

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



E SZÁMUNK TÉMÁJA:

testi-lelki egészség

**EGÉSZSÉGES
KÖRNYEZETTUDAT**

**AZ ÁJURVÉDA
ÜZENETE:
LEGYÉL TUDATOS**

**LELKI ÖNMEGVALÓSÍTÁS,
LELKI EGÉSZSÉG**



A MAGYARORSZÁGI KRISNA-TUDATÚ HÍVŐK KÖZÖSSÉGÉNEK MAGAZINJA



HARÉ KRISNA
TEPLOM



CÍMÜNK: 1039 BUDAPEST,

LEHEL UTCA 15-17.

(TÉV. CSILLAGHEGY MEGÁLLO-

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 túratvezetés előre egyeztetett időpontban.
- Iskolai osztályoknak rendkívüli kihelyezett tanóra lehetőség.
- A Govinda Csillaghegy indiai vegán étterem várja vendégeit.

ELÉRHETŐSÉGEINK : +36/1 391-0435; lelekpalataja@1108.cc;   @Lélek Palotája

Színes programjainkról tájékozódj a www.lelekpalataja.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 *ācāryāja*



Ő Isteni Kegyelme A. C. Bhaktivedanta Swami Prabhupāda (1896–1977) a *gauḍīya-vaiṣṇavizmus* ősi vallási hagyományát ismertette meg a nyugati világgal, Kṛṣṇa-tudat néven. 1966-ban alapította meg a Krisna-tudatú Hívők Nemzetközi Közösségét. Vezetésével a szervezet tíz év alatt *āśramákkal*, iskolákkal és farmközösségekkel rendelkező, világméretű misszióvá vált. Írásai a védikus filozófia, vallás, irodalom és kultúra igazi könyvtárát alkotják.

Tartalom

Az étel feladata az élet meghosszabbítása 4

Az élet fája – az egészséges belső növekedés nyomában 6

Az ájurvéda üzenete: legyél tudatos 10

Lelki önmegvalósítás, lelki egészség 14

Harmóniában az univerzummal 18

Kérdések és válaszok a Kṛṣṇa-tudatról 20

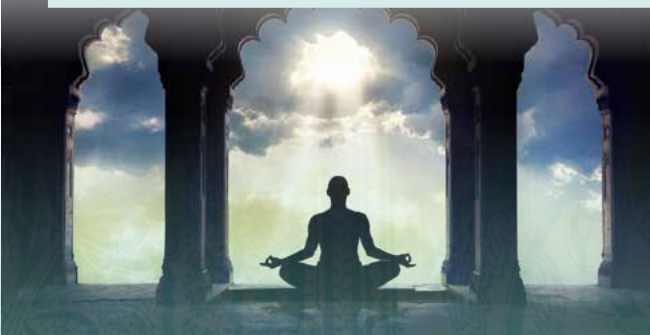
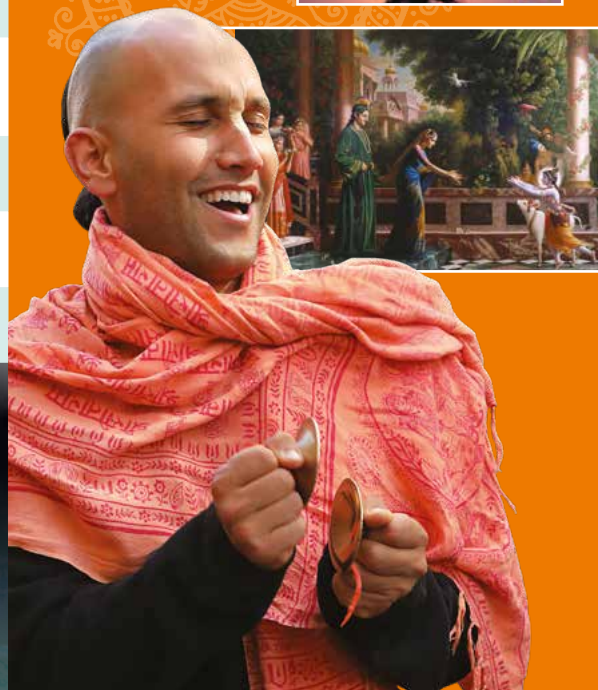
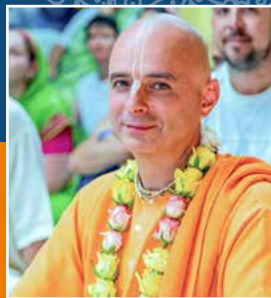
Hiedelmekről, tudatalattiról, önmagad szeretetéről és a belső útról... 26

Testi-lelki immunerősítés Krisna-völgyben 30

Egészséges környezettudat 34

A valódi jóga 38

Recept – Khír (indiai tejberisz) 42

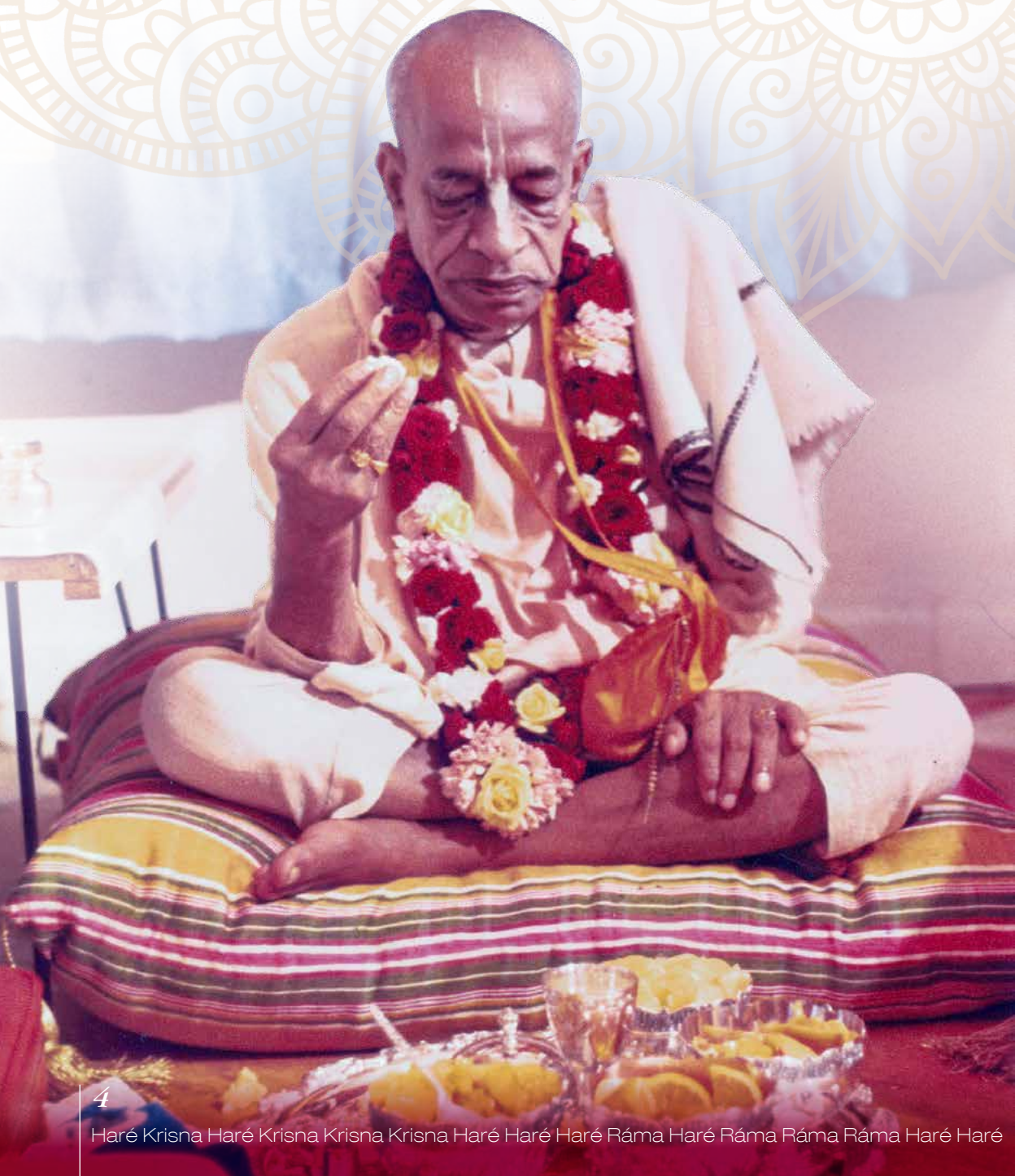


A LAP MUNKATÁRSAI: **Felelős kiadó:** Manorāma Dāsa; **Szerkesztő:** Hemāngi Devī; **Olvasószerkesztő:** Gabhīra Dāsa, Madhupati Dāsa; **Művészeti vezető:** Magyar Zsuzsanna; **Nyomdai előkészítés:** Sundara-rūpa Dāsa; **Fotók:** Kuñjabihārī Devī Dāsi, Mana-mohana Dāsa, Murali-Kṛṣṇa Dāsa, Pārtha Dāsa, 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.

Az *étel* feladata az *élet* meghosszabbítása



A. C. Bhaktivedanta Swami Prabhupāda – a Krisna-tudat Nemzetközi Szervezetének alapítójának – írása, a *Bhagavad-gītā* 17.10 verséhez írt magyarázatában

Az étel feladata az élet meghosszabbítása, az elme tisztítása és a fizikai erő növelése. Ez az étel egyetlen szerepe. A kiváló szaktekintélyek a múltban kiválasztották azokat az ételeket, amelyek a legjobban elősegítik az egészség megőrzését és a hosszú életet. Ide sorolhatók a tejtermékek, a cukor, a rizs, a gabona, a gyümölcsök és a zöldségfélék. A jóság kötőerejében élők nagyon kedvelik az ilyen táplálékokat. Egyes ételek, például a sült kukorica és a melasz önmagukban nem ízletesek, mégis finomak lehetnek, ha tejjel vagy más étellel együtt fogyasztjuk őket. Ekkor a jóság minőségébe tartoznak. Ezek az élelmiszerek tiszta természetűek; egészen mások, mint a szennyezett dolgok, amilyen a hús vagy az alkohol. A nyolcadik versben említett zsíros ételnek semmi köze sincs az állatok mészárlásából származó zsiradékhoz. Az állati zsiradékot megkaphatjuk a legcsodálatosabb étel, a tej formájában is. A tej, a vaj, a sajt és a többi tejtermék úgy ad állati zsírt, hogy nem szükséges hozzá ártatlan teremtményeket elpusztítani. Csakis a barbár mentalitás vezethet efféle mészárláshoz. A szükséges állati zsiradék beszerzésének civilizált formája a tejfogyasztás. Az állatok mészárlása az emberi szint alatt álló fajokra jellemző. A sárgaborsó, az egyéb hüvelyesek, a barna liszt és a hasonló élelmiszerek a szükséges fehérjemennyiségről is gondoskodnak.

A szenvedély kötőerejében lévő keserű, túl sós, túlságosan fűszeres vagy túl sok erős paprikát tartalmazó ételek a gyomorban lévő nyálkát csökkentve fájdalmat okoznak, s betegségekhez vezetnek.

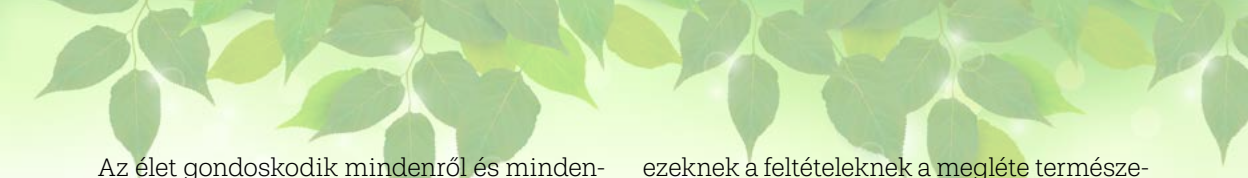
A tudatlanság vagy sötétség kötőerejébe tartozó ételekre főként az jellemző, hogy nem frissek. Minden olyan étel, amit az elfogyasztás előtt három óránál régebben főztek (kivéve a *prasādát*, vagyis az Úrnak felajánlott ételt) a sötétség kötőerejéhez tartozik. Az ilyen étel rothadó, ezért rossz szagot áraszt, ami a tudatlanságban lévőket gyakran vonzza, ám a jóságban élő emberekben undort kelt.

Csak olyan étel maradékait szabad elfogyasztani, amit előzőleg felajánlottak a Legfelsőbb Úrnak, vagy amit szent életű emberek – legfőképpen a lelki tanítómester – hagytak meg. Mások ételmaradéka a sötétség minőségében van, és fertőzést vagy betegséget okoz. A sötétség kötőerejében élők nagyon kedvelik az efféle ételeket, ám a jóság minőségében élő emberek hozzá sem nyúlnak ilyen ételekhez. A legjobb eledel az Istenség Legfelsőbb Személyiségének felajánlott ételmaradéka. A Legfelsőbb Úr azt mondja a *Bhagavad-gītában*, hogy elfogadja az odaadással felajánlott, zöldségekből, lisztből és tejből készült ételeket. *Patraṁ puṣpaṁ phalaṁ toyam*. Természetesen az odaadás és a szeretet az, amit az Istenség Legfelsőbb Személyisége leginkább elfogad. Ám a *prasādát* az előírt módon kell elkészíteni. Az írások parancsai szerint elkészített és az Istenség Legfelsőbb Személyiségének felajánlott étel tehát még akkor is fogyasztható, ha az elkészítése óta már sok idő eltelt, mert az ilyen étel transzcendentális. Ha az ételt tisztává, mindenki számára ehetővé és ízletessé szeretnének tenni, akkor fel kell ajánlanunk az Istenség Legfelsőbb Személyiségének.



Az élet fája

- az egészséges belső növekedés nyomában



Az élet gondoskodik mindenről és mindenkiről. Gyógyítja a fizikai és lelki sebeket. Észrevétlen renddel és automatizmussal rendezzi az univerzum minden rezdülésének a sorsát. Minden rendben van. Minden a legnagyobb rendben van. Aztán mégis rádöbbenünk, hogy évek, évtizedek óta ugyanazok a régi minták, sérülések irányítják észrevétlenül az életünket. Ugyanannak a keresztnek a súlya alatt roskadozik a pszichénk. És a világ is látzólag a degradáció irányába halad. Hatalmas jót meditálunk, aztán lehet, hogy két perccel később kisgyermekként összegörnyedve sírunk, hogy minket senki nem ért meg. Lehet, hogy mégsem minden olyan automatikus? Ha minden oly automatikus, miért érezzük sokszor mégis annyira elvágva magunkat a valódi élettől? Az élet fájának az analógiája (most nem pont a kabbalai értelemben) segíthet a probléma megértésében, és – szó szerinti – „feloldásában”.

Egy fa életében nem kell semmiféle külső, emberi behatás ahhoz, hogy növekedjen, és kibontakozzon az élete. De miért van ez? Mert Isten teremtése, az anyatermészet ölelése mindent biztosít a fa számára. Ha megfelelő minőségű és tápanyagban gazdag a föld, és a fa gyökerei is elég mélyre hatolnak, akkor egészségesen tud létezni. Ha elegendő vizet kap, akkor megint nincs semmi probléma: nagy és erős fává fog cseperedni. Ha a nap fénye éri a lombkoronát, akkor egy csodás folyamat indul be, mely energiát ad a növénynek és cserébe az a környezetének létfontosságú viszonzást ad...

De ne szaladjunk ennyire előre. Ugye észrevettük a sok „ha” kitételt? A természetben

ezeknek a feltételeknek a megléte természetes. De a mi belső fejlődésünk során is eleve adott vajon mindez? A fa vegetatív életéhez Isten biztosítja a feltételeket és az „automatizmust”. A mi vegetatív létünkhöz is. Bárki el tud lenni, mint a befőtt. Aztán megromlik, mint egy soha ki sem nyitott befőtt... De mi van a valódi életünkkel? Miért nem fejlődik automatikusan mindenki tudata olyan szépen és egyenletesen, mint egy fa? A tudatos, személyes élethez, vagyis a valódi életünkhöz is kapcsolódik ilyen „automatizmus”, de mivel tudatos dimenzióról van szó, a tudatunk állapotától is nagyban függ az életünk növekedése. A feltételeket tudatosan kell biztosítanunk, tudatosan kell megélnünk, majd ráhangolódunk az élet törvényeire ahhoz, hogy a valódi élet „automatizmusa” gyönyörű fává nevelhessék az életünket.

A fák ismerői tudják, hogy ez milyen kényes egyensúly, és gyakorlatilag egy csoda, hogy a természetben mindez ilyen szépen és automatikusan tud működni. A mi tudatos életünkben hogyan valósulhat meg ez a valódi egyensúly? És mi ez az egyensúly? A védikus írások elmondják, hogy Isten és a lelki világ természete az örökkévalóság, a tudás és az öröm (*sat, cit és ānanda*). Ez a létezés forrása, a létezés objektív oldala, minden energia forrása – vagyis Isten férfi oldala. A forrás potenciáit a női energia teljesíti ki. Így lesz az isteni valóság és annak megélése teljes. A fenti potenciák „megélése”: az öröklét, a tudatosság és a boldogság tapasztalása (*sandhinī, samvit és hlādinī*). Ez a létezés szubjektív oldala, a női oldal: Isten energiái. Az energia és az energiaforrás nem létezik egymás

nélkül. A tűz nem létezik a hőenergia nélkül, az objektivitás nem létezik szubjektivitás nélkül. Isten férfi oldala nem létezik a női oldala, az energiái nélkül. Ugyanígy a mi eredendően elpusztíthatatlan természetünk is ebben a lelki valóságban gyökerezik: az öröklét, a tudatosság és a teljes boldogság az eredeti természetünk, ami Kṛṣṇához mint forráshoz kapcsolódva éledhet fel újra. Ez a feléledés – ráébredés – az isteni „automatizmus”, a valódi élet megtalálásának az útja.

A fa életét három teremtő energia táplálja. Csakúgy, mint a valódi életünk kibontakozását is.

- A fa gyökerei a tápanyagokat szívják föl. Ugyanígy nekünk is mélyen a megvalósított tudásban kell gyökereznünk, hogy kibontakozhasson megfelelő alapon nyugvó egészséges lelki életünk. Ehhez a *jñāna-śakti*hoz, a tudás teremtő energiájához kell kapcsolódnunk.

- Ahhoz, hogy a fa nagyra nőjön, víz is szükséges. Ahhoz, hogy a fa törzse erős, nagy legyen, és az életünk minden terhét, viszontagságát kibírja, az *icchā-śakti*ra, az isteni akarat/vágy, vagyis az isteni jelenlét (az örökkévalóság) teremtő energiájára kell ráébrednünk és ráhangolódnunk. Ez ad erőt nemcsak a testünknek, hanem az elménknek, érzelmeinknek és az intelligenciánknak is.

- Ha a fa egészséges, csodálatos lombkoronát fejleszt és gyümölcsöt hoz. Ezzel teljesíti be létének értelmét végérvényesen. Ehhez a *kriyā-śakti*ra, a cselekvés és kreativitás energiájára kell ráhangolódnunk (mely a boldogság létenergiájának teremtő aspektusa). A fa életéhez a fotoszintézis is szükséges. Ez

egy csodálatos folyamat, amikor úgy „cselekszik” a fa, hogy az isteni fényből gazdagodik, de közben törvényszerűen ad is: éltető oxigénnel látja el a világot... Ez maga a cselekvés, a *kriyā-śakti* tökéletessége, teljessége.

A három teremtő energia nyilvánítja meg az életet, vagyis a három létenergia együttesét. A lelki világban szeretetnek hívják ezt az életet. Mi is hívhatnánk itt annak, és valahol érezzük is, hogy ez az értelme a fájdalmas kis életünknek. Az lehet az értelme, ha bele tudunk nőni a világunkba..., a valódi világunkba... De mi nem a fával, hanem a fa vízen tükröződő illuzórikus képével foglalkozunk, abba szédültünk bele, így az örökkévalóság tudatlanságként (anyag), a tudás szenvedélyként (energia), a boldogság pedig a jóság (struktúra) kötőerejeként tükröződik és köt meg bennünket. Ezért kell ráébrednünk a valóság isteni energiáira, és újra az élet felé fordulni.

A tiszta létezés (az örökkévalóság), vagyis a MOST (*śuddha-sattva*) állapotába emelkedve kapcsolódhatunk rá a tudás és a boldogság kombinációjaként megjelenő *bhakti*ra, vagyis az isteni szeretetre, a feltétel nélküli szeretetre. Így kapcsolódik össze a három energia, s így hozza létre magát a valódi életet. A három energia végeredménye tehát a gyümölcs, az isteni szeretet. A gyümölcs teljesíti be a létezés valódi értelmét. Azt, hogy másoknak és Istennek szeretettel, önzetlenül adjunk, s így teljesítsük ki örök kapcsolatunkat.

De hogyan kapcsolódhatunk rá ezekre az energiákra? A jelenlétet a meditációval tudjuk fejleszteni. A meditációs élmény



azonban akkor kezd valóban „élni”, akkor kezd el az életünk minden területét bera-gyogni, ha a bölcsességet, illetve az arra is épülő isteni szeretet tudományát is művelni kezdjük. Nevezetesen azt a bölcsességet, amikor már tudatában vagyunk annak, hogy hogyan van minden mögött Isten, aki ugyanakkor személyes is egyszerismind. Továbbá azt az isteni szeretetet, melynek birtokában szeretettel szolgáljuk Istent, s persze mindent és mindenkit. Így nemcsak megfelelően integrálódik be a meditáció élménye az életünkbe, hanem egészen más szintre – lelki szintre – emelkedik, s teljes életünk is magasztos betetőződése, a *sam-ādhi* (csúcserő) virágába borul, majd gyümölcsöt hoz. Mert akkor jelenik meg a valódi élet: az isteni szeretet.

Az isteni életre történő ráhangolódásnak is vannak fokozatai. Kṛṣṇa a *Bhagavad-gītā*-ban elmondja, hogy mindenkit aszerint jutalmaz, amelyen mértékben átadja magát

Neki. A konklúziója pedig az, hogy annak adja át, az előtt tárja fel leginkább a saját valóságát, aki teljesen átadta magát Neki. Amikor pedig valaki elkezd átadni magát Neki (jelenléttel, tudással és odaadással), Kṛṣṇa maga adja meg az értelmet, tudást, megvalósítást és a tapasztalatot az úton. Ez maga az a sokat emlegetett automatizmus, melyre „rákapcsolódhatunk”. A rákapcsolódás élményét Csíkszentmihályi flow-nak nevezi. Minél inkább összekapcsoljuk Istennel, annál mélyebb lesz a flow. És például a munka flowja még milyen messzi van a teljes ráhangolódás flowjától, vagyis az isteni szeretet extázisától. Attól az állapottól, amikor Istenhez személyként viszonyulunk, és így ő sem csupán a mechanikus oldalát (Brahman) és a világban rejlő immanens aspektusát (Paramātmā) mutatja meg, hanem a teljes személyes valóságát (Bhagavān).

Acyutānanda Dāsa



Az ájurvéda üzenete: **legyél tudatos**

Az egészségünk a legdrágább kincsünk – tartja a mondás. Szerencsére napjainkban nemcsak idősebb korban, sok nyavalyától sújtva ismerjük ezt fel. Az egészségtudatosság korunkban egyre szélesebb körben terjed, mondhatjuk, komoly igény van az egészségmegőrzéssel kapcsolatos ismeretekre.

Számtalan táplálkozási irányzat, táplá-

lékkiegészítők arzenálja, testmozgási irányzatok vetélkednek egymással. Ember legyen a talpán, aki eligazodik az információk áradatában, és megtalálja a számára legmegfelelőbb módszert egészsége fenntartására, vagy akár fejlesztésére.

Belgyógyász-háziorvosként gyakran szembesülök azzal, hogy milyen óriási szüksége van a pácienseimnek tanácsadásra

ezen a területen. A foglalkozás-egészségügyi rendeléseken nagyobb lehetőségem nyílik arra, hogy elbeszélgessek a dolgozókkal az egészségmegőrzés módszereiről.

A beszélgetések tanulsága, hogy mindenki törekszik a maga módján – többé-kevésbé – az egészséges életmódra, mindenkinek van erről több-kevesebb információja, de arról, hogy ez nem mindenki számára ugyanaz, s hogy a különböző emberek esetében nagy különbség lehet az egészséges életmód egyes elemeiben, igen kevesen hallottak. Ez nem meglepő, hiszen a világ nyugati felén az akadémikus orvosi és természetgyógyászati irodalomban sem nagyon olvashatunk ilyesmiről, kivéve a homeopátiát, amely kifejezetten egyénre szabott kezeléseket alkalmaz.

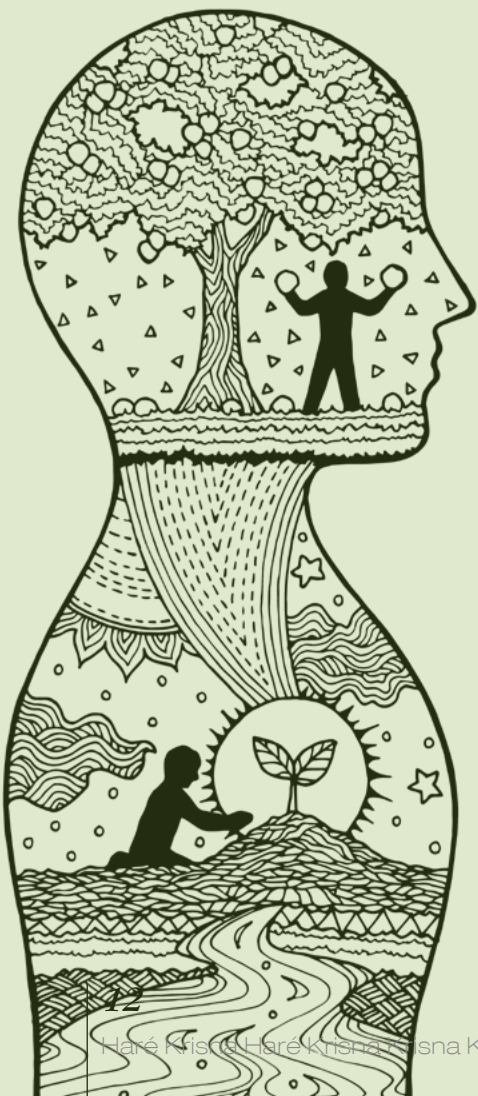
Egyrészt megalapozott ismeretekre van szükségünk arról, hogy milyen ételek segítik elő az egészségünket, hogyan kell viszonyulnunk a különböző környezeti hatásokhoz, milyen testedzés/mozgásforma segíti elő testünk jó állapotát, hogyan alakítsuk helyesen napirendünket, alvásunk körülményeit, rekreációs tevékenységeinket; másrészt pedig tudnunk kell, milyen az alkatunk, hogy ki tudjuk választani az előzőekből a számunkra megfelelőt.

Az eddig leírtakból adódik, hogy szükség van egy praktikus útmutatásra, ami abban nyújt segítséget, hogy rátaláljunk az egészséghez vezető útra, s rajta is maradjunk. Ehhez ad „vezérfonalat” a kezünkbe az ájurvéda – az ősi védikus kultúra ajándéka a jelenkor embere számára. Egészség-definíciója letisztult, végtelenül gyakorlatias:



„Az egészség abból
fakad, hogy kellő
tudatossággal a megfelelő
dolgot a megfelelő
időben tesszük.”

Mit jelent ez a tudatosság? Azt, hogy van tudásunk, és képesek vagyunk azt a körülményeknek megfelelően alkalmazni. Az ájurvéda – az egészség filozófiája – mindezt megtanítja nekünk. A védikus kultúrában ez a hagyó-



mányos egészségtudomány generációról generációra szálló élő tudás – a gyerekek kicsi korukban magukba szívják, felnőve pedig alkalmazzák, továbbadják azt.

Szolgáljon erre meggyőző és kedves példaként nagyszerű indiai ájurvédikus terapeuta barátom, egyben páciensem esete. Egyszer fájó, sérült bokája ügyében kérte segítségemet. A röntgenvizsgálat szerencsére nem mutatott törést, a rándulásra megkapta a nálunk szokásos kezelési utasításokat, s nyilván ő maga is több ájurvédikus gyógynövényt, praktikát is ismert erre. Pár nap múlva beszéltem a feleségével, és érdeklődtem, hogy van a férje. Mondta, hogy szépen javul. Az édesanyjától kért tanácsot telefonon Indiából, aki egy hagyományos gyógymódot ajánlott: gyúrjon csapatítéztát (ami egy lepénykenyér), tegyen bele kurkumaport, az egyik oldalát süsse meg serpenyőben, majd langyosan tegye rá a bokájára a nyers oldalával, és úgy pihentesse! Egyszerű problémára egyszerű megoldás, tiszta forrásból, a szeretet erejével. Ezt a példát csupán szemléltetésül írtam le, egy valóban nagyon élő és praktikus tudásrendszerhez fűződő bensőséges, bájos, kissé vicces szösszenetként.

Természetesen ennél sokkal összetettebb, rendkívül gazdag, magas színvonalú az ájurvédikus egészségmegőrzés és orvoslás ismeretanyaga, megelőző és gyógyító eljárásai rendkívül hatékonyak, autentikusak. A nagyfokú hatékonyság részben abban rejlik, hogy a páciens érti, hogy egészségéért maga a felelős (mivel teste Isten szolgálatának eszköze, kötelessége megfelelő állapotban tartani, s az *ahimsā* elve alapján pláne nem rombolhatja), s bármilyen tanács, vagy gyógyító eljárás sikerében saját magának is jelentős szerepe van. Másrészt az ájurvéda minden javaslata személyre szabott, az individuális alkat figyelembevételén alapszik, és egyszerűsége törekszik. Nem utolsósorban az ájurvédikus orvos a páciens testének kezelése mellett rendkívüli hangsúlyt fektet tanítására, tudatának fejlesztésére.

Amellett azonban, hogy figyelembe veszi egyéni sajátosságainkat, az ájurvéda mindenre kiterjedő általános életvezetési, napi-rendi ajánlásai mindenkire vonatkoznak, s általában mindkét irányban óva intenek a túlzásoktól. Például: ne egyél se túl sokat, se túl keveset; ne aludj se túl sokat, se túl keveset! Feküdj le időben, kelj fel korán!

A *Bhagavad-gītā*, a védikus tudás lényege, a tudatosság eredeti tankönyve így ír erről egyik versében:

„Akinek evése, alvása, pihenése és munkája szabályozott, az a jóga gyakorlásával minden anyagi fájdalmat képes megszüntetni.”

A régi magyar mondás sem véletlen: „Ki korán kel, aranyat lel.” A tudományos kutatások is igazolják a megfelelő alvás szerepét az immunrendszer jó működésében.

A tisztaság alapvető elv az ájurvédában, ami szintén tágabb értelmű a testi higiéniénél. A nyugati kultúrában nem alkalmazott napi tisztálkodási procedúra az ébredés utáni alapos nyelvtisztítás. A fogak és az egész szájüreg megtisztítása mellett a szem-és orrüblítés is fontos.

Az ájurvéda hatékonyságát társtudományai is erősítik: a jóga, az orvosi asztrológia, valamint a védikus építészeti-térrendezési tudomány, a vasztu. Az utóbbi talán a legkevésbé ismert nálunk, teljesen méltánytalanul. Lakásunk energetikája messzemenőkéig meghatározza életünk minden területét, az egészségünket – közvetlenül és áttételesen is –, olyannyira, hogy egészségmegőrző törekvéseink és gyógykezeléseink hatásfokát jelentős mértékben segítheti vagy gátolhatja. A házban a tevékenységek helyes tájolása természetesen emeli a tudatunkat, s az egészség és boldogság felé vezet.

Az ájurvéda mint egészségfilozófia a legmagasabb rendű célt tűzi ki maga elé, és pedig azt, hogy a testet a lehető legalkalmasabbá tegye Isten szolgálatára, s a tudat tisztításával és fejlesztésével segítse az egyén előrehaladását az önmegvalósítás útján.

Rādhā-priya Devi Dāsi
Dr. Aranyos Edit
házi orvos



Kolostorok titka hétvége

Szánj egy hétvégét önmagadra!

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

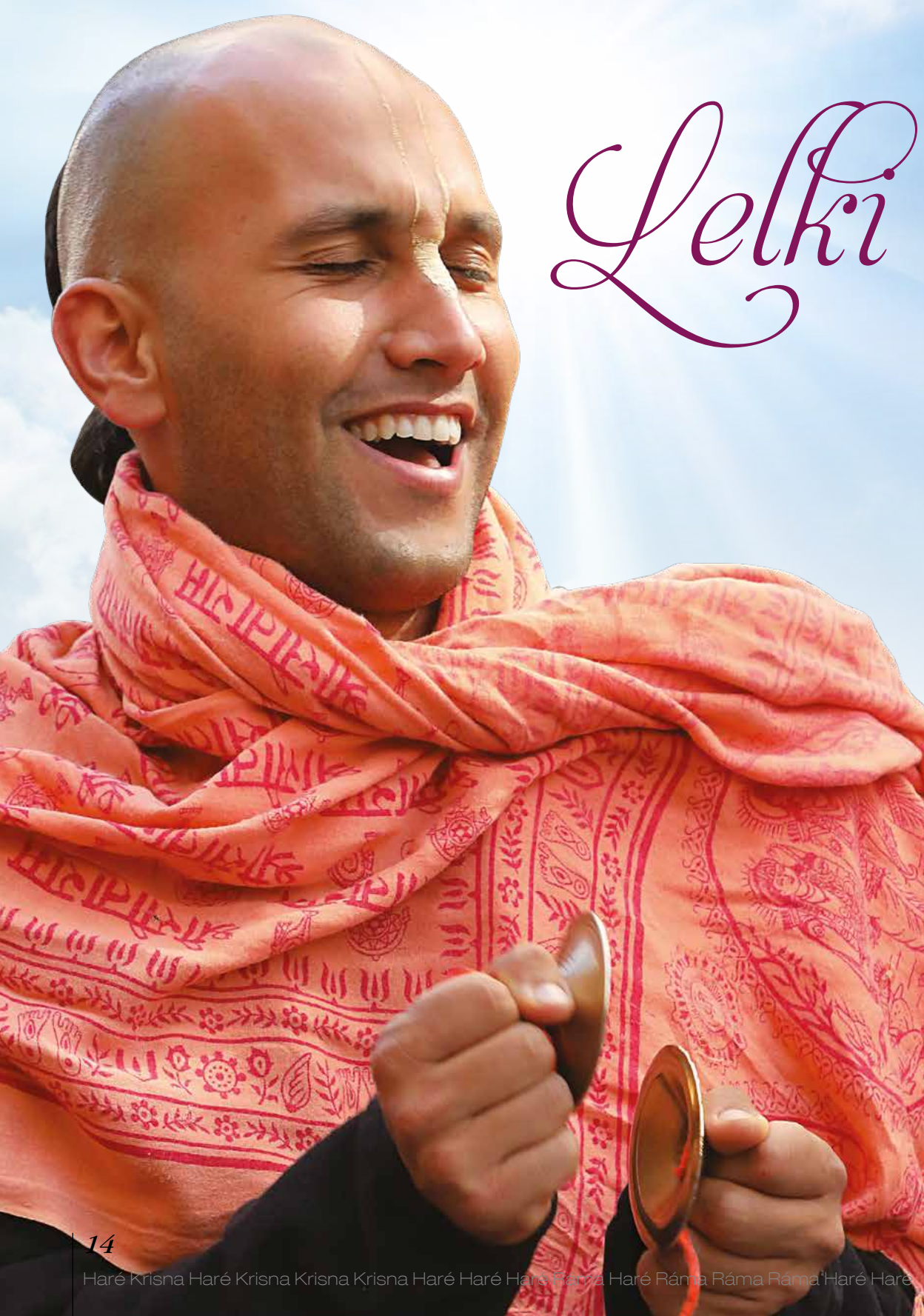
További információ: Līlā-śuka Dāsa (Kissimon László)
Tel.: +36 30 530-6369 E-mail: kiprobalom@krisnavolgy.hu
www.tanfolyamok.krisnavolgy.hu

Helyszín:
Krisna-völgy,
Somogyvámos

Krisna
völgy



Lelki



Önmegvalósítás

LELKI EGÉSZSÉG

Az elmúlt évünkre visszatekintve talán ezek voltak a legtöbbet használt, legmeghatározóbb kifejezések: „járvány”, „vírus”, „vakcina”, „lélegeztetőgép”, „maszkviselés”, „kézfertőtlenítés” – a korlátozások vonatkozásában elvárt magatartásformák tekintetében.

A koronavírus megjelenésével előtérbe került az élet sérülékenysége.

Amíg egészségesek vagyunk, és nincs közvetlen fenyegetettség, addig azt gondoljuk, örökké fogunk élni.

Persze nem a gondolás szintjén gondoljuk, hiszen mindannyian tudjuk, hogy egyszer meg fogunk halni. Tudjuk, hogy az élet mulandó. De ez a tudás a mindennapok szintjén csak frázis. Akkor használjuk, amikor mondani akarunk vagy mondanunk kell valamit, de nem jut eszünkbe semmi. Megecsik az ilyen. Hiszen az élet mulandó. (Az asszony meg ingatag, a jó bornak nem kell a cégér, csak egészség legyen, a többi megvesszük.)

De, amikor látó- vagy hallótávolságba kerül a betegség és a halál, főleg a sze-

retteink és a saját halálunk, akkor „az élet mulandó” kifejezés szintet lép, és szólásból valósággá válik.

Mostanra nagy valószínűség szerint mindannyian rendelkezünk egy vírus- és járványszakértői alaptanfolyam ismeretanyagával.

Ennek az ismeretanyagnak az egyik saroktétele, hogy a jó fizikai állapotban lévő, erős, egészséges szervezet sokkal jobban, sokkal nagyobb eséllyel áll ellen a koronavírusnak.

Ez az információ nagyon felértékelte az egészséget.

Az egészségre való törekvés nem új dolog, az eddig is jelen volt a mindennapokban.

Ha az örök életben nem is reménykedünk, azért szeretnénk hosszú ideig és jó erőben élni. Együtt a kettőt.

Így a járvány egy újabb lökést adott a már eddig is létező egészségkultusznak. És itt sokkal többről van szó, mint egyszerű futó divatról. Az egészségkultusz szinte ideológia.

De kell is az erős támasz, mert a 21.



századi életünk agyon van terhelve. Dohányzással, piálással, húsevással, füvezéssel, kokozással, éjszakázásokkal, bulizással, belélegzett szmoggal, az élelmiszerekkel szervezetbe juttatott tartósítószerrel és egyéb adalékanyagokkal, stresszel, rohanással, szorongással, depresszióval...

Ilyen tehertétel mellett tényleg oda kell figyelni magunkra.

És amikor megfordítjuk mindennapjaink érméjét, azt látjuk, hogy oda is figyelünk magunkra. Mintha az életünk minden területét áthatná az egészségtudatosság. Nem elég, hogy a biopiacon vásároljuk meg a biozöldeket és biofűszereket, de biokozmetikumokkal ápoljuk a szépségünket, biofodrászhoz és bioszoláriumba járunk. Táplálékkiegészítőkkal és vitaminokkal pótoljuk, ha esetleg a bioételből még kimaradt volna valami. Aztán jöhet a pi-víz, jöhetnek a méregtelenítő teák és kúrák, a masszázsterápia, a testtömeg-index rendszeres ellenőrzése, jóga, fitnesz, rendszeres testedzés. Hetente többször megyünk futni, bringázni, kirándulni – de nemcsak úgy mezítlábasan; hanem lépésszámlálóval, pulzusszámlálóval, domborzati szintkülönbség mérővel, sebességmérővel, elége-

tett kalóriamennyiség kalkulátorral. Mi kell még? Diéta, fogyitea, omega 3 zsírsavak, aromaterápia, programozott kristály, csakraharmonizálás...

Persze nem mindenkinek és nem minden. Mindannyiunknak csak pár dolog a nagy egészség-csomagból, és csak annyi, amennyitől újra biztonságban érezzük magunkat. Amennyitől azt érezzük, hogy megtettünk mindent az egészségünk érdekében. Amennyi oldja a szorongásunkat. Amennyivel el tudjuk fedni a halálfélelmünket.

Nem lehet baj, hiszen harminc éve vegán vagyok.

Nem lehet baj, hiszen ötféle féle vitamint szedek, plusz a lenmag meg a chiamag.

Nem lehet baj, hiszen évente járok teljes körű kivizsgálásra a legnívósabb magánklinikára, és amúgy is jádeköves gyűrűt hordok, ami távol tartja a rossz energiákat.

És ha beüt a baj – mert ez a világ olyan, hogy beüt –, akkor mi lesz? Kidobjuk a feng shui könyveinket? Vagy még több csodátévő mütyürt teszünk az egészség-sarokba?

Bármit is teszünk ijedtünkben, egy biztos, az élet sérülékenysége realitássá válik. És itt még a varázslás sem segít, sem az önszuggesztió.



Az elmúlt időszakban sokszor lehetett olyan hangokat hallani, hogy a félelem öl, nem a vírus. Ha a kormányok és a sajtó nem keltenének pánikot, a vírusnak nem lenne ereje, az emberek nem halnának meg tőle.

Az mindenképpen igaz, hogy a belső állapotunk, a mentális, az érzelmi állapotunk befolyásolja a test állapotát. A lelki egészségünk nagyban hozzájárul a testi egészséghez. A stressz, az örökös aggodás, a pánik legyengíti a szervezet ellenállóképességét. Egy, mondjuk így, lelki problémákkal küszködő ember könnyebben lesz beteg fizikálisan is.

De az általános megfigyelés az, hogy előbb vagy utóbb mindenki meghal. Ha a félelem öli meg az embert, akkor lehet, hogy mindenki fél. Még az is, aki azt gyakorolja, hogy ő nem. Vagy pedig nemcsak a félősöknek kell feladniuk az életet, hanem a bátraknak is. De a lényeg, hogy a végeredmény mindenkinél ugyanaz.

Az ősi védikus íráskok azt tanácsolják, hogy éljünk kiegyensúlyozott, tiszta, egészséges életet. A test karbantartása mellett fordítsunk gondot a harmonikus személyiség kialakítására; törekedjünk a folyamatos jellemfejlődésre, legyünk alázatosak, béke-

tűrők, toleránsak, szolgálatkészek és szeretetteljesek.

De ez nem minden. Ez csak az alap.

Az emberi élet célja, hogy megismerjük és megértsük magunkat mint transzcendentális szellemi lelket. Megértsük, hogy lélekként különbözünk a testünkötől, de különbözünk az elménktől, a gondolatainktól, a vágyainktól, az érzelmeinktől is. Van testünk, vannak gondolataink, vannak vágyaink, érzelmeink, de transzcendentális lélekként ezeknek a dolgoknak a birtokosai és használói vagyunk.

A lelki önmegvalósítás jelenti a valódi lelki egészséget. Ezért fordít a védikus irodalom a testi és mentális, vagy érzelmi egészség megőrzése mellett olyan különös figyelmet a lelki életre. Mert amikor megértjük, hogy kik vagyunk mi mint lelkek, ki Isten, mi ez a bennünket körülvevő világ, és mi a kapcsolat közöttünk, akkor ezzel a tiszta megértéssel az élet egyéb problémáira is megtaláljuk a választ.

Caitanya Dāsa

HARMÓNIÁBAN AZ UNIVERZUMMAL



Énidő, feltöltődés, kényeztetés, forró fürdő, egy jó könyv. Amikor megkérdezel valakit, mit jelent a testi-lelki harmónia, sok esetben ezeket a válaszokat halljuk. Ahhoz, hogy harmóniában legyünk önmagunkkal, valóban szükség van arra, hogy magunkkal foglalkozzunk. De vajon szükséges-e az én boldogságomhoz, belső békémhez az, hogy a körülöttem lévő környezettel is összhangban legyek? Itt nem a jó családi, baráti, embertársi kapcsolatokra gondolok, hanem a globális környezetre.

Mikor valakinek fájdalmat okozunk, az a védikus szentírások alapján befolyással

van a mi életünkre is. Ezt a karma törvényének nevezik. Ha én kedves vagyok másokkal, kedvességet kapok vissza, ha erőszakos vagyok, ugyanez az én életemre is hatással van. Persze a karma törvénye ennél jóval szövevényesebb. Hisz számításba kell vennünk azt is, hogy nemcsak ebben az életünkben gyűjtöttük a jó és rossz cselekedeteinkért járó visszahatásokat, hanem ezer és ezer élet alatt.

Hogy ez mit jelenthet az életünkben? A múltunkat megváltoztatni nem tudjuk, de ha ma a változás ösvényére lépünk és követjük az erőszakmentesség elveit, akkor

az a kis béke és harmónia, amire vágyunk, a mi életünkbe is megérkezik majd.

Erőszak a körülöttünk lévő emberekkel szemben

Ez az, aminek talán a legtöbben tudatában vagyunk. Hisz azonnal van visszacsatolás. De ez vonatkozik arra is, hogy tiszteletben tartom mások határait és korlátait, s nem próbálom rájuk erőltetni az akaratomat.

Erőszak az állatokkal szemben

Fel vagyunk háborodva azon, amikor egy kiskutyát bántanak, rossz körülmények között tartanak, de amikor egy disznóval, csirkével teszük ezt, azt természetesnek vesszük. Az erőszak annyira részévé vált a kultúránknak, hogy az emberek többségének fel sem tűnik, mindenki csinálja – „nem én okozom a fájdalmat, nem én ölöm meg”. Pedig mindenki, aki lemészárolt állatok húsát fogyasztja, nagymértékben részévé válik az állatok elleni erőszaknak.

Ha fontos az állatok védelme, nagyon fontos megemlítenünk azt is, hogy milyen termékeket vásárolunk a boltban. Számos cég a mai napig állatkísérletekkel teszteli a termékeit. A tisztítószerek nagy százaléka olyan anyagokat tartalmaz, melyek a csatornákból kijutva rendkívül veszélyesek az édes- és sósvízi élővilágra. Amennyiben szeretnénk tudatosabbá válni ezen a téren, érdemes utánanézni, milyen termékeket

használhatunk, amelyek nem ártanak az élővilágnak. Ha elszántak vagyunk, akár házilag is elkészíthetünk jónéhányat.

Erőszak a bolygóval, a természettel szemben

A felhalmozás, boldogságunk tárgyiasítása részévé vált az életünknek. Mindig egyre nagyobb, szebbet, jobbat szeretnénk, s ez rengeteg szemetet termelő folyamat. Szemetünk nagy része műanyag, melyeknek túlnyomó százaléka sosem bomlik le. Belekerülnek a tengerekbe, pusztítva ezzel az ott

élő állatokat és természeti képződményeket. S miközben világunkat ellepi a szemet, a boldogság terén semmit nem léptünk előre. Hogy miért? Mert mindig rossz helyen keresünk.

A *Bhagavad-gītā* tanulmányozása segíthet megtalálnunk boldogságunk bennünk lévő forrását. Egy egyszerűbb, szerényebb, visszafogottabb életre tanít minket, harmóniában a természettel, harmóniában Istennel.

Elsőre ezek radikális változásoknak tűnhetnek. Ha ezen elvek szerint próbálunk élni, akkor világunk megalkotójának törvényei szerint élünk. Isten teremtett egy univerzumot, és a kezünkbe adta a használati utasítást. Nem baj, ha elsőre nem mindent tudunk alkalmazni belőle, de kis lépésekben haladva is jó az irány. Amikor betartjuk ezeket az elveket, Istennek tetsző életet élünk, ha pedig így teszünk, Ő segít nekünk elérni a hön áhított békét és boldogságot.

Vinitā Devī Dāsī



KÉRDÉSEK ÉS VÁLASZOK

A KRṢṆA-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 dzsapa-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 KRISNA-HÍVŐK ISTENT A TEMPLOMAIBAN?

A Krisna-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 tanúbizonyossága szerint Isten a hiteles módon elkészített *mūrti*-formáin keresztül elfogadja és viszonzza 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 Krisna-templomok oltárán leggyakrabban Śrī Caitanya és Śrī Nityānanda, vagy Śrī Kṛṣṇa és örök társa, Śrīmatī Rādhārāṇī formái láthatók.

Az Úr Kṛṣṇa bevonul Dvārakāba



Ötezer évvel ezelőtt járunk az időben, Indiában, Naimiṣāranya szent erdejében. A bölcsek érdeklődve ülnek körül a legidősebb szentet, Sūta Gosvāmīt, hogy az élet értelméről és Isten dicsőségéről halljanak tőle. Arra is kíváncsiak, melyik a legtekélyesebb 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, TIZENEGYEDIK FEJEZET

1. VERS

सूत उवाच

आनर्तान् स उपब्रज्य स्वृद्धान्नपदान् स्वकान् ।
दध्मौ दरवरं तेषां विषादं शमयन्निव ॥ १ ॥

sūta uvāca
ānartān sa upavrajya
svṛddhān jana-padān svakān
dadhmau daravaram teṣān
viṣādam śamayann iva

sūtaḥ uvāca – Sūta Gosvāmī mondta; *ānartān* – a vidék, melyet Ānartānnak ismernek (Dvārakā); *saḥ* – Ő; *upavrajya* – a határához érve; *svṛddhān* – a legvirágzóbb; *jana-padān* – város; *svakān* – a sajátja; *dadhmau* – megszólaltatta; *daravaram* – az áldott kagylókürtöt (Pāñcajanya); *teṣān* – az övék; *viṣādam* – szomorúságát; *śamayann* – megvigasztal; *iva* – láthatóan.

Sūta Gosvāmī így szólt: Legvirágzóbb városának, az Ānarták birodalmának [Dvārakának] a határát elérve az Úr megszólaltatta áldott kagylókürtjét, mellyel hírt adott érkezéséről, s amely szemmel láthatóan elűzte az ott lakók szomorúságát.

MAGYARÁZAT: A szeretett Úr a kurukṣetra-i csata miatt meglehetősen hosszú ideig volt távol virágzó metropoliszától, Dvārakától, s így a város népén az Úr távolléte miatt erőt vett a szomorúság. Amikor az Úr alászáll a földre, társai is Vele tartanak, éppen úgy, mint ahogyan a király is kíséretével együtt érkezik mindenhová. Az Úrnak ezek a társai örökké felszabadult lelkek, akik erős ragaszkodásukban egyetlen pillanatig sem képesek elviselni az Úr távollétét. Így hát Dvārakā városának lakói is bánatosak voltak, s minden pillanatban az Úr jöttét várták. Az áldásos kagylókürt hangja, amely az Úr érkezését adta hírül, biztató volt, s láthatóan enyhített elkeseredettségükön. Még inkább vágyani kezdtek arra, hogy maguk között lássák az Urat, s mindannyian felélénkültek, hogy méltó fogadtatásban részesítsék. Ezek az Isten iránti természetes szeretet jelei.

2. VERS

स उच्चकारो धवलोदरो दरो
ऽप्युरुक्रमस्याधरशोणशोणिमा ।

दाध्मायमानः करकञ्जसम्पुटे

यथाब्जखण्डे कल्हंस उत्त्वनः ॥ २ ॥

*sa uccakāṣe dhavalodaro daro
'py urukramasyādharāṣoṇa-ṣoṇimā
dādhmāyamānaḥ kara-kañja-sampuṭe
yathābja-khaṇḍe kala-haṃsa utsvanaḥ*

saḥ – az; *uccakāṣe* – ragyogóvá vált; *dhavala-udaraḥ* – fehér és öblös; *darah* – kagylókürt; *api* – bár olyan; *urukramasya* – a nagy kalandok kedvelőjének; *adharaṣoṇa* – ajkai transzcendentális tulajdonságától; *ṣoṇimā* – vörössé vált; *dādhmāyamānaḥ* – megszólalt; *kara-kañja-sampuṭe* – lótuuszkezeléssel megragadva; *yathā* – ahogyan van; *abja-khaṇḍe* – a lótuuszvirágok szárai; *kala-haṃsaḥ* – alábukó hattyú; *utsvanaḥ* – hangosan megszólaltatva.

Amint az Úr KṚṣṇa kezébe fogta s megszólaltatta az öblös, fehér kagylókürtöt, transzcendentális ajkainak érintésétől a kagylókürt vörösré változott. A látvány arra emlékeztetett, mintha egy fehér hattyú játszana a piros lótuuszvirágok szárai között.

MAGYARÁZAT: Hogy a fehér kagylókürt vörössé vált az Úr ajkainak érintésétől, az lelki jelentőségének szimbóluma. Az Úr teljes mértékben lelki, az anyag pedig nem más, mint a lelki léttel kapcsolatos tudatlanság. Valójában a lelki megértésben nincs semmi anyagi, s ez a lelki megvilágosodás rögtön bekövetkezik, amint kapcsolatba kerülünk a Legfelsőbb Úrral, Śrī KṚṣṇával. Az Úr a létezés minden parányi részecskéjében jelen van, s bárkiben meg tudja nyilvánítani jelenlétét. Az Úr iránti égető szeretettel és a Neki végzett odaadó szolgálattal – más szóval az Úrhoz fűződő lelki kapcsolat által – minden lelkileg vörössé válik, ahogyan a kagylókürt vált vörössé az Úr kezében. Aki *paramahaṃsa*, azaz aki a legkiválóbb értelemmel rendelkezik, a lelki boldogság vizében alábukó hattyú szerepét játssza, amelyet örökre az Úr lábainak lótuuszvirága díszít.

3. VERS

तमुपश्रुत्य निनदं जगद्भयभयावहम् ।
प्रत्युद्युः प्रजाः सर्वा भर्तृदर्शनलाक्षाः ॥ ३ ॥

*tam upaśrutya ninadam
jagad-bhaya-bhayāvaham
pratyudyayuh prajāḥ sarvā
bharṭr-darśana-lālasāḥ*

tam – azt; *upaśrutya* – meghallotta; *ninadam* – hangot; *jagat-bhaya* – félelem az anyagi léttől; *bhaya-āvaham* – ami megfélemlít; *prati* – felé; *udyayuh* – sietett; *prajāḥ* – a város népe; *sarvāḥ* – mind; *bharṭr* – a védelmező; *darśana* – hogy láthassák; *lālasāḥ* – arra vágyva.

Amikor Dvārakā lakói meghallották a hangot, amely még magát a félelmet is rettegéssel tölti el az anyagi világban, szaladni kezdtek Felé, hogy teljessüljön régen dédelgetett vágyuk: hogy láthassák az Urat, minden bhakta védelmezőjét.

MAGYARÁZAT: Ahogyan azt korábban már elmagyaráztuk, Dvārakā lakói – akik az Úr KṚṣṇa jelenlétének idején éltek – egytől egyig felszabadult lelkek voltak, akik az Úr kíséretként szálltak alá az Úrral együtt. Mindannyiuknak leghőbb vágya volt, hogy láthassák az Urat, annak ellenére, hogy a lelki kapcsolat miatt sohasem váltak el Tőle. Ahogyan Vṛndāvana *gopījai* KṚṣṇára gondoltak, amikor nem volt a faluban, mert a teheneit legeltette, ugyanúgy Dvārakā lakói is teljesen elmerültek az Úrról szóló gondolataikban, amíg távol volt Dvārakától, hogy részt vegyen a kuruksetrai csatában. Egy elismert bengáli író arra a végkövetkeztetésre jutott, hogy a vṛndāvanai, a mathurāi és a dvārakāi KṚṣṇa különböző személyiségek voltak. Ez a következtetés azonban történelmileg nem hiteles. A kuruksetrai KṚṣṇa és a dvārakāi KṚṣṇa egy és ugyanaz a személyiség.

Dvārakā lakói ugyanúgy bánatba merültek, amikor az Úr távol volt a transzcendentális várostól, mint ahogyan éjjel melankólia lesz úrra rajtunk a nap hiányában. Az Úr KṚṣṇa jöttét híru adó hang olyan volt, mint reggel a napfelkelte híre. Dvārakā minden lakója felébredt álmából, mert felkelt KṚṣṇa napja, s mindannyian lélekszakadva siettek Hozzá, hogy láthassák. Az Úr *bhaktái* egyedül Őt tekintik védelmezőjüknek.

Az Úr hangja azonos az Úrral, ahogyan azt már megpróbáltuk elmagyarázni az Úr kettősségtől mentes helyzetét megvilágítva. Jelenlegi anyagi létünk félelemmel teli. Az anyagi lét négy problémája, vagyis az élelem, a menedék, a félelem és a pázrás problémája közül a félelem okozza a legtöbb gondot. Örökké rettegünk, mert nem tudjuk, mi lesz a következő megpróbáltatás, amellyel szembekerülünk. Az egész anyagi lét problé-

mákkal teli, s így mindig a félelem az úr. Mindez azért van, mert az Úr illúziókeltő energiájának társaságát élvezzük, amit *māyānak*, külső energiának neveznek. Ám minden félelemnek nyoma vész, amint felhangzik az Úr hangja, melyet szent neve képvisel, ahogyan azt az Úr Śrī Caitanya Mahāprabhu tárta fel a következő tizenhat szóban:

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

Ha elfogadjuk a lehetőséget, amelyet e hangok nyújtanak, megszabadulhatunk az anyagi lét minden félelemmel teli problémájától.

4. – 5. VERS

तत्रोपनीतबलयो रवेर्दीपमिवाद्दुताः ।
आत्मारामं पूर्णकामं निजलाभेन नित्यदा ॥ ४ ॥
प्रीत्युत्फुल्लमुखाः प्रोचुर्हर्षगद्गदया गिरा ।
पितरं सर्वमुहृदमवितारमिवावर्काः ॥ ५ ॥

*tatropanīta-balayo
raver dīpam ivāḍṛtāḥ
ātmārāmaṁ pūrṇa-kāmaṁ
nija-lābhena nityadā*

*prīty-utphulla-mukhāḥ procur
harṣa-gadgadayā girā pītaṁ
sarva-suhṛdam
avitāraṁ ivārbhakāḥ*

tatra – ezután; *upanīta* – felajánlva; *balayaḥ* – ajándékok; *raveḥ* – a napnak; *dīpam* – lámpát; *iva* – mint; *āḍṛtāḥ* – felbecsült; *ātma-ārāmaṁ* – az önellátónak; *pūrṇa-kāmaṁ* – teljesen elégedett; *nija-lābhena* – saját energiájával; *nitya-dā* – aki szüntelenül ellát; *prīti* – szeretet; *utphulla-mukhāḥ* – derűs arcok; *procur* – mondta; *harṣa* – megörvendeztetett; *gadgadayā* – rajongó; *girā* – beszéd; *pītaṁ* – az apának; *sarva* – mindenki; *suhṛdam* – barátok; *avitāraṁ* – a gyámolító; *iva* – mint; *arbhakāḥ* – védencek.

A város lakói az Úr elé érkeztek ajándékaikkal, amelyeket felajánlottak a teljesen elégedett és önellátó Úrnak, aki saját energiájával szünet nélkül ellát másokat. Ajándékaik olyanok voltak, mintha a napnak ajánlanának föl egy lámpát, mégis oly rajongó

szavakkal fogadták az Urat, mint ahogy a védencek üdvözlik apjukat és gyámolítójukat.

MAGYARÁZAT: Az Úr Kṛṣṇát itt *ātmārāmaként* jellemzik, aki önellátó, s nincs szüksége arra, hogy saját magán kívül bárhol máshol keresse a boldogságot. Az Úr önmagában elégedett, mert transzcendentális léte maga a tökéletes boldogság. Ő örökkön létező, teljesen tudatos és teljes boldogsággal teli. Ezért hát legyen bármilyen értékes, Neki semmilyen ajándékra nincs szüksége. Mivel azonban mindenki jóakarója, mindenkitől elfogadja azt, amit tiszta odaadó szolgálatban ajánlanak fel Neki. Ezt nem azért teszi, mert szüksége van rá, hiszen mindezek a dolgok az Ő energiájából származnak. A versben egy hasonlatot találunk: ha az Úrnak felajánlunk valamit, az olyan, mint amikor a napistent imádvá lámpát ajánlunk föl neki. Minden, ami tüzes és világít, a nap energiájának kiáradása, a napisten imádatakor mégis szükség van a lámpa felajánlására. A nap imádatakor az imádatot bemutató mindig valamilyen követeléssel áll elő, az Úrnak végzett odaadó szolgálat esetében azonban egyik részről *sincs szó* semmiféle követelésről. Mindez az Úr és a *bhakta* közötti tiszta szeretet és ragaszkodás jele.

Az Úr a legfelsőbb atya minden élőlénynek, és ezért azok, akik tudatában vannak ennek az Istennel *való élő* kapcsolatnak, fiúi követeléssel állhatnak az apa elé, az apa pedig örül, hogy teljesítheti az engedelmes fiú kérését – s nincs szó üzletről. Az Úr olyan, mint a *kivánságteljesítő fa*, s indokolatlan kegyéből bárki, bármit megkaphat Tőle. Az Úr azonban mint legfelsőbb atya nem ad olyasmit egy tiszta *bhaktának*, ami akadályt jelenthet az odaadó szolgálat végzésében. Akik odaadó szolgálatában merülnek el, azok transzcendentális vonzerejének köszönhetően fölemelkedhetnek a tiszta odaadó szolgálat szintjére.

6. VERS

नताः स्म ते नाथ सदाङ्घ्रिपङ्कजं
विरिञ्चवैरिञ्च्यसुरेन्द्रवन्दितम् ।
परायणं क्षेममिहेच्छतां परं
न यत्र कालः प्रभवेत् परः प्रभुः ॥ ६ ॥

*natāḥ sma te nātha sadāṅghri-paṅkajam
virin̄ca-vairin̄cya-surendra-vanditam
parāyaṇaṁ kṣemaṁ ihecchatāṁ paraṁ
na yatra kālah prabhavet paraḥ prabhuḥ*

natāḥ – leborult; *sma* – így tettünk; *te* – Neked; *nātha* – ő, Urunk; *sadā* – mindig; *aṅghri-pañkajam* – a lótusz-lábak; *virīñca* – Brahmā, az első élőlény; *vairiñcyā* – Brahmā fiai, köztük Sanaka és Sanātana; *sura-indra* – a mennyek királya; *vanditam* – imádták; *parāyaṇam* – a Legfelsőbbet; *kṣemam* – jólét; *iha* – ebben az életben; *icchatām* – aki arra vágyik; *param* – a legfelsőbb; *na* – soha; *yatra* – amelyben; *kālah* – az elkerülhetetlen idő; *prabhavet* – befolyásolni tud; *paraḥ* – transzcendentális; *prabhuh* – a Legfelsőbb Úr.

Dvārakā lakói így szóltak: Ó, Urunk! Téged imád minden félisten, Brahmā, a négy Sana, sőt a mennyek királya is. Te vagy a végső megnyugvás azok számára, akik valóban arra vágnak, hogy megkapják az élet legnagyobb áldását. Te vagy a legfelsőbb, transzcendentális Úr, s a könyörtelen idő Rád nem lehet hatással.

MAGYARÁZAT: A Legfelsőbb Úr nem más, mint Śrī Kṛṣṇa, ahogyan azt a *Bhagavad-gītā*, a *Brahma-saṁhitā* és a többi hiteles védikus írás is megerősíti. Senki sem egyenlő Vele vagy hatalmasabb Nála – ez minden szentírás véleménye. Az idő és a tér kifejti hatását az alárendelt élőlényekre, akik mind a Legfelsőbb Úr szerves részei. Az élőlények az alárendelt *brahman*, míg a Legfelsőbb Úr az uralkodó Abszolút. Amint megfeledekezünk erről az egyszerű tényről, nyomban az illúzió hatása alá kerülünk, s a háromféle szenvedés kerít hatalmába bennünket, mint amikor az ember hirtelen sűrű sötétségben találja magát. A tudatos élőlény tiszta tudata az Isten-tudat, s ilyen tudatban az ember leborul az Úr előtt minden körülmények között.

7. VERS

भवाय नस्त्वं भव विश्वभावन
त्वमेव माताथ सुहृत्पतिः पिता ।
त्वं सद्गुरुर्नः परमं च दैवतं
यस्यानुवृत्त्या कृतिनो बभूविम ॥ ७ ॥

bhavāya nas tvaṁ bhava viśva-bhāvana
tvam eva mātātha suhṛt-patiḥ pitā
tvam sad-gurur naḥ paramaṁ ca daivatam
yasyānuvṛtṭyā kṛtino babhūvima

bhavāya – a jólétért; *naḥ* – nekünk; *tvam* – Te; *bhava* – csak válj; *viśva-bhāvana* – az univerzum teremtője; *tvam* – Te; *eva* – bizonyára; *mātā* – anya; *atha* – szintén; *suhṛt* – jóakaró; *patiḥ* – férj; *pitā* – apa; *tvam* – Te; *sat-guruḥ* – lelki tanítómester; *naḥ* – miénk; *paramam* – a legfelsőbb; *ca* – és; *daivatam* – imádot Istenség; *yasya* – akinek; *anuvṛtṭyā* – nyomdokait követve; *kṛtinaḥ* – sikeressé; *babhūvima* – váltunk.

Ó, univerzum teremtője! Anyánk, jóakarónk, Urunk, apánk, lelki tanítómesterünk és imádot Istenségünk vagy. Téged követve mindenben sikert értünk el, így aztán azért imádkozunk, hogy áldj meg minket továbbra is kegyeddel.

MAGYARÁZAT: A jóságos Istenség Személyisége – az univerzum teremtője lévén – minden jó élőlény érdekében cselekszik. A jó élőlényeknek az Úr azt ajánlja, hogy kövessék jó tanácsait, s így sikeresek lesznek az élet minden területén. Az Úr imádatán kívül nincs szükség semmilyen más istenség imádatára. Az Úr mindenható, és ha elégedett azzal, hogy engedelmeskedünk lótuszlábainak, akkor Ő képes arra, hogy bármilyen áldásban részesítsen bennünket, hogy sikeresek legyünk mind az anyagi, mind a lelki életben. A lelki lét elérése érdekében az emberi létforma lehetőséget ad mindenki számára, hogy megérthesse örök kapcsolatát Istennel. Ez a kapcsolatunk örök, sem megszakítani, sem elpusztítani nem lehet. Talán most elfelejtkeztünk róla, ám újra életre lehet kelteni az Úr kegyéből, ha követjük rendelkezéseit, amelyek a mindenhol, minden korban kinyilatkoztatott szentírásokban olvashatók.



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: lelekalotaja@krisna.hu
Web: www.lelekalotaja.hu

KRISNA-VÖLGY

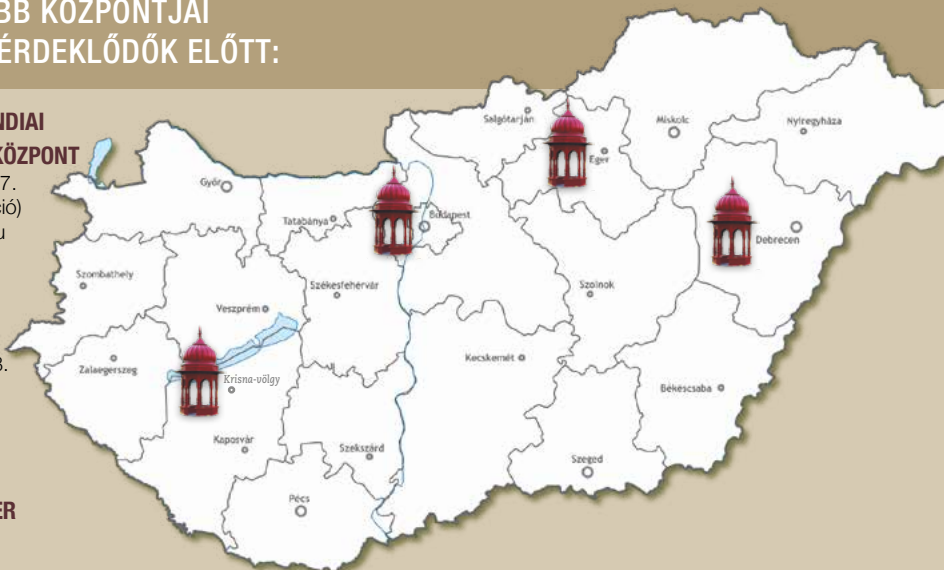
Indiai Kulturális Központ és Biofarm
8699 Somogyvámos, Fő u. 38.
Tel.: +36 30 641-2309
+36 85 540-002
E-mail: info@krisnavolgy.hu
Web: www.krisnavolgy.hu

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, Magyarai 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 Dási, +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

Sváha Devi Dási
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 kétéhetente megjelenő hírlevelünkrel!
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!*





Hiedelmekről, tudatalattiról, önmagad szeretetéről és a belső útról...

Itt az ideje, hogy lerázd magadról a hiedelmeidet! – De vigyázz, nehogy a gyereket is kiöntsd a fürdővízzel. Az önkorlátozó, társadalmi hiedelmeken, szokásokon, elvárásokon, „csodákon” és hamis érzékfelfogáson alapuló hit (*laukika-śraddhā*) káros, és kisebb-nagyobb mértékben átszövi mindenkinek a felfogását, világlátását, legyen az illető vallásos, ateista, spirituális felfogású, vagy bárki. A tiszta (szentírásokkal összhangban éledő) hit (*śāstrīya-śraddhā*) viszont mindennek az alapja, ami fényt, tisztaságot és bölcsességet visz az életedbe. Tiszta hit nélkül nincs valódi bizalom, és nincs valódi tudás. (Polányi óta már a tudomány is tudja ezt.)

Kételkedj minden útmutatásban, amíg meg nem győződted arról (bölcsséggel, tapasztalattal), hogy jó irányba visz. – De ha jó irányba visz, add fel a kételkedést, és bízz a tiszta hited előtt megnyílt útban. Mert ha nem, a kétely egészen a tudatalattid mélyéig le fog bénítani, és akkor valóban nehéz lesz megkülönböztetni, hogy a tudatalattid bénít-e le, vagy tényleg rossz úton jársz. A kétely így önmagát beteljesítő jóslattá válhat...

A tudatalattid érzelmekkel, fájdalommal, bénító hatásokkal üzen, ha nem vagy a helyeden. – De vigyázz, mert a traumák, a karma és minden lenyomat „késztetése”, „jelzése” a tudatalattidban nem feltétlenül azt mutatja, hogy hol a helyed. A problémát mutatja, de nem a megoldást. Így ha engedsz a tudatalattid mindenféle nyomásának, lehet, hogy csak újabb bénító helyzetekbe visz, mely kezdetben nektár, aztán bénító méreggá válik. Vagyis újra lebénulsz. Keresd az utat, ami ellentétes irányba: a méregből a nektár felé visz. Az illuzórikus, átmeneti boldogságból a valódi boldogság felé.

Ahhoz, hogy jó irányba indulj el, először is magadat kell szeretned. – De vigyázz, ne keverd ezt össze az önzéssel. Saját magad szeretete annak a felismerése, hogy lélek vagy, s örök, szereteteli kapcsolatod van Istennel és MINDEN élőlényvel, és hogy tudod, hogyan kell ennek megfelelően cselekedned. Ez végtelen kincseket és távlatokat nyit a lelkedben, melyet óriási vétek, sőt egyenesen önsorsrontás elhanyagolni, hiszen a lelked te magad vagy. Az önzés viszont a halott anyag illuzórikus élvezetéhez vezet, a hamis ego útvesztőibe hajszol, s mély

tudatlanságba taszít. Az önszeretet tehát nem egyenlő az önzéssel. Pont az ellenkezője.

A belső út a valódi utad. Ezen az úton haladva olyan isteni tulajdonságokra kezdesz ráhangolódni, és azok szerint működni, mint amilyen az önbizalom és az alázat, a szerénység és a tudás, a hitelesség és az önátadás, a kreativitás és az önfegyelem. (Szándékosan kerültek látszólag egymásnak ellentmondó tulajdonságok egymás mellé. Egyszer majd arról is lesz szó, hogy miért.) – De vigyázz, ne használd rosszul ezeket. Ne tegyenek büszkévé, s ne felejtse el, hogy ezekért Istennek kell hálásnak lenned, mert Ő áll az univerzum és a tested-lelked minden törvénye és rezdülése mögött. Ha nem így teszel, a belső út újra kifelé fog fordulni, és kifulladásra való vágyban, büszkeségben, haszonlesésben és képmutatásban. Legyenek bármilyen képességeid, emelkedjen föl bármeddig a *kuṇḍalīni*, ha az önző élvezet felé hajlasz, bukás, zavarodottság, illúzió és bénulás lesz az eredménye.

Az élet mindig mutatja a helyes utat, ha akarod, ha nem. – De vigyázz, hogy inkább ne a kívülről kényszerített összeomlással vigyen vissza az utadra az élet, mert az fájdalmas lesz. Fájdalmas, de hatásos, ha hajlandó vagy belőle tanulni. Ha nem, akkor jön majd az újabb összeomlás, az újabb téli fagy, ami kifagyasztja a kártevőket a lelkedből, hogy tavasszal újra virágba borulhasson minden. Legjobb, ha ezt megelőződ, és saját magad omlasztod le a káros hiedelmekből, önző tettekből, hamis bizalomból és téves énképből emelt faladat, ami előtted tornyosul életed egyenes útján.



A belső út a valódi utad. – De vigyázz, amíg nem ébred föl a belső útmutatásod! És még azon túl is megfelelő külső útmutatásra lesz szükséged, hogy ne kerülj útvesztőbe. Ennek megtalálásához kezdetben csak egy fegyvered van: az őszinteség, az őszinte vágy. De ez már fél siker. Ezt maga Isten ígéri meg a *Bhagavad-gītā*ban. Ebből az őszinteségből építkezik a kétely és a tiszta hit. Aztán jöhet a tudás, a megvalósítás és a megélés. Így egyre tisztul a belső útmutatás is.

Teli van a világunk kis Rodolfókkal. – Ezért vigyázz, és „csak a kezüket figyeld”, mikor a külső útmutatást keresed. Nem számít, mit mondanak a saját helyzetükről, arról, hogy nekik milyen magas szintű élményeik vannak, s milyen csodás dolgokat tudnak. Messziről jött ember bármit mondhat, és bárkinek lehetnek bűvészi (misztikus) képességei. Ezek a bűvészek gyakran játszmáznak. Tiszta és erős spirituális igaz-

ságokat hangoztatnak, de hátsó szándékkal. Netán misztikus, de még mindig csak finom szintű anyagi tapasztalások felé visznek – hátsó szándékkal. Ezért a szándékot kutasd, azt figyeld, amit csinál, amilyen példát mutat, amilyen a jelleme. Ahogyan él. Ha őszinte vagy, és a hited elvitt a megvalósítások, megélések magasabb szintjeire, akkor belül is érezni, látni fogod az igazság fényét. És tapasztalni fogod, hogy a belső irányjelzés és a kívül látott jelek sem fognak elütni egymástól...

A *bhaktit* – a legmagasabb tudatszinteket megnyitó valódi szeretetet, minden igaz út hajtóerejét, esszenciáját – nem olyan helyeken fogod megtalálni, ahol anyagi csodákkal hirdetik egyesek magukat. A szeretet menekül az olcsó csodákkal mesterkedő kalmároktól és bűvészeketől...

Acyutānanda Dāsa

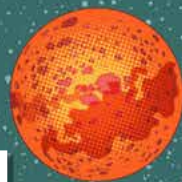
GOVINDA KLUB BUDAPEST

A GOVINDA KLUB EGY ŐSZINTE KÖZÖSSÉGI KEZDEMÉNYEZÉS
ARRA, HOGY HOGYAN TUDUNK MATERIALISTA, ÉRZÉKEKNEK ÉLŐ,
ÉNKÖZPONTÚ, ELLENTÉTEKSEL 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, krémekek, szappanok
- meditációs kellékek, zenék
- könyvek
- konyhai eszközök
- és sok minden más...



Krisna
völgy



www.bolt.krisnavolgy.hu



Testi-lelki immunerősítés Krisna-völgyben

Sokakat érdekel, hogy mi, Krisna-völgy lakói milyen természetes módszereket alkalmazunk a lelki, szellemi és testi egészségünk fenntartására. Itt, Somogy szívében, Krisna-völgyben, valóban sok lehetőségünk van erre, hiszen a környezet, a közösség, a felhalmozódott tudás és tapasztalat tálcán kínálják a jobbnál jobb lehetőségeket. Írásomban közösségünk háziorvosa, az ájurvédában is jártos belgyógyász, Sundarī Devī Dāsī (Dr. Farkas Veronika), Vrajeśvarī Devī Dāsī, közösségünk egyik legidősebb lakója, vegyész-mérnök, állandó önképző csodanagyi, valamint Molnár Imola herbalista tanácsait szedtem csokorba.

Természetesen mindannyian egyetértünk abban, hogy a lelki-szellemi egészség a valódi egészség alapja, táptalaja. Enélkül a gyógyteák, illóolajok nem lesznek elég hatékonyak. Szóhasználatomban a „lélek” szó a valódi önvalót jelenti, a szellem pedig az elmét, a pszichét, ami e köré épül. A test pedig ennek a láthatatlan szellemnek a ruhája,



„a tudat formája”. Az immunerősítés mindhárom szinten fontos. Ősszel és télen egyre kevesebb napfénnel találkozunk, ezért hajlamosak lehetünk a búskomorságra. Szedjük bőven D3- és C-vitamint – ajánlja Sundarī –, és igyunk rendszeresen orbáncfű-, valamint citromfű-, macskagyökér- (valeriána) vagy levendulateát – teszi hozzá Imola. Köhögésre, tüdőerősítésre legjobb a bodza, a hárs, a kakukkfű vagy az útifű. Érdekes sós vízzel vagy illóolajokkal párologtatni, például teafaolajjal, levendulával, borsmentával vagy eukaliptusszal. Ezek egyaránt jó hatással vannak az elménkre és a testünkre is, a nyugodt elme pedig segít megnyitni az utat önmagunkhoz, a lélek megismeréséhez is.

Rendszeresen, lehetőleg naponta takarítsuk a lakásunkat. Ezt szintén tehetjük illóolajos vízzel, így az atmoszféra is nagyon kellemes lesz. A rend, a tisztaság, a szelektálás, a felesleges dolgoktól való megszabadulás is nagyon hasznos őszi-téli elfoglaltság lehet. A tisztaság fél egészség, és ez kívül-belül egyaránt igaz. Ezenfelül az ajurvéda és a személyes tapasztalat is azt mondja, hogy az embernek térre, szabadságra, friss levegőre is elengedhetetlenül szüksége van. A tiszta vízről se feledkezzünk meg – emlékeztet Vraješvarī. Itt, Krisna-völgyben többnyire forralt kútvizet vagy ozmózissal tisztított vizet iszunk. Nagy ajándék a farmon az alma, a répa és a cékla, melyek egész télen elérhetőek. Ezekből friss leveket is présel-

hetünk lassú présgéppel vagy ennek hiányában lereszelhetjük és kinyomkodhatjuk őket. Tele vannak vitaminokkal és ásványi anyagokkal, antioxidánsokkal, valamint rákellenes hatásuk is jól ismert. Külön-külön és együtt is fogyaszthatjuk őket, hiszen az alma olyan kivételes gyümölcs, ami zöldekkel együtt is fogyasztható. Az almalevet fűszerezhetjük fűtő hatású fűszerekkel,



például fahéjjal, szegfűszeggel, vagy préselhetünk bele friss gyömbért is. Ez sajnos hazánkban nem terem, esetleg szobában termesztethető. Ha valakinek krónikus betegsége van vagy fogyni szeretne, tarthat egy néhány hetes léböjtöt. Ez is nagyon elterjedt gyakorlat nálunk Krisna-völgyben. Az őszi édesburgonya-termésünk egyszerűen szenzációs lett. Nemrég tudtam meg, hogy ennek is érdemes kipróbálni a levét, cukorbetegeknek is javallott.

Télen a káposztafélék, a keresztesvirágúak fogyasztása is nagyon ajánlott. Szerencsére még most is megtalálható az üvegházban nálunk a leveles kel, a kel-



bimbó, a mustárzöld, a céklalevél, a rukkola és a mizuna is, melyek mindennapos vendégeink. Ha pedig valaki mégis megbetegszik és köhög, az első, amit nálunk mindenki megtesz, hogy felhagy egy időre a tejtermékek fogyasztásával. Én este még sós és szódadikarbónás meleg lábfürdőt is szoktam venni, ebbe szintén lehet tenni illóolajat, például teafaolajat, ami még a gombák ellen is nagyon hatékony. Nagyon szeretjük a helyben található, vadon termő bogyókat is, például a kökényt, a galagonyát, az ezüstbogyót és a csipkebogyót. Frissen vagy kiáztatva szoktuk fogyasztani őket. Talán maga a bogyógyűjtés, a kirándulás, a nagycsaládi, baráti vagy akár magányos séták még a kúránál is fontosabbak. Legalábbis azt mondhatjuk, ez is elengedhetetlen a teljes élethez.

A lelki immunerősítés mindennek az alapja, ezt hangsúlyozza minden tanácsadóm. Kell valaki, akiben bízol, akinek elmondhatod a legféltebb titkot, vagy akár a bűnös gondolataidat is. Régen az emberek hetente elmentek gyónni, ma pedig sokan pszichológushoz járnak. Ha

nyomasztó kételyeket hordozunk magunkban, régi sérelmeket dédelgetünk vagy rágódunk valamin, megemésztetlenül a szőnyeg alá söpörjük az érzéseinket vagy bármit, az óhatatlanul pszichés, majd fizikai megbetegedéshez fog vezetni. Pont olyan ez, mint a megemésztetlen vagy a rosszul elkészített étel, mely megrohad, s fekélyt okoz bennünk. Egyenesbe kell jönnünk! A gondolatainknak, a meggyőződésünknek, a szavainknak, az érzéseinknek és a tetteinknek egy vonalban kell lenniük, másként nem tudunk belső harmóniát teremteni. Ugyanígy – ha nem még jobban! –, ahogy a testünket tisztán tartjuk, ápoljuk, masszázsa járunk és az előbb felsorolt módszerek valamelyikével erősítjük az immunrendszerünket, a fejünkben és a szívünkben is rendet, tisztaságot kell tartanunk. Ha csak lehet, találkozunk a barátainkkal, vagy tartsuk a kapcsolatot velük legalább telefonon keresztül, mert megértés és biztatás nélkül az ember magányosnak, szeretetlennek érezheti magát. Ez pedig már maga a betegség. Például a férjem rendszeresen olvas egy részt közösen a barátjával a *Śrīmad-Bhāgavatamból*, majd



elbeszélgetnek róla. Öröm hallgatni, ahogy elmélkednek és megosztják egymással az élményeiket. Vrajesvári szerint az elme nyugalomához hozzájárul az is, ha van valamilyen jó értelemben vett hobbink, valami, amit egyszerűen csak nagyon szeretünk csinálni. Itt, Krisna-völgyben, van, aki dekupázsol, van aki a kertjét szépíti, van, aki biciklizik, jógázik vagy éppen barkácsol. Jómagam festeni szoktam, de nagyon szeretek közös olvasáson is részt venni. A zenéről nem is beszélve, ami igazi „szívgyógyszer”.

Az elmén túl, a szív mélyén pedig ott az önvaló – az egészséges állapotában mindig boldog és békés lélek. Meg kell ragadnunk minden eszközt ahhoz, hogy ezt a boldogságot és békét végül megtaláljuk a szívünkben. Nekünk a *Bhagavad-gītā* és a többi ősi szentírás, valamint tanítómestereink adják meg, majd a barátokkal történő beszélgetések mélyítik el mindezt. Lehet, hogy sokan tudják, milyen rossz a jelenlegi bolygóállás, de aki nem hisz az asztrológiában, az is tapasztalhatja, milyen viszontagságokat élünk meg egyéni és globális szinten. Most kell igazán összefognunk és szeretnünk egymást, mert a társadalom is olyan, mint egy test, amit a széthúzás, a gyűlölködés, a hazugság és az elszemélytelenedés betegít meg. Krisna-völgy üzenete mindenki számára az, hogy tartsunk össze, szeressük egymást bölcsen – még az ellenségünket is! –, és ha ehhez erőre lenne szükséged, szeretettel várunk tavasszal egy jó sétára a szabadban, és egy gyógyteára, itt, a somogyi dombok között.

Vallabhi-kānta Devi Dāsī





Egészsé

A környezeti nevelés fontosságára a figyelmet a '70-es években hívták fel az ökológia fogalmának bevezetésével. A környezeti nevelés lényegében magatartás- és viselkedésformáló folyamat, melynek célja a környezeti tudat kialakítása, ezen túlmutatóan pedig a proszocialitás megalapozása. (Lükő István: *Környezetpedagógia*)

Mi is ez a környezeti tudat? A környezet egészét átlátó, problémáira fogékony, a környezet egészével szemben felelősségteljes személy gondolkodásmódja. A proszocialitás az egyének közötti, illetve csoport és csoport közötti segítő életmódként értelmezhető. Kialakítását sok esetben nem konkrétan a környezettan vagy a biológiai tárgyú tanórák, hanem éppen a lelki-vallásos nevelés segíti elő.

A környezetpedagógia egyszerre a környezetről, a környezetben és a környezetre történő nevelés. Ismeretátadás a körülötünk tapasztalható világról, szocializáció, s az emberi morál és magatartás kialakítása. Mindent átfogó tudásról beszélhetünk, ideértve az olyan tantárgyakat is, mint a kémia, a fizika, a biológia. E tapasztalatok jó részét a környezettel való interakciók során szerezhetjük meg, de az univerzum természeti jelenségeit – egészen az atomelméletig – meghökkentő pontossággal

mutatják be a védikus szentírások is, így a *Śrīmad-Bhāgavatam*.

A hagyományos védikus oktatásban a természeti környezettel való békés együttélés nem elvont idea, hanem egy belsővé tett konkrét igény. A gyermekek vallásos-lelki nevelésben részesülnek, ami kiváltja az erkölcsant. Ez az erkölcsi alap aztán egy életen át elkíséri a gyermeket, és megalapozza a környezetvédelem tanítását.



A védikus oktatás környezetfelfogásában Isten áll a középpontban, ennél fogva a természeti környezet az Ő saját tulajdona, amelyre a hívő – felnőtt és gyermek – vigyázni köteles. Az élőlények által elfogadott testek is az Úr tulajdonát képezik, ezért a gyermek megtanul vigyázni saját testére, egészségére, hogy azt eredményesen tudja használni az Úr szolgálatában.

A természeti környezet meggondolatlan pusztítása ellenkezik az erőszakmentesség



ősi, védikus elvével. „Az *ahimsā* – erőszakmentesség – azt jelenti, hogy nem szabad semmi olyat tennünk, ami másoknak fájdalmat okoz, vagy amivel megzavarunk másokat.” A hívő a teremtés fenntartására, ezen belül pedig a ritka, emberi életforma megtartására is törekszik.

Molnár László *Környezeti etika* című könyvében arról ír, hogy a környezet védelme pusztán környezetvédelmi szabályozásokkal nem elég hatékony – ennek belső igénnyé kell válnia. A környezettudatos életmód kialakításához az erkölcsi nevelés alapelveit hívhatjuk segítségül, így a munkát, az értékóvó magatartást, a karitativitást és a fegyelmezettséget. Ezek az elvek párhuzamba állíthatók a vaisnavizmus által a vallás négy alapelveként meghatározott tételekkel, melyek a kegyesség, a lemondás, a tisztaság és az igazmondás.

A védikus szentírások elítélik az ember örökös nyereségvágyát és a pénzügyi siker hajszolását. Ennek gyökereként az irigységet mint a legnehezebben feloldható káros jellemvonást jelölik meg. A versenyhelyzetek és az irigység fenntartása helyett a szentírások az önismeretet és a lelki fejlődést javasolják.

A környezeti nevelés legszebben a természetről és a természetben való nevelésben valósítható meg, ám ez rendkívül nehéz a mai modern oktatásban. Amikor a gyermekek hetente néhány órában egy tanterembe zárva, könyvekből madarakat rajzolgatva próbálják megismerni a természetet, s az akvarisztika vagy

a hobbi-hörcsög tartása jelenti a kapcsolatot a természettel, akkor valójában egy elvont, steril tudást szereznek. Ez a felporszelt vidék, a kiégett, gyökereitől elszakadt ember pótszere.

Krisna-völgyben saját oktató kiskerttel rendelkezik az iskola, otthon is van kertjük a tanulóknak, és bekapcsolódnak a közösségi kertészkedésbe. Már korán megismerik a tehenek gondozásának módszertanát, a környezetbarát háztartásvezetés alapjait, s azt, hogy miként termeljék meg saját élelmiszerszükségletüket. Azt is megtanulják, miért jobb a fenntartható, környezetbarát életvitel a kizsákmányoló városi életmódnál. Így ők egyszerre a környezetről, a természetben, valamint világunk jövőjéért folytatnak tanulmányokat. Bár minden gyermek így nevelkedhetne!

A természeti környezet megismerése és megóvása a természet önértékének védelmén túl az emberiség céljait is szolgálja. Bartha Elek *Vallási terek szellemi öröksége* című művében kiemeli, hogy a természeti környezet, vagyis a táj a hitélet kialakulására és a vallásgyakorlás típusára is hatással van. Ezért alapvető fontosságú a természeti környezet megóvása eredeti állapotában. A környezeti hatások egy bizonyosfajta vallásos életvitelt eredményeznek, ami pedig a környezettel való bánásmódra is visszahat.

A *Környezeti nevelési stratégia* (a Nemzeti Alaptanterv kiegészítő része) a vallások és környezetvédelem témakörének összekapcsolására az alábbi javaslatokat teszi:



a szeretet, mint tudatos döntés újrafelfedezése;



a szelídség és alázat lelkületének ápolása;



az „elég” tudatának és az egyszerűségnek a kialakítása;



a szemlélődés és meditáció, mint a természetben való gyönyörködés képessége;



az igazságosság tanulása;



az öröklétbe vetett hit és a reinkarnáció tana, mely hosszútávú gondolkodásra nevelhet;



a megbocsátás képessége;



a lemondás általi önfegyelem megszerzése;



áldozatvállalás másokért;



a rendszerezett életmód elsajátítása;

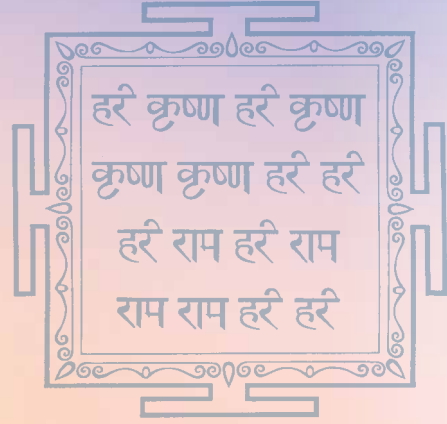


lassítás, illetve az idő és a hely megszentelése;



az ártatlanság mint emberi tulajdonság kifejlesztése.

Fodor Kata



A VALÓDI JÓGA

योगिनामपि सर्वेषां मद्गतेनान्तरात्मना ।
श्रद्धवान्भजते यो मां स मे युक्ततमो मतः ॥ ४७ ॥

*yoginām api sarveṣāṃ
mad-gatenāntar-ātmanā
śraddhāvān bhajate yo mām
sa me yukta-tamo mataḥ*

„Aki nagy hittel mindig Bennem
lakozik, magában Énrám
gondol, s transzcendentális
szerető szolgálatot végez
Nekem, az a legmeghittebben
egyesül Velem a jógában,
s az összes jógi közül ő
a legkiválóbb.” (Bg.6.47)

Amikor nekifogtam írni erről a témáról, először kicsit elcsendesedtem. Csak ültem, és figyeltem befelé, igyekeztem meghallani a szívemben Isten hangját. Arra gondoltam: azt szeretném, ha nem nekem kellene elmagyaráznom, amit oly sokan megtettek már előttem, hanem inkább áthárítanám a feladatot Kṛṣṇára, aki a valódi szakértője a valódi jógnak. Ő maga az eredet, a kezdet és a vég, ki tudhatná hát Nála jobban, mit kellene elmondani a Vele való kapcsolatáról. Meg is mutatta nekem a megfelelő *Gītā*-verset – minden benne rejlik, amit tudnunk kell.

Mert – ahogyan jól tudjuk – erről van szó, amikor valódi jógáról beszélünk: a folyamatról, melyben az oly kicsinyke önvalónk, a lélek – aki egy pillanatra elvétette az irányt, önös vágyaiba feledkezett, s máris a Māyā (illúzió) által befedett anyagi világban találta magát, most pedig kétségbeesetten igyekszik megtalálni az eredeti otthonát –, vissza akar jutni eredeti helyzetébe, s szeretne újra összekapcsolódni teremtőjével.

Ám ez korántsem egyszerű: ha egyszer Māyā valakit körbetáncolt, kéjes dolgokkal kecsgetetett, s most is legyezetgeti hamis egójának hiúságát, a visszajutáshoz szükség van egy rendszerre, egy alaposan átgondolt és jól felépített folyamatra, melynek gyakorlásán keresztül az ego lassan megadja magát, s megvalósulhat az örök lélek igaz vágya, mely egyben Kṛṣṇa vágya is. Ez pedig a valódi és végtelen boldogság, melynek alapjául a lelki energia szolgál – szemben az örökké változó és mulandó *prakṛtivel*, az anyag nyújtotta hamis illúziókkal. Ez a rendszer, a tudatosság felé vezető folyamat

lenne mindannyiunk számára a követendő út, amin elég kevesen járnak, és – valljuk be – ha egyszer el is indulunk rajta, lépteink néha módfelett botladozóak.

Patañjali, az időszámításunk előtti ötödik század környékén élt szent életű bölcse *Yoga-sūtráiban* így fogalmazott: *yogaś citta-vṛtti-nirodhaḥ*, azaz a jóga az anyagi tudatfolyamatok megfékezése és leállítás. Hogy ez mit jelent?

Mindent, ami a mi feladatunk ebben az életben: hittel és erős eltökéltséggel elérni azt a lelki tudatállapotot, amelyben képesek leszünk Isten eszközeként, Isten igaz embereként létezni; törekedni arra, hogy a bhakti-yoga kilenc folyamatának valamelyikét, vagy akár az összes aspektusát gyakorolva magunkévá tegyük az isteni minőséget, tisztaságot, kegyességet és jóságot; s amennyire csak képesek vagyunk, alávetni szívünket Kṛṣṇa tökéletes, mindannyiunkat lelki boldogsággal elárasztó eredeti vágyának és transzcendentális akaratának.

És hiszem, hogy ha igyekszünk, és napról napra nevelgetjük magunkban a *bhakti* magját, ha figyelmesen hallgatjuk, olvassuk a szentírások inspiráló üzeneteit, ha rá vesszük magunkat a rendszeres *japa-meditációra*, és fáradhatatlanul gyakoroljuk a Kṛṣṇával való kapcsolatfelvételt, egyszer csak sikerülhet nemcsak felülemelkedni a hamis énünkön, hanem a szolgálatunkban meglelni az oly áhított boldogságot is.

Érthető, ha az ember időnként elfárad ebben a ténykedésben. A jóga gyakorlása igen erőteljes áldozattal jár, az anyagi test ereje véges, s néha talán el is keseredünk a látszólagos eredménytelenségen. Bármelyik *bhaktával* előfordulhat, hogy megtorpan egy pillanatra, és azt érzi, hogy a lelki életbe befektetett munkáját mások nem becsülik eléggé, nem érdemei szerint ítélik meg a helyzetét, vagy nem méltatják kellőképpen a fáradozásait, a kedvességét, a törekvését.

Van ilyen, és bárkivel megeshet, hogy újból az illúzió fátylán át kezdi szemlélni a világot. Māyā, mint tudjuk, nagyon hatalmas, és alig várja, hogy a hatalmát újra kiterjeszthesse ránk. Ám ezt észre kell vennünk, látnunk kell, miről van szó, mikor ilyen helyzetbe kerülünk. Nagyon fontos tehát a „látás”, azaz – szanszkritul – a *vidyā*. Ha imádkozunk a Felsőlélekhez, újra kitisztulhat a látásunk, s újra eloszlanak majd önös gondolataink.

Hiszen ha jóga címszó alatt még mindig az anyagi világ élvezeteit kergetjük – az elismerést, a hírnevet, a gazdagságot és a többit –, akkor nem értettük meg világosan azt az üzenetet, hogy mindezeknek a tulajdonságoknak valójában Kṛṣṇa a birtokosa, s mi csupán az Ő kegye által részesülhetünk bennük, olyan mértékben, amennyit az előzőleg felhalmozott karmánk engedélyez.

A jóga állandó újrakezdés is, a szemünk látásának, a fülünk hallásának és a szívünk szeretetének állandó tágítgatása is. Mindig egy hajszállal többet adni Istennek és másoknak, mindig egy lehetétnivel elégedettebbnek és alázatosabbnak lenni a szolgálásban – ez a lényeg.

Ha ez olyan könnyű volna, mint amennyire nem az, sokkal több valódi jógival találkozoznánk.

Emlékezetem szerint istenhitem mindig is volt, amióta csak az eszemet tudom. Amióta viszont a jógával találkoztam, érezhetően más irányt vett az életem. Előfordul, hogy nehezebben megy a gyakorlás, az olvasás, s az időhiány engem is szorít, mint mindannyiunkat. A *javám* minőségén is bőven van mit javítanom. S amint az elöttem haladó, már évek hosszú sora óta az úton járó *bhaktákat* figyelem, s a kiegyensúlyozottságukat, határozottságukat és eltökéltségüket csodálom, néha bánatosan arra gondolok: talán én ebben az életemben meg sem tudom azt valósítani, amit ők elértek. Ilyenkor, ha a negatív gondolkodás jeleit észlelem magamon, igyekszem visszarántani az elmémet a jelenbe. Megkérdem magamtól, mit tudok tenni itt és most, amivel elősegíthetem az Istennel való szorosabb kapcsolatomat, amikből ők is merítkeznek, s aminek köszönhetően éppen azok, akik. Nem azért, hogy naggyá váljak, mint ők, hanem azért, hogy magaménak tudjam az elégedettségnek ezt a megnyugtató érzését: ami az én dolgom, azt elvégeztem.

Nagyon fontosak a kis lépések is, s az elégedettség azzal, ami van. A másokhoz való hasonlítgatásnál mennyivel nemesebb erény az állhatatos önuralom és a magasatos eszmények követése. Tudatosságra kell vágyunk, a valódi tudatosság állapotának elérésére, arra, hogy végre ráébredjünk, kik is vagyunk, s mi az eredeti természetünk. Ha ráeszmélünk valódi önazonosságunkra, ha



felismerjük az illúziót, amely körülvesz bennünket az anyagi világban, s ha másokat is segítünk a felébredésben – szóval, tettel, életünk példájával –, akkor mondhatjuk azt, hogy megtettünk mindent, amire emberi létünk rendeltetett minket. Érdemekre való vágy nélkül törekedni arra, hogy egyesüljünk Istennel a jógában: ez a valódi jóga.

S bár a fentiek csupán egy jelentéktelen elme gondolatai, a lényeg, a nagy kincs – Kṛṣṇa magasztos beszéde – szerencsére a kezünkben van, úgyhogy a megerősítés kedvéért a nyitó verset lezárásként is megismétlem:

„Aki nagy hittel mindig Bennem lakozik, magában Énrám gondol, s transzcendentális szerető szolgálatot végez Nekem, az a legmeghittebben egyesül Velem a jógában, s az összes jógi közül ő a legkiválóbb.”

Mátyássy Lilla



Khīr

INDIAI TEJBERIZS



HOZZÁVALÓK:

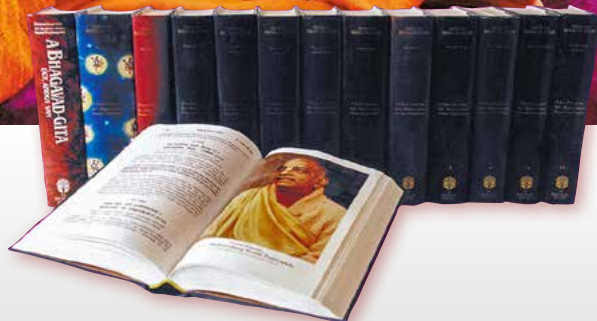
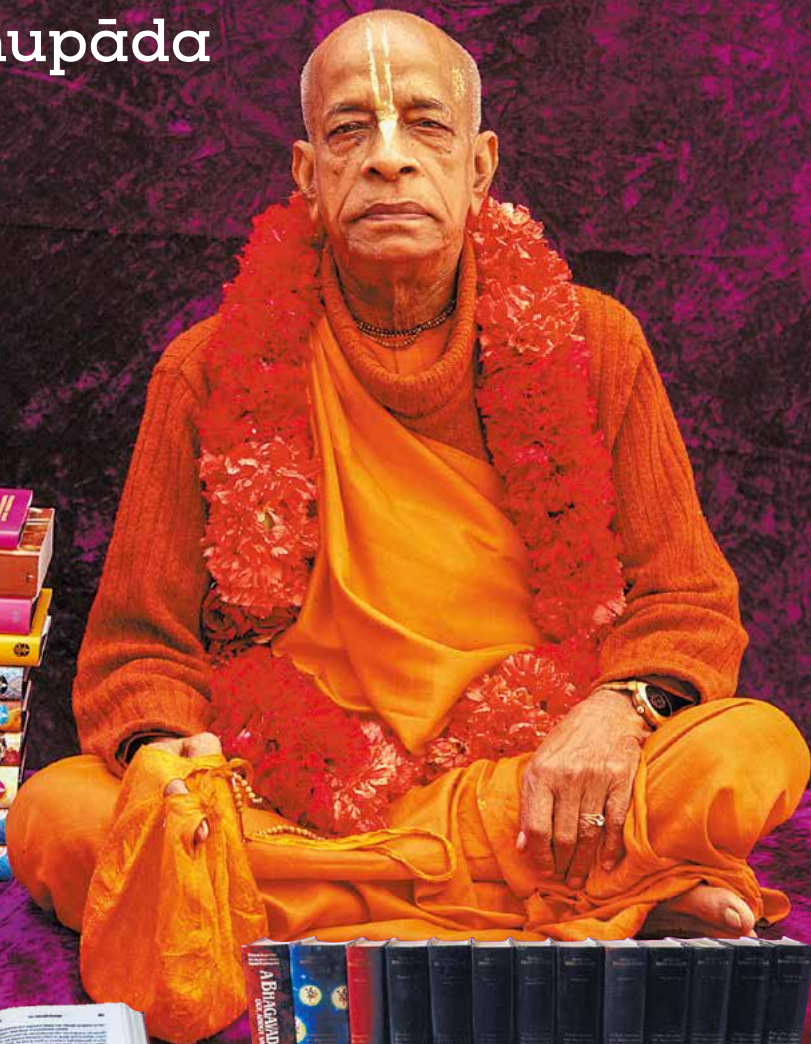
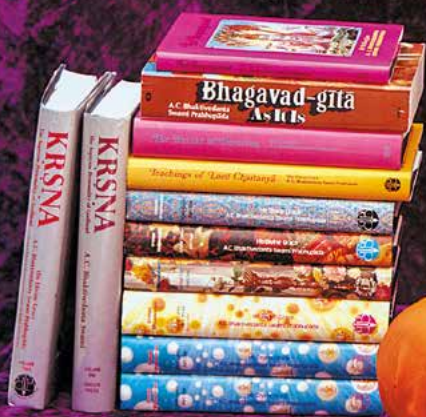
- 2 l tej
- 10 dkg cukor
- két csipet sáfrány
- 5 dkg rizs
- 2 ek aprított mandula

ELKÉSZÍTÉS:

A tejet egy vastag falú edényben feltesszük forni. Amikor felforrt, lehúzzuk a lángot, s a tejhez hozzáadjuk a cukrot, a sáfrányt, a mandulát és a megmosott rizst. Innentől igazából

nincs más dolgunk, mint várni és vigyázni, hogy ne fusson ki. Addig főzzük, amíg a tej be nem sűrűsödik. Kellemes állagúnak, krémesnek kell lennie. A sűrítés ideje akár másfél-két óra is lehet, ez nagyban függ az edénytől. Amikor elkészült, elzárjuk a lángot. Ez a deszert melegen és hidegen egyaránt ízletes.

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 leghitelebb 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.lelekpaloataja.hu/konyvbolt
www.bolt.krisnavolgy.hu

1 MOSOLLYAL

BOLDOGABB A VILÁG

1%
MINT EGY MOSOLY:
NEM KERÜL NEKED
SEMMIBE



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

Magyarországi Krisna-tudatú Hívők Közössége
Technikai szám:

0389

Ételt az Életért Közhasznú Alapítvány
Adószám:

18095575-1-41



krisna.hu



karitativ.hu