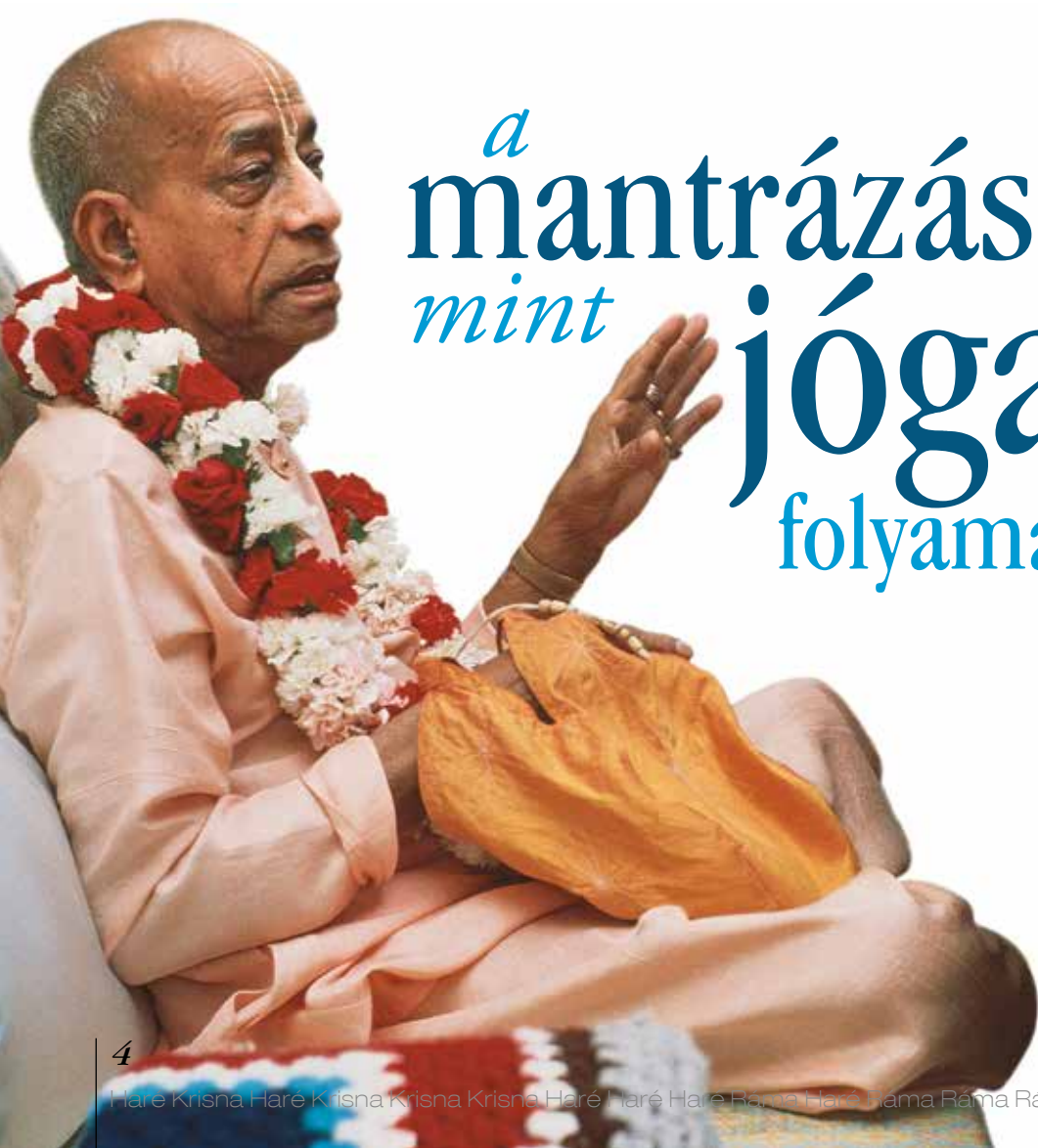
Bob: De én nem érzem magamban Istent, persze lehet, hogy Isten itt van, tőlem függetlenül. Kellene, hogy érez-

zem Istent magamban, amiatt, hogy a lelkem Isten része?

Śrīla Prabhupāda: Igen, Isten belül is ott van. Isten mindenütt jelen van, kívül és belül egyaránt. Ezt fontos tudni.

Bob: Az ember hogyan tudja érezni magában Istent?

Śrīla Prabhupāda: Kezdetben ez nem lehetséges, hanem a *śāstrákból* [a szentírásokból], a védikus információkból lehet Őt megismerni. A *Bhagavad-gītā* pél-



a mantrázás, *mint* jóga- folyamat

dául azt mondja: *īśvaraḥ sarva-bhūtānāṃ hṛd-deśe 'rjuna tiṣṭhati* [Bg. 18.61]: Isten mindenki szívében jelen van. *Paramānu-cayāntara-stham*: Isten benne van minden atomban is. Ez tehát az első információ, aztán pedig a jóga folyamata révén meg is kell ezt valósítanod.

Bob: A jóga folyamata?

Śrīla Prabhupāda: Igen.

Śyāmasundara: A Hare Kṛṣṇa ének-lése is egy jóga-folyamat?

Śrīla Prabhupāda: Igen, az is egy jóga-folyamat.

Bob: Melyik jóga-folyamatot kell végezni ahhoz, hogy rájöjjenek hogy érezzem ezt a tudást hogy érezzem magamban a lelket?

Śrīla Prabhupāda: Sokféle jóga-folyamat létezik, de ebben a korban ez a folyamat nagyon jó.

Bob: A mantrázás?

Śrīla Prabhupāda: Igen.

Bob: Ez által nemcsak kívül, de belül is érezhetem majd Istent?

Śrīla Prabhupāda: Mindent meg fogsz érteni Istenről – azt is, hogy Isten miként van jelen kívül, és azt is, hogyan működik. Minden meg fog világosodni. Ennek a szolgálai attitűdnek köszönhetően Isten fel fogja fedni Magát. Istent nem lehet a saját erőfeszítésünkkel megismerni, csak akkor, ha Isten felfedi Magát előttünk. Ha például a Nap éjszaka kívül van a látókördön, nem láthatod sem zseblámpafénynél, sem semmilyen fénynél. Reggel azonban magától értetődő módon láthatod, mindenféle zseblámpa nélkül

is. Hasonlóképpen, teremtened kell egy helyzetet, illetve bele kell helyezkedned egy helyzetbe, amelyben Isten felfedi Magát. Nem lehet semmilyen módszerrel megkérni Istent, hogy „Kérlek, gyere, látni akarlak.” Nem, Isten nem a mi parancsvégrehajtónk.

Bob: Elégedetté kell tennünk Istent ahhoz, hogy felfedje Magát előttünk, nem igaz?

Śrīla Prabhupāda: Pontosan.

Bob: Honnan tudhatjuk, hogy mikor tesszük elégedetté Istent?

Śrīla Prabhupāda: Amikor megpillantjuk. Akkor majd megérted. Ez olyan, mint amikor eszel. Akkor sem kell senkitől megkérdezned, hogy erősnek érzed-e magad, vagy jóllaktál-e. Ha eszel, automatikusan érzed, hogy energiával töltödsz fel. Ezt senkitől sem kell megkérdezned. Ugyanígy, ha valóban szolgálod Istent, meg fogod érteni: „Isten irányít. Isten itt van. látom Istent.”

Egy bhakta: Vagy Isten képviselőjét.

Śrīla Prabhupāda: Igen.

Bhakta: Az könnyebb.

Śrīla Prabhupāda: Isten képviselőjén keresztül kell felajánlanod a szolgálatodat.

yasya prasādā bhagavat-prasādah

„A lelki tanítómester kegye által az ember elnyeri Kṛṣṇa kegyének áldását.” Ha elégedetté teszed Isten képviselőjét, Isten automatikusan elégedett lesz, s akkor közvetlenül is megpillanthatod.



A JÓGA CÉLJA

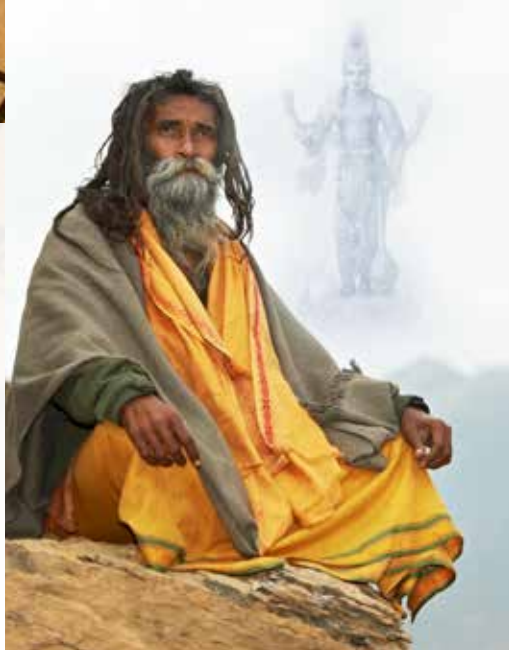
A jóga egy önismereti út, az Indiai hagyomány része, amely az ősi védikus kultúrában gyökerezik. A jóga szó a „yuj” (ejtsd: judzs) szótóból, igéből ered, amelynek jelentése összekapcsolódni a Legfelsőbel. A jóga tehát magára az összekapcsolódásra utal, amely során az egyéni lélek, amely minden ember és más élőlény lényegét képezi, kapcsolatba léphet Istennel. A jóga kifejezés az ősi indiai hagyományban jóval tágabb jelentéssel

bír, mint az ún. *āsana* gyakorlatsorok végzése, hiszen magában foglalja az erőszakmentes, vegetáriánus étrendet, a békés gondolkodásmódot, a tiszta életvitelt, a különféle káros cselekedetektől való tartózkodást, és számos egyéb ajánlást, beleértve a test külső és belső tisztaságát, ide sorolva az elme és a tudat tisztaságát is, összességében a gondolatok, a nyelv – így a kimondott szavak és az étkezés –, a gyomor és a nemi készletések sza-



bályozását is. A testgyakorlatok csak a jógalétra egyik fokát jelentik, az *āsana*k, pozíciók a teljes jóga folyamat egy részét képezik csupán, noha nyugaton a legtöbben csak a testgyakorlatokat értik a jóga kifejezés alatt. Az *āsana*k gyakorlásának eredeti célja egy olyan meditációs testhelyzetre való felkészülés, amelyben a jógi képes hosszan egyhelyben, mozdulatlanul meditálni. (Itt természetesen nem percekről van szó, hanem hosszú órákról, akár napokról is.) A keleti hagyomány szerint a guru csupán





egy-két *āsana* gyakorlását adta feladatként a tanítványának, aki utána hosszú éveken keresztül tökéletesítette ezt az egy-két jógapózt. A jóga végzéséhez szorosan kapcsolódnak a légzőgyakorlatok, azaz a *prānāyāma*, és a meditáció, vagyis *dhāraṇa* végzése is. Összesen 8 fokból áll ez a rendszer, kezdődik az ajánlásokkal és tiltásokkal és a teljes elmélyülés állapotáig vezeti a gyakorlót. Így jól felépített, következetes rendszer, amely a teljesen kezdő szinttől a legvégsőig segíti az útkeresőt.

A jóga más értelemben az istenihez való kapcsolódás módozataira is utal. A *karma-yoga* a tettek, a *dhyāna-yoga* az elemző tanulmányozás, míg a *bhakti-yoga* a teljes odaadás útját jelenti. A jóga gyakorlatok királya a *bhakti-yoga*, a védikus szentírások egyértelműen ezt nevezik meg a legkiválóbb folyamatnak az önfejlesztés során. A *bhakti* szó odaadást jelent, tehát ez az odaadás jógája, ami az Istennek végzett közvetlen odaadó

szolgálatot jelenti. Ez a szolgálat egyébként az emberiség, a társadalom hasznára is válik, hiszen Isten szolgálata itt, az anyagi, teremtett világban leginkább a hívein keresztül, és embertársaink megsegítésén keresztül valósul meg a gyakorlatban.

A jogára ily módon tekinthetünk India ősi mozgásformájaként is, amely segíti a fiatalság megőrzését, a vitalitás visszaállítását, számos jótékony élettani hatása is van. Kedvezően hat a hormonrendszer működésére, számos krónikus betegség-nél hatékony terápia, ha szakértő, diplomás jógaoktató segítségét kérjük a gyakorlatok elvégzéséhez. Olyan panaszoknál is kiváló segítséget nyújt, mint az ízületi és gerincpanaszok, vagyis azok a krónikus jellegű tünetek, amelyeken a nyugati orvostudomány csak nagyon nehezen tud, vagy esetleg egyáltalán nem tud segíteni. Segíthet a szülésre való felkészülésben, ehhez azonban mindenképpen szakképzett kismama-jógaoktató segítségét kell kérni.

A jóga gyakorlatok végzésének folyamatát a különféle szentírások részletesen bemutatják. Ezek segítik az ember érzékszervek feletti kontrollját, vagyis a vágyak és az ösztönös szokások felülírását, és így a szellemi kibontakozást, ugyanakkor ez nem feltétele a gyakorlásának. Világnézettől, vallási hovatartozástól függetlenül bárki végezheti pusztán a kedvező egészségügyi hatásai végett is!

A jóga folyamatok során az ideális végső cél azonban mégis Isten megismerése és a lélek összekapcsolása a Legfelsőbbel. Amikor a jogát szellemi útnak írja le valaki,

ennek a kifejezésnek semmi köze a szellemekhez vagy démonokhoz. A szellem kifejezés a védikus kultúrában, ahogy az ősi magyar hagyományokban is („szellet”), a lélekre utal, amelynek jelenlétét a testben a tudat, vagyis a tudatosság jelzi. A lélek, amíg jelen van a testben, addig a test élő, konstruktív, működő, életenergiával átitatott. A szellemi út tehát a jógyagyakorlás során a lélek Istenhez való visszatéréséhez, Isten felismeréséhez kapcsolódik, valamint vallástól függetlenül a lélek önmegismeréséhez és így a tudatossá válás útjához.

A jóga folyamatok képesek az ártó és különféle káros szellemlények ellen védelmet nyújtani, ha az ember összekapcsolódik Istennel, hasonlóan ahhoz, mint amikor egy sötét szobában valaki lángot gyújt. Isten fénye ugyanis képes eloszlatni minden félreérést és sötétséget. Ha a jógáról hiteles forrásból szeretnénk információkhoz jutni, érdemes elolvasni a *Bhagavad-gītát*, Patandzsali Jógaszútráit, vagy beiratkozni a Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola valamelyik jógakurzusára.

Fodor Kata





Vijay Sharma



Jaipurban, az egykoron a walesi herceg tiszteletére rózsaszínre festett királyi városban járunk, Indiában. Annak is a legfőbb látnivalójánál, a Szelek Palotájánál. Délidő van, rekkenő márciusi hőség. Az élet lelassult, enyhült a nyüzsgés, és nem is hallatszik már annyi dudaszó, ahogy a napfény kérlelhetetlenül perzseli az élőlények életerejét.

Messzi már az éltető frissességgel felvértező hajnal.

A királynők egykor a Szelek Palotájának ablakaiból figyelték a város történeseit, de most változott a helyzet: az utcáról szegeződik minden turista szem az üres palotára. Így Larilyé is. Egy ideig még csodálja a páratlan építményt, majd a tekintete – igazi európai utazó-



Találkozás egy valódi gettó-milliomossal

ként – egy, az utca másik oldalán lévő ékszerüzletre téved, ahová más európai turisták is éppen betérni készülnek.

Amint belép az üzletbe, hogy valami különleges ékszer után nézzon, egy figyelmes, de unott arcú eladó rögtön fölvezeti a második emeletre. A hely szintén az üzlet része, de láthatóan itt vannak az értékesebb ékszerek. Aho-

gyan elmélyülten nézegeti az indiai napfény minden szegletbe bepillantani igyekvő sugaraitól ezerféleképpen megcsillanó drágakövek és ékszerek hadát, hirtelen a belső irodából egy átható tekintetű, 50 év körüli bajszos úriember lép elő. Az eladók tisztelettel néznek rá, ő pedig határozott léptekkel és tekintettel Larilyhez siet.



„Már vártalak... tudtam, hogy jönni fogsz” – mondja kedves, de ellentmondást nem tűrő hangon Larilynek. Ő először nem is érti, mi történik. Biztosan összetéveszti valakivel. A saját lakóházával egybeépített üzlet tulajdonosa ekkor fölinvitálja a penthouse lakás legfelső lakrészébe, ahol hintaszékbe ülnek, és tovább beszélgetnek. Larily kényelmetlenül érzi magát, de valami azt súgja belül, hogy megbízhat benne. Ekkor tovább fokozódik a helyzet abszurditása. „Nagyon régóta ismerjük egymást. Lehet, te nem tudod, de ez így van” – és akkor elkezd mesélni... Larily belső gondolatai még görcsösen az önvédelemből csalót kiáltásba kapaszkodnak, de minél többet mesél az indiai úriember, annál inkább foszlik el a gyanakvás. Mert olyan dolgokat mond, amiről biztosan nem tudhatott. Elmondja, hogy Larily krisnás szerzetes volt, de már nem a templomban él, és elmond még ennél is pontosabb, és mélyebb részleteket, melyet senki nem ismerhet, csak Larily. Majd végül mesél az előző életeikről is...

Aztán rátér a saját élettörténetére. Vijay-nak hívják. Korán meghalt az édesapja. Négyen voltak testvérek. Anyukája kivette az iskolából. Dolgoznia kellett. Mérhetetlenül szegények voltak, és segítenie kellett eltartani a családot. De egy 12 éves milyen munkát vállalhatna? Képeslapokat, újságot árult a piros lámpánál az indiai utcák koszos, hangos forgatagában. Miközben így tett, egyszer egy fehér Ambassador taxi állt meg mellette, és egy európai hölgy nézett ki a letekert ablakon. Miután beadta neki a képeslapokat a kocsi ablakán, a hölgy végigfürkészte. Mélyen a szemébe nézett, és megkérdezte tőle, hogy akar-e iskolába járni? Vijay igenel válaszolt. Így beültette az autóba és az édesanyjához hajtottak. A hölgy meggyőzte az anyát, hogy tanulnia kell a gyerekeknek. De ne aggódjon, mert ő majd taníttatni fogja. Vijay édesanyja félve és szomorúan, de reményekkel telve belement...

A hölgy Bolognában, Olaszországban élt, és Európa-szerte híres ékszerész volt. Oda, Bolognába vitte magával Vijayt, akit 19 éves koráig taníttatott. Megtanulta a nyelvet, és elsajátította az ékszerész szakma minden csínyját-bínyját. Egyre többet bízott rá, és folyamatosan tesztelte. Egyszer – valószínűleg végső vizsgaként – adott neki 70 ezer dollárt, hogy menjen vissza Indiába, és hozzon színes köveket, drágaköveket. Arra figyelmeztette, hogy fehér köveket ne



vegyen, mert azok holland családok kezében vannak. 3 hétig volt Indiában, és minden nap járt föl Jaipurból a közeli Amberbe a vér szerinti családjához. Eközben meg sem fordult a fejében, hogy elvegye a pénzt. Így hát színes kövekkel tért vissza Olaszországba. Ezután ő látogatta az európai ékszerészeket, és ő járt Indiába is a drágakövekért.

20 éves volt, amikor az olasz hölgy meghalt. Vijayra is hagyott némi vagyont. Ahogy telt-múlt az idő, az ékszerész szakmában az egyik legelismerettebb szaktekintély lett, és Európa legelőkelőbb helyeire kezdett beszállítani. A drágaköveket maga válogatja azóta is. Ő maga megy a hegyekre és közvetlenül a kitermelőktől veszi meg azokat.

Megmutatja Larilynak a kollekciónak, ahová egy, a lakásban található belső lifttel jutnak el. Értékesebbnél értékesebb kövek, ékszerek mindenhol. Gazdagságban nincs hiány. Ezután Larily kérdésére elmondja, hogy amit ott lát, az egy olasz villa ára. Erre Larily megkérdezi, hogy nem fél, hogy kirabolják? „Miért félnék? Az fog történni velem, amit a karmám szerint kapnom kell. A karmámat pedig én idéztem elő a korábbi rossz vagy jó döntéseimmel, vágyaimmal. Egyébként is volt már

font és lent is. Adott például értékes árut olaszoknak, akik nem fizették ki. Vagy vett egy nagy földet, amiről kiderült, hogy nincs ott víz. De két év múlva visszaállt az anyagi helyzete. „Hidd el a karma visszaadja amit kell, és elveszi ami nem kell.”

Vijaynak nagyon kiegyensúlyozott személyisége és tiszta tekintete van. Nem eszik húst, és alkoholt sem fogyaszt. Viszont mélyen hisz Kṛṣṇában, és az életét úgy irányítja, hogy a lelki értékeket, spirituális gyakorlatokat soha ne veszítse szem elől, és egyre mélyebben tudja megélni azokat. Azt mondja, látja Isten kezét a dolgokban, és csak hálát tud érezni, végtelen hálát...

Acyutānanda Dāsa



Jobbról a második: Larily

An hourglass-shaped graphic with a blue border. The top bulb contains a vibrant green forest on a hill under a blue sky with white clouds and three orange butterflies. The bottom bulb contains a dark, polluted industrial scene with smokestacks emitting thick grey smoke and a large pile of trash and debris. The title 'Greta és a Véda' is centered across the narrow neck of the hourglass.

Greta és a Véda



KEDVES GRETA!

Nagy szeretettel **gratulálok** mindahoz, amit igen rövid idő alatt elértél! 2018-ban, tizenöt évesen, törekeny diáklánként egyszer már magad kezdtél tüntetni országod parlamentje előtt a globális felmelegedés miatt. Kiderült, hogy **tudományos** téren a téma alapos értője vagy, ugyanakkor az **érzelmeid** is vezérelnek. Akkor és azóta – teljesen jogosan – **kemény szavakkal** ostromozod a politikai döntéshozókat, hogy nem hoznak hatásos intézkedéseket a klímaváltozás ügyében. **Népszerűséged** rohamosan növekedett, számos rangos konferenciára hívtak megnyitó beszédet tartani. Szárnyára kapott a **média**, és már számos **kitüntetésben** részesültél otthon és világszerte. A *Time* magazin idén a 100 legbefolyásosabb embere között nevezett meg, és még béke Nobel-díjra is jelöltek.

Nem titkolod, hogy a személyiségedet az **Asperger-szindróma** írja le legjobban, vagyis enyhén autisztikus jellegű. Ennek egyik kísérőjelensége, hogy ha egy témát fontosnak érzel, akkor **nem hagyod annyiban**. Továbbá alkatodnak

köszönhetően láthatólag **leperreg rólád** az olajipar mágnásainak és egyes politikusoknak a személyeskedő, rosszindulatú támadása. Aspergeres alkatodat a **szupererődnék** nevezed. **Bravó**, így lehet kihozni egy látszólagos hátrányból a lehető legjobbat!

Fellépésed emberek millióit ébresztette fel. Civil engedetlenséget hirdettél, **forradalmat**. Felerősítetted a **klímasztrájk** mozgalmat, inspirációd hatására a világ számos városában vonulnak az emberek újra és újra az utcákra. A témával foglalkozó **könyveket** nagyobb számban adják el, mint valaha. A politikusok **nem mismásolhatnak** már úgy, mint korábban tették. Legalább mondaniuk kell valamit, és reméljük, hamarosan a tettek mezejére is lépnek. Legfőbb követelésed, hogy az országok vezetői radikálisan **korlátozzák** a szén-dioxid és más üvegházhatású gázok kibocsátását, amelyek a felmelegedés legfőbb okozói.

Személyes életedben családtagjaidal együtt gyakorlati példát adsz arra is, mit tehet **bármelyikünk** a probléma enyhítéséért. **Vegánok** vagytok, mivel a húsipar az egyik legnagyobb környezetszennyező (és tegyük hozzá: a legkegyetlenebb) iparág. Nem utaztok repülővel a káros üzemanyag-kibocsátás csökkentése érdekében. **Köszönjük**, hogy a mindennapjaidal is tanítasz!

Kedves Greta! A rajongód vagyok – de mégis van egy hiányérzetem veled kapcsolatban. Az orvosok azt mond-

ják, hogy az igazi gyógyítás az, amikor a betegség **gyökerét** szüntetjük meg, és nem csak a **tüneteit** enyhítjük. Valójában a szén-dioxid és metánkibocsátás nem a legmélyebb oka a problémáinknak. Ez csupán a tünetek egyike. Azt mutatja meg, hogy mi történik, amikor az emberek tömegei esnek áldozatul a **materialista életfelfogásnak**. Eszerint a földhözragadt nézet szerint az emberi életnek **nincs magasabb rendű célja**, és csak úgy válhatunk boldoggá, ha minél többet ingereljük az érzékeinket, miközben egyre több pénzt és tárgyat birtokolunk. Ez a **mohóság** a Föld népességét sújtó **valódi járvány**.

Tudod, Greta, mi Krisna-hívők a **Bhagavad-gītā** tanításait követjük. A Gītā azt tanítja, hogy az ember csak akkor tud önmagát tudatosan szabályozva, mértékletesen élni, ha **magasrendű belső örömet** merít a lelki gyakorlataiból. Amikor egy ember a szívében boldog, akkor automatiku-

san lecsökken a világi élvezetekre való vágya – kevesebb dolgot gyárt, kevesebbet vásárol. Egy ilyen emberekből álló társadalom kevesebb gázt pufog a levegőbe, és így **nem izzítja fel** maga körül a levegőt.

Tudod, hogyan élünk mi, krisnások? Képzeld el, hogy Kṛṣṇa követői évezredek óta **vegetáriánusok**. A vágóhidak agressziójához és az általuk okozott hatalmas környezeti károkhoz így egyáltalán nem járulunk hozzá. A Krisna-hívőknek olyan pici az ökológiai lábnyoma, mintha **lábujjhegyen** járnának.

Nem arra törekszünk, hogy egyre nagyobb és jobb kocsink és házunk legyen, mert tudjuk, hogy amikor mint lelkek elhagyjuk a testünket, ezeket a dolgokat úgysem vihetjük magunkkal. Egyszerű, mértékletes módon tartjuk fenn magunkat, miközben a **lelki fejlődésre** törekszünk. Nem iszunk alkoholt és nem használunk kábítószeret, hogy megőrizzük a józanságunkat. Így



az Abszolút Igazságról, Istenről szóló tudásra tudunk koncentrálni, és megtanulunk azzal összhangban élni.

Képzeld, Greta, világszerte működnek a vallási elveink alapján működő **ökofarmjaink** is! Igen, a földek egy részét ökrökkel szántjuk, a teheneink szeretettel adott tejét isszuk és **sohasem bántjuk** őket. **Gyümölcsöket** és **zöldségeket** termelünk, és arra törekszünk, minél inkább **önfenntartóak** legyünk, ne függjünk a sötét füstöket eregető gyáraktól. A lelki fejlődésünk érdekében az indiai **védikus írásokat** tanulmányozzuk, továbbá egy csodálatos **meditációt** gyakorlunk a Hare Kṛṣṇa mantra ismétlésével és közös éneklésével: *Hare Kṛṣṇa, Hare Kṛṣṇa, Kṛṣṇa Kṛṣṇa, Hare Hare, Hare Rāma, Hare Rāma, Rāma, Rāma, Hare Hare.*

Greta, ezt látnod kell! Ez működik! Amikor az emberek boldogságot merítenek a **spirituális gyakorlataikból**, akkor valóban szelídebbé és **szerényebb fogyasztóvá** válnak, és képessé válnak arra, hogy **kíméletesen** éljenek együtt a környezetükkel. Ez egy olyan **szenzáció**, amely több mint ötezer éve le van írva a védikus szentírásokban, de sajnos az emberek többsége nem tud róla. **Segíts nekünk**, hogy ezt minél többeknek elmondhassuk és megmutathassuk!

Magyarországi farmunk, **Krisna-völgy** felett megszakad a Föld bolygót körülvevő, mérges gázfelhő. Egy falu méretű helyen ablak nyílik itt az égre, amelyen keresztül **tisztán lehet látni** a Nap fényét és minden létező végső forrását, **Istent**.



Ezúton szeretnék **meghívni** Krisna-völgybe, hogy te és mi megbeszéljük, mi mindent tehetünk még a Föld és az emberiség **megmentése**, valamint a földlakók **lelki felemelkedése** érdekében. Hittársaimmal együtt őszinte szeretettel várunk!

Barátsággal, tisztelettel:
Īśvara Kṛṣṇa Dāsa



Újévi



Újév tájkán sokan határozzák el, hogy megpróbálnak jobb életet élni, mert szeretnének valami magasabbra törekedni, mint a mindennapok mókuskereke. Elhatározzák, sőt fogadalmakat is tesznek, hogy sportolni fognak, vagy többet fognak olvasni, vagy kedvesebbek lesznek a párjukkal vagy a gyermekeikkel. Ezek a változtatások kedvezőek, de még mindig nem oldják meg az élet alapproblémáját: hogy

FOGADALOM

**„A tisztaság
erénye nemcsak,
a durva fizikai
test tisztaságát,
hanem
az erkölcsi
tisztaságot
is jelenti.
„**

minden születést követ a halál, és közben még a betegségeket és az öregséget is el kell szenvednünk. Márpedig az örök lélek, aki vagyunk, boldogságra vágyik, de itt, az anyagi világban rossz helyen keresi.

Ahhoz, hogy kitörhessünk ebből a körforgásból, helyre kell állítanunk kapcsolatunkat Istennel, mert egyedül Ő tud bennünket kimenteni belőle. Mi kell ahhoz, hogy Isten visszafogadjon társaságába?

Szükséges, hogy kifejlesszük, illetve felébresszük isteni tulajdonságainkat: a tisztaságot, lemondást, kegyességet és az igazmondást. A jelenlegi vaskorszakban, a Kali-jugában azonban ezek a tulajdonságok háttérbe kerültek, a társadalom már nem tekinti értéknek azokat.

A tisztaság erénye nemcsak a durva fizikai test tisztaságát, hanem az erkölcsi tisztaságot is jelenti. Sajnálatos módon a mai közgondolkodás például azt, ha valaki szűzen lép házasságra, nem tartja értéknek, sőt kifejezetten bátorítja a házasság előtti nemi kapcsolatot, és elnéző a szexuális szabadossággal szemben is.

A lemondás brahminikus erényét pedig kifejezetten károsnak tartja a nyugati gazdasági gondolkodás: aki csak azt annyit vásárol, amire valóban szüksége van, azt az állandó bővülésre, növeke-

désre ráállt gazdasági modell egyenesen közellenségnek kiáltja ki. Ha mindenki csak a valódi szükségleteit elégítené ki – ruházkodás, élelem, fedél – akkor egy sor ágazat, különösen a kütyük: a mobiltelefonok, az autó-

nak vásárolt kis ajándékok, az okostévé stb., tehát a felnőtt-játékszerek ágazatai mind eltűnnének, és vele a GDP mesterségesen feltupírozott számai is lényegesen alacsonyabb szinten alakulnának. Mára már köztudomású az, amit a kétezres évek elején leplezve vezetett be a feldolgozóipar, hogy a termékeknek tervezett élettartama van, és azokat úgy gyártják, hogy a garanciaidő lejártá után minél előbb tönkremenjenek, hogy használójuk újat legyen kénytelen vásárolni. Amely terméknél a látványos tönkremenés annyira veszélyes lenne, hogy a gyártónak a kártérítési perek miatt nem érné meg eleve selejtet gyártania – ilyen pl. az autóipar – ott bonyolult fedélzeti számítógépes programok gondoskodnak arról, hogy a fiktív hibák jelzése alapján a szervízt meglátogató autós befizesse a szükséges bevételt. A fontos az, hogy pörögjön a gazdaság, forogjon a pénz, nem számít, hogy közben a harmadik világban szinte Kili-mandzsárió méretet ölt az oda exportált hulladék, műszaki szemét mennyisége.

Az igazmondás erényét egyelőre még értékeli a társadalom, bár ázsióját

egyre gyorsabban veszíti napjainkban. A hírcsatornák tele vannak álhírekkel („fake news”), furcsa módon az emberek azonban nem láznak fel ellenük, és továbbra is fogyasztják ezen csatornák kibocsátását. Nincs messze az az idő, hogy a Kali-júga előrehaladásával az igazmondás is a kerülendő dolgok közé kerül.

A brahminikus tulajdonságok között is kiemelkedő fontosságú a kegyesség, azaz az erőszak lehetőség szerinti kerülése életünkben. Aki ugyanis kegyetlen, az érzéketlenné válik mások szenvedése iránt, és ezért a karma törvénye szerint neki is szenvedni kell, és képtelenné válik a magasabb lelki összefüggések felismerésére.

A hétköznapi életben a kegyetlenséget a legkönnyebben a húsevésben érhetjük tetten. A húsevés ártatlan állatok millióinak kegyetlen megölését igényli, és mindazok, akik az állatot megölik, feldolgozzák, a húst értékesítik, belőle az ételt elkészítik, valamint megeszik, részesednek a szörnyű tett visszahatásában.

Valaha az emberiség – több szent könyv, mint például a Biblia tanúsága szerint is – vegetáriánus volt. A Biblia szerint ugyanis Ádámnak és Évának az Úr növényi étrendet rendelt, és csak az emberiség bűnös útra térését követő elpusztítása, az özönvíz után engedte meg – meggyőződésem, hogy kelletlenül – Noénak és ivadékainak a húsevést.

Kṛṣṇa a *Bhagavad-gītā*-ban (9. fejezet 26. vers) már jóval a Biblia leírása előtt

elmondta, mik azok az ételek, amelyeket fel lehet ajánlani Neki: egy levél, virág, gyümölcs, víz, és persze tej és tejtermék. Az így felajánlott étel fogyasztása nem jár visszahatással.

A legjobb fogadalom tehát, amit a tisztelt olvasóinknak ajánlhatunk, az a húsról való lemondás.

Ez a lemondás kezdődhet úgy, hogy először csak a hónap meghatározott napjain nem eszünk húst, majd fokozatosan a többi napon is elhagyjuk.

Aki lemond a húsról (mint a magam esetében történt), az megtapasztalja, hogy nemcsak az egészsége fog megjavulni, hanem érzékenyebbé válik lelki problémákra, illetve rájön számos mélyebb lelki összefüggésre is, és idővel ki tudja teljesíteni a többi erényt is magában.

Madhupati Dāsa



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 legtokéletesebb 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

22. VERS

स एव भूयो निजवीर्यचोदितां
स्वजीवमायां प्रकृतिं सिमुक्षतीम् ।

अनामरूपात्मनि रूपनामनी

विधित्समानोऽनुससार शास्त्रकृत् ॥ २२ ॥

sa eva bhūyo nija-vīrya-coditām
sva-jīva-māyām prakṛtiṁ sisṛkṣatīm
anāma-rūpātmani rūpa-nāmanī
vidhit samāno 'nusasāra śāstra-kṛt

saḥ – Ő; eva – így; bhūyaḥ – újra; nija – személyes; vīrya – energia; coditām – bemutatása; sva – saját; jīva – élőlény; māyām – külső energia; prakṛtiṁ – az anyagi természetnek; sisṛkṣatīm – az újrateremtés közben; anāma – anyagi megjelölés nélkül; rūpa-ātmani – a lélek formái; rūpa-nāmanī – formák és nevek; vidhitasamānah – arra vágyva, hogy jutalmazzon; anusasāra – megbízott; śāstra-kṛt – a kinyilatkoztatott írások összeállítója.

Az Istenség Személyisége újra nevet és formát akart adni szerves részeinek, az élőlényeknek, ezért az anyagi természet irányítására bízta őket. Az Ő energiája hatalmazza föl az anyagi természetet, hogy újra teremtsen.

MAGYARÁZAT: Az élőlények az Úr szerves részei. Kétféle élőlény van: a *nitya-mukta* és a *nitya-baddha* élőlények. A *nitya-mukták* örökké felszabadult lelkek, akik örökké az Úr transzcendentális szerető szolgálatának kapcsolatát élvezik örök lakhelyén, túl a megnyilvánult anyagi teremtsen. A *nitya-baddhák*, az örökké feltételekhez kötött lelkek azonban az Úr külső energiája, *māyā* gondjaira vannak bízva, hogy jóvátegyék lázadásukat a Legfelsőbb atya ellen. A *nitya-baddhák* örökké elfelejtik, hogy kapcsolatban állnak az Úrral, hogy az Ő szerves részei. Megzavarja őket az illuzórikus energia, s ennek következtében azt hiszik, hogy az anyag termékei. Így aztán csupán azt tervezgetik, hogyan lehetnének boldogok az anyagi világban. Terveikkel kellemesen töltik idejüket, az

Úr akaratából azonban mind a tervezők, mind a tervek megsemmisülnek egy idő után, ahogyan erről az előzőekben említést tettünk. A *Bhagavad-gītā* ezt a következőképpen erősíti meg: „Óh, Kuntī fia, a korszak végével minden élőlény visszatér Belém, de a következő teremtés hajnalán újra teremtek külső energiám által.” (Bg. 9.7)

A *bhūyaḥ* jelentése „újra és újra”, ami arra utal, hogy az Úr külső energiája révén a teremtés, fenntartás és megsemmisülés folyamata szünet nélküli. Az Úr mindennek az oka. Az élőlények, akik alapvetően az Úr szerves részei, ám elfelejtették édes kapcsolatukat, újra lehetőséget kapnak, hogy kiszabaduljanak a külső energia szorításából, s hogy felébredszék tudatukat, az Úr létrehozza a kinyilatkoztatott írásokat is. A védikus írások adnak útmutatást a feltételekhez kötött lelkeknek, hogyan szabaduljanak meg az anyagi világ és az anyagi test ismétlődő teremtésétől és megsemmisülésétől.

Az Úr a *Bhagavad-gītā*-ban azt mondja: „Ez a teremtet világ és az anyagi energia az Én irányításom alatt áll. A *prakṛti* hatására újra és újra automatikusan megteremtődnek. Mindez külső energiám által történik.”

Valójában a lélekszikrák, az élőlények nem rendelkeznek anyagi névvel vagy formával. De hogy teljesüljön vágyuk, s uralkodhassanak az anyagi formákból és nevekből álló anyagi energián, alkalmuk nyílik erre a látszólagos élvezetre, s ezzel egyidőben arra is lehetőséget kapnak, hogy a kinyilatkoztatott írások segítségével megértsék eredeti helyzetüket. Az ostoba és feledékeny élőlényeket mindig a hamis formák és nevek kötik le. Napjaink nacionalizmusa nem más, mint ennek a betetőzése. Az emberek e valótlan neveket és formákat hajszolják. A testet, melyet adott körülmények között kaptak, valódinak tekintik, s a név, amelyet szintén csak kapnak, úgy megzavarja a feltételekhez kötött lelket, hogy energiáját a számtalan „izmus” nevében helytelenül alkalmazza. Az írások megadják a kulcsot ahhoz, hogy megértsék a valódi helyzetet, de az emberek nem akarnak tanulni a szentírásokból, melyeket az Úr teremtet a különféle helyek és korszakok számára. A *Bhagavad-gītā* például irányadó minden emberi lénynek, de az anyagi energia hatására az emberek nem törődnek azzal, hogy életüket a *Bhagavad-gītā* szellemében vezessék. A Śrīmad-Bhāgavatam a tudás egy magasabb szintje annak számára, aki alaposan megértette a *Bhagavad-gītā* elveit. Sajnos azonban az emberek nem vonzódnak hozzá, ezért *māyā* karmai között az ismétlődő születés és halál áldozatai.

23. VERS

स वा अयं यत्पदमत्र सूर्यो
जितेन्द्रिया निर्जितमातरिश्वनः ।
पश्यन्ति भक्त्युत्कलितामलात्मना
नन्वेष सत्त्वं परिमार्ष्टुमर्हति ॥ २३ ॥

*sa vā ayaṁ yat padam atra sūrayo
jitendriyā nirjita-mātariśvanaḥ
paśyanti bhakty-utkalitāmalātmanā
nanv eṣa sattvaṁ parimārṣṭum arhati*

saḥ – Ő; *vai* – a gondviselés által; *ayaṁ* – ez; *yat* – az, ami; *padam atra* – itt van ugyanaz az Istenség Személyisége, Śrī Kṛṣṇa; *sūrayaḥ* – nagy *bhakták*; *jita-indriyāḥ* – akik legyőzték az érzékek befolyását; *nirjita* – teljesen fegyelmezett; *mātariśvanaḥ* – élet; *paśyanti* – láthat; *bhakti* – az odaadó szolgálat révén; *utkalita* – fejlett; *amala-ātmanā* – akiknek elméje teljesen megtisztult; *nanu eṣaḥ* – kizárólag ezzel; *sattvaṁ* – lét; *parimārṣṭum* – az elme teljes megtisztításáért; *arhati* – megérdemel.

Ugyanaz az Istenség Legfelsőbb Személyisége van itt, akinek transzcendentális formáját azok a nagy bhakták látják, akik szilárd odaadó szolgálatuk által, életüket és érzékeiket uralva teljesen megszabadultak az anyagi tudattól. Ez az egyetlen út, amely a lét megtisztításához vezet.

MAGYARÁZAT: Ahogyan azt a *Bhagavad-gītā* is kijelenti, az Úr valódi természetét csakis a tiszta odaadó szolgálat segítségével lehet megismerni. Ebben a versben az áll, hogy csupán az Úr nagy *bhaktái*, akik a szilárd odaadó szolgálat segítségével képesek megtisztítani elméjüket minden anyagi szennyeződéstől, láthatják meg az Urat teljes valójában. A *jitendriya* szó jelentése: az, aki tökéletesen uralkodik az érzékein. Az érzékek a test aktív részei, tevékenységüket nem lehet leálítani. A *yoga*-folyamatok természetellenes módszerei, amelyek segítségével az érzékeket kísérlék meg tétlenné tenni, bizonyítottan szánalmas kudarcra vannak ítélve, még olyan nagy *yogik* esetében is, mint Viśvāmitra Muni. Viśvāmitra Muni *yoga*-transszal szabályozta érzékeit, amikor azonban találkozott Menakával (a mennyei bolygók könnyűvérű asszonyával), a szexuális vágy áldozata lett, érzékeinek mesterséges szabályozásában kudarcot vallott. Ám egy tiszta *bhakta* nem tartja vissza érzékeit természetellenes módon a cselekvéstől,

hanem hasznos tevékenységgel köti le őket. Amikor az érzékeket vonzóbb cselekedetek foglalják le, az alacsonyabb rendű tevékenységek többé nem ragadhatják magukkal őket. A *Bhagavad-gītā*-ban az áll, hogy az érzékeket csupán magasabb rendű tevékenységek segítségével lehet szabályozni. Az odaadó szolgálat megkívánja, hogy megtisztítsuk érzékeinket, vagy hogy az odaadó szolgálat tevékenységében alkalmazzuk őket. Az odaadó szolgálat nem tétlenség. Bármilyen, amit az Úr szolgálatában teszünk, azonnal megszabadul anyagi természetétől. Az anyagi felfogásnak csupán a tudatlanság az oka. Semmi sincsen Vāsudeván túl. Az érzékszervek gyors tisztulása után azok szívében, akik tudásra tettek szert, fokozatosan kifejlődik Vāsudeva érzékelése. A folyamat azzal a tudással ér véget, hogy Vāsudeva minden. Az odaadó szolgálat esetében a *bhakták* ugyanezt a folyamatot fogadják el kezdettől fogva, és szívükben az Úr kegyéből minden valódi tudás megnyilvánul annak köszönhetően, hogy az Úr belülről irányítja *bhaktáit*. Az érzékek szabályozásának egyetlen és legkönnyebb módja az odaadó szolgálat.

24. VERS

स वा अयं सख्यनुगीतसत्कथो
वेदेषु गुह्येषु च गुह्यवादिभिः ।
य एक ईशो जगदात्मलिलाया
मृज्यत्वव्यति न तत्र सङ्गते ॥ २४ ॥

sa vā ayaṁ sakhy anugīta-sat-katho
vedeṣu guhyeṣu ca guhya-vādidbhiḥ
ya eka īśo jagad-ātma-līlayā
srjaty avaty atti na tatra sajjate

saḥ – Ő; *vai* – szintén; *ayaṁ* – ez; *sakhi* – óh, barátom; *anugīta* – leírt; *sat-kathaḥ* – a csodálatos kedvtelések; *vedeṣu* – a Védikus Irodalomban; *guhyeṣu* – titkosan; *ca* – is; *guhya-vādidbhiḥ* – a bensőséges *bhaktákkal*; *yaḥ* – aki; *ekaḥ* – csak egy; *īśaḥ* – a legfelsőbb irányító; *jagat* – a teljes teremtés; *ātma* – a Felsőlélek; *līlayā* – a kedvtelések megnyilvánulásával; *srjati* – terem; *avaty atti* – fenntart és megsemmisít is; *na* – soha; *tatra* – ott; *sajjate* – ragaszkodni kezd hozzá.

Óh, drága barátaim! Az az Istenség Személyisége van itt, akinek elragadó és bensőséges kedvteléseiről nagy *bhaktái* a Védikus Irodalom legtitikosabb részeiben írnak. Egyedül Ő az, aki teremti, fenn-

tartja és megsemmisíti az anyagi világot, s az még sincs hatással Rá.

MAGYARÁZAT: Ahogyan a *Bhagavad-gītā*-ban olvashatjuk, minden Védikus Írás az Úr Śrī Kṛṣṇa nagyságát dicsőíti. Ezt most a *Bhāgavatam* is megerősíti. A Védákat a nagy *bhakták*, valamint az Úr felhatalmazott inkarnációi – Vyāsa, Nārada, Śukadeva Gosvāmī, a Kumārak, Kapila, Prahlāda, Janaka, Bali, Yamarāja és mások – számtalan ágra és alágra osztották, de a Śrīmad-Bhāgavatamban legfőképpen az Úr cselekedeteinek bensőséges részleteiről beszél bizalmas *bhaktája*, Śukadeva Gosvāmī. A *Vedānta-sūtrákban* vagy az *Upaniṣadokban* csupán utalást találhatunk kedvteléseinek titkos részleteire. Az olyan védikus írások, mint az *Upaniṣadok*, hangsúlyozottan megkülönböztetik az Urat létének anyagi felfogásától. Mivel teljesen lelki, formáját, nevét, tulajdonságát és mindent, ami Hozzá tartozik, szándékosan megkülönböztetik az anyagtól, ezért a csekély értelmű emberek néha helytelenül azt gondolják, hogy az Úr személytelen. A valóság azonban az, hogy Ő a Legfelsőbb Személy, Bhagavān, míg Paramātmā és a személytelen Brahman csupán részleges képviselői.

25. VERS

यदा ह्यधर्मेण तमोधिyo नृपा
जीवन्ति तत्रैष हि सत्त्वतः किल् ।
धत्ते भगं सत्यमृतं दयां यशो
भवाय रूपाणि दधद्युगे युगे ॥ २५ ॥

yadā hy adharmeṇa tamo-dhiyo nṛpā
jīvanti tatraiṣa hi sattvataḥ kila
dhatte bhagaṁ satyam ṛtam dayāṁ yaśo
bhavāya rūpāṇi dadhad yuge yuge

yadā – bármikor; *hi* – biztosan; *adharmeṇa* – az Úr törvényei ellen; *tamaḥ-dhiyaḥ* – a legalacsonyabb rendű anyagi kötőerők hatása alatt álló emberek; *nṛpāḥ* – királyok és uralkodók; *jīvanti* – úgy élnek, mint az állatok; *tatra* – ezután; *esaḥ* – Ő; *hi* – csak; *sattvataḥ* – transzcendentális; *kila* – bizonyára; *dhatte* – megnyilvánult; *bhagam* – a legfelsőbb erő; *satyam* – igazság; *ṛtam* – valóság; *dayām* – kegy; *yaśaḥ* – csodálatos cselekedetek; *bhavāya* – a fenntartásért; *rūpāṇi* – különféle formákban; *dadhat* – megnyilvánult; *yuge* – különféle időszakok; *yuge* – és korok.

Bármikor, ha a királyok és az uralkodók úgy élnek, mint a lét legalacsonyabb rendű kötőerőiben élő állatok, az Úr transzcendentális formájában megnyilvánítja legfelsőbb erejét, a Valós Igazságot, különleges kegyében részesíti a hívőket, csodálatos tetteket hajt végre, és a legkülönbözőbb transzcendentális formákban jelenik meg, ahogyan épp szükség van arra a különféle időszakokban és korokban.

MAGYARÁZAT: Ahogy azt már említettük, a világ-mindenség a Legfelsőbb Úr tulajdona. Ez az Ísopaniṣad alapfilozófiája: minden a Legfelsőbb Lényé. Senki sem bitorolhatja a Legfelsőbb Úr tulajdonát: az embernek csak azt szabad elfogadnia, amit kegyesen kap Tőle. Éppen ezért a föld és minden más bolygó vagy univerzum az Úr abszolút tulajdona. Az élőlények kétségkívül az Ő szerves részei, azaz fiai, így mindegyiküknek joga van az Úr kegyén élni, hogy előírt kötelességüket végrehajtsák. Ezért senki sem korlátozhatja egy másik egyén, ember vagy állat jogait az Úr jóváhagyása nélkül. A király vagy az uralkodó az Úr képviselője, s az Úr akarata szerint kell gondoskodnia az ország vezetéséről. Éppen ezért olyan elismert egyéniségnek kell lennie, mint amilyen Parīkṣit Mahārāja vagy Yudhiṣṭhira Mahārāja voltak. E királyok teljes felelősséget vállalnak, s rendelkeznek a hiteles forrásokból származó tudással a világ irányítását illetően. Időnként azonban az anyagi természet legalacsonyabb rendű anyagi kötőereje, a tudatlanság (a *tamo-guṇa*) hatására olyan királyok és vezetők kerülnek hatalomra, akik nem rendelkeznek tudással és felelősségtudattal. Ezek az ostoba uralkodók úgy élnek, mint az állatok, csupán saját érdekeiket szem előtt tartva. Ennek eredményeképpen az egész légkört áthatja az anarchia és a bűn. A részrehajlás, a megvesztegetés, a család, az erőszak, ezek következtében pedig az éhínség, a járványok, a háború és hasonló, zavart okozó tényezők válnak uralkodóvá az emberi társadalomban. Az Úr *bhaktáit*, a hívőket minden eszközzel üldözik. Ezek a jelek az Úr inkarnációjának eljövételét jelzik, hogy újra megalapozza a vallás elveit, s hogy elpusztítsa a semmirekellő uralkodókat. A *Bhagavad-gītā* ezt szintén megerősíti.

Az Úr ekkor megjelenik transzcendentális formájában, amelyre az anyagi tulajdonságok árnya sem vetődik. Azért száll alá, hogy teremtésének megszozott rendjét fenntartsa. Normális esetben az Úr minden egyes bolygón biztosítja az ott élők szükségleteit.

Boldogan élhetnek és végezhetik előírt kötelességeiket, hogy végül a kinyilatkoztatott szentírások említette szabályokat követve elérjék a felszabadulást. Az anyagi világ arra teremtdött, hogy kielégítse a *nitya-baddhák*, az örökké feltételekhez kötött lelkek szeszélyeit, ugyanúgy, mint ahogyan a rossz gyerekek építőköc-kát adnak a kezébe. Máskülönben nem volt szükség az anyagi világra. Amikor azonban az emberek megmá-morosodnak az anyagi tudomány hatalmától, amelynek segítségével képesek törvénytelenül, az Úr jóváhagyása nélkül, csupán érzékielégítésük érdekében kizsákmá-nyolni a természet forrásait, akkor szükség van arra, hogy az Úr inkarnációja megbüntesse a lázadókat és megvédje az igazakat.

Amikor az Úr alászáll, emberfölötti tetteket hajt végre, hogy bizonyítsa legfelsőbb jogát, a materialis-ták pedig – mint Rāvaṇa, Hiranyakaśipu és Kamsa – elnyerik méltó büntetésüket. Az Úr olyanformán cselekszik, amelyet senki sem tud utánozni. Amikor például Rāmaként jelent meg, hidat épített az Indi-ai-óceán fölé. Amikor Kṛṣṇaként jelent meg, gyerekkorától kezdve emberfölötti tetteket hajtott végre Pūtana, Aghāsura, Śakaṭāsura, Kāliya és anyai nagy-bátyja, Kamsa elpusztításával. Dvārakában feleségül vett tizenhatezer-száznyolc királynőt, és mindany-nyiukat elegendő gyermekkel áldotta meg. Családjá tagjainak összlétszáma körülbelül százezerre volt tehető – Yadu-várnaként voltak nevezetesek –, s még életében megsemmisítette mindannyiukat. Az Úr Govardhana-dhāriként arról híres, hogy felemelte a Govardhana-hegyet, amikor még csupán hét éves volt. Elpusztította a kor számtalan gonosz királyát, és *ṣat-riyaként* vitézen harcolt. Mint *asamordhva*, azaz párat-lan, szintén híressé vált. Senki sem egyenlő az Úrral, vagy nagyobb Nála.



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: lelekpaltaja@krisna.hu
Web: www.lelekpaltaja.hu

KRISNA-VÖLGY

Indiai Kulturális Központ és Biofarm

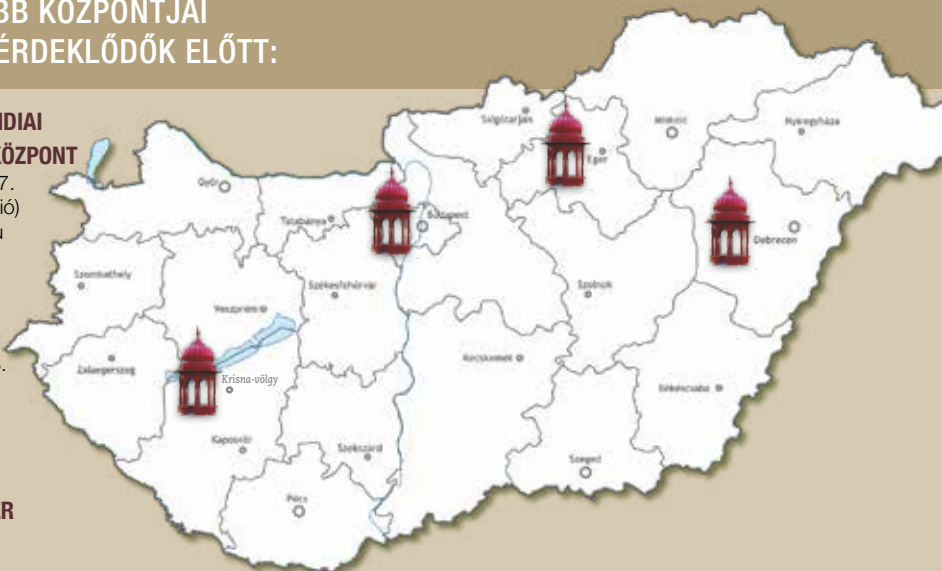
8699 Somogyvámos, Fő u. 38.
Tel.: +36 30 641-2309
+36 85 540-002
E-mail: info@krisnavolgy.hu
Web: www.krisnavolgy.hu

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

Sváha Devī Dāsi
pecs@krisna.hu



Látogasson el a
www.krisna.hu
címen található egyházi
weboldalunkra,
ahol éppúgy találhat aktuális
híreket, mint filozófiai
bölcsségeket 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 bölcsséget
hoz a telefonodra
és az életedbe.
Az alkalmazás
ingyenesen
letölthető
a Play Áruházból!*





A KÖNYVTERJESZTÉS MISSZIÓJA

Védikus tudáskincs
a világnak

A könyvterjesztés a Kṛṣṇa-hívők egyik legfontosabb vallásos kötelessége, amelyen keresztül a hívők elérik, hogy valóban minden faluba és városba eljusson a védikus bölcsesség esszenciája, legyünk a Föld bármely országában is. Ez volt a Kṛṣṇa-tudatos irodalmat elsőként nagy mennyiségben nyomtató Śrīla Prabhupāda ajándéka a világnak.

ADOMÁNYOZÁS – A KÉZZELFOGHATÓ GONDOSKODÁS

A gondoskodás egyik szép kifejeződése, amikor kétkezi segítséget nyújtunk, esetleg tárgyi vagy pénzügyi adományt adunk embertársainknak vagy egy segítő szervezetnek. Indiában az adományozásnak és a szerzetesek adománygyűjtésének is évezredek hagyománya van. Noha ott a szegénység főként a nagyvárosok nyomornegyedeiben

kézzelfogható, és olykor nagyon súlyos a nélkülözés, a családfenntartók törekszenek arra, hogy étellel lássák el a környék szegényeit, a templomok számára pedig pénzbeli segítséget nyújtanak. Mindenkinek természetes, hogy amije van, azt megosztja másokkal.

A segítségnyújtás leghatékonyabb formája a tudás, amikor örök lelki értékeket, stabil értékrendet, mentális kapaszkodót adunk a bajba jutottnak. Ezzel megtanítjuk őt arra, hogyan váljon képessé egyedül kilábalni a szorult helyzetéből, és ami még fontosabb, hogyan kerülje el legközelebb a hasonló krízishelyzeteket. Ehhez olyan tudásra van szükség, amely választ ad az ember valódi helyzetének és értékének alapvető kérdéseire.

KÖNYVEK, AMELYEK MEGVÁLTOZTATJÁK AZ ÉLETED

A Kṛṣṇa-tudatú hívők már több mint 3 évtizede gyakorolják vallásukat hazánkban. A szervezet tagjai olyan szerzetesek és civil önkéntesek, akik szabadidejükben valamilyen karitatív tevékenységgel is foglalkoznak. Ismertek segítő mentalitásukról, egyszerűségükről és vidám természetükről. A Kṛṣṇa-hívők évtizedek óta terjesztik irodalmi műveiket hazánkban, s az ebből befolyó adományokat a hitéleti tevékenységekre, karitatív és szociális munkára, valamint könyvnyomtatásra költik.

A védikus, azaz ősi indiai szentírásokat, melyek több mint 5000 évesek, A. C. Bhaktivedanta Swami Prabhupāda fordította le angol nyelvre a '60-as években, és ő látta el a kulturális elemek megértését segítő magyarázatokkal. Később e könyvek általa váltak ismertté. Számtalan rövidebb, egy-egy fontos témát részletesen taglaló könyvet is írt, pl. a reinkarnációról, vagy a mantrameditációról. Munkáit mára a világ számos nyelvére lefordították, és a legtöbb országba eljuttatták követői. A Kṛṣṇa-tudatú hívők világméretű mozgalma ugyanis elkötelezett abban, hogy e könyvek által közvetlenül Śrīla Prabhupāda segítségével érthessük meg a védikus világszemléletet. Könyveit olvasni olyan, mintha egyenesen tőle hallanánk előadásokat az ősi indiai védikus kultúráról.

HONNAN TUDHATOM BIZTOSAN, HOGY EGY KÖNYVTERJESZTŐ SZERZETESSEL TALÁLKOZTAM?

A Kṛṣṇa-tudatú hívők számára a könyvek terjesztése szorosan összefonódik az adományok gyűjtésével. A Kṛṣṇa-hívők nem adományokat gyűjtenek, hanem magazinokat és könyveket kínálnak, adományokért cserébe.

Ezekből a könyvekből nem 1-1 darab, hanem általában egy egész köteg van náluk.

Miért fontos ezt tudnunk? Természetesen azért, mert a tudatos vásárlók és adományozók mindig pontosan megnézik, kitől mit vásárolnak, kinek és milyen célra adományoznak, s az alábbi szempontok figyelembe vételével biztosak lehetnek abban, hogy jó helyre került az adományuk.





HONNAN TUDHATJUK, HOGY EGY UTCAI KÖNYVTERJESZTŐ SZERZETESSEL TALÁLKOZTUNK, ÉS NEM EGY NÉVTELEN ADOMÁNYGYŰJTŐVEL?

A Kṛṣṇa-hívő szerzetesek általában felismerhetőek megjelenésükről. Gyakran szerzetesi, vallási öltözetben jelennek meg, amely az uraknál egy lepelből hajtogatott nadrág, a hölgyeknél szári vagy szoknya, ami kendő, vagy sál viselésével egészül ki.

Emellett általában jellegzetes hajviselet, összefogott vagy fonott haj jellemző a hölgyekre. Az urak leborotválják a hajukat és csak egy kisebb tincset, az úgynevezett szikhát hagyják meg fejük közepén. Mindannyian viselnek egy jellegzetes, fagyöngyökből készült nyakláncot, a *kanti malāt*.

A Kṛṣṇa-hívő könyvterjesztő szerzetesek azért járják az utcákat, hogy ne csak egyszerűen eladják ezeket a filozófiai tartalmú könyveket, hanem azért is, hogy kérdezni lehessen tőlük az élet magasabb rendű gondolatairól. Egy könyvterjesztő szerzetestől egészen részletesen lehet tudakozódni az ősi India időtlen bölcsességeiről, legtöbbjük tökéletesen járatos

a témában. Az általa elmondott információk pedig összhangban vannak azokkal a tényekkel, amelyek a könyvekben vagy az egyház hivatalos weboldalán, a www.krisna.hu oldalon olvashatók.

A könyvterjesztő szerzetesek tökéletesen leinformálhatók, fényképes szerzetesi igazolvánnyal rendelkeznek a Magyarországi Kṛṣṇa-tudatú Hívők Közösségétől. Pontosan el tudják mondani, hogy melyik központhoz tartoznak. A templomközpont recepcióját felkeresve, vagy pl. a könyvekben található információs telefonszámokon az adományozók akár érdeklődhetnek is személyükről. A szerzetesek ugyanakkor jellemükről is felismerhetők, általában szerény, békés, példamutató magaviseletű emberek.

Ha valaki adományokkal kedveskedik az Úr Kṛṣṇa híveinek, áldásaikon túl egészen biztosan apró, kedves ajándékokat kap.

„Ám áldásosak az emberek jámbor cselekedetei is, például a védikus szertartások bemutatása, és az adományozás.” Śrīmad Bhāgavatam 3.9.13.

Krisna.hu

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 ÉLETFELFOGÁSSAL, HANEM INKÁBB LELKI TARTALMAT KERESNEK A LÉTEZÉSBEN. MEGHÍVOTT ELŐADÓINKKAL KÖTETLEN BESZÉLGETÉSEK KERETÉBEN OLYAN TUDATEMELŐ KÉRDÉSEKET ELEMZÜNK, AMELYEK A VILÁGRÓL, A TRANZSCENDENS RÓL 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



Szabadítsd fel a TUDATOD!

A címben rejlő mondatot Morpheus közölte Neoval egy felhőkarcoló tetején a Mátrix című filmben, majd néhány lépésből nekifutva átugrott egy másik épületre. Habár tudjuk, hogy ilyen csak a filmekben létezik, Morpheus kijelentésének a lényegét könnyen megérthetjük: sokkal több rejlik bennünk, mint ami első ránézésre látszik belőlünk.

Tapasztalhatjuk mindannyian, hogy küzdelmes vagy zaklatott napok után nehezen találunk vissza önmagunkhoz. Keressük megszokott helyünket, de ha az események felka-

varták az életünket, az elúzheti a nyugalmost.

Indiában már régóta ismernek egy módszert az ehhez hasonló helyzetek megoldására és valódi lehetőségeink kiaknázására. Ezt a módszert mi itthon mantrázásként ismerjük. A mantrák pozitív tartalommal bíró kijelentések, amik általában szanszkrit, vagy más ősi nyelven maradtak ránk. Segítenek nekünk, hogy elengedjünk minden olyan téveszmét, érzést vagy ragaszkodást, ami nem szolgálja a boldogságunkat. Bevált módszer ez ahhoz, hogy pozitív irányba változzunk és az életünket kedvező mederbe tereljük. Nem kell

hozzá sok idő, és máris meditatív állapotba kerülhetünk a mantrázás során, ezért a mantrázást mantrameditációnak is hívják. Ebben az ellazult állapotban könnyebben, gyorsabban érhetünk el pozitív változást, mint egyébként.

Amikor mantrázni kezdünk, az első és legfontosabb, hogy minél jobban összpontosítsunk a mantra szavaira. Igyekezünk arra figyelni, hogyan ejtjük ki a szavakat. Ha már könnyen és automatikusan ejtjük ki a mantrát, akkor próbáljuk meg minél nagyobb figyelemmel hallgatni azt. Az általunk kiejtett mantrát elmélyülten hallgatva nyugalmat és feltöltődést élhetünk át.

A mantrázás egy másik fontos eleme az összpontosít-



tás, ugyanis ennek az erőssége és mélysége határozza meg, hogy mennyi pozitív hatást tapasztalunk meditáció közben. Ahogyan az spirituális körökben köztudott: „Az energia oda áramlik, ahová figyelünk.” Ezért minél nagyobb figyelemmel tudunk mantrázni, annál nagyobb energiákat mozgattunk meg vele.

Egy mantra nem csak felszínesen nyugtat meg, mélyen is rendet rak: felszabadít minket a félelmek, a kétségek és a hitetlenség alól. Ezek azok a láthatatlan kötelek, amik akaratunk ellenére gátolnak minket abban, hogy kirobbanóan életvidám életet élhessünk.

A különböző mantrák különböző módon segítik a fejlődésünket. Ezt úgy is mondhatjuk, hogy minden mantrába más ajándék van csomagolva. Vajon mivel tudjuk kicsomagolni

azokat? Természetesen a figyelmünkkel: ha elmélyülten figyelünk a mantra szavaira, akkor azzal szép fokozatosan kibontjuk a benne rejlő áldásokat és átélhetjük azok jótékony hatását.

A mantrázás elsajátítása gyakorlást igényel, amibe érdemes energiát fektetni, hiszen maga a gyakorlat olyan tulajdonságokat fejleszt bennünk, mint az állhatatosság, a türelem és az összpontosítás. Egy gyakorlott meditáló képes kinyitni a szívét mantrázás közben, és ekkor valódi boldogságot tapasztal a szívéből fakadó szeretetből.

A mantrázás nagyon hatékony módszer ahhoz, hogy kitisztítsuk a fejünket és a magunk uraivá váljunk. Nem számít, hogy mennyi gyakorlatunk van benne, ha őszintén gyakorlunk és elmélyülten figyelmünk, akkor gyorsan érhetünk el eredményt.

Az egyik legnépszerűbb és

leghatékonyabb mantra a *mahā-mantra*, amit érdemes otthon is kipróbálnunk. Ez egy egyszerű mantra, amely így hangzik:

**Hare Kṛṣṇa Hare Kṛṣṇa
Kṛṣṇa Kṛṣṇa Hare Hare
Hare Rāma Hare Rāma Rāma
Rāma Hare Hare**

Azt mondják, hogy ez a mantra olyan áldást is képes megadni nekünk, amit más mantrák nem. Ha jók voltunk egész évben, de mégsem kaptuk meg karácsonykor azt, amire vágytunk, akkor lássunk hozzá a mantra kicsomagolásához és fedezzük fel, hogy mivel ajándékoz meg bennünket. Élményekben gazdag, eredményes mantrázást kívánok hát minden kedves Olvasónak!

Nagy Gábor



An owl with brown and white mottled feathers is perched inside a natural hollow in a tree trunk. Below the hollow, a thick, weathered wooden plank is attached to the tree with two visible screws. The background shows green foliage and a blue sky with white clouds. The title 'A bagoly és a mókus' is overlaid on the top left in white text on an orange and black background.

A bagoly és a mókus

Vannak, akik nem hisznek a lélek és Isten létezésében. Amikor pedig azt javasolják nekik, hogy gyakorolják a lelki életet, hogy megbizonyosodjanak a lelki dolgok létezéséről, nem hajlandók semmit tenni ennek érdekében.

Egyszer volt, hol nem volt, volt egyszer egy bagoly. A bagoly a kerek erdő szélén élt egy hatalmas fa legalsó ágán. Egyszer egy mókus költözött a hatalmas fa tetejére. A bagolynak nem nagyon tetszett, hogy a mókus naphosszat az ő fáján szaladgál, de próbálta megőrizni a nyugalmat. A kis mókus minden napnyugtát és napfelkeltét végignézett a hatalmas fáról. A naplementét szerette a legjobban: végtelenül lenyűgözte a lemenő nap színskálája. Egyik este, amikor a szokásosnál is jobban magával ragadta a látvány, örömittasan lemászott a bagolyhoz, aki épp akkor nyitotta ki a szemét.

– Üdvözlöm, Bagoly úr! Láttá, milyen



látja. Lehet, hogy maga lát valamit, de mi a bizonyíték rá, hogy az tényleg a nap? Ha ez nincs bebizonyítva a Bölcsbagny Bizottság előtt, akkor nem tudományos. Akkor csak vak hit. Ha nem hisz nekem, kérdezze meg a vakondot, ő is társult tagunk.

A bagoly kiterjesztette a szárnyát, mint aki repülni készül, s így szólt:

– Na, jó éjszakát, fiatalúr, most men-
nem kell egerészni. Ha holnap hoz egy
darabot a napból, akármilyen kicsit is,
akkor elhiszem, hogy létezik – s elsuhant.

A kis mókus sokat gondolkodott, hogy mit tehetne. Végül úgy döntött, elköltözik az erdőből.

„A hitetlen kétkedők nem látják, ami tisztán látható, ahogyan a baglyok sem látják a nap sugarait” (Caitanya-caritāmṛta, Ādi-līlā 3.85).

- Most épp nem tudom megmutatni, de...

– Ááááá – legyintett a bagoly a szárnyával –, mindig ezt mondják! Nem lehet látni, megszagolni, megfogni, belecsípni... **NEM LÉTEZIK!** Csak hiszi, hogy



*Egy
elfeledett világ
nyomában*

Volt egyszer egy elfeledett, dicső világ, valahol messze délen, India egy rejtett szegletében. A rómaiak Ázsia édenjének hívták, mások kelet Athénjaként meséltek regéket róla. A híre bejárta szerte a három világot. Pezsgő kulturális élet emelte az istenek felé az városlakók életét. Fesztivál fesztivált ért, és valóságos költőfejedelmek éltek itt. De nem ám egyedül, tucatjával...

Meenakshi, Śiva felesége templomának tavában mérettetett meg, hogy alkalmas-e egy költemény arra, hogy a nagyközönség elé tárják. Ha nem süllyedt el, hanem a víz színén maradt, akkor a jelen, és utókor számára is szó szerint fennmaradt... Ha elsüllyedt, akkor a tó és a feledés homályába merült.

Mindez ezer évekkel ezelőtt történt Maduraiban, Dél-India egykori kulturális központjában. A költők leghíresebbje a 10 alvár volt. Közülük is talán a leghíresebb Kulasekara Alvár. Ez pedig az ő egyik legszebb verse:

*„Tüzes lánggal ha perzseli, életét pokollá teszi,
mégis a Napra nyílik a lótosz, melege élteti.
Istenem, ha szemet hunysz, amint sorsom égetve nyúz,
szívem akkor is csak Hozzád, a végtelen széphez húz.”*

Nem tudom, mi varázsol el mindig itt, Maduraiban, Meenakshi templomában, ebben a másik világ lenyomatát hordozó csodás templomban. Talán a régmúlt költőfejedelmeinek lelkülete



szívárog a falakból (és a tóba süllyedt, talán nem is annyira rossz költeményekből.) Talán a csodás, halszemű Meenakshi, Śiva felesége, aki maga a bűvölet. Talán a számtalan gyönyörűen festett szoborral díszített gopuramok (templomtornyok). Talán a sehol máshol nem látott misztikus templom belső, faragványok, festmények és díszítések, melytől mindenkinek leesik az álla. Talán az,

hogy Brahma-muhurta idején, vagyis elég korán reggel járunk ott, mikor a hajnal virágba borítja a lelki törekvéseket... vagy a lelki törekvések borítják virágba a hajnalt... Vagy talán mindez együtt. Talán soha nem

tudjuk meg, mi a valódi ok.

De vannak itt más rejtélyek is, melyek ugyanannak az elfeledett világnek a lenyomatai. Van egy méltatlanul kevesek által ismert csoda Dél-Indiában.



Thanjavurban járunk, egy hatalmas, és ősi Śiva templomban. Számos megmagyarázhatatlan jelenséggel találkozhatunk itt. Vannak itt zenei hangokat kiadó oszlopok, megfeythetetlenül frissnek tűnő ősi festmények, a földre árnyékot nem vető templomtorony, ki tudja mit rejtő titkos kamrák, és egy hatalmas gránittömb a templom tetején. De csak ez utóbbi lesz most a vizsgálódásunk tárgya. Egy 80 tonnás gránittömb, ami mintegy megkoronázza a templomot. De hogyan kerülhetett föl egy 80 tonnás gránittömb a templom tetejére, amikor ez a modern technika nélkül elképzelhetetlen?

A kutatóknak is természetesen fel-

tűnt mindez, és hosszas kutakodás után találtak egy emberi kéz által épített emelkedő maradványt, mely a templomtól távol kezdődik és a dőlésszögéből kiszámítva a templom felső részéig érhetett az építkezéskor. Nagy volt az öröm, hogy megtalálták a megoldást. Próbálták is modellezni, hogy farönköket egymás elé téve hogyan tolathatták föl elefántokkal a gránittömböket az építők. Volt azonban egy nagy bökkenő. A templomot fölépítő köveknél ez még működhetett is, de a templom tetején található 80 tonnás tömb töredékét sem tudták megmozdítani az elefántok. Ahelyett, hogy saját kútfaiból kétes értékű megalapításokat tennénk, forduljunk a Védák-

hoz, India ősi irataihoz, és az indiai bölcsek magyarázatához.

Eszerint az ősi Indiában a mantrák, a hang hatalmával mozgattak akár hatalmas tárgyakat is. Sokan erre biztosan legyintenek, de érdemes megfontolni annak svájci tudósak a felfedezését, aki az egész életét a hangnak szentelte. Ez a tudós egy olyan szerkezetet alkotott, mellyel mindenféle elektronikus eszköz segítségével vizualizálni lehet a hanghullámokat, anyagi formává lehet „formálni” a hangokat.

A Védák legfontosabb hangja, mantrája az „Om”, mely Isten hang formája, a teremtés eszköze, az anyagi világ eredete. Van egy másik momentum a védikus hagyományokban: a Śrī Yantra, mely egy misztikus diagram. A két dimenziós Śrī Yantra az anyagi világ istennőjét, az univerzum mátrixát jelképezi. Három dimenziós formája a szintén az univerzumot mintázó Meru hegy. És hogy mi a közös az Om-ban és Śrī Yantra-ban? A svájci tudós által megalkotott szerkezet az Om mantrát vibrálva a Śrī Yantra formáját adja ki.

Az univerzum eredetét jelentő Om mantra tehát anyagi formává alakítva, az univerzumot (annak mátrixát, leképezését) adja ki. Ezzel láthatjuk, hogyan



ad formát az anyagnak a hang, és mindeneke előtt az Om, a teremtő hangvibráció. Mivel a nyelv isteni dolog, a fenti megfogalmazás önkéntelenül

is megmutatja, hogy mi is történik. Az Om az isteni formát „adja” hozzá az formával nem rendelkező anyaghoz. India ősi szentírásai szerint pedig pont ez az alapja a hangvibrációval történő anyagmozgatásnak is. Ami pedig úgy tűnik, egyre kevésbé elvetendő alternatíva, ha azt vizsgáljuk, hogyan került a 80 tonnás gránittömb a templom tetejére.

Acyutānanda Dāsa



*fotó: Meru Yantra
alnyomat: Śrī Yantra*

Kutatások szerint a meditáció feltől

A Washington Post már egy 2005-ös számában megjelentetett egy cikket, amely szerint a Wisconsin Egyetem agykutató laboratóriumában keleti szerzeteseken végzett kísérletek igazolták, hogy a hosszú időn át végzett meditáció jelentősen megváltoztatja az agy működését, és az átlagnépességben nem tapasztalható intenzitású aktivitást fejleszt ki a homlok-lebenynek a boldogság érzéséért és a pozitív érzelmekért felelős területén.

A meditációban gyakorlott szerzetesek kontrollcsoportja meditációs gyakorlatot nem végző egyetemistákból állt. A vizsgálat során a résztvevőket arra kérték, hogy meditáljanak egy megadott témán. A vizsgálatok kimutatták, hogy az adott területen keletkezett ún. gamma hullámok, amelyek a legnagyobb frekvenciájúak és a legfontosabbak az agyi tevékenység során, a szerzetesekben teljesen másképp alakultak és lényegesen erősebbek voltak. Az intenzív gamma hullámokról azt is tartják a kutatók, hogy az agy különálló területeinek összekapcsolásában fontos szerepet játszanak, ezáltal az agy olyan funkciói, mint az összpontosítás, az emlékezet, a tanulás és a tudatosság lényegesen javulnak. Mások meg-

erősítik, hogy a meditációs gyakorlat miatt az agy képességei „alapjáratban” is magasabbak, nem csak a meditáció végzése közben. De hát mi is a kapcsolat a meditáció és az agy működése között? A Śrīmad-Bhāgavatamban (6.16.24) ezt olvashatjuk: „Ahogyan a vas éget, amikor a tűzbe tartva felizzítják, úgy a test, az érzékek, az életerő, az elme és az értelem, annak ellenére, hogy csupán anyagghalmazok, működni tudnak, ha az Istenség Legfelsőbb Személyisége egy parányi tudattal hatja át őket. Ahogyan a vas sem éget, ha nem izzítja fel a tűz, úgy a test érzékei sem képesek cselekedni a Legfelsőbb Brahman kegye nélkül.” Az agy, az anyagi test többi részéhez hasonlóan tehát csak akkor képes működni, ha a testben jelen van a halhatatlan lélek, amely elválaszthatatlan része Kṛṣṇának. Ez a kapcsolat azonban Istennel a megtestesült lélek esetében nem tudatos, mivel az anyagi energiával érintkezésbe kerülve illúzióba esik, és a születés-halál-öregség-betegség körforgásában töltött évmilliók alatt eredetileg tiszta tudata befedődik. Ha az élőlény ki akar lépni ebből a körforgásból és helyre kívánja állítani örök, szeretetteljes kapcsolatát Kṛṣṇával, az Istenség Legfelsőbb Személyiségével, az odaadó szolgálat

ti az agyat

folymatának útjára kell lépnie, melynek egyik legfontosabb része a Hare Kṛṣṇa, Hare Kṛṣṇa, Kṛṣṇa, Kṛṣṇa, Hare Hare, Hare Rāma, Hare Rāma, Rāma, Rāma, Hare Hare mantrán való meditálás, annak rendszeres éneklése. Śrīla Prabhupāda ezzel kapcsolatban a következőket írja a Caitanya-caritāmṛtához fűzött magyarázatában (*Madhya-līlā* 12.135): „Ha valaki azt akarja, hogy Kṛṣṇa helyet foglaljon a szívében, először meg kell tisztítania, ahogyan azt Śrī Caitanya Mahāprabhu a Śikṣāṣṭakában előírja: *ceto-darpaṇa-mārjanam*. Erre a korszakra különösen jellemző, hogy mindenkinek szennyes a szíve. (...) Śrī Caitanya Mahāprabhu mindenkinek azt tanácsolta, hogy énekelje a Hare Kṛṣṇa mantrát, s így mosson ki minden piszkos dolgot, ami a szívében összegyűlt.”

... a meditációs gyakorlat miatt az agy képességei „alapjában” is magasabbak, nem csak a meditáció végzése közben.





KÉRDÉSEK ÉS VÁLASZOK

A KRṢṢA-TUDATRÓL

MIÉRT OLYAN FONTOS ISTEN NEVEINEK ÉNEKLÉSE, ISMÉTLÉSE?

Isten nevei transzcendentálisak, lelkiek. Nem ebből az anyagi világból származnak, hanem a lelki világból, Isten hajlékáról. Mivel Ő abszolút, nevei nem különböznek Tőle, ugyanolyan lelkiek és tiszták, mint Ő maga. Ha valaki kimondja a neveit – Hare, Kṛṣṇa, Rāma, Gaurāṅga stb. –, akkor közvetlen kapcsolatba kerül Vele.

Isten neveinek éneklésével, kimondásával az ember megszabadul múltbeli tettei következményeitől, és fokozatosan elveszíti anyagi vágyait. Lelki céljai felé haladva a szent név éneklésének köszönhetően magasabb rendű boldogságot tapasztal. Ily módon fokozatosan megtisztul, és halála pillanatában képes lesz Istenre gondolni. Teste elhagyása után eljut Isten birodalmába, ahonnan már nem kell visszatérnie az anyagi világba.

A védikus írások kijelentése szerint Isten neveinek rendszeres ismétlése, éneklése nélkül jóformán lehetetlen előrelépést tenni a lelki fejlődés útján.

MIT JELENT A DZSAPÁZÁS?

A dzsapázás azt jelenti, hogy a szent neveket ismételjük, és kérjük Istent, hogy fogadjon minket a szolgálatába: Hare Kṛṣṇa, Hare Kṛṣṇa, Kṛṣṇa Kṛṣṇa, Hare Hare, Hare Rāma, Hare Rāma, Rāma Rāma, Hare Hare. A *japa*-meditáció közben nagyon fontos a szavak tiszta kiejtése és figyelmes hallgatása.

A dzsapázáshoz egy 108 golyóból álló

imafüzért használunk, a *japa*-láncot, amit a *japa*-zsákban tartunk, amelynek alakja egy nyíló lótoszra hasonlít. A zsákot a kezünkön tartva, a 108 láncszemen egyenként elmondjuk a *mahā-mantrát*, ezt nevezik „egy kör” dzsapázásnak. Az avatott hívek számára napi tizenhat kör dzsapázás kötelező, ami másfél-két óráig tart. A nem avatott hívek a számukra megfelelő számú kört ismétlik el naponta.

MILYEN FORMÁBAN IMÁDJÁK A KRṢṢA-HÍVŐK ISTENT A TEMPLOMAIKBAN?

A Kṛṣṇa-templomok oltárán egy képet vagy szobrot (szanszkritul *mūrti*) láthatunk, amely Kṛṣṇát vagy valamelyik inkarnációját ábrázolja. A hívők mindennap imádatot mutatnak be e *mūrti*-formáknak: ételt ajánlanak Nekik, felöltöztetik Őket, a szertartások során pedig füstölőt, lángot, vizet és virágokat ajánlanak fel Nekik szeretettel.

A *mūrti* nem bálvány. A védikus szentírások tanúbizonysága szerint Isten a hiteles módon elkészített *mūrti*-formáin keresztül elfogadja és viszonyozza hívei szeretetét, ily módon segítve őket a lelki életben való fejlődésben. Anyagi érzelkeinkkel nem vagyunk képesek látni Istent, de Ő kegyesen megjelenik szobor vagy kép formájában, hogy láthassuk és szolgálhassuk Őt.

A Kṛṣṇa-templomok oltárán leggyakrabban Śrī Caitanya és Śrī Nityānanda, vagy Śrī Kṛṣṇa és örök társa, Śrīmatī Rādhārāṇī formái láthatók.



■ MIT JELENT A PŪJĀ SZÓ?

A *pūjā* az imádati ceremónia elnevezése. Ennek lényege, hogy a hívő kimutatja szeretetét Isten iránt. A *pūjā* során körkörös mozdulatokkal különféle füstölőket, ételeket, virágokat, ruhákat ajánlunk fel Istennek. Neki valójában nincs szüksége ezekre a dolgokra. Isten egyedül a szeretetünkre vágyik, amit ezeknek a kellékeknek a felajánlásával fejezünk ki. Isten iránti szeretetünket az erkölcsi szabályozóelvek követésével és az imádat pontos és tiszta bemutatásával is kimutatjuk.



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

Helyszín:
Krisna-völgy,
Somogyvámos

Krisna
völgy





HEMĀṆGĪ DEVĪ DĀṢĪ

Vegyeszöldség pakora

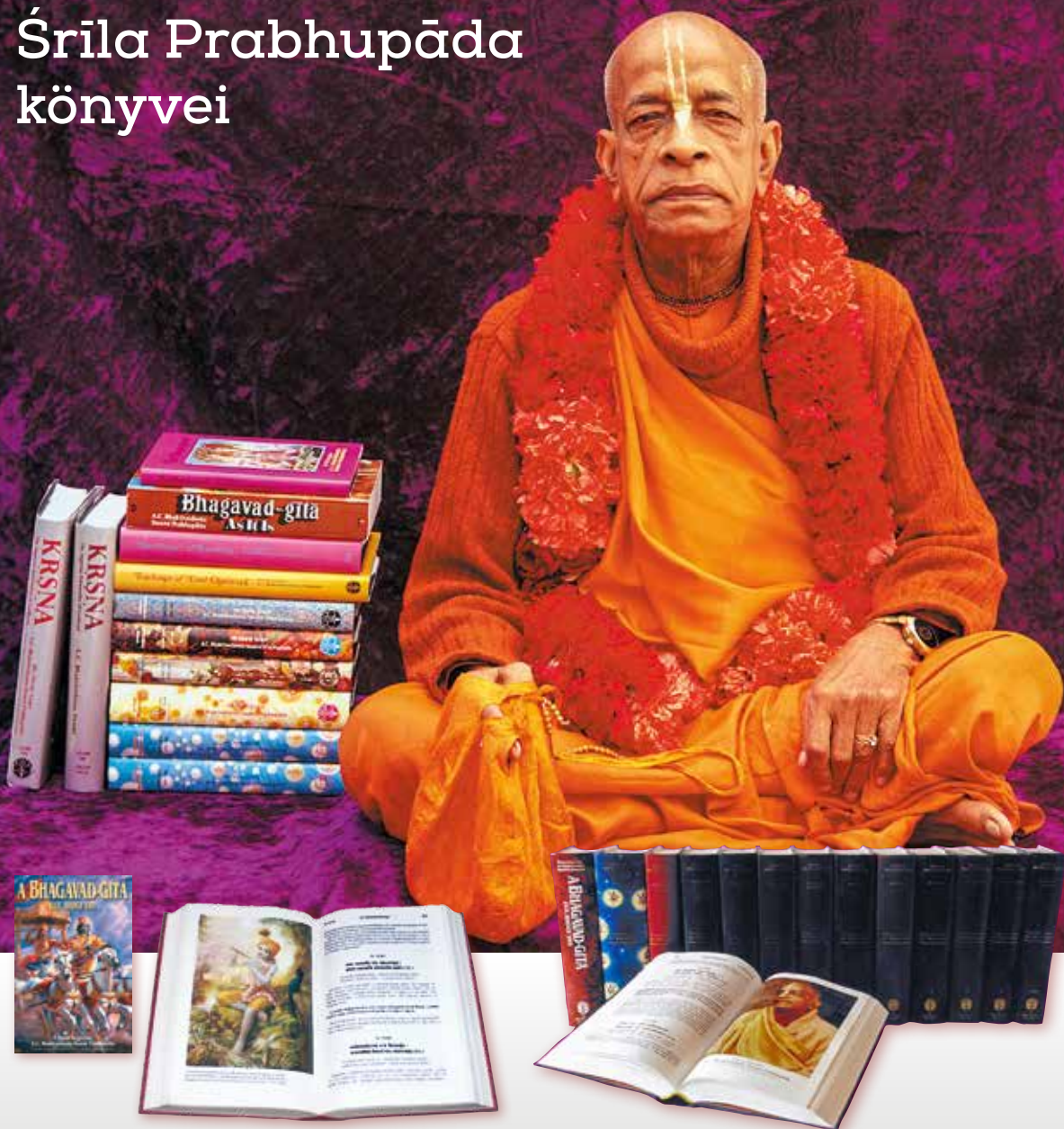
HOZZÁVALÓK:

- 12 dkg csicseriborsó-liszt
- ½ ek apróra vágott zöld erős paprika
- ½ ek reszelt friss gyömbér
- ½ kk aszafoetida
- ¾ kk kurkuma
- 1 kk őrölt római kömény
- 1 kk őrölt koriander
- 1 lapos kk sütőpor
- 2,5 kk só
- 0,8 dl víz
- 60 dkg egészen apróra vágott zöldség (káposzta, répa, kaliforniai paprika, karfiol)

ELKÉSZÍTÉS:

A csicseriborsólisztet egy keverőtálba tesszük, a zöldségekkel bezárólag minden hozzávalót beleteszünk. Habverővel sima tésztát keverünk, majd egy fakanállal a zöldségeket is beleforgatjuk. 10 percet állni hagyjuk, majd serpenyőben két ujjnyi olajat melegítünk. Egy evőkanállal egy-egy kanálnyi adagot teszünk a tésztából az olajba, annyit, hogy kényelmesen elférjenek, s tudjuk majd forgatni a pakorákat. 5-6 perc alatt mindkét oldalukat aranybarnára sütjük, majd papírtörlőre szedjük, és jöhet a következő adag sütése. Csatnival tálaljuk.

Śrīla Prabhupāda könyvei



A Bhagavad-gītā úgy, ahogy van

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

976 oldal, kötve, színes illusztrációkkal

Śrīmad-Bhāgavatam (1–10. ének)

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

Kötetenként 800–1200 oldal,
kötve, színes illusztrációkkal

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

Kiadványaink megrendelhetők webshopunkban.
A könyveket postai utánvétellel küldjük ki.

www.bolt.krisnavolgy.hu

1 MOSOLLYAL

BOLDOGABB A VILÁG

1%
MINT EGY MOSOLY:
NEM KERÜL NEKED
SEMMIBE



Segítsd a Krisna Egyház mosolyosztó munkáját **adód egyházi és civil 1%-ával!**

Krisna Egyház
Technikai szám:

0389

Ételt az Életért Közhasznú Alapítvány
Adószám:

18095575-1-41



krisna.hu



karitativ.hu