



#jótékony-ság

*Azt add
másnak,
amit magad
is elvárnál*

*Az
ima
ereje*

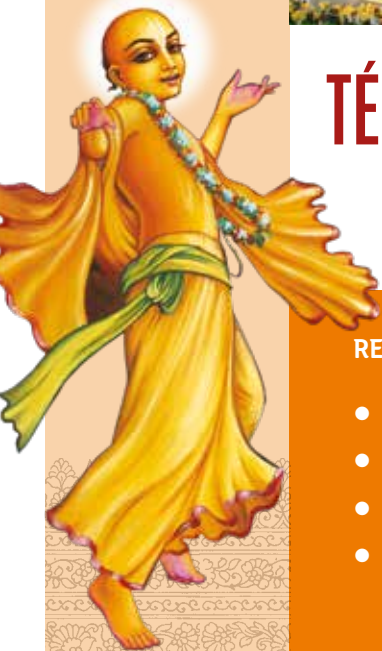
**Az
adakozás
kultúrája**

**Az önkéntes munka
boldogabbá tesz**





HARÉ KRISNA
TEPLOM



CÍMÜNK: 1039 BUDAPEST,

LEHEL UTCA 15-17.

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



TÉGED IS VÁR A LÉLEK PALOTÁJA!

Lépj be India káprázatos világába! Zöldövezetben, családi hangulatban várjuk az érdeklődőket!

RENDSZERES PROGRAMJAINK

- Előadások az indiai védikus kultúráról
- Önismereti és jógaelméleti képzések
- Vega Kaland indiai főzőtanfolyamok
- Budapest Szanga: vasárnaponként 14:00-18:00 óráig tradicionális élőzenével, indiai lakomával

INDIAI SZENTÉLY LÁTOGATÁSOK

- Egyéni vagy csoportos tárlatvezetés előre egyeztetett időpontban.
- Iskolai osztályoknak rendkívüli kihelyezett tanóra lehetőség.
- A Govinda Csillaghegy indiai vegán étterem várja vendégeit.

ELÉRHETŐSÉGEINK : Telefon: +36/1 391-0435; e-mail: lelekpaltotaja@1108.cc

Facebook és Instagram: @Lélek Palotája

Színes programjainkról tájékozódj a www.lelekpaltotaja.hu weboldalon!

Śrī Śrī Rādhā-Śyāmasundara

Krisna-völgy templomának oltárán



Ő Isteni Kegyelme

A. C. Bhaktivedanta Swami Prabhupāda

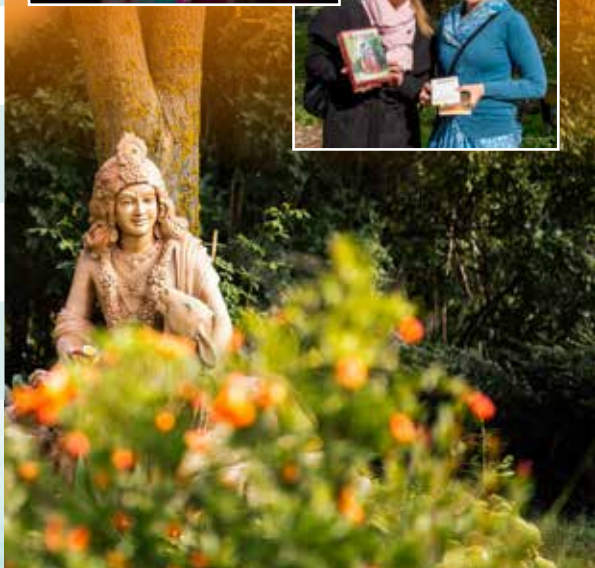
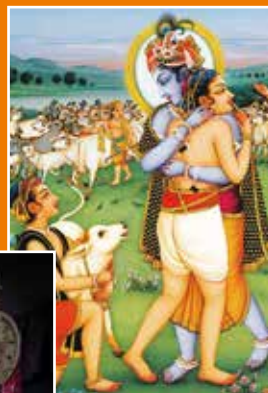
a Krisna-tudatú Hívők Nemzetközi Közösségének alapító *ācāryája*



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

A jótékonyság fajtái	4
A kapcsolat alapja a szolgálat	6
Szeressünk igazán	10
Azt add másnak, amit magad is elvárnál	14
A föld tiszta illata	18
Az ima ereje	26
Rólunk mondták	28
Isten a Nap, a tudatlanság sötétség	30
Az adakozás kultúrája	34
Az önkéntes munka boldogabbá tesz	38
Recept – Malai kofta	42



A LAP MUNKATÁRSAI: **Felelős kiadó:** Manorāma Dāsa; **Szerkesztő:** Hemāṅgi Devī; **Olvasószervező:** Gabhīra Dāsa, Madhupati Dāsa; **Művészeti vezető:** Magyar Zsuzsanna; **Nyomdai előkészítés:** Sundara-rūpa Dāsa; **Fotók:** Kuṅjabihārī Devī Dāsi, Mana-mohana Dāsa, Murali-Kṛṣṇa Dāsa, Pārtha Dāsa, 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
© 2020 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; **e** – mint az **é** az élet szóban; **ī** – mint az **í** 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 Csaitanyának ejtjük.

A jótékonyág fajtái

Śrīla Prabhupāda: Háromféle jótékonyág létezik: a jóságban, a szenvedélyben és a tudatlanságban lévő. Jóság az, amikor úgy adunk adományt, hogy az valóban jó helyre kerül. Ha például valaki a Kṛṣṇa-tudat mozgalmának adományoz, azt a jóság jellemzi, mert az adományt az Isten-tudat, azaz a Kṛṣṇa-tudat terjesztésére fogják fordítani. Ez jóság. Ha az ember valamilyen ellenszolgáltatás reményében ad adományt, az szenvedély. Ha pedig valaki rossz helyen és rossz időben ad adományt, mindenféle tisztelet nélkül, egy arra érdemtelen személynek, például egy csavargónak a Boweryn, az tudatlanság. De Kṛṣṇa kijelenti:

*yat karoṣi yad aśnāsi
yaj juhoṣi dadāsi yat*

„Ajánld fel Nekem mindazt, amit cselekszel, eszel, felajánlasz vagy elajándékozol, valamenyi vezekléssel együtt.” Ha Kṛṣṇa elfogadja, az

a legtökéletesebb adományozás. Vagy bárki, aki Kṛṣṇát képviseli – ha egy ilyen valaki fogadja el, az maga a tökéletesség.

Bob: És az milyen fajta jótékonyság, ha az ember ételt ad valakinek, aki éhes?

Śrīla Prabhupāda: Az a körülmények-től függ. Ha például az orvos megtiltotta a betegének, hogy szilárd ételt fogyasszon, és a beteg könyörög, hogy hadd kapjon valami szilárdat, te pedig jótékonyságból adsz neki, akkor semmi jót nem teszel vele. Ez tudatlanság.

Bob: A *bhakták* nem gyűjtenek *karmát*? Ezek a *bhakták* érzik a *karmát*? Ők is e kötőerők hatása alatt cselekszenek? A jószág kötőerejében vannak?

Śrīla Prabhupāda: Felette állnak a jósnaknak! *Śuddha-sattva*. A *bhakták* nem ebben az anyagi világban vannak, hanem a lelki világban. A *Bhagavad-gītā* kijelenti:

*mām ca yo 'vyabhicāreṇa
bhakti-yogena sevate
sa guṇān samatītyaitān
brahma-bhūyāya kalpate*

[„Aki teljesen elmerül az odaadó szolgálatban, és nem esik vissza semmilyen körülmények között, az egyszeriben túllép az anyagi természet kötőerőin, s így a Brahman síkjára emelkedik.” (Bg. 14.26)] A *bhakták* nincsenek sem jószágban, sem szenvedélyben, sem tudatlanságban. Ők felette állnak e tulajdonságoknak.

Bob: Az a *bhakta*, aki nagyon hűséges, eléri ezt a szintet?

Śrīla Prabhupāda: Igen. Belőled is lehet

bhakta, ugyanúgy, ahogy belőlük is az lett. Ez nem nehéz. Csupán annyi az egész, hogy transzcendentális szeretettel kell szolgálnod az Urat.

Bob: Szeretnék többet megtudni Istenről, és szeretném jobban érezni a jelenlétét, mégpedig azért, mert úgy érzem, az életnek nem sok értelme van enélkül.

Śrīla Prabhupāda: Igen! Ha elszalasztod ezt az emberi létformát, az nagyon nagy veszteség. Az élőlény ezzel egy hatalmas lehetőséget kap arra, hogy kiszabaduljon az anyagi lét rabságából.

Bob: Nagyon hálás vagyok, hogy feltehettem ezeket a kérdéseket.

Śrīla Prabhupāda: Igen, és egyre többet megtudhatsz.

Bob: De még mindig megvannak az otthoni kapcsolataim. A házasság... Tudja, jegyben járunk...

Śrīla Prabhupāda: Nem, ez nem baj! Rengeteg házasság van. [Śyāmasundarára mutat.] Ő is nős. A házasság nem akadály. Már említettem, hogy a lelki életben négy rend van: *brahmacārī*, *gṛhastha*, *vānaprastha* és *sannyāsa*. A *brahmacārī* élet után az ember megházasodhat, de ez nem kötelező. Van, aki élete végéig *naiṣṭhika-brahmacārī* marad. De a *brahmacārī* megházasodhat. A házasság után pedig a *vānaprastha* élet következik. Ez azt jelenti, hogy az ember valamelyest kivonja magát a családi életből – a férj és a feleség ilyenkor már külön élnek, nincs nemi élet. Aztán amikor már a férfi teljesen lemondottá vált, nem ragaszkodik többé a családi élethez, belép a *sannyāsa* rendbe.



A kapcsolat alapja a szolgálat

Van egy axiomatikus kijelentés: az ember társas lény. Olyan erőteljes ez a tételmondat, hogy amikor halljuk, automatikusan bólogatunk. Nem kérdőjelezzük meg – elfogadjuk, hogy ez viláigazság.

De miért is kérdőjeleznénk meg? Hiszen a személyes, megélt tapasztalataink is ezt támasztják alá, ezt bizonyítják.

A közvetlen életben maradáson túl szinte ez a legerősebb vágyunk. Mármost az, hogy legyenek kapcsolataink, legyenek társaink. Legyenek körülöttünk emberek,



akikhez szeretettel fordulhatunk, és akik szeretettel fordulnak hozzánk. De még ha nem is szeretettel, csak normálisan, az is jó. Vagy ha nem is mindig normálisan – csak legyen pár ember a környezetünkben, akikhez valahogy kapcsolódni tudunk. Ha nincs pár ember, legalább legyen egy ember. Vagy ha nem ember, legalább egy kutya. Vagy egy macska. (A gyermekkorból átmentett játékmackót már ne tekintsük társnak.)

Ha társtalanok vagyunk, boldogtalanok is vagyunk.

Mivel ez ilyen fontos dolog az életünkben, nagy erőfeszítést teszünk a társas kapcsolatok kialakítására és ápolására. Legalábbis sokat küszködünk vele. Van, amikor sikerül, és van, amikor zátonyra futunk.

Úgy néz ki, hogy többször futunk zátonyra, mint ahányszor sikerül. Jóval több a megszakadt, kiégett, szétesett kapcsolat az életünkben, mint a stabil, boldogságot adó, jól működő.





Pedig mindannyian nagy reményekkel indulunk neki az életnek. A kisgyerekek pillanatok alatt össze tudnak barátkozni, és bele tudnak felejtkezni a közös játékba. Ahogy idősödünk, egyre több a belső bizonytalanság, de még tinédzser korban is központi szerepet foglal el az életünkben a barátság, a szerelem, a közösség – a társas kapcsolatok. Sőt! Itt még megvan az az idealista, már-már nevetségesen gyermeketegnek ható, de mindenképp romlatlan elképzelés, hogy a barátság, a baráti közösség minde nek fölött áll. Életre halálra. Örökre. „Egy mindenkiért! Mindenki egyért!” (D' Artagnan)

Aztán legkésőbb a huszas éveink közepére megbölcslünk, megértjük a világot, és sok csalódáson, keserűségen, megcsalá táson át rájövünk, hogy az igaz barátság, az igaz szerelem, az igaz közösség bizony ritka kincs. Ha létezik egyáltalán.

Hiszen mennyi tördőfést kaptunk? Mennyit csalódtunk pont azokban, akikben a legjobban bízunk? És milyen sokan okoz tak fájdalmat, Istenem!

Milyen hosszú listát tudnánk írni azokról, akik hátba szúrtak bennünket? Akikben bízunk, de hiba volt. Barátok, szerelmek, roko nok, „mentorok”, tiszteletre méltó tanítók...

Ha elkészültünk ezzel a listával, akkor van

még egy feladat: tegyük mellé azok listáját, akiket mi szúrtunk hátba! (Létezik egyáltalán olyan ember, akit mi hátba szúrtunk?) Az a helyzet, hogy megvan ez a lista, csak el kell kérni tőlük.

A probléma az, hogy a kapcsolatok működtetése és elmélyítése is „szakértelmet” kíván. Megvannak a szabályai, törvényszerűségei, amit sajnos nem tanítanak szinte sehol. A szerencsések szerető szívű, kultúrált családban nőnek fel, és megtanulhatják, elleshetik a kapcsolatépítés művészetét, de ha ez nincs, marad a fél életen át tartó kísérletezés. Vagy a bezárkózás.

Ráadásul az egész életünk meg van terhelve az egóval. Én, enyém, nekem. Mindenhez úgy állunk hozzá, hogy mi lesz ebből az én hasznom? Hogyan fog ez nekem örömet szerezni? Milyen élvezetet meríthetek én ebből?

A csalódásaink nagy része is erre vezethető vissza: „Azt vártam, hogy hasznot húzhatok a kapcsolatunkból, hogy te így és így fogsz engem szolgálni, szórakoztatni, így fogsz nekem örömet, élvezetet adni... és erre te nem ezt csinálod. Hát mi van veled?”

Az ősi keleti, vagy védikus bölcsesség másként közelít a világhoz. Van egy mondat az egyik szentírásban, ami úgy szól, hogy

jīvera svarūpa haya, kṛṣṇera nitya-dāsa. A lélek eredeti természet, hogy ő Isten (Kṛṣṇa) örök szolgálja.

A védikus hagyomány szerint az embernek úgy kell élnie az életét, hogy az szolgálat legyen Isten, és Isten minden teremtménye számára.

Az emberi létezés alapvető feladata mások szolgálata. Úgy kell(ene) élnünk, hogy amikor találkozunk, kapcsolatba kerülünk valakivel – bárkivel –, az alaphozzáállásunk ez legyen: „Mivel lehetek a szolgálatára?” Hogyan tudok neki örömet szerezni, hogyan tudom segíteni, hogyan tudok a hasznára lenni, hogyan tudom az életét előmozdítani?

Az igazi cél az lenne, hogy mindenki boldogabb, több legyen a velünk való találkozás után, mint előtte volt.

Ez nagyon nehéz, mert a születésünktől kezdve úrnak és élvezőnek vagyunk nevelve. De ezt le kell győznünk, ha szeretetteljes kapcsolatokra vágyunk.

Mert a kapcsolat alapja is az önzetlenség, az önzetlen szolgálat.

Egy anya-csecsemő viszonylatban ez természetes. Miért nem természetes a barátok, a szerelmesek, a házastársak, a testvé-

rek... között? Miért váltunk át az uralkodó és élvező mentalitásra? Miért nem őrizzük meg az önzetlen, szeretetteljes, szolgáló hangulatunkat? Vagy miért nem fejlesztünk ki ilyen hangulatot?

Ha bizalmat és önzetlenséget várunk másoktól, biztosítanunk kell őket arról, hogy nem hasznot akarunk húzni belőlük, hogy nem használni vagy kihasználni szeretnénk őket. Erről pedig folyamatos szolgáló hangulatunkkal és viselkedésünkkel biztosíthatjuk őket.

Az európai ember számára a karácsony a legjobban várt, legmeghittebb ünnep. A szeretet ünnepe. De a szeretet az nem valami misztikus energia, ami karácsony táján rátelepszik a világra, mint a decemberi köd. A szeretet az az érzés, amit önzetlen szolgálattal fejleszthetünk a szívünkben. Ez az önzetlen szerető szolgálat mások szívét is megnyithatja. Ha sikerül mások szívét megnyitni, akkor minden esély megvan egy kölcsönös, szeretetteljes kapcsolat felépítésére.

Soha nem szabad elfelejtenünk: az életünk lényege mások önzetlen szolgálata.

Caitanya Dāsa







Szeretessünk igazán

Ismét ősze fordult az idő, lassacskán közeleg a tél is, elérkezik a karácsony ünnepe, és ilyentájt elkerülhetetlenül fókuszba kerül a szó: szeretet. Hogy mit is rejt pontosan, azt talán senki sem tudja, de valahol, a szíve legmélyén mégis érezheti, még akkor is, ha megfogalmazni igazán nem is képes.

Bár mindannyian sejtjük, hogy hogyan kellene a szeretetet élnünk, a világ nagy szentjei évezredek óta hirdetik számunkra a szeretet megvalósulásának útjait és lehetőségeit, mi mégis oly gyakran egészen máshogyan cselekszünk, másképpen igyekszünk adni és tenni, mint ahogyan azt a törvények ősidőktől lefektetik számunkra. Még írni sem könnyű róla úgy, hogy az ember ne sablonokban gondolkodjon, s helyette inkább hagyja felszínre törni mindazt, amit a szíve mélyén érez e szóval kapcsolatban.

Ha megkérdeznél egy átlagos gyermeket, egy tinédzsert, egy fiatal felnőttet, legyen bár férfi vagy nő az illető, egy édesanyát vagy egy édesapát, egy idős hölgyet vagy

úriembert, nagymamát és nagypapát, s ezeken a kategóriákon túl a föld különböző területein élő különféle rendű és rangú embereket, mindenki a saját nézőpontjából fogalmazná meg, hogy mit is jelent számára ez a szó. Mégis, ami valószínűleg hasonló lenne bennük, az az, hogy mindannyian aszerint éreznék szeretve magukat, amilyen mértékben az érzékeiket, külső és belső igényeiket mások kiszolgálják. Igaz azonban, hogy többnyire mi is úgy hisszük, akkor szolgáljuk környezetünket a szeretetünkkel, amikor megteszünk valamit, amiről tudjuk, hogy a másiknak kellemes vagy fontos, néha pedig olyasmit is, amiről mi gondoljuk azt, hogy örülni fognak neki, bár valójában tudat alatt magunk vágyjuk birtokolni, amit ajándékozunk. És általában ugyanúgy próbálunk szeretni mindent és mindenkit, leginkább abban a formában, ahogy nekünk jó, ahogy nekünk tetszik.

Érdekes játékokat játszunk a szeretet bűvkörében, egészen addig, amíg valami

úton-módon szembe nem kerülünk az igazsággal, s akkor, mint ahogyan a nyári eső után a járdákon megrekedő tócsákat szárítja fel a ragyogó nap fénye, a dolgok is elkezdik felfedni előttünk valódi arcukat. Ehhez azonban nem elég állni és várni. Ébernek kell lennünk a pillanatra, s ahogy megtörtént a ráébredés, komolyan és eltökélten el kell indulnunk, s el kell kezdenünk kutatni, megismerni a forrást, az élet értelmét, a szeretet tökéletes igazságát, hogy élni tudjunk vele s általa.

Bármelyik spirituális ösvény lehetőségét is választjuk erre, nagyon fontos az, hogy hiteles helyen tudakozódjunk, tanuljunk. Majd mielőbb alkalmazzuk gyakorlatban is megszerzett ismereteinket, mert – bár számos lehetőséget sodor elénk az élet – valódi tudást az élet igazságáról, a szeretetről csak olyanoktól kaphatunk, akiknek tanítómesterei is, s azok mesterei is megvalósították a szeretet tökéletességét.

A nagy világvallások némileg eltérően közelítenek a teljesség témaköréhez, de szentírásaikat akárcsak részlegesen megismerve is láthatjuk: megegyeznek abban, hogy egyetlen módon, csakis hamis éntudatunkon túllépve, azt meghaladva, önnön korlátainkat lebontva érhetjük el azt az önmegvalósított állapotot, melyben a másokkal való őszinte együttérzés és a szeretet tiszta megnyilvánulása evidenciává válik, mindennek szolgálatában és javára.

Aki kicsit is elkezdett már foglalkozni az önmegvalósítás gondolatával, s az is, aki már halad az úton egy ideje, bizonyosan találkozott azzal a gondolattal, hogy az élet – ha nem is értjük elsőre, hogy miért – szenvedés. Szenvedés, bizony az, akárhonnán szemléljük, mert amiként szenvedünk a kellemetlen élményektől, melyek idővel elmúlnak, ugyanúgy szenvedünk attól is, amikor a szívünknek kedves dolgok mulandóságával

kell szembenéznünk. Itt a Földön ugyanis minden ideiglenes, ellentétben a transzcendens világgal, amely örök, s aminek részeként itt, ebben az anyagi világban a lelki birodalom határtalan boldogságának csupán morzsáit élvezhetjük, előzőleg felhalmozott jócselekedeteink eredményeképpen.

De mi nem morzsákra vágyunk, mi mindannyian örök boldogságra áhítózunk.

Aki ebben a világban megszületik, (a lélek eredeti természetéből adódóan) kivétel nélkül boldogságot szeretne tapasztalni. Lehetőleg azonnal és folytonosan. A Földön élő több milliárd embernek mind megvannak a szempontjai, ami alapján a boldogságát meghatározza, de hozzá kell tennem, hogy ezek a szempontok nem, vagy kevésbé veszik figyelembe az összes többi bolygólakó hasonlóan önös elképzeléseit. E felfogás természetesen csakis emberi tökéletlenségünkől ered, és e hiányosságunkat, kicsinyes szemléletünket egyetlen módszer képes átalakítani, mégpedig az, ha a vilá-

Mi mindannyian örök boldogságra áhítózunk



got és lakóit megtanuljuk az együttérzés és a szeretet szemüvegén keresztül szemlélni, s ha befogadóvá válunk a létezés teljességére.

Hogyan is kellene szeretnünk tehát?

E kérdésre válaszul tradíciónk legmagasabb rangú magyarországi képviselőjének, lelki tanítómesterünknek, Śrīla Śivarāma Swaminak a szavait idézném:

„A szeretet ott kezdődik, hogy tudod, akit szeretsz, az több, mint egy test. Ő a lélek a testben, ezért a szerelem a lelki síkon valósul meg, lélek és lélek között. Bármilyen testi érintkezés csak külső megnyilvánulása egy belső kapcsolatnak. A szeretet arról szól, hogy önzetlenül támogatunk és szolgálunk másokat, attól függetlenül, hogy ők viszonzják-e a szeretetet, vagy sem. Mindez akkor lehetséges, ha szerelmi háromszög jön létre. Istennek ott kell lennie a képben. A szeretet, az igazi szeretet Istentől jön. Isten a szeretet. És az a szeretet, amikor elköteleződsz amelle, hogy bármilyen körülmények között elégedetté teszel másokat, csak akkor lehetséges, ha megkaptad Isten áldását, és ha a szeretet-

ről alkotott elképzelésed Istenen alapul. Ez a szeretet.”

Gyönyörű és tiszta beszéd egy igazán hiteles ember szájából. Aki nem csupán megértette, hanem meg is valósítja a szeretetről szóló tanítást nap mint nap, ahogyan a transzcendentális tudás magjait fáradságtalanul szórja elénk, hogy egy nap bennünk is kivirágozhasson, fává érjen, s jó gyümölcsöt teremjen.

Hálánk jeléül csekélyke lelki tudományunkat összegyűjtögetve mi magunk is követhetjük előttünk járó, nagyszerű mestereink példáját, beszélhetünk az eseteknek, a kezünk után kapaszkodóknak a magasabb rendű létezés lehetőségéről, támogatva másokat is egy szebb világ felé. A transzcendentális tudás átadása megerősíti hitünket, s e folyamat által elérhetjük a szeretet legmagasabb rendű formáját.

Járjuk hát nyitott és adakozó szívvel az utunkat, legyen karácsony életünk minden napja.

Mátyássy Lilla



AZT ADD MÁSNAK, AMIT MAGAD IS ELVÁRNÁL

Szanyi-Karl Attila, lelki nevén Bhakta Vatsala Dāsa 2014-ben csatlakozott az alapítványhoz és egy évvel később már a program vezetője lett. Munkája nagy részét az ételosztások körüli szervezés és háttérmunka teszi ki, a legkedvesebb számára mégis az, amikor maga szolgálhatja fel az ebédet a vendégeknek. Az Ételet az Életért Alapítvány vezetőjével napi rutinról, az aktuális kihívásokról, és a jövőbeli tervekről beszélgettünk.

A krisnások ételosztó munkája megszokott jelenséggé vált hazánkban, de mi zajlik a háttérben? Hogy néz ki egy napod?

Hétfőtől szombatig mindennap kora hajnalban kezdünk, amikor a legtöbben még alszanak. Mivel 20 éve vagyok Krisna-hívó, számomra a korán kelés természetes. Hajnalban kezdjük a főzést, és előkészülünk az ételek kiporciózására. A csapat egyik fele elindul az Élelmiszerbank ado-

mányaiért, vagyis az élelmiszermentésből származó, még jó állapotú zöldségért, gyümölcsért és pékáruért, majd kiválogatjuk őket. Számunkra az ételek minősége esszenciális kérdés. Az autókat felkészítjük a kifutásra. Mindnek megvan a maga útvonala, ehhez pedig az ételt badellákba szedjük át, és elosztjuk az adományként kapott kiegészítő termékeket. Az autók délután érnek vissza, majd következik egy több órás takarítás. A tisztaság a munkánk legfontosabb sarokköve. Közös ebéddel zárjuk a napot, s közben megbeszéljük a történeteket, és előkészülünk a következő napi főzéshez.

Mik a legnagyobb kihívások a munkában?

Mióta az ételosztást vezetem, mondhatom, nincs két egyforma nap. Mindig vannak terveim, de ezeket rugalmasan kell változtatni. Ha kevesebb ételosztó van egy nap, akkor én is részt veszek az osztásban. Ha nincs elég szakács, akkor én főzök. Ha kell,



áruért megyek. A vezető nálunk azt jelenti, hogy a koordinálás mellett ott segített a csapatodat, ahol éppen kell.

Minden nap új kihívásokat rejt. Nemrég például bezárt az egyik budapesti ételosztó szolgáltató, ezért a mi nyilvános osztópon-tunkon, a Népligetben váratlanul kétszer annyi vendég jelent meg, mint általában. Budapesten és három másik megyében összesen átlagosan napi 2000 adag ételt készítünk. Az ellátottak száma azonban sok-szor attól is függ, megérkezett-e a nyugdíj vagy a segély. Akkor néhány napig keveseb-ben érkeznek, de hó végén megint emelke-dik az igénylők száma.

Az önkéntesek hiánya munkaidőben és a nyári szabadságolások alatt szintén nehézség. Nemcsak karácsonykor jön jól az önkéntes munkaerő, hétköznapiakon is 5-8 segítőre lenne szükség! De régóta kihívást jelent a kiemelt ételosztások előtt érkező adományok és áru mozgatása és tárolása is az udvaron és a raktárban. Ez remélhető-





„Mint egy falat kenyér” vidéki program

BÉKÉSCSABA



„Mint egy falat kenyér” vidéki program

MEZŐSZEMERE

leg hamarosan megoldódik egy új ingatlan-
nak köszönhetően.

Ha valaki szeretne részt vállalni az étel- osztó munkában, hogyan tud igazán segíteni?

Cégektől szívesen fogadunk termék-
adományokat nagy tételben. De jelenleg
a legnagyobb segítség a pénzadomány. Azt
pontosan arra tudjuk fordítani, amire a leg-
nagyobb szükség van. Emellett pedig az
1%-os adófelajánlások is sokat jelentenek!

Ahogy említettem, nagy segítség, ha
valaki a budapesti bázisunkon, a háttér-
munkában tud segíteni. Tartottak már
nálunk ilyen módon céges csapatépítő tré-
ninget is, de sok diák a kötelező önkéntes-
ségét tölti nálunk. Amikor például felhív
egy termelő, hogy a teljes cukkinitermését
nekünk adományozná, az páratlan lehe-

tőség, de ennek a feldolgozásához már egy
komplett csapatra lenne szükség.

Viszont a használt játékokkal és ruhák-
kal nem igazán tudunk mit kezdeni, sajnos,
pedig sokszor kapunk ilyet. Az elvünk: „Csak
azt add másnak, amit magadnak is elvárnál!”
A ruhák jó része pedig olyan állapotú, amit
nem szívesen osztunk ki. Persze olyan is elő-
fordul, hogy jó minőségű adományt kapunk,
az tényleg örömet szerez. Alapvetően étel-
osztásra és nem ruha- vagy játékosztásra
vagyunk berendezkedve.

Miben jelent segítséget az ételosztás a rászoruló családoknak?

Vendégeink a mindennapos ételosztásnak
köszönhetően egyéb kiadásaira tudnak spó-
rolni, pl. lakbérre, gyógyszerre, rezsire. Az idő-
seknek azért is nagy segítség a meleg ebéd,
mert nem kell vásárolni és főzni a kevéske
nyugdíjból. A kiegészítő termékekkel együtt
gyakorlatilag egész napos ételkészítés-ellátást
tudunk biztosítani, ami kézzelfogható segít-
séget jelent. A különböző szociális szolgálta-
tókkal való együttműködés révén érhetjük
el azt, hogy a rászoruló komplex ellátás-
ban részesülnek. Többen az ételosztásnak
köszönhetően kerülnek a segítő szervezetek
látókörébe.

Az utóbbi időben a vidéki ételosztásokról is egyre több hírt adtok. Miért került a figye- lem középpontjába a vidék?

Vidéken vannak nagyon nehéz helyzetben
lévő területek, ahol rendkívül magas a mun-
kanélküliség. Munkalehetőség szinte csak
a nagyobb városokban van, a bejutás pedig

időigényes és felemésztja a fizetést. Kevesebb a segítő szervezet is, az ellátók pedig olyan kis összegű támogatást nyújtanak, ami általában nem fedezi a havi igényt. Ez patthelyzet.

A „Mint egy falat kenyér” vidéki programunk több tucat településen segít, de ez „feneketlen kút”, mert több ezer településen várának minket, ahová a tál gulyás mellett minőségi élelmiszeradományokat is eljuttatunk. A legtöbb kistelepülésre havi rendszerességgel járunk. A vidéki programban sok lelkes, odaadó önkéntes és kedves adományozó vesz részt. Azt gondolom, a karitatív hivatás olyan munka, amit nem is lehet másképp csinálni, csak szívvel-lélekkel.

Mik a terveitek a közeljövőre?

Nagy lépés előtt állunk: új telephelyre tervezzük költözni, ahol nagyobb konyha és raktárhelyiség kialakítására van lehetőség, hogy még több embernek segíthessünk. 2022-től már szeretnénk az új épületből kiszolgálni és irányítani az ételosztásainkat. Jelenleg a Krisna-templom ad nekünk otthont, de már kinőttük ezt a helyet...

A legfontosabb, hogy mindig minden körülmények között fenn tudjuk tartani az ételosztást, és minőségi, vegetáriánus, Istennek felajánlott ételekkel szolgáljuk a társadalmat. Ezt kérte a lelki tanítómesterünk, Śrīla Prabhupāda. Külön hangsúlyozta, hogy minél nagyobb krízis történik a világban, annál nagyobb szükség van az ételosztásra. Mert ez alapvető biztonságot és létminimumot biztosít az embereknek. Ez a küldetésünk.



Évente 300 nap ételosztás

Évente 650 ezer adag meleg étel

Évente több száz tonna élelmiszer-alapanyag

Évente 500 önkéntes

10 ezer fős Karácsonyi Szeretetlakoma

10 állandó ételosztó pont országszerte

12 hajléktalanellátó intézmény étkeztetése

49 vidéki kistelepülés támogatása



**Kérjük, támogasd az
Ételt az Életért Alapítvány
munkáját! Veled együtt még több
embernek segíthetnek!**

www.eteltazeletert.hu



A föld tiszta illata

Krisna-völgy, Somogy megye ékessége, immár 27 éve törekszik megvalósítani az „Egyszerű élet és emelkedett gondolkodás” mottóját. Hasonló közösségek szerte a világon léteznek. A. C. Bhaktivedanta Swami Prabhupāda, a Krisna-tudatú Hívők Nemzetközi Közössége alapító lelki tanítómesterének vágyából és jóvoltából, hogy lehetőséget nyújtsanak mind az ott élőknek, mind az odalátogató vendégeknek, sőt a szélesebb társadalomnak is, ezen értékek megvalósítására.

Krisna-völgy 285 hektáros területén például értékteljes tevékenységek folynak, melyek négy alappilléren nyugszanak. Ezek közül az első és legfontosabb az az ötezer éves védikus tudás és bölcsélet, mely nemcsak lelki és filozófiai ideológiákat, hanem örökérvényű, egyetemes társadalmi és emberi normákat is közvetít. Ennek egy része például a hivatástudat, mely szerint a velünk született ter-

mészetünk alapján végezzük munkánkat. Ezen felül az oktatásban is fontos hangsúlyt kap a neveltetés. A gyerekeket úgy tanítjuk, hogy a tudásuk minél inkább tapasztalati jellegű legyen, s alkalmazni tudják majd az életükben, nem beszélve a manapság háttérbe szoruló tisztelet és jellem fejlesztéséről. Mivel sok család lakik itt, a közösségünk egy miniatűr társadalmi minta, melynek felépítése, életvitele és kultúrája mindmáig sikeresen alkalmazható bárhol, bármilyen körülmények között. Természetesen Isten áll mind a tanítás, mind a célok mögött, mely meghatározó az életünk bármely területén.

A következő fontos alappillér a közösségben rejlő erő. Az összetartás és a szervezethez való tartozás fontos számunkra, hiszen ahol ez a kettő fellelhető, ott mindig van támasz bárki számára. Ezt táplálja számos belső ünnep, közös éneklés, valamint egymás szolgálata és nagyrabecsülése.



A harmadik fontos összetevő az önfenn-
tartásra és saját erőforrások előteremtésére
irányuló törekvés. Minél inkább el tudja
láttni magát egy közösség, annál kevésbé
válík kiszolgáltatottá nehéz körülmények
között, így megőrizve stabilitását. Ezért nem
támaszkodunk az országos áramhálózatra,
helyette alternatív energiaforrásokat alkal-
mazunk. Saját vízellátó rendszerrel is rendel-
kezőnk, mely a házak menti ásott kutakkal,
a nagyobb épületeknél mélyfúrású kutakkal
történik, a szennyvíz tisztítását pedig bio-
lógiai úton, nád-ágy-zónarendszerrel oldot-

tuk meg. A fűtéshez fát használunk, melyet
saját erdőterületeinkről nyerünk. Szépen
fejlődik a mezőgazdaság is, ezen belül is
a gabona, a takarmány, valamint a zöldség-,
gyümölcs-, virágkertészet és a méhészet.
Fontos a befőzés télire, a tiszta, vegyszer-
mentes termesztés, a komposztkészítés és
-felhasználás.

Egy közös céllal rendelkező, egyszerű
életre törekvő közösség mindennapjainak
utolsó és negyedik alappillére az, hogy tag-
jai számára biztosított legyen az a lehetőség,
hogy felismerjék és magukévá tegyék az





mely az ott élők gondolkodását, életstílusát, szokásait és tisztaságát közvetíti. Ugyanígy érezhető Krisna-völgyben a lelkiség atmoszférája. Úgy szokták megfogalmazni ezt vendégeink, hogy ez a hely a béke szigete, ahol nagy a nyugalom és a csend. De mi ez a csend? A belső lelki énünk, ami ösztönösen boldoggá válik egy annak megfelelő környezetben. Elvárásolja őket Krisna-völgy spirituális hangulata, a szép, rendezett táj, a gondtalanul lefelészó tehének, a sok, élettel teli, gyönyörű festmény, a templom áldást sugárzó hangulata, a színes ruhák, a kedvesség, amivel fogadjuk őket, a szeretettel főzött finomságok, a jókedv és mosoly, a nyílt beszélgetések, a zene és a tánc, a föld tiszta illata és a szent helyek varázsa.

Kundavālī Devī Dāsī

élet valódi értékeit. Nem vagyunk rákényszerülve rohanásra, hamis célok keresésére, felesleges dolgok megszerzésére irányuló törekvésre és hamis címkék általi elismerésre. A lényeg az egyenlőségen alapul, azon a szemléletmódon, hogy mindannyian Isten (Kṛṣṇa) örök szolgájának tekintjük magunkat, végzettségtől, anyagi helyzettől, munkakörtől és társadalmi helyzettől függetlenül.

Minél inkább megvalósulnak ezek a célok, annál ideálisabb környezetben élhet az ember.

Ezt érzik az idelátogató vendégek is. Minden hely sugároz magából egy hangulatot,

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 kötelékeitől. Sūta Gosvāmī megköszöni a bölcsek kérdéseit, és hosszú válaszba kezd, az alapján, amit lelki tanítómesterétől, Śukadeva Gosvāmītól tanult.

ELSŐ ÉNEK, TIZEDIK FEJEZET

30. VERS

एताः परं स्त्रीत्वमपास्तपेशलं
निरस्तशौचं बत साधु कुर्वते ।
यासां गुहात्पुष्करलीचनः पति-
नं जात्वपैत्याहतिभिर्हृदि स्पृशन् ॥ ३० ॥

*etāḥ param strītvam apāstapeśalam
nirasta-śaucam bata sādhu kurvate
yāsāṁ grhāt puṣkara-locanaḥ patir
na jātv apaity āhṛtibhir hr̥di spr̥śan*

etāḥ – e hölgyek mindegyike; *param* – legfelsőbb; *strītvam* – a nők; *apāstapeśalam* – egyéniség nélkül; *nirasta* – nélkül; *śaucam* – tisztaság; *bata sādhu* – kedvezően dicsőséges; *kurvate* – csinálnak; *yasam* – akiéből; *grhāt* – otthonok; *puṣkara-locanaḥ* – a lótusz-szemű; *patih* – férj; *na jātu* – soha, semmikor; *apaiti* – elmegy; *āhṛtibhiḥ* – ajándékkal; *hr̥di* – a szívben; *spr̥śan* – megörvendtetett.

E nők dicsővé tették életüket annak ellenére, hogy elvesztették egyéniségüket és tisztaságukat. Férjük, a lótusz-szemű Istenség Személyisége sohasem hagyta őket egyedül otthon, és szívüket mindig értékes ajándékokkal örvendeztette meg.

MAGYARÁZAT: Az Úr *bhaktái* megtisztult lelkek. Amint őszintén meghódnak az Úr lótuszlábai előtt, az Úr elfogadja őket, s így egyszerre megszabadulnak minden anyagi szennyeződéstől. Ezek a *bhakták* fölötté állnak az anyagi természet három kötőerejének. Egy *bhakta* esetében nem lehet szó testi alkalmatlanságról, mint ahogyan nincs minőségi különbség a Gangesz vize és a szennyesatorna vize között, amikor összekeverednek. A nők, a kereskedők és a *śūdrák* nem túlzottan intelligensek, ezért nagyon nehéz megérteniük Isten tudományát, s nagyon nehéz odaadó szolgálatot végezniük az Úrnak. Többnyire materialisták, s náluk már csak a *kirāták*, *hūṇák*, *āndhrák*, *pulindák*, *pulkaśák*, *ābhīrák*, *kaṇkák*, *yavanák*, *khasák* – és még sorolhatnánk – alacsonyabb rendűek, de mindannyian felszabadulhatnak, ha helyesen végzik az Úr odaadó

szolgálatát. Az Úr szolgálatát végezve a külsődleges alkalmatlanságok megszűnnek, s mint tiszta lelkek, érdemessé válnak arra, hogy belépjenek az Úr birodalmába.

A bűnbe esett leányok Bhaumāsura foglyaiként őszintén imádkoztak az Úr Kṛṣṇához a szabadulásért, és szándékuk őszintesége egyszerre megtisztította őket az odaadás erényével. Az Úr ezért elfogadta őket feleségeinek, s így életük dicsőségesévé vált. Ez az áldásos dicsőség még dicsőbb volt, amikor az Úr mint legodaadóbb férj játszott velük.

Az Úr mindig tizenhatezer-száznolc feleségével élt. Tizenhatezer-száznolc teljes résszé terjesztette ki magát, s e részek mindegyike maga az Úr volt, anélkül hogy eredeti személyiségétől eltértek volna. A *śruti-mantra* megerősíti, hogy az Úr számtalan résszé terjesztheti ki magát. Sok-sok felesége férjeként különféle ajándékokkal lepte meg őket, fáradságot nem kímélve. Elhozta a *pārijāta* növényt a mennyekből, és elültette Satyabhāmā, egyik legkiemelkedőbb királynője palotájában. Az Úr bárkinek teljesíti óháját, aki arra vágyik, hogy az Úr legyen a férje.

31. VERS

एवंविधा गदन्तीनां स गिरः पुरयोषिताम् ।
निरीक्षणेनाभिनन्दन् सस्मितेन ययौ हरिः ॥ ३१ ॥

*evamvidhā gadantīnām sa girah pura-yoṣitām
nīrīkṣaṇenābhinandan sasmiteṇa yayau hariḥ*

evamvidhā – ekképpen; *gadantīnām* – így imádkozva és Róla beszélgetve; *saḥ* – Ő (az Úr); *girah* – szavaknak; *pura-yoṣitām* – a főváros hölgyeinek; *nīrīkṣaṇena* – az Ő kegyéből, hogy rájuk pillantott; *abhinandan* – és üdvözölte őket; *sa-smiteṇa* – mosolygó arccal; *yayau* – távozott; *hariḥ* – az Istenség Személyisége.

Miközben Hastināpura főváros hölgyei köszöntötték Őt és így beszélgettek, az Úr mosolyogva fogadta jókívánságait, és kegyes pillantását rájuk vetve távozott a városból.

32. VERS

अजातशत्रुः पृतनां गोपीथाय मधुद्विषः ।
परेभ्यः शङ्कितः स्नेहात्प्रायुङ्क्त चतुरङ्गिणम् ॥ ३२ ॥

*ajāta-śatruḥ pṛtanām gopīthāya madhu-dviṣaḥ
parebhyaḥ śaṅkitāḥ snehāt prāyuṅkta catur-aṅgiṇm*

ajāta-śatruḥ – Yudhiṣṭhira Mahārāja, akinek nem volt ellensége; *pṛtanām* – védelmi erő; *gopīthāya* – hogy védelmet nyújtson; *madhu-dviṣaḥ* – Madhu ellensége (Śrī Kṛṣṇa); *parebhyaḥ* – másoktól (ellenségektől); *śaṅkitāḥ* – félve; *snehāt* – szeretetből; *prāyuṅkta* – elrendelt; *catur-aṅgiṇm* – négy védelmi csapat.

Bár nem volt ellensége, Yudhiṣṭhira Mahārāja négy védelmi hadosztályt [lovakat, elefántokat, harci szekereket és gyalogságot] rendelt az Úr Śrī Kṛṣṇa, az asurák [démonok] ellensége mellé, hogy elkísérjék Őt. A király az ellenségtől tartva és az Úr iránti szeretetéből cselekedett így.

MAGYARÁZAT: A szabályszerű védelmi egységet lovak és elefántok alkotják, harci szekerekkel és gyalogosokkal együttesen. A lovakat és az elefántokat úgy képezik ki, hogy hegyeken, erdőkön, síkságokon keresztül bárhová képesek eljutni. A kocsihajtók számtalan lóval és elefánttal tudták felvenni a harcot, rettentő nyilaiktól a *brahmāstrāṅg* (amely a modern atomfegyverhez hasonló) számtalan fegyver segítségével. Yudhiṣṭhira Mahārāja jól tudta, hogy Kṛṣṇa mindenki barátja és jóakarója, mégis voltak *asurák*, akik természetüknél fogva irigyek voltak az Úrra. Támadásuktól tartva, valamint Kṛṣṇa iránti szeretetéből a legkülönbébb védelmi erőket rendelte az Úr Kṛṣṇa mellé, testőrökként. Az Úr Kṛṣṇa képes lett volna megvédeni magát azoknak a támadásától, akik az Urat ellenségüknek tekintették, ám elfogadta Yudhiṣṭhira Mahārāja rendelkezését, mert nem tudta megtagadni az engedelmességet a királytól, aki unokabátyja volt. Az Úr transzcendentális kedvtelésében alárendelt szerepet fogad el, így néha Yaśodāmātā gondjaira bízta magát, hogy az megvédje Őt, amíg úgymond védtelen gyermek. Ez az Úr transzcendentális *līlāja*, kedvtelése. Az Úr és *bhaktái* közötti transzcendentális kapcsolatok mindegyikének alapvető elve azért nyilvánul meg, hogy olyan transzcendentális gyönyört élvezzenek, amelyhez semmi sem fogható, még a *brahmānanda* szintjének boldogsága sem.

33. VERS

अथ दूरागतान् शौरिः कौरवान् विरहातुरान् ।
सन्निवर्त्य दृढं मिथ्यान् प्रायास्त्वनगरीं प्रियैः ॥ ३३ ॥

atha dūrāgatān śauriḥ kauravān virahāturān sannivartya dṛḍham snigdhan prāyāt sva-nagarīm priyaiḥ

atha – így; *dūrāgatān* – hosszú ideig kísérve; *śauriḥ* – az Úr Kṛṣṇa; *kauravān* – a Pāṇḍavák; *virahāturān* – az elválás fájdalomban; *sannivartya* – udvariasan meggyőzték; *dṛḍham* – határozott; *snigdhan* – ragaszkodással teli; *prāyāt* – haladt; *sva-nagarīm* – városa, Dvārakā felé; *priyaiḥ* – kedves társaival.

Az Úr iránti mélységes ragaszkodásukban a Pāṇḍavák, a Kuru-dinasztia fiai hosszú ideig kísérték Őt, hogy lássák, amint elmegy. Fájdalmasan gondoltak elkövetkezendő távollétére, az Úr azonban meggyőzte őket, hogy térjenek haza, Ő pedig tovább haladt Dvārakā felé kedves társaival.

34. – 35. VERS

कुरुजालपाञ्चालान् शूरसेनान् सयामुनान् ।
ब्रह्मवर्तं कुरुक्षेत्रं मत्स्यान् सारस्वतानथ ॥ ३४ ॥
मरुधन्वमतिक्रम्य सौवीराभीरयोः परान् ।
आनर्तान् भार्गवोपागच्छन्तवाहो मनाग्विभुः ॥ ३५ ॥

kuru-jāṅgala-pāñcālān śurasenān sayāmunān brahmāvartam kurukṣetram matsyān sārasyatān atha

maru-dhanvam atikramya sauvīrābhīrayoḥ parān ānartān bhārgavopāgacchāntavāho manāg vibhuḥ

kuru-jāṅgala – Delhi tartomány; *pāñcālān* – Pānjab tartomány része; *śurasenān* – Uttar Pradesh tartomány része; *sa* – együtt; *yāmunān* – a Yamunā partján fekvő területek; *brahmāvartam* – Uttar Pradesh északi része; *kurukṣetram* – a hely, ahol a csatát vívták; *matsyān* – Matsyā tartomány; *sārasyatān* – Punjab része; *atha* – és így tovább; *maru* – Rhajasthan, a sivatagok földje; *dhanvam* – Madhya Pradesh, ahol kevés a víz; *ati-kramya* – miután elhagyták; *sauvīra* – Saurashtra; *ābhīrayoḥ* – Gujarat része; *parān* – nyugati oldal; *ānartān* – Dvārakā tartománya; *bhārgava* – óh, Śaunaka; *upāgāt* – elönti; *śrānta* – fáradtság; *vāhaḥ* – a lovak; *manāg vibhuḥ* – lassanként, a hosszú út miatt.

Óh, Śaunaka! Az Úr ezután Kurujaṅgala, Pāñcālā, Śūrasenā, a Yamunā folyó partján fekvő területek, Brahmāvarta, Kurukṣetra, Matsyā, Sārasyatā, a sivatagok tartománya és a szárazság uralta földek felé vette útját. E tartományokon áthaladva lassanként elérte Sauvīra és Ābhīra tartományokat, majd tőlük nyugatra elérte Dvārakāt.

MAGYARÁZAT: A tartományokat, amelyeken az Úr keresztülhaladt, azokban az időkben máshogy nevezték, de a megadott irány arra utal, hogy keresztül utazott Delhin, Punjabon, Rajasthanon, Madhya Pradeshen, Saurastrán és Gujaronon, majd végül elérte otthonát, Dvārakā tartományát. Nincs sok haszna az után kutatni, hogy azok a tartományok napjainkban mely tartományoknak felelnek meg, úgy tűnik azonban, hogy Rajasthan sivatagja és az olyan szárazság sújtotta tartományok, mint Madhya Pradesh, már ötezer évvel ezelőtt is megvoltak. A földkutatók felfedését, mely szerint ez a sivatag nemrégiben keletkezett, a *Bhāgavatam* nem támasztja alá. A kutatást a szakértő geológusokra hagyhatjuk, mert a változó univerzumnak különféle geológiai fejlődési fázisai vannak. Mi megelégszünk azzal, hogy az Úr a Kuru tartományokból megérkezett saját tartományába, Dvārakādhāmába. Kurukṣetra a védikus kor óta létezik, s a magyarázók rendkívüli ostobaságukat árulják csak el, amikor semmibe veszik vagy tagadják Kurukṣetra létét.

36. VERS

तत्र तत्र ह तत्रत्यैर्हरिः प्रत्युद्यतार्हणः ।
सायं भजे दिशं पश्चाद्विष्टो गां गतस्तदा ॥ ३६ ॥

tatra tatra ha tatratyair hariḥ pratyudyatārhaṇaḥ sāyam bheje diśam paścād gaviṣṭho gām gatas tadā

tatra tatra – különféle helyeken; *ha* – úgy történt; *tatratyair* – a helybélielk által; *hariḥ* – az Istenség Személyisége; *pratyudyata-arhaṇaḥ* – ajándékokat kapott és imádó gondoskodásban részesült; *sāyam* – az este; *bheje* – legyőzve; *diśam* – irány; *paścād* – nyugati; *gaviṣṭhaḥ* – a nap az égen; *gām* – az óceánhoz; *gataḥ* – távozva; *tadā* – akkor.

Útja során az Urat e tartományokon áthaladva mindenhol köszöntötték és imádták, s ajándékokkal kedveskedtek Neki. Esténként megszakította

utazását, s mindenhol elvégezte az esti rítusokat. Minderre rendszerint naplemente után került sor.

MAGYARÁZAT: Arról olvashatunk itt, hogy az Úr rendre követte a vallásos szabályokat, miközben úton volt. Vannak olyan filozófiai spekulációk, amelyek szerint még az Urat is a gyümölcsöző cselekedetek kötik meg. Valójában ez nem így van. Ő nem függ semmilyen jó vagy rossz munka hatásától. Az *Úr abszolút, ezért minden, amit tesz, mindenki számára jó*. Amikor azonban alászáll a földre, a *bhakták* védelmében és az istentelenek megsemmisítéséért cselekszik. Bár az Úrnak nincsen kötelessége, mégis mindent úgy tesz, hogy mások követhessék. Ez az igazi tanítás: az embernek magának helyesen kell cselekednie, és ugyanerre kell tanítania másokat. A vak tanítást senki sem fogadja el. Az Úr maga jutalmaz a gyümölcsöző tettekért. Ő önellátó, mégis a kinyilatkoztatott írások törvényei szerint cselekszik, hogy megtanítsa nekünk a folyamatot. Ha nem tenne így, a közönséges ember hibákat követhetne el. De a fejlett szinten, amikor az

ember megérti az Úr transzcendentális természetét, nem próbálja utánozni Őt, mert az lehetetlen.

Az Úr az emberi társadalomban azt teszi, ami mindenkinek a kötelessége, de néha különleges tetteket is végrehajt, amelyet az élőlénynek nem szabad utánoznia. Esti imáit – amelyről itt olvashatunk – követniük kell az élőlényeknek, de nem követhetik azt, hogy felemelte a hegyet, vagy azt, hogy a *gopikkal* táncolt. Az ember nem tudja utánozni a napot, ami a legszennyezettebb helyről is képes kiválasztani a vizet. A leghatalmasabb tud olyat tenni, ami minden szempontból jó, de ha mi utánozzuk az ilyen tetteket, az vég nélküli problémát okozhat nekünk. Ezért minden tettben a tapasztalt vezetőt, a lelki tanítómestert – az Úr kegyének megnyilvánulását – kell megkérdeznünk, s így fejlődésünk útja biztos lesz.

Így végződnek a Bhaktivedanta-magyarázatok a Śrīmad-Bhāgavatam Első Énekének tizedik fejezetéhez, melynek címe: „Az Úr Kṛṣṇa Dvārakāba indul”.



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

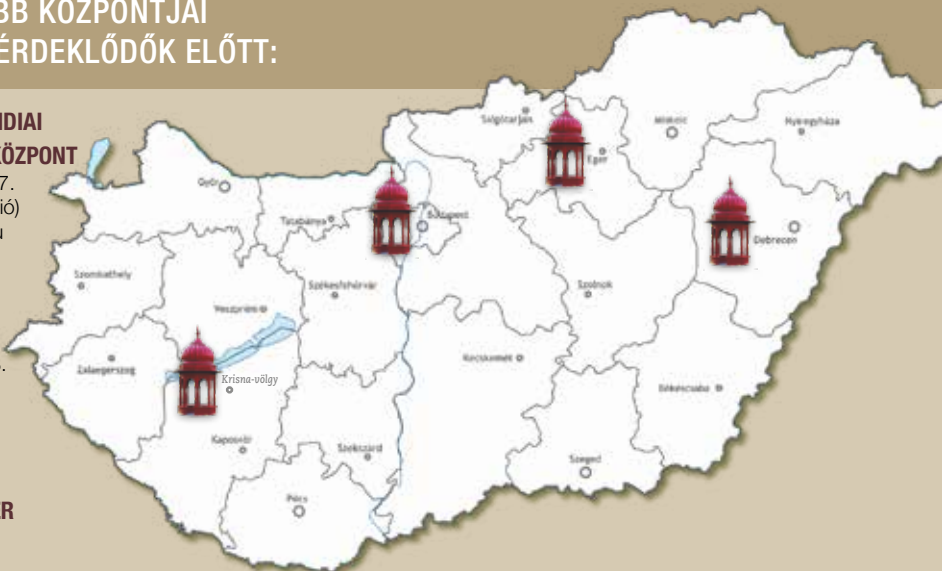
8699 Somogyvámos, Fő u. 38.
Tel.: +36 30 641-2309
+36 85 540-002
E-mail: info@krisnavolgy.hu
Web: www.krisnavolgy.hu

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 Devi Dāsi, +36 30 836-4190
szolnok@krisna.hu

SZOMBATHELY, GYŐR

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

SZEGED

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

PÉCS

Svāha Devi Dāsi
pecs@krisna.hu



Látogasson el a
www.krisna.hu
oldalunkra!

- hírek, hasznos információk
- filozófia és bölcsességek
- indiai receptek és asztrológia
- bepillantás a Krisna-hívők szokásaiba
- tudományos tevékenységeink

Iratkozz fel kéthetente megjelenő hírlevelünkre!
Értesülj első kézből tanfolyamainkról, előadásainkról, rendezvényeinkről, ételosztásainkról.
www.krisna.hu/feliratkozas



A KELET BÖLCSESSÉGE

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



A close-up photograph of a woman with her eyes closed in a meditative or prayerful state. She is wearing a blue and gold patterned sari with a red floral garland. Her hands are pressed together in a 'namaste' gesture. A small gold ornament is visible on her forehead. The background is a solid teal color.

हरि कृष्ण हरि कृष्ण
कृष्ण कृष्ण हरि हरि
हरि राम हरि राम
राम राम हरि हरि

„Jóisten, tedd, amit jónak látsz, szemtelenség lenne kérnem, hogy meggyógyuljak, a te tenyereden élek”. Így imádkozott egy hölgy Lourdes-ban. Feljegyezték, hogy aki hasonlóan imádkozott, az meggyógyult. Akik viszont azt kérték, hogy „add vissza a látásomat, hallásomat”, azokkal semmi nem történt...

De ugorjunk vissza pár ezer évet az időben. Az Indiában nagy népszerűségnek örvendő Kuntī Devī, egy másik tiszteletre méltó hölgy, sorozatos tragédiákon ment keresztül. Mivel azonban az Ūrra bízta magát, Isten mindig meg is segítette.

Ak imma ereje

Miért árasztja el modern társadalmunkat a temérdek modernkori betegség, legfőképp a depresszió, az aggodalom és a függőségek, mikor mindenünk megvan? És miért nem gyógyul ki ebből, aki gyógyulni akar, még imával, sőt gyógyszerekkel sem? Mi a két egymástól sok tekintetben fényévrekre lévő fenti hölgy esetében oly különleges és közös, ami miatt náluk mégis működik az ima?

Dr. Máté Gábor munkássága nyomán – melyet Johann Hari kutatásai is alátámasztanak –, jól látható, hogy a függőségek, a szorongások, a depresszió és az aggodalmak mind elsősorban a kapcsolatok minőségére vezethetők vissza. Arra, hogy mennyi intimitás, mennyi megértés van jelen az ember életében. Megdöbbenő tény, hogy ha megkérdezzük bármelyik depressziós gyermeket vagy felnőttet, hogy kivel osztja meg a fájdalmát, ha szomorú, többnyire azt felelik, hogy senkivel.

A depresszióval kapcsolatos kutatások azonban további problémákat tárnak elénk. Nemcsak az emberekkel veszítettük el a kapcsolatot, hanem az értelmes és valóban hasznos munkával, az emberi értékekkel, a valódi tisztelettel, a traumák mibenlétével, a természettel és a reményteli jövővel is. A depresszió az aggodalommal karöltve pedig a probléma csúcsa, de mentális problémák sora kapcsolódik még hozzá.

Úgy tűnik, mintha kollektíven, egyszerre mindennel kezdenénk elveszíteni a kapcsolatot. Mintha minden kezdene kicsúszni a kezeink közül. Ha minden egyszerre csúszik ki a kezeink közül, akkor az

mindig egyetlen fő okot valószínűsít. De mi lehet ez az ok?

Arjuna, a fent említett Kuntī Devī fia depressziója és annak megoldása jól rávilágít a probléma univerzális gyógyírre. Arjuna a *Bhagavad-gītā*ban Kṛṣṇával, Istennel beszélget. A kezdő képben szemléletes leírást kapunk Arjuna depressziójáról. „Egész testem remeg, s borzongás járja át. Íjam kicsúszik kezemből, s a bőröm tüzel. Képtelen vagyok tovább itt állni! Kezdek megfeledkezni magamról, s forog velem a világ.”

Kṛṣṇa ezután hosszan tanítja, hogy mindezeknek a legfőbb oka az, hogy elveszítette a kapcsolatát a valódi énjével, a lélekkel és Istennel, Kṛṣṇával. Minden baj ebből ered. Az elvesztett kapcsolat visszanyerése érdekében egymásra épülő módszerek sorát mutatja be Kṛṣṇa. Elmagyarázza, hogyan cselekedjen az eredeti lelki természetével összhangban, hogyan tegyen tudásra szert, hogyan legyen tekintettel minden élőlényre, és hogyan cselekedjen kiválóan, ragaszkodás nélkül, de elmélyült figyelemmel. És azt, hogy mindez hogyan vezeti el az isteni szeretethez, melynek felélesztése által újra összhangba kerülhet az isteni rend áramával.

Ha ez az önzetlen isteni szeretet újjáéled az élőlényben, akkor az ima is újjáéled, erővel, hálával és szeretettel telik meg. Az isteni szimfónia újra megszólal, minden hang a helyére kerül, s így az isteni szeretet a boldogság gyógyírával élteti a lelket, függetlenül attól, hogy milyen anyagi körülmények közé veti a sors.

Acyutānanda Dāsa

Rólunk mondták

» Már évek óta támogatjuk férjemmel, Gyulával az egyházat, illetve az Étel az Életért Alapítványt valamilyen formában. Mindig nagyon boldoggá tett minket a tudat, hogy jó helyre megy az adományunk. Nemrég elkezdtük a templomi imádat támogatását is. Úgy döntöttünk, hogy a részesei leszünk, mert így Krisnát tudjuk szolgálni közvetlenül, és számunkra ez nagyon sokat jelent.

Szadai-Rácz Ildikó (Gigi)

» Gyerekkoromban gazdag akartam lenni. Arra vágytam, hogy mindent megvehessek magamnak. Felnőttként csak arra vágytam, hogy mindent megadhassak a családomnak, gyerekeimnek. Ma már csak arra vágyom, hogy mindenki emberhez méltó életet élhessen.

Ha csak egy kicsit hozzájárulok ehhez az ételosztással, úgy érzem, hogy a lelkem lett gazdag.

Tamás István, IBS, alapító rektor

» Azért támogatom a Krisna-tudatú közösséget, mert: 1. Megtanítják, hogyan legyünk intelligens úriemberek. 2. Étel adnak rászoruló embereknek. 3. Hitelek, úgy élnek, ahogy az a szentírás szerint helyes. 4. Barátaim, akik megváltoztatták az életem.

Bordás Gergő (a GEKKO pedagógia alapítója)

» „Erénnyel és példával” – ezzel az elvvel igyekszünk élni az életünket és igyekeztünk felnevelni

három lányunkat. Így már kiskoruk óta nyitottá és befogadóvá váltak. 20 éve voltunk velük először Krisna-völgyben, ahová azóta is évente többször visszajárunk. Mindig feltöltődünk ott is, és a budapesti kulturális központban is. E helyek hangulata, színei, illatai, ételei, mind-mind elvarázsolnak bennünket. Lányainkkal évek óta közösen beszéljük meg az éves családi adományozásunkat, ki mennyivel járul hozzá, hogy ez a szorgalmas, önzetlen közösség tovább munkálkodhasson. Örülünk, hogy vannak, örülünk, hogy segítenek!

Millich Lilla, gyógypedagógus

» Hosszú évek óta támogatom a krisnásokat. Azért kedvelem őket, mert tiszta szívű, jóságos emberek. Segítik a szegényeket az ingyen kenyérhájukkal. Soha nem kérnek úgy, hogy cserébe ne adnának valamit.

Biró Cini, vállalkozó

» Immár két évtizede tapasztalom a Magyarországi Krisna-tudatú Hívők Közösségének vallási – egyben társadalomjobbító – elkötelezettségét. Mint gazdasági tanácsadó, pénzügyi szakember, meggyőződhettem arról is, hogy szerteágazó tevékenységüket milyen korrekten, transzparensen végzik, ezért családommal folyamatosan támogatjuk léleknevelő szolgáltatukat.

Zsiga Sándor, ügyvezető



GOVINDA KLUB BUDAPEST

A GOVINDA KLUB EGY ŐSZINTE KÖZÖSSÉGI KEZDEMÉNYEZÉS
ARRA, HOGY HOGYAN TUDUNK MATERIALISTA, ÉRZÉKEKNEK ÉLŐ,
ÉNKÖZPONTÚ, ELLENTÉTEKKEL TELI KORSZAKUNKBAN A VILÁG
JELENSÉGEIRE JÓZANUL REAGÁLNI,
ÉS JÓZANOK MARADNI. NEMCSAK TANÍT,
HANEM JÓ TULAJDONSÁGOK ÉS JÓ
SZOKÁSOK KIALAKÍTÁSÁRA
IS ÖSZTÖNÖZ.

VÁRUNK MINDEN
KEDDEN 18:00-TÓL
BP. VIGYÁZÓ FERENC U. 4.



WWW.GOVINDAKLUB.HU



REMÉLEM,
ODAÉREK
HATRA...



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



Isten a Nap, a tudatlanság sötétség

Az ónos eső fagyos cseppjei kegyetlen koppanásokkal érkeztek meg télikabátom kapucnijára, és alattomosan kúsztak át eleddig vízhatlannak hitt szövetének szálai között. Metsző szél, mínusz 5-nek érződő néhány fok, sötét, november. Két hónapja lettem krisnás szerzetes, égtem a vágtyól, hogy megosztassam másokkal, amit a Krisna-tudatban tanultam, s a templomvezető végre megengedte, hogy kimenjek könyvet osztani és adományt gyűjteni. Ám aznap úgy tűnt, ez mégse olyan felhőtlenül boldog elfoglaltság.

Lógó kezemben vízmentesen csomagolt *Bhagavad-gītā* és egy adománygyűjtő mappa, rajta a Kṛṣṇa-egyház jótékony tevékenységeit bemutató színes nyomtatvány, amit a lamináló fólia örökkévalósága óvott az elemektől. Az elmúlt fél órában azonban hiába maradt szárazon a könyv, és az a sok szép kép a mappán, hiába mosolyogtak rajta az ételosztáson vendégül látott emberek, hiába zöldellt rajta Krisna-völgy dimbje-dombja, hiába énekeltek az utcán színes ruhában, hangszerekkel felvonnuló Kṛṣṇa-hívők, mindannyian csak lógtak a kezemben, a sötétszürke ég alatt, és a Feren-ciek tere vizes flaszterja fölött. Ilyen időben úgyse állna meg senki – mondtam magamnak –, főleg nem nekem. Talán az a kedves arcú néni... Á, siet a busz után. Esetleg ez az elegáns úr? Inkább nem, olyan szigorúnak tűnik az arca. Talán...

– Mi újság, Miki? – lépett oda hozzám szerzetestársam, hasonlóan bőrig ázva, ám sugárzó mosollyal.

– Á, senki se áll meg!

– Hát úgy látom, te megálltál! Úgy értem,

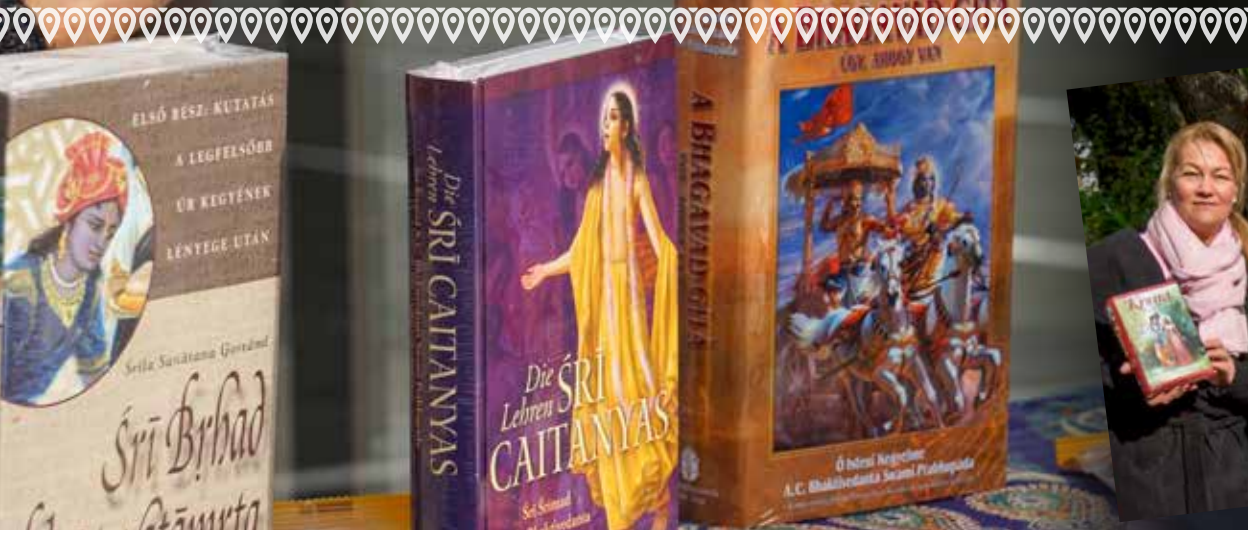
már fél órája csak álldogálsz. Mi a baj?

– Nem is tudom... Talán jobb lenne visszamenni a templomba. Ki akarna ilyen időben adakozni?

– Ugyan! Akkor kell itt lennünk, amikor jólesik! Nem azért vagyunk itt, hogy nekünk adjanak, hanem hogy mi adjunk az embereknek! Aki nyitott rá, annak könyvet, aki arra nyitott, annak lehetőséget a jótékonyásra, aki erre sem nyitott, annak egy Gaurangát, egy mosolyt, egy jókívánságot. Valamit mindenkinek tudunk adni!

– De az előbb is azt mondta valaki, hogy ne kolduljak, inkább menjek el dolgozni!





– Akkor ma nem te adtál neki, hanem ő adott neked. Segített, hogy alázatosabb legyél. Legyél hálás érte! Gondolj bele, Krisztus, Szókratész, Buddha, Szent Ferenc, Teréz anya is koldusok voltak. Lehet, őket is elküldték néhányan dolgozni, de alázatosak maradtak, kitartottak az értékeik mellett, és fontos szolgálatot tettek az emberiségnek. Amúgy meg mit jelent a munka? Vajon egy filmproducer se dolgozik? Ő is támogatást gyűjt egy megvalósulandó projekthez, azt is lehet koldulásnak tekinteni. Vagy a nagy segélyszervezetek adománygyűjtői?! Talán egy kényelmes irodában, de ők is ugyanezt csinálják. Te meg könyvterjesztő vagy. A könyvesbolti eladót se küldi el senki dolgozni. Csak azért mert ő bent van a melegben, te pedig a hidegben állsz, attól még nem kevésbé „munka”, amit csinálsz.

– Hát igen, de sokan úgy érzik, hogy megzavarjuk őket a hétköznapi dolguk végzése közben. Valakinek kellemetlen, hogy kérünk tőle.

– Sokan hisznek abban, hogy a nehéz helyzetben lévő embertársaink segítése közös felelősségünk. Mindenkinek megvan a szerepe, amivel hozzájárulhat a társada-

lom jólétéhez. Az ételosztóink vállalják, hogy naponta megveszik, megfőzik, kiszállítják, kiosztják az ételt az erre rászorulóknak. Mi vállaljuk, hogy a hideg idő és a többi kényelmetlenség ellenére kiállunk az emberek közé, és adományért cserébe igyekszünk terjeszteni a transzcendentálist tudást tartalmazó könyveinket. Támogatóink pedig a fáradtsággal megkeresett pénzükkel segítik tevékenységeinket, így mindenki, aki részese ennek, nélkülözhetetlen, mint a test különféle tagjai. A pénz végső soron nem más, mint az ember idejének, tehetségének, szorgalmának, energiájának transzformációja. Amikor valaki adományt ad, igazából saját magából, a szívéből ad egy darabot. És mivel mi valóban a társadalom szolgálatában használjuk ezt, jó érzéssel fogadhatjuk el tőlük, és valami nagyon értékeset adunk cserébe!

– Igen – pillantottam rá a kezemben várakozó *Bhagavad-gītā* borítójára. Kṛṣṇa egy nagy esőcsepp mögül kukucskált rám mosolyogva a címlapról, és szívemben visszhangoztak a könyvben szereplő szavai: „Ebben a világban semmi sem olyan magasztos és tiszta, mint a transzcendentális tudás.” Modern társadalmunkban



felmérhetetlen mennyiségű információ áll rendelkezésre. A különféle tudományágak tudósai hihetetlen részletességgel tanulmányozzák a mikro- és makrokozmoszt. A *Bhagavad-gītā* azonban arra hívja fel a figyelmünket, hogy hajlamosak vagyunk elveszni a részletekben, s a bozonok és galaxisok tanulmányozása közben elfelejtjük a legfontosabb kérdésre megtalálni a választ: kik is vagyunk valójában, miért szenvedünk, mi a forrása és célja a létünknek, s hogyan lehet ezt a forrást és célt megismerni és elérni? A védikus írásokból megtudhatjuk, hogy örökkévaló lelkek vagyunk, és önző vágyaink miatt kerültünk ennek a mulandó, illuzórikus világnak a fogságába, ahol életről életre átmeneti szerepeket játszva vándorlunk a boldogságot keresve. Azonban örök lélekként kutatni az örök boldogság után ebben a tűnékeny, mulandó világban, nem tűnik túl jó ötletnek, nem igaz?! Ezek a könyvek leírják, hogy van kiút az anyag börtönéből, ami nem más, mint a transzcendentális tudás, vagyis a lélek, az önvaló tudománya.

– Sziasztok! Ti krisnások vagytok? – lépett oda hozzánk egy kedves arcú, anyukakorú hölgy.

– Igen, Gauranga! – válaszoltuk kórusban.

– Szeretnék egy kis adományt adni. Nagyon szeretlek titeket, és nagyra tartom azt, amit az emberekért tesztek! A családommal jártunk Krisna-völgyben! Hát minden elismerésem. Ha mindenki így élne, nem lenne gond a környezetszennyezéssel, a munkanélküliséggel, az erőszakkal. És persze a depresszióval sem! Mindenki olyan boldog ott!

– De csak azért, mert az ottaniak e szerint a könyv szerint élnek. Kérem, fogadja el tőlünk a *Bhagavad-gītā*t!

– Ó, már megvan! Jó is, hogy szóba kerül. Nem teljesen értettem azt a részt, amikor Kṛṣṇa arról beszél, hogy...

De eddigre már kisütött a nap. Persze nem meteorológiailag... az ónos eső, a hideg, a november nem ment sehova, de nekünk, hármunknak, és a nap további részében még sokaknak, akikkel szóba elegyedtünk, egy belső nap, a transzcendentális tudás napja ragyogott fel. „Isten a Nap, a tudatlanság sötétség. Ahol Isten jelen van, ott nem lehet tudatlanság.”

Mohana Dāsa

Az adakozás ku

Egy hihetetlen, de igaz történet Indiából, egy nemzet valódi kincséről.

Reményteli, derűs tavaszi délután volt. Látszólag céltalanul lődörgött az indiai kisváros szívében. De valójában nagyon is élt, és tudta, mit csinál. Élvezte, ahogyan a vele szemben elhaladó helyiek pillantásában keresheti az életük drámaian megismételhetetlen szépségét. Figyelte az indiai utcán oly nyíltan kibontakozó mindennapi élet bensőséges jeleneteit, és próbálta átérezni a hangulatot. Azt az egzotikus fűszerként a teljes atmoszférát átító különös derűt, ami a mosolyok tisztaságában, a beszélgetések hanghordozásában, a távolba révedő pillantásokban, és a felszabadult nevetésekben is ott rejtőzött. Pont, mint a boldogság kék madara, melyet soha nem látunk, de mindig ott dalol hívogatóan a távolban...

Ilyen hangulatban fordult be egy kisebb sikátorba, ahol a kékre festett falakon ismeretlen isteni jeleneteket ábrázoló, mesészerűen színes falfestmények mélyítették tovább a csodálatát. A sikátor végén, jobbra, a délutáni nap megnyugtató fényében fürdő kis teret talált. A szemeit mágnesként vonzotta egy kis fűszerbolt, melyet gondos kezek varázsoltak vonzóná. Látszott, hogy egy egész élet munkája, reményei és tudása honol a bolt minden szegletében. De még

inkább megfogta a szeme előtt kibontakozó jelenet.

A fűszerbolt bejáratánál állt. Szemben vele, a bolt polcai előtt egy középkorú férfi figyelte nagy mosollyal az errefelé nem túl megszokott nyugati vásárló minden rezdülését. Balra fordulva, a bolt ablakán át egy belső udvarra látott, ahol egy szintén középkorú hölgy próbált egy játékba merülő kisiút vacsorához tessékelní. A boltos mellett az ajtó egy kis szobára nyílt, ahol egy öregúr olvasott elmélyülten. Valami különös aura vette körül, és az arca szinte gyermekein tiszta örömet sugárzott, ahogyan belemerült a könyv olvasásába. És egyáltalán, olyan béke és harmónia hatotta át a jelenetet, hogy úgy érezte, most már nem csak a fejében kell építgetnie a képzeletbeli megfajtást, hanem itt az idő, és a végére kell járnia, mi van az egész mögött.

A szobában olvasó öregúrhoz fordult, s udvariasan megkérdezte, nem zavarja-e. Az idős bácsi örömmel fogadta kérdését, s minden figyelmével a vendég felé fordult. „Mi az, amit olvas?” – kérdezte a vendég. „A *Rāmāyaṇát*, és éppen ott tartok, hogy a majomsereg Dél-India partjairól próbál hidat építeni Srí Lankára, hogy Rāma király elrabolt feleségét, Sītā Devīt visszahozzák.” Ezután nagy vonalakban elmesélte a fejezet történetét.

Itúrája





Napjaink műholdas felvétele
az Indiát és Sri Lankát összekötő
tenger alatti hídról



életére. Nem tudta megfejteti, de a mély nyugalmat árasztó hangulat, amit ott átélt, többször is visszaköszönt a legváratlanabb helyzetekben későbbi élete során. Olyannyira, hogy 30 évvel később, mikor már idős emberként újra Indiába utazott, nem hagyta nyugodni a kíváncsiság, és újra elment a kis városba, hogy megkeresse a kis fűszerboltot.

Ahogy odaért, megdöbbenve látta, hogy megállt az idő. A bolt ugyanúgy nézett ki, ugyanaz a szeretet és gondoskodás köszönt vissza minden szegletéből, mint régen. De ami a legmegdöbbentőbb volt: ugyanazt a jelenetet látta. A középkorú férfi mosolyogva állt a pultnál, az udvaron a kisiú rakoncátlanul szaladgált és sikongatott, ahogyan az anyukája próbálta elkapni. A kis szobában pedig ugyanaz az öregúr, ugyanazzal az angyali békével az arcán üldögélt, miközben egy könyvet olvasott.

Nem hitt a szemének, és nem értette, hogyan lehetséges mindez. Megkérdezte a bácsit, hogy mit olvas? „A *Rāmyaṇának* azt a fejezetét, mikor a majmok hidat építenek...” Ekkorra már teljesen úgy érezte, hogy megzakkant. De hát valóságos volt, amit látott, nem káprázott a szeme. Meg is kérdezte az idős bácsit, hogy miért olvassa még mindig ugyanazt a fejezetet? Az öregúr nem értette a kérdést. Ekkor a hősünk elmondta, hogy mi történt itt 30 éve. Az idős úr fölnevetett. „A kisfiú, akit akkor láttál az udvaron, most ott áll melletted a pultban. Az ő kislánya és felesége hangja tölti be most az udvart. Aki akkor a pultban állt, az én vagyok. Az öregúr, akit akkor láttál könyvet olvasni ugyanitt, az én édesapám volt. Ő azóta már nincs közöttünk. Én visszavonultam, csak a lelki életnek élek, és olvasom a *Rāmyaṇát*.”

Hősünk ekkor döbbsent rá, hogy mi volt az egész, amit Indiában érzett, ami olyan erőssé, derűssé és vonzóvá tette ezt a nemzetet, és ami örökre az elméjébe égette egykori tapasztalását. A nemzet nagysága a kultúrában rejlik. Abban a kincsben, amit a *Rāmyaṇa*, a *Mahābhārata* és más ősi eposzok és szentírások hordoznak. Az indiai

kultúra alapját a Rāmáról, Kṛṣṇáról – Istentől – szóló elbeszélések jelentik. A kultúra akkor tudja megőrizni a belőle áradó tisztaságot, derűt és erőt, ha ezekben a csodás elbeszélésekben gyökerezik. Márpedig India hagyományos kultúrájának ez a legfőbb alapja. Ez biztosítja az emberek életének békéjét és elméjük elmélyült tisztaságát. Megértette, hogy az örökké változó nyugati világgal szemben, ahol vésszen tűnik el a valódi kultúra, és ahol ugyanazt újra és újra olvasni végtelenül unalmas, itt Istentől szól az elbeszélés, és Isten neveit ismétlik egyre növekvő szeretettel. Így nincs unalom, csak folyamatos elmélyülés Isten tulajdonságaiban: az örökkévalóság fényében, a bölcsesség végtelenségében és az isteni boldogság óceánjában. Ezek az elbeszélések pedig az önzetlenség, az adás és adakozás kultúráját építik föl. Hiszen Isten világába az önzetlenség elsajátításán keresztül tudunk belépni. Ezért érezzük általában Indiában, hogy olyan kedvesek és jószívűek az emberek. Hiszen gyermekkoruk óta ezt a kultúrát szívják magukba.

Acyutānanda Dāsa



Kolostorok titka hétvége

Szánj egy hétvégét önmagadra!

- ▶ Szeretnéd jobban megismerni, milyen erők rejlenek benned?
- ▶ Kipróbálnád a meditációt a gyakorlatban?
- ▶ Kész vagy egy belső felfedező kalandra és utazásra?
- ▶ Van érettséged, de nincs érettséged?

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

Helyszín:
Krisna-völgy,
Somogyvámos





Az önkéntes munka boldogabbá tesz

Az Amerikai Népszámlálási Iroda tanulmánya szerint az USA-ban élő felnőtt lakosság több mint egyharmada a szorongás vagy a depresszió klinikai tüneteit mutatja. Ezen a helyzeten nem segített a COVID-19 megjelenése, amely nemcsak az emberek testi egészségét érintette: sokukban a stressz és az elszigetelődés érzése uralkodott el.

Sokan jelentkeztek önkéntesnek, hogy segítséget nyújtsanak azoknak, akiket a legrosszabbul

érintettek az események, s érdekes módon az újabb kutatási eredmények azt mutatják, hogy az önkéntesség kedvezően hat a segítők mentális higiéniájára és boldogságérzetére is.

A *Greater Good* magazin ismertetett egy tanulmányt, amely közel 70 ezer, Egyesült Királyságbeli kutatási alany vizsgálati eredményeit közölte a *Journal of Happiness Studies* c. szaklapban. A *Greater Good* ezt írta: „Azokhoz képest, akik nem végeztek önkéntes munkát, az önkéntesek sokkal elégedettebbek az életükkel, és jobb általános egészségi állapotról számolnak be.

Ez a kutatás azért érdekes a Krisna-hívők számára, mivel egybevág azzal a *vaiṣṇava* filozófiai tétellel, hogy a lélek a szolgálaton keresztül válhat elégedetté.

„A hagyományunk szerint ahhoz, hogy teljesen elégedetté válhassunk, Istent, azaz Kṛṣṇát kell szolgálnunk” – komment

tálja a hírt a Krisna-tudatú Hívők Nemzetközi Közössége (ISKCON) kommunikációs igazgatója, Anuttamā Dāsa. „A legmagasabb rendű szolgálat, amit az emberek javára végezhetünk, az, ha segítjük őket az Istennel való kapcsolatuk kialakításában. Az élet problémáinak kétségtelenül ez a hosszú távú megoldása. De a szolgáló hangulatnak az is része, hogy a mindennapi tevékenységeink során igyekszünk segíteni azoknak, akik bármilyen szempontból bajban vannak. A saját életemben is tapasztaltam, hogy az elme hajlamos arra, hogy önközpontúvá váljon. Amikor ez történik, veszítek a lelkesedésemből, és rosszkedvű leszek. De ha azon meditálok, hogy szolgál vagyok és másokon kell segítenem, határozottan boldogabbnak érzem magam.”

A világjárvány idején a Kṛṣṇa-hívők több millió adag *prasādam* (Istennek felajánlott





étel) kiosztásával segítik szerte a világon az egészségügyi dolgozókat és másokat.

Śruti Sagara Dāsa, aki a floridai Gainesville-ben található *Krishna House* vezetője, megosztotta velünk az önkéntességgel kapcsolatos gondolatait. Ő irányítja a *Krisna-ebéd az Egészségügy Hőseinek* elnevezésű ételosztást, melynek keretében megszentelt vegetáriánus ebédet osztanak orvosoknak és ápolóknak, valamint a *Krisna Gondoskodása* elnevezésű projektet, amely a veszélyeztetett lakosságnak, különösen az öregeknek és a járvány által gazdaságilag sújtottaknak biztosít ebédet.

„Bár személyesen nem ismerjük ezeket az embereket, azzal, hogy hozzájuk fordulunk, és szívből jövő segítséget ajánlunk, kapcsolat van köztünk. Valamennyien Isten, Kṛṣṇa elválaszthatatlan részei vagyunk, és amikor egymást szolgáljuk, érezzük a közös kapcsolatot. Nagyon felemelő élmény, továbbá kedvező mentálhigiénés szempontból mind az önkénteseknek, mind pedig az ellátottaknak. A lélek természete, hogy szolgálni akar: Istent és másokat. Így hát valameny-

nyien elégedettek vagyunk, érezzük, hogy amit csinálunk, az helyes. Elégedetté tesz, mert ez a lélek természete” – mondja Śruti Sagara.

Bár az önkéntesség nem váltja ki a terápiát vagy a szakszerű segítséget, a depresszió és aggodás idején egy magasabb céllal való kapcsolat segíteni tud abban, hogy a saját közvetlen problémánk fölé emelkedjünk. Volt, akinek az önkéntesség segített abban, hogy túllásson a saját problémáján, és segített neki feldolgozni egy traumát.

Gāndharvikā Prema Devī Dāsī – a Magyarországi Krisna-tudatú Hívők Közösségének szóvivője, aki több mint 15 évet töltött az Étel az Életért szolgálatában – elmondta, hogy azok a szegények, akiken segített az, hogy ételt kaptak, gyakran ajánlják önkéntesnek.

„Akik eljönnek az ételosztásra, gyakran elvesztették az önbizalmukat, azt az érzést, hogy szükség van rájuk és a társadalom hasznos tagjai” – mondja Gāndharvikā. „Azáltal, hogy önkéntes munkát végeznek, érzik, hogy szükség van rájuk, és hogy



segíteni tudnak másoknak, még ha egyelőre maguk is nélkülöznek. Nagymértékben változik így az életmódjuk, a gondolkodásuk. Miután visszanyerték az önbizalmukat az önkéntes munka révén, sokuk újra talál munkát."

Az ételosztásból származó öröm gyakran annyira erős, hogy átragad másokra is. A magyar Ételet az Életért program egyik önkéntese már 15 éve irányítja minden szombaton az osztást. Amikor jött, egy tipikus bórdzsekis motorosnak tűnt. „Néhány évvel ezelőtt a fia – aki csak kisiskolás volt, amikor az apa elkezdte a szolgálatot – szintén csatlakozott az Ételet az Életért programhoz!” – mondja Gāndharvikā Prema.

Annattama Dāsa, az ISKCON kommunikációs igazgatója szerint kapcsolatban kell lenni az emberekkel, és bármit is csi-

nálnak, abban érvényre kell juttatnunk a Krisna-tudatot és a szolgáló hangulatot.

A legjobb példa erre az ISKCON alapító ācāryája, Śrīla Prabhupāda. Az életrajzában olvashatjuk, hogy az elsőnek csatlakozott Kṛṣṇa-hívőknek, akik a Második Sugárút 26-ban laktak, azt mondta, hogy kezeljék úgy a háztulajdonost, Mr Chutey-t, mintha az apjuk lenne.

Amint az Úr Caitanya mondja a Śrī Śikṣāṣṭakamban: „Késznek kell lennünk arra, hogy mindenkinek minden tiszteletet megadjunk. Ebben az elmeállapotban leszünk képesek állandóan énekelni az Úr Szent Nevét.”

Madhava Smullen
Forrás: ISKCON News



Malai kofta

ELKÉSZÍTÉS:

Elkészítjük a paradicsomszószt. Lábosban olajat hevítünk, illatosra pirítjuk benne a római köményt. Hozzáadjuk a paprikát és a gyömbért, néhány másodperc múlva pedig az őrölt koriandert. Elkeverjük, beleöntjük a paradicsompépet. 15-20 perc alatt besűrítjük, majd felöntjük 2 deci vízzel, és újra felforraljuk. Végül sózzuk, megszórjuk garam maszával, beleöntjük a tejszínt, és a korianderzöldet is hozzákeverjük.

A koftagolyó elkészítéséhez minden hozzávalót tálba teszünk, és jól összegyúrnuk. Diónyi nagyságú golyókat formázunk a masszából, két ujjnyi olajat hevítünk egy sütőedényben, és a golyókat aranybarnára sütjük. Vigyázat, óvatosan mozgassuk, forgassuk az olajban a golyókat, mert könnyen szétesnek! Amikor megsültek, papírtörülőre szedjük.

A kisült koftát – a paradicsomszószbba ültetve – rizzsel tálaljuk.

HOZZÁVALÓK:

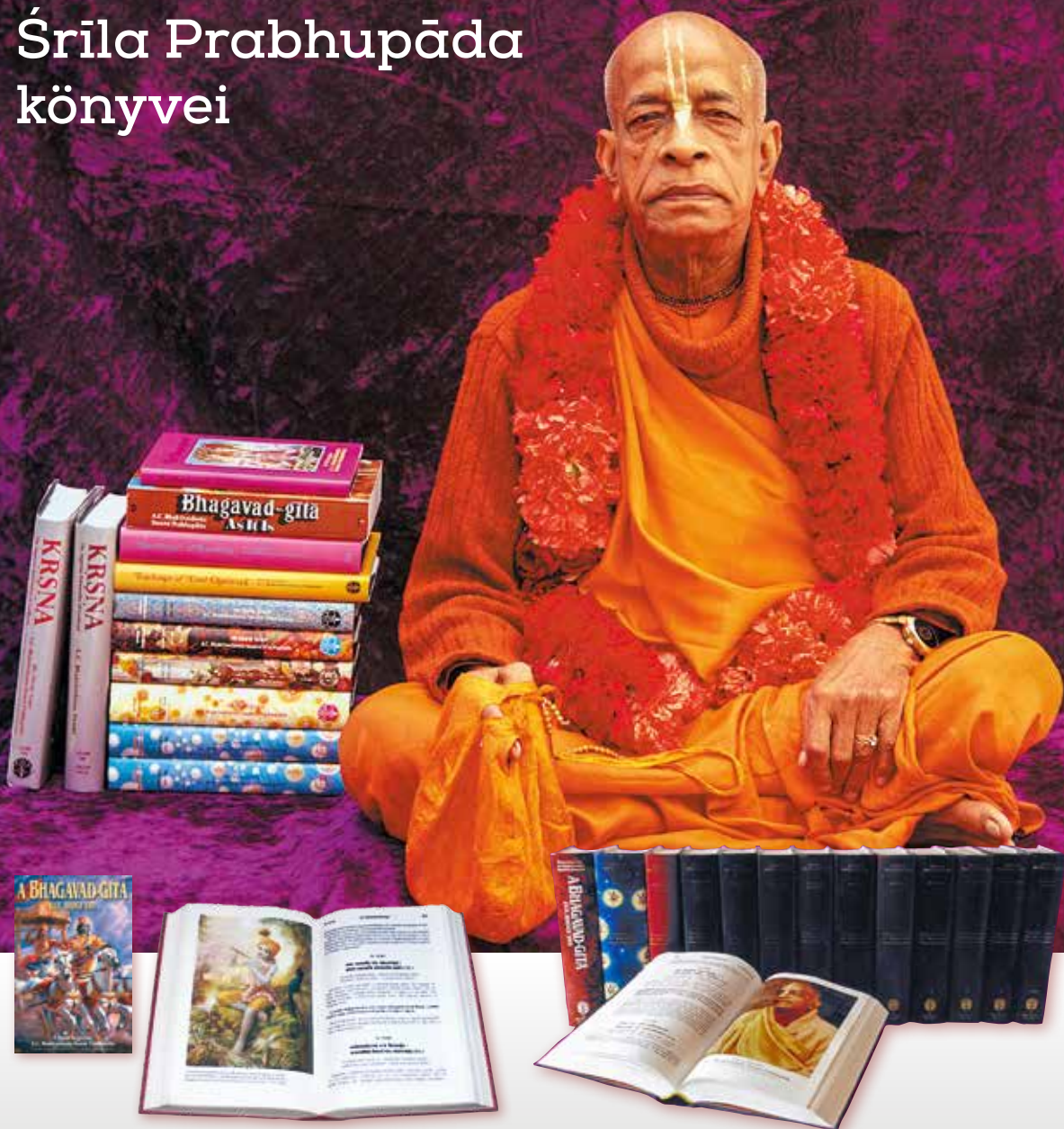
A koftagolyóhoz:

- 3 közepes nagyságú főtt, tört krumpli
- 15 dkg morzsolt panír
- ½ ek apróra vágott zöld erőspaprika
- 1 kk őrölt római kömény
- ½ kk aszafoetida
- 1,5 kk só
- 1 ek mazsola
- 1 ek apróra vágott korianderzöld
- 1 ek durvára vágott kesudió
- 2 ek finomliszt

A szószhoz:

- 2 ek olaj
- 1,5 kk római kömény
- ½ ek zöld erőspaprika apróra vágva
- ½ ek reszelt friss gyömbér
- 1½ kk őrölt koriander
- 5 db közepes paradicsom lereszelve
- ½ dl tejszín
- ½ kk garam maszala
- 1,5 kk só
- 1 ek apróra vágott korianderzöld

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 Īsopaniṣad • A bölcsesség királya • Az odaadás nektárja • Az Úr Caitanya tanítása

Kiadványaink megrendelhetők webshopunkban.
A könyveket postai utánvétellel küldjük ki.

www.bolt.krisnavolgy.hu



Krisna-völgy, Indiai Kulturális Központ és Biofarm

8699 Somogyváros, Gauranga tér 1. Telefon: (30) 458-3373

info@krisnavolgy.hu, Csoportszervező: (30) 436-3900

NYITVATARTÁS: kedd–vasárnap 10:00 – 17:00



További információ:

www.krisnavolgy.hu

