

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



E SZÁMUNK TÉMÁJA:

KRISNA-TUDAT OTTHON



LEGYEN AZ OTTHONOD
SZENT HELY

A FÉRFI ÉS A NŐ
SZEREPE A CSALÁDBAN
A VÉDIKUS KULTÚRA ALAPJÁN

OTTHON
**KRISNA-
VÖLGYBEN**



A MAGYARORSZÁGI KRISNA-TUDATÚ HÍVŐK KÖZÖSSÉGÉNEK MAGAZINJA



HARÉ KRISNA
TEMPLOM

TÉGED IS VÁR A BUDAPESTI HARÉ KRISNA TEMPLOM ÉS OKTATÁSI KÖZPONT!

CÍMÜNK: 1039 BUDAPEST,
LEHEL UTCA 15-17.
(HÉV. CSILLAGHEGY MEGÁLLÓ —
A BATHYÁNY TÉRRŐL 20 PERCNYIRE)

ELÉRHETŐSÉGEINK:
+36/1 391-0435; LELEKPALOTAJA@108.CC;

Facebook Instagram: @LELEK PALOTÁJA



**Lépj be India káprázatos
világába! Zöldövezetben,
családias 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 túrlatvezetés előre egyeztetett időpontban
- Iskolai osztályoknak rendkívüli kihelyezett tanóra lehetőség
- A Govinda Csillaghegy indiai vegán étterem várja vendégeit

Śrī Śrī Rādhā-Śyāmasundara

Krisna-völgy templomának oltárán



Ő Isteni Kegyelme

A. C. Bhaktivedanta Swami Prabhupāda

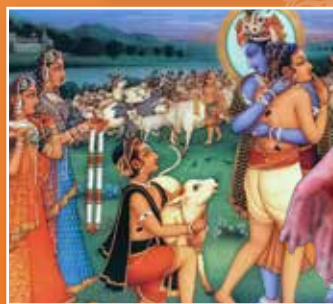
a Krisna-tudatú Hívők Nemzetközi Közösségének alapító *ācāryāja*



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

Magasabb rendű boldogság	4
Elidegenedés	6
Legyen az otthonod szent hely	10
A főzés és étkezés tudatossága	14
Otthon Krisna-völgyben	16
Egy fazék bölcsesség	20
Hogyan énekeljük a Hare Kṛṣṇa mahā-mantrát?	26
Mitől lesz az otthonnak melege?	30
A férfi és a nő szerepe a családban a védikus kultúra alapján	34
Gajendra elefánt és a karma	38
Recept – Alu palak	40



A LAP MUNKATÁRSAI: **Felelős kiadó:** Manorāma Dāsa; **Szerkesztő:** Hemāngi Devī Dāśī; **Olvasószerkesztő:** Gabhīra Dāsa, Madhupati Dāsa; **Művészeti vezető:** Magyar Zsuzsanna; **Nyomdai előkészítés:** Sundara-rūpa Dāsa; **Fotók:** Mana-mohana 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
© 2021 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. Például: 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 – mint a cs és a h együtt; s – mint az sz a szép szóban; y – mint a j a jég szóban. Tehát a Kṛṣṇa szót Krisnának, a Caitanya szót pedig Csaitanyjának ejtjük.

MAGASABB REND

Amikor két ember összeköti az életét, a következő, amit akarnak: egy szép lakás (*gṛha*), egy kis föld (*kṣetra*), aztán meg gyerekek (*suta*). Amikor valakinek már van egy lakása, gyerekeket akar, mert gyerekek nélkül nincs öröme az otthonában. *Putra-hīnaṁ gṛhaṁ śūnyam*: „A családi élet gyerekek nélkül olyan, akár a sivatag.” A gyerekek jelentik a családi élet igazi örömét. Aztán ott vannak a rokonok, a baráti társaság (*āpta*). Valamennyinek a fenntartásához pénz kell (*vittaiḥ*), tehát pénzre is szükség van.

Így bonyolódik bele az ember az anyagi világ szövevényébe, s így fedi be a káprázat. Hogy miért káprázat mindez? Miért illúzió a feleség, a gyerekek, a pénz – mindezek a fontos dolgok? Azért, mert bár pillanatnyilag úgy gondoljuk, hogy minden a legnagyobb rendben van – szép, rendezett családi életet élünk, ott a lakásunk, a feleségünk, ott vannak a gyerekek, a barátok, a jó pozíció –, amint a testnek vége, ezeknek is mind vége szakad. Kénytelenek vagyunk mindent magunk mögött hagyni, és továbblépni következő rendeltetési helyünkre. Azt pedig, hogy milyen helyzet vár ránk, nem tudhatjuk. Lehet, hogy legközelebb emberi testet kapunk, de az is lehet, hogy macskatestet, kutyatestet, vagy éppen félisteni testet – minden lehetséges. Nem tudhatjuk. Bárhogyan is legyen azonban, amint elhagyjuk ezt a testet, elfelejtünk mindent. Emlékünk sem marad arról, hogy kik voltunk, ki volt a feleségünk, milyen volt az otthonunk, mennyi pénz volt a bankszámlánkon stb. Minden véget ér.

Egy villanás alatt mindennek vége szakad, ahogy egy buborék pattan szét az óceánban. A hullámverés millió és millió buborékot hoz létre, de a következő pillanatban mind szétpukkan, vége. Nincs többé.

Ilyen az anyagi élet. Az élőlény fajok és bolygók sokaságán vándorol keresztül, míg végül eljut az emberi létformáig. Az emberi élet lehetőséget nyújt arra, hogy

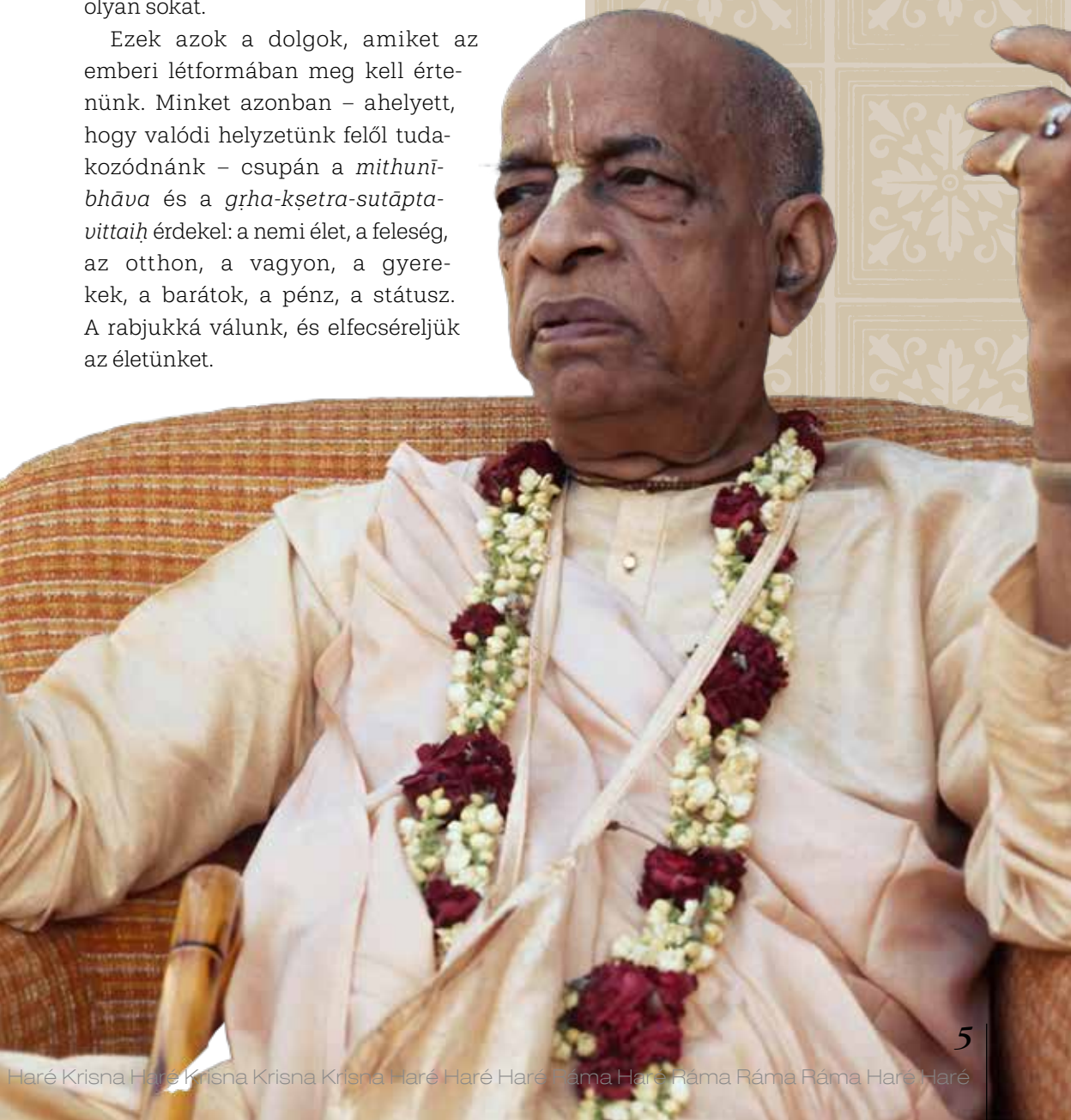
**Részlet A. C.
Bhaktivedanta Swami
Prabhupāda
Úton önmagunk felé
című könyvéből**

„...**egyik helyről a másikra,
egyik életből a másikba
vándorolunk, s csak az
időnket vesztegetjük, ha
nem tudjuk, mi az eredeti,
örök helyzetünk, és miért
szenvedünk olyan sokat.**”

DŰ BOLDOGSÁG

megértjük: egyik helyről a másikra, egyik életből a másikba vándorolunk, s csak az időnkét vesztegetjük, ha nem tudjuk, mi az eredeti, örök helyzetünk, és miért szenvedünk olyan sokat.

Ezek azok a dolgok, amiket az emberi létformában meg kell értenünk. Minket azonban – ahelyett, hogy valódi helyzetünk felől tudakozódnánk – csupán a *mithunī-bhāva* és a *gṛha-kṣetra-sutāpta-vittaiḥ* érdekeli: a nemi élet, a feleség, az otthon, a vagyon, a gyerekek, a barátok, a pénz, a státusz. A rabjukká válunk, és elfecséreljük az életünket.





ELIDEGENEDÉS

Talán már nyiladozik a szemünk, és kezdjük látni, hogy elidegenedtünk a természettől, másoktól, a világ rendjétől és saját magunktól is. Mit mondanak az *upanišadok*, India ősi misztikus írásai valódi megoldásként erre a négyszeres elidegenedésre, melyet már Karl Marx és a Kanadában élő híres magyar orvos, dr. Máté Gábor is megfogalmazott?

ELIDEGENEDÉS A TERMÉSZETTŐL

„Ahogyan a tűz a világban külön formát vesz föl minden formát tiszteletben tartva, úgy minden lélek legbensőbb

lelke (Isten) is saját formájában nyilvánul meg minden más formát tiszteletben tartva, így Ő mindenben belül van, és mégis kívül van mindenben” (*Kaṭha-upanišad* 2.2.9).

„A világegyetemen belül az Úr irányít minden élő és élettelen, s minden az Ővé. Az embernek ezért csupán azt szabad elfogadnia, amire szüksége van, s ami őt illeti meg. Minden mástól tartózkodnia kell, jól tudván, hogy az kihez tartozik” (*Īśa-upanišad* 1).

A természet Isten természete. Mi természeti lények, így a természet részei vagyunk. Úgy sóvárgunk, hogy a természetben lélegez-

hessünk, mint ahogyan a partra vetett hal igényli, hogy visszadobják a vízbe. De amíg nem a szükségleteink, hanem az illuzórikus vágyaink szerint élünk, és önző módon kihasználjuk, sőt egyenesen romboljuk Isten természetét, addig még a természetben járva is távolra kerülünk annak valóságától: valójában a parton sóvárgunk tovább a természet éltető vize után, mert mi magunk vetettük partra saját magunkat az önzésünkkel. Ahhoz, hogy valóban visszakerüljünk a vízbe, és megértsük a hangulatok és színek összefüggését, a hang és forma egységét, az érzések egy fonálra fűződő rendjét, vagyis azt, hogy mi tükröződik az isteni természetben, a szükségleteink és vágyaink elkülönítése az első lépés. De még ennél is tovább kell mennünk...

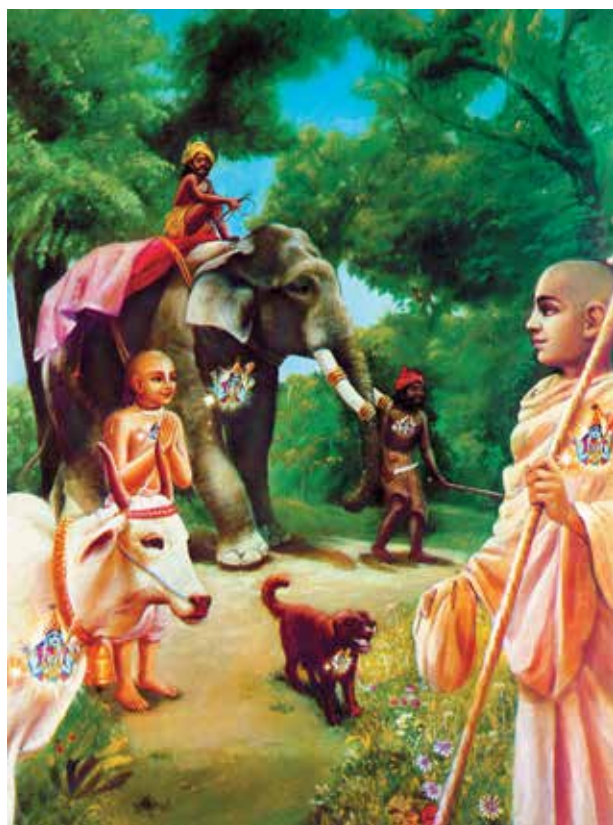
ELIDEGENEDÉS AZ EMBEREKTŐL

„Aki mindent a Legfelsőbb Úrral kapcsolatban szemlél, aki minden élőlényt az Ő szerves részének tekint, és aki a Legfelsőbb Urat látja mindenben, az soha senkit és semmit nem gyűlöl”
(*Īśa-upaniṣad* 6).

„Kelj föl, ébredj, tanulj az emelkedettebb lelkektől, mert az út olyan, mint a borotva éle” (*Kaṭha-upaniṣad* 1.3.14).

Távol kerültünk másoktól, s ez megbetegít minket kívül és belül is egyaránt. Ahogyan Máté Gábor is mondja, az empátia az első lépés, hogy újra ráébredjünk: minden élő a testvérünk, s egyszerre vagyunk egyek

másokkal, és különbözőek is tőlük. Az empátia által kezdjük érezni, hogy másokkal közös a természetünk, megérezzük mások lelkiállapotát, együtt sírunk és együtt nevetünk. Az empátia magasabb szintje a katarzis, amikor olyan szinten azonosulunk másokkal, hogy ez az állapot megtisztít minket, s elvisz egy megtisztult lelkiállapothoz. Vagyis elvezet a *śuddha-sattváig*, a lelki létezés alapjáig: az egységes lelki természet katartikus megelégség, mely maga a valódi lelki identitás megélése, és amin a valódi személyiség és individualitás is alapul, hiszen sem az egység, sem a különbségek (személyiség és individualitás) nélkül nincs szeretet. A szeretet útja azonban olyan, mint





a borotva éle. Ha a hamis egóra hallgatunk, megvágjuk magunkat. Ezért a szeretet tanítóit kell követnünk a szeretet útján...

ELIDEGENEDÉS ÖNMAGUNKTÓL, A LÉLEKTŐL ÉS A LELKEK LELKÉTŐL

ELIDEGENEDÉS A MUNKÁTÓL (A VILÁG RENDJÉTŐL ÉS A BELSŐ RENDÜNKTŐL)

„Az elme az érzékek fölött áll. Az elménél magasabb rendű az intellektus. A *mahat* az intellektusnál is magasabb. A *mahatnál* pedig a megnyilvánulatlan (a Brahman) magasabb rendű. A megnyilvánulatlannál, a Brahmannál a *Puruṣa* (Isten személye) magasabb rendű. Ez a *Puruṣa* egyúttal mindent áthat megkülönböztetés nélkül. Őt ismerve szabaddá válsz, és eléred a *halhatatlanságot*” (*Kaṭha-upaniṣad* 2.3.8).

Minél alacsonyabb szintű dologgal azonosítjuk magunkat, annál jobban elidegenedünk az értelmes munkától, vagy ahogy Máté Gábor mondja: magától az értelemtől, az értelmes léttől. De mi ez az értelem? Az értelem a világ rendje. A világ külső és belső rendje, s mindkettő egy irányba vezet bennünket. Erre a rendre pedig úgy találhatunk rá, ha sorra vetjük le magunkról az alacsonyabb szintű énképeket, míg el nem érjük az Isten iránti feltétel nélküli önátadás szintjét. Itt nyílik ki a valóság teljes „értelme” a magavalójában.

„Az örök boldogságot a valóban intelligensek érik el. Ők, akik felismerik Istent a szívükben. Őt, aki egyetlen, és minden lélek felső lelke. Ő általa sokasodik meg az egyetlen forma. A Legfelsőbb Úr minden örök egyéni élőlény közül a legfőbb örök lény. És az egyetlen Legfelsőbb Úr az, aki fenntartja a számtalan többi egyéni élőlényt” (*Kaṭha-upaniṣad* 2.2.12–13).

Elidegenedtünk magunktól, mert elidegenedtünk az érzéseinktől. Így elidegenedtünk a boldogságtól is, ami az eredeti természetünk része, és úgy sóvárgunk utána, mint a partra vetett hal a víz után. De ahogy láttuk az előző *upaniṣad*-versekben, érdemesebb még mélyebbre mennünk. Mert a kiinduló ok az, hogy elidegenedtünk a lelkek lelkétől: Istentől, és az Ő világától. Az elidegenedés utolsó csapdája, hogy azt gondoljuk, minden illúzió, vagy legalábbis alacsonyabb rendű, mint a különbségek nélküli egység (a nondualitás félreértelmezett változata), és nincsenek személyek, nincsenek kapcsolatok, nincsenek változatos csodák a végső valóságban. De ez csak egy félreértés. Az arisztotelészi logika csapdája.

Ha azonban megértjük, hogy a legfelsőbb lelki világ tükröződik a mi világunkban, értelmet nyer minden. Rádöbbenünk, hogy



Isten természete természetként tükröződik a világban. Az Ő hangulata a természet hangulata, az Ő szépsége a természet szépsége. Az Ő hangulatai a színek, az Ő érzései az érzések. Rádöbbenünk, hogy a másokhoz fűződő kapcsolataink a lelki világ eredeti isteni kapcsolatait tükrözik. Rádöbbenünk, hogy a világ rendje a lelki világ isteni rendjét tükrözi... A lelki valóság tükröződésének ezen elve az egyik végső védikus titok. Ehhez a titokhoz kevesen érnek el, pedig ez az élet egyik valódi kulcsa, ahogyan az *upanišadok* is erre próbálnak rávezetni bennünket:

„Isten valóságát a világ tükreében látod. Az emberek világában úgy, mint ahogyan egy álom tükrözi a valóságot. Az angyalok világában úgy, mint ahogyan a vízen tükröződik a kép. *Brahmā* hajlékán tiszta tükörben lát-

ható, éppen úgy, mint a fény és az árnyék” (*Kaṭha-upanišad* 2.3.5).

„Tudva, hogy te magad is a *Brahman* (a valódi élet) része vagy, ami az anyagi világban tükröződik, úgy, mint ahogyan egy város tükröződik a tükörben, megtalálod a teljességet. Az egoizmus igájából szabadulva így megtapasztalhatod a léted teljes valóságát, úgy, ahogyan a hold fénye is kiteljesedik a holdfogyatkozásból felelőszélve” (*Adhyātma-upanišad* 10–11).

„Aki az intelligenciájával ekképpen kormányozza az elméjét, eléri a végső célt, *Viṣṇu* (*Kṛṣṇa*) hajlékát (*tadviṣṇoh param padam*)” (*Kaṭha-upanišad* 1.3.9).

Acyutānanda Dāsa



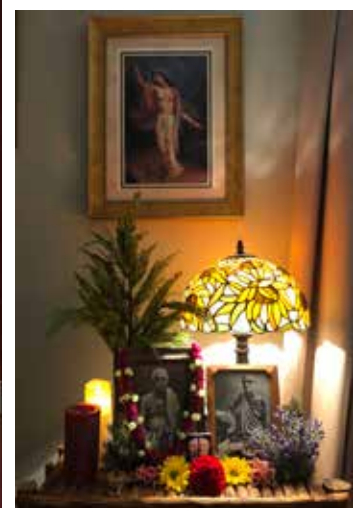
LEGYEN AZ OTTHONOD SZENT HELY

Gondolkodtál már azon, vajon az otthonod támogathatja-e a lelki életedet, segítheti-e lelki gyakorlataid kitartó és lelkes végzését? Śrī Caitanya Mahāprabhu legfőbb tanításként az odaadó szolgálat öt folyamatát javasolta: „Az Úr híveinek szolgálatát, a Hare Kṛṣṇa mantrameditációt, a szentírások olvasását, az oltáron álló Úr imádatát, valamint azt, hogy éljünk egy szent helyen” (*Śrīmad Bhāgavatam* 3.19.38, magyarázat).

Sajnos nem mindenkinek adatik meg, hogy egy szent helyen, például Vṛndāvanában vagy Mayapurban éljen, de még a szintén szent helynek számító templomok és āśramák sem nyújthatnak mindenkinek otthont. Ahhoz, hogy követni tudjuk

Caitanya Mahāprabhu ötödik tanácsát is, otthonunkat változtassuk szent hellyé! Az írások azt mondják, hogy szent helynek számít minden olyan hely, ahol a Legfelsőbb Személy *mūrtiját* (szent szoborformáját) imádják, vagy ahol Őt dicsőítik, az Ő kedvteléseiről énekelnek. Ha otthonunkban rendszeresen dicsőítjük Kṛṣṇát, illetve az Ő dicsőségéről olvasunk, azzal máris szent hellyé tettük azt. A védikus építészet, a Vasztu (vagy ahogy Magyarországon ismerjük: Vaszati) legfőbb célja az, hogy olyan otthont teremtsünk, amely támogat minket a lelki életünkben, és segít a lakásunkat szent hellyé varázsolni.

Bár látszólag nem sok köze van hozzá,



mégis azt mondom, hogy a lelki élet gyakorlása a hálósobában kezdődik. Micsoda? Bizony, sokkal könnyebb reggel korán és frissen kezdeni a napot, ha előző éjjel sikerült jól kipihenni magunkat. Mindannyian tudjuk, hogy a meditálásra, a szentírá-sok olvasására legjobb időszak a hajnal, amikor még csend van, s a nyugalom és a jóság minősége uralkodik. Ha azonban nem tudunk jól aludni, nehéz lesz felkelni és ébren maradni, miközben reggeli lelki tevékenységeinket végezzük.

Fontos tehát, hogy a hálósobánk olyan helyre kerüljön, ami támogatja a pihentető alvást. Felnőtteknek legjobb a lakás dél-nyugati részén aludni, de nagyon jó délen és nyugaton is. Fontos még az is, hogy miközben az ágyban fekszünk, a fejünk búbja semmiképpen se forduljon észak felé, mert az nyugtalan alvást okozhat még

egy délnyugati hálósobában is. Ha alvás közben kelet felé fordul a fejünk, az támogatja a lelki fejlődést, ha délre, az igazán mély alvást eredményez, ha pedig nyugatra, az az anyagi gyarapodást támogat-hatja. A Kṛṣṇa-hívók szeretnek úgy aludni, hogy a fejük kelet felé forduljon alvás közben, mert számukra a lelki fejlődés a legfontosabb.

Mindenképpen kerülni kell a délkeleti hálósobát, ami a tűz területe, s emiatt nyugtalan alvást, hosszú távon akár beteg-ségeket is okozhat. Nem ajánlott az észak-keleti hálósoba sem. Ennek több oka is van: az egyik, hogy az otthonunkba észak és északkelet felől érkező energiák északke-leten egyesülnek, emiatt ez az égtáj friss és energiadús, ami nem támogatja a nyugodt alvást. Az északkelet ráadásul kifejezetten spirituális égtájnak számít. Míg az összes

égtájon valamelyik nagy hatalmú félisten, vagy éppen démon uralkodik, addig az északkelet ura a Legfelsőbb Személy, akit itt Ísánának hívunk. A bolygók közül a Jupiter uralkodik északkeleten.

A Jupiter szintén a spiritualitást támogatja.

Az északkelet tehát leginkább a lelki gyakorlataink végzésére alkalmas égtáj, de semmiképpen nem ajánlott itt aludni. Egyszer azt mondta nekem egy Kṛṣṇa-hívő ismerősöm, hogy mióta északkeleten van a hálószobája, a lelki élete mintha elaludt volna...

S ha már szóba került az északkelet, beszéljünk még egy kicsit róla! Mivel egy nagyon különleges energiákkal rendelkező égtájról van szó, fontos, hogy itt csak olyan helyiség legyen, ahol valamilyen kedvező tevékenységet folytatunk: lehet itt a nap-pali, a dolgozószoba, vagy az a helyiség, ahol meditálunk, olvasunk, illetve ahol kialakítjuk a házi oltárunkat. A klasszikus Vasztu-írások erre a helyre ajánlják a *pūjā*-szobát, ahol a *mūrti*, Kṛṣṇa vagy más istenség formáját imádják. Semmiképpen ne legyen itt fürdő, vécé, raktár, lomtár, s fontos, hogy északkeleten (valamint északon és keleten is) legyenek szép nagy ablakok, hogy a pozitív életenergiák akadály nélkül bejussanak a házba.

Sok-sok évvel ezelőtt Śrīla Prabhupāda egyik tanítványának, Kṛṣṇa-kṣetra Swaminak terveztem házat. Lelkesen magyaráz-

tam neki, hogy a Vasztu szerint az oltárnak északkeleten kell állnia. Kedvesen rám nézett, és csak annyit mondott: azt ugye tudod, hogy a Viṣṇu-tattva bármelyike

(tehát Kṛṣṇa valamely formája) bárhol lehet, mivel Ő transzcendentális. A félistenek imádnak kell mindenképpen északkeletre tenniük az oltárt. Végül északkeletre terveztük az oltárt, és azóta is sokat gondolkodtam azon, hogy miért is olyan fontos azt északkeletre tenni. Aztán egyszer csak rájöttem! Nem Kṛṣṇának fontos, hogy északke-



letre tegyük a képét vagy *mūrti*-formáját, hanem nekünk! Az északkelet energiái támogatják a lelki életünket, Kṛṣṇa imádatát, ráadásul, ha északkeleten van Kṛṣṇa szentélye, akkor az északkeletről délnyugatra áramló energiák, tovább szállítják a minőségét az egész lakásba, így az egész otthonunkat beragyoghatja Kṛṣṇa jelenléte.

Az is fontos, hogy olyankor, amikor meditálunk, amikor az Úr szent nevét énekeljük, vagy a *Śrīmad Bhāgavatamot* olvassuk, olyan égtáj felé tekintsünk, amely támogatja az összpontosítást: ezek az égtájak a kelet, az észak és az északkelet. Ha délre, délnyugatra tekintünk, könnyen elbóbiskolhatunk olvasás közben.

Kṛṣṇa szolgálatának egyik fontos pillére a főzés! A Kṛṣṇa-hívők híresek a finom ételeikről, de leginkább arról, hogy az ételeiket nem maguknak, hanem Kṛṣṇának főzik, és

csak azután ízlelik meg, miután szeretettel és odaadással felajánlották azt a Legfelsőbb Úrnak. Ideális esetben a konyha délkeleten van, ami a tűz területe. A konyha berendezését úgy kell megtervezni, hogy a szakács a főzési folyamat ideje alatt legnagyobb részt kelet felé tudjon tekinteni. Ez az égtáj segíti az összpontosítást, a főzés meditációját. Ha nem lehet a konyha délkeleten, jó még a kelet és a dél, illetve az északnyugat is. Ha egyik égtáj sem jöhet szóba, egy Kṛṣṇa-hívő esetében az északkeleti konyha is elfogadható, mivel a főzés is egyfajta meditáció, s a felhasznált alapanyagok tiszták. A tűz elem intenzív jelenléte miatt azonban a konyha legjobb helye délkeleten van.

Fontos még, hogy az otthonunkat úgy díszítsük, hogy az segítsen Kṛṣṇára, Caitanya Mahāprabhura és az Ő örök lakhelyükre emlékezni. A falakat díszítsük Őket és a szent helyeket ábrázoló képekkel, valamint tartsuk a házunkat nagyon tisztán. A tisztaság segít a tudatunkat is tisztán tartani.



Miért olyan fontos, hogy otthonunkban alkalmazzuk a Vaszati elveit? Egy ilyen házban a lakók jó eséllyel egészségesek és jólétben élnek. S miért fontos ez a lelki életünk szempontjából? Ha nem kell a pénzügyeink és az egészségünk miatt aggódnunk, ha rendben vannak a családi és emberi kapcsolataink, több időt és energiát tudunk Kṛṣṇa odaadó szolgálatára fordítani. Ha mentálisan egészségesek és kiegyensúlyozottak vagyunk, természetes módon nem fogunk annyit magunkkal foglalkozni, könnyebb lesz mások felé fordulni, könnyebb lesz számunkra, hogy együttérzőek és segítőkészek legyünk, s ennek köszönhetően másokat is tudunk támogatni, segíteni a Kṛṣṇa felé vezető úton.

Kṛṣṇālayā Devī Dāsī

KOLOSTOROK TITKA HÉTVÉGE



- 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?

SZÁNJ EGY HÉTVÉGÉT ÖNMAGADRA!

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



A FŐZÉS ÉS ÉTKEZÉS TUDATOSSÁGA



Az étel, amelyet Kṛṣṇa-hívóként elfogyasz-
tunk, nemcsak testi, hanem lelki táplálék
is. Ezért is van az, hogy az ételt a főzést
követően még frissen felajánljuk Kṛṣṇá-
nak különféle mantrák, imák kíséretében.
Nagyon fontos azonban az is, hogy milyen
tudattal főzünk, hiszen ez fogja táplálni
a testünket és a lelkünket is. Ha főzés köz-
ben negatív gondolatokkal „bombázzuk az
ételt” – például: „Miért kell nekem ezt csi-
nálni?” –, akkor ez a tudatállapot hatással
lesz az ételünkre, s így az életünkre is. Indi-
ában, ahol a nagyvárosokban milliók élnek,
s a szennyezés is óriási, alapvetően hosszú
és teljes életet tudnak élni az emberek pusztán
azért, mert a családokban a nők naponta
2-3 alkalommal friss ételt főznek, nagy sze-
retettel. Ez a munka pedig, amit ellátnak,
a társadalom egészében is kifejti hatását.
Minden sikeres férfi mögött ott áll a fele-
ség, aki segíti, táplálja a családját, s a közös
sikerben elismerik az ő munkáját is.

Jó, ha az étel, de akár egy pohár víz elfo-
gyasztása is megfelelő tudatban történik.
Ehhez a Hare Kṛṣṇa mantra éneklése, elis-
mételése nagyon kedvező. Már a főzés köz-
ben is hallgathatunk mantrákat, meditációs
zenéket. A jó meditáció keretében készült
ételek finomabbak és táplálóbbak. Ezt az
ételosztó programunk során is tapasztaltuk.

A hagyományos védikus kultúrában az
emberek csak esküvőkön vagy vendégsé-
gek alkalmával esznek a házon kívül. A csa-
ládban nagyon figyelnek arra, hogy kinek
a főztjét eszik, s hogy az a lehető legjobb
tudatban készüljön. Még akik bejárónőt is
hívnak otthonukba, s rábízzák az étel előké-
szítését, a főzés folyamatát maguk végzik,
mert a tűz létrehoz egy kapcsolatot az étel,
a szakács és a fogyasztó között.

Ahogy a fémek között létezik jó vezető,
úgy az ételek között is különbség tapasztalható e tekintetben. A „karmát” leginkább
vivő és a hangulatokat legjobban közvetítő
étel a gabona, főként a búza. Ezért is jellemző,
hogy a kenyeret, a kenyérlepenyeket a család
tagjai készítik otthon. A pékségek még ma
is ritkaságszámba mennek Indiában, noha
nyugati mintára csomagolt toastkenyeret
azért fogyasztanak, de ezt valahogyan nem
tekintik teljes értékű kenyérnek – csupán
egyfajta snacknek, különlegességnek. Tehát
érdemes ügyelnünk arra, hogy a gabonát
megfelelő forrásból és jó tudatban fogyasz-
szuk. Látni fogjuk, hogy a frissen sült kenyér-
lepenyek, mint amilyen a *capāti*, a *nān* vagy
a *pūrī*, sokkal több energiával látnak el ben-
nünket, mint a bolti, előre csomagolt ételek,
még ha azokból akár egy nagy tányérral
fogyasztunk is.

Az otthon, a konyha és annak rezgése az
egészségünk előhírnöke, előszobája. Amikor
étkezünk, figyelmünkkel magunk is tehe-
tünk egészségünkért. Ezeket a szemponto-
kat az ájurvéda is megemlíti.

ÜGYELJÜNK A KÖVETKEZŐKRE:

- ne étkezzünk stresszes helyze-
tek közepette
- ne használjunk mobiltelefont,
számítógépet, ne nézzünk tévét
étkezés közben
- ne beszéljünk negatív, kellemetlen
dolgokról, a vitákat hagyjuk későbbre
- az ételt ajánljuk fel fogyasztás előtt
Istennek, és legyünk hálásak, amiért
finom és tápláló ételek kerülhettek az
asztalunkra

Fodor Kata



Otthon Krisna-völgyben

Párás esti köd száll a völgyre, gyertyafény mellett a sparhelten friss tej melegszik, anyuka mesét olvas a gyerekeknek, az utca csendes, nyári éjjeleken csak a fülemüle dala hallatszik. Ki ne vágyna egy ilyen otthonra? Krisna-völgyben több mint harminc család él takaros kis fatüzelésű kertes házakban. A titok azonban nem a csend, és nem is a gyertyafény...

Ha otthonról beszélünk, mindenki egy békés helyre gondol, ahol szeretet veszi körül minket, ahol igazán önmagunk lehetünk, egy olyan helyre, ami a miénk, ahol minden olyan, amilyennek mi szeretjük... egy helyre, ahol boldogok lehetünk.

Ha azonban mélyebben belegondolunk, könnyen rádöbbenhetünk, hogy ilyen hajlékot aligha találhatunk a földön. Mégis mindannyian egy privát szférára, megér-

tésre, összhangra vágyunk. Valahol a szívünk mélyén vélhetően önmagunkban is megvan mindez, de a világ mintha elűnki dolgozna...

Az Úr Kṛṣṇa ezt mondja:

„Az Én legfelsőbb hajlékomat nem nap vagy hold, tűz vagy elektromosság ragyogja be. Aki egyszer eljut oda, többé már nem tér vissza az anyagi világba” (*Bhagavad-gītā* 15.6).

A *Gītā* tanításai szerint az anyagi világ ideiglenes, szenvedésekkel teli, és valójában börtön a lélek számára. Akkor hát fontos-e, érdemes-e fészket rakni itt?

Ha körülnézünk Krisna-völgyben, vagy akár Indiában, azt tapasztalhatjuk, hogy a család és az otthon szentsége nagyon is fontos szerepet tölt be az emberek, illetve a lelki értékeken alapuló társadalom egé-



szének életében. A hangsúly itt a „szentség” szón van, mert ez az, ami megkülönbözteti a Krisna-völgyi otthonokat más otthonoktól. A völgy alapeszméje és mindennapi gyakorlata az istenközpontú, istenszerető élet, ami nemcsak azt jelenti, hogy a falu közepén egy templom áll, hanem azt is, hogy az itt élők az otthonukat is egy kisebb templomnak tekintik. Ott is Isten, vagyis Kṛṣṇa áll a középpontban, s bár a házi oltár kisebb, mint a templomi, fontos, hiszen a transzcendenssel, Istennel és az Ő örök világával köti össze a ház lakóit. Ezt a kis szekrénykét vagy polcot, amelyen a szent képek állnak, egy betérő vendég éppen ott pillanthatja meg, ahová valószínűleg a legtöbben a tévét tették volna, ám amíg a tévé a világ eseményeit hozza be a mindennapi életünkbe, az oltár jelenléte, a közös imádság, az ételek megszentelése, az ünnepek otthoni, közös megünneplése állandó összeköttetést jelent a profán világon túli örök valósággal, ez pedig az egymással való kapcsolatot is magasabb szintre emeli. Ezek a szokások,



vagy akár szertartások minden vallási tradícióra jellemzőek voltak időtlen idők óta. Ha ezek elvesznek, egymásra sem tudunk úgy tekinteni, mint Istenhez tartozó örök lelkekre, így aztán a tisztelet és a kedvesség is könnyen kikophat a kapcsolatainkból.

Krisna-völgy sajátossága abban is rejlik, hogy magát a falut Kṛṣṇa földi otthona, az Indiában található Vṛndāvana mintájára tervezték meg. E földöntúli birodalom a Védák, India több ezer éves szentírási szerint nemcsak ott lehet jelen, ahol maga Isten, vagyis Kṛṣṇa megnyilvánítja, hanem ott is, ahol Őt imádják, s ezáltal meghívják oda Őt és a környezetét is. Krisna-völgy lakóövezete vendégek számára nem láto-



gatható, kivéve időszakosan, például a Búcsúban, vendégvezető kíséretével. Ilyenkor mindenki láthatja, hogy a házak előtt kis kupolás szentélyek vannak, amelyek mind megfeleltethetők az eredeti, földi Vṛndāvana valamelyik szent zárándokhelyének. Az adott ház lakói így nem a ház urainak, hanem a szent hely szolgálinak tekintik magukat, akik rendben tartják a lelki birodalom ezen szegletét. Ez a hozzáállás békéssé teszi az embert, hiszen, ha nem gondoljuk magunkat tulajdonosnak, amiatt sem kell aggódnunk, hogy bármit is elveszíthetünk.

A lakhelyünk nem lehet rideg hely. Az egészséges pszichés fejlődéshez elengedhetetlen az a biztonságot nyújtó békés környezet, amelyet otthonnak nevezünk. Krisna-völgy atmoszférája azt súgja nekünk, hogy menedékre, szeretetre, támogatásra van szükségünk ahhoz, hogy el tudjunk indulni és biztosan végig tudunk menni

azon a bizonyos hazavezető úton, amely az örök, valódi otthonunkba visz minket. Ennek értelmében az otthonunk olyan, mint egy lakókocsi. Nem kell túlságosan telepakolnunk, elég csak a legszükségesebb holmikat vinnünk, de mivel hosszú útra megyünk vele, fontos, hogy tiszta legyen, kényelmesen tudjunk benne aludni, jó úti-társak vegyenek körül minket, továbbá szükségünk van egy jó térképre is, nehogy eltévedjünk az úti célunkat.

A Krisna-völgyi otthonok berendezése egyszerű, praktikus, többnyire minden természetes anyagokból, fából, fémből készül. A háziasszonyok többek között törekszenek a műanyagmentességre is.

Az otthon szentségét az értékrend fenntartásával igyekszünk megőrizni. A legfontosabb szempontok közé tartozik az, hogy miről és hogyan beszélünk, hogy mit hallgatunk, mit nézünk. A lakásunkat megtöltő hangok, információk egy bizonyos fajta

energiával, „vibrációval” töltik meg az étert, ami kihat az ott élők hangulatára, tudatállapotára. A televízió hiányának oka tehát nem az árammentességben keresendő. A Krisna-völgyi házak nem is feltétlenül árammentesek – világítás céljából napelemeket használnak a családok, és persze manapság nem is a tévé ragadja el leginkább az emberek figyelmét, hanem az internet. Net pedig itt is van, mivel az oktatásban, az irodai munka során, a turizmusban és a webshop működtetése miatt is nélkülözhetetlen. Ezért ezen a területen a legfontosabb a tudatosság, a tartalmak szigorú megszürése és az erre fordított idő minimalizálása. A gyermekeiket a szülők sokkal inkább az olvasásra, a közös játékra, a szabadtéri elfoglaltságokra, később pedig a hasznos munkára szoktatják, mintsem a virtuális világba való magányos beburkolózásra.

A saját ételleink fogyasztása szintén összetartó erő a családokban. Leginkább azt esszük, amit mi magunk termelünk, amit magunk készítünk el. Kerüljük a készételeket, nemcsak a testi egészségünk érdekében, hanem amiatt is, mert az étel elfogyasztásával kapcsolatba kerülünk azzal a tudatszinttel is, amely az elkészítést jellemezte. Talán túl ezoterikusan hangzik ez, de gondoljunk csak bele, milyen más az a sütemény, amelyet a nagyi szeretettel készített, mint az, amit a cukrászdában veszünk. Ha pedig mérgesen, szomorúan, vagy netán utálkozó hangulatban készül el egy étel, azt megérzi az is, aki megeszi. Az otthon lelke ilyen szempontból az anya főztje, legalábbis az indiaiak szerint ez tartja össze a családot.

A fentebb említett területek szoros összefüggésben állnak a tisztaság kérdésével is.



Egy igazi otthonnak, ahol a lelki fejlődés a valódi cél, patyolattisztának kell lennie fizikai és szellemi szinten egyaránt.

Végül pedig egy bölcsesség: azt mondják, az a család, amelyik együtt imádkozik, az együtt is marad, amelyik pedig együtt éneklie a Hare Kṛṣṇa mantrát, az együtt halad. A hazavezető út pedig már majdnem olyan jó, mint az otthon maga. Ezért, bár nap mint nap azt olvassuk, hogy ez a világ átmeneti, mégis otthon érezhetjük magunkat egy olyan családban, amelynek örök célja van, és amelynek a tagjai boldogan énekelnek.

Vallabhi-kānta Devī Dāsī





Egy fazék bölcesség

Részlet dr. Danka Krisztina (Kṛṣṇa-līlā Devī Dāśī) Egy fazék bölcesség – Történetek Bírbalról című könyvéből

Történt egyszer, hogy követ érkezett Ceylonból Akbar uralkodóhoz. Egy különös kéréssel állt elő:

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

Ennek hallatán a jelenlévők zavartan fészkelődni kezdtek, összesúgtak-búgtak:

– Egy fazék bölcességet! Hallatlan! Micsoda nevetséges dolog ez! Ceylon királya minden bizonnyal gúnyt akar űzni belőlünk! De valahogyan mégis teljesítenünk kell a kérését, különben szégyenben maradunk. Ebből a pácból bizony még a furfangos Bírbal, Akbar tanácsadója sem tud kihúzni bennünket! Azám, itt a remek alkalom, hogy próbára

tegyük, tényleg olyan okos-e!

Azon nyomban el is küldtek Bírbalért, aki kisvártatva megjelent, s így szólt a követhozóhoz:

– Uram, semmi akadály sincs, hogy teljesítsem kérésed. De lehet, hogy várnod kell egy kicsit. Talán néhány hetet.

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

Aznap este Bírbal elküldte a szolgáját, hogy hozzon neki néhány szűk nyakú fazekat. Az kisvártatva meg is érkezett, s elindultak a tökföldre. Odaérvén Bírbal óvatosan a tökvirágokra helyezte az edényeket, majd megkérte a szolgáját, hogy vigyázzon rájuk, amíg értük nem jön, s leszedi őket. Néhány hét múlva vissza is ment, s elégedetten nyugtázta, hogy sikerült a terve. Letakart egy fazekat, s elindult vele a palo-

tába, ahol a követ már türelmetlenül várta.

– Meghoztam, amit ígértem – mondta, s átnyújtotta az ajándékot. – De arra kérem, legyen fölöttébb óvatos! Az edény nagyon értékes, ezért legyen szíves visszaszolgáltatni, miután Ceylon uralkodója kivette a bölcességet belőle! Vigyázzon ám a bölcesség növényére is, egy karcolást se ejtsen rajta, mert igen érzékeny fajta!

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

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

Hát így lett egy fazéknyi-val bölcsebb Ceylon királya.

Az Úr Kṛṣṇa bevonul Dvārakāba



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

ELSŐ ÉNEK, TIZENEGYEDIK FEJEZET

26. VERS

श्रियो निवासो यस्योरः पानपात्रं मुखं दुशाम् ।
बाहवो लोकपालानां सारराणां पदाम्बुजम् ॥ २६ ॥

śrīyo nivāso yasyorah pāna-pātram mukhaṁ dṛśam
bāhavo loka-pālānām sārāṅgāṇām padāmbujam

śrīyah – a szerencse istennőjének; nivāsaḥ – lakhelye; yasya – akinek; urah – mellkasa; pāna-pātram – az ivóedénye; mukhaṁ – arca; dṛśam – a szemnek; bāhavaḥ – a karja; loka-pālānām – az irányító főlisteneknek; sārāṅgāṇām – a bhaktáknak, akik a legfontosabbról beszélnek és énekelnek; pada-ambujam – lótuszlába.

Az Úr mellkasa a szerencse istennőjének lakhelye. Hold-arca ivóedény azoknak a szemeknek, akik vágyakoznak minden után, ami gyönyörű. Karja az irányító főlistenek menedéke, lótuszlába pedig a tiszta bhaktáknak nyújt védelmet, akik sohasem beszélnek vagy énekelnek másról, mint Róla.

MAGYARÁZAT: Az emberek különféle csoportokba sorolhatók, s mind más és más helyen próbálnak más és más élvezethez jutni. Vannak, akik a szerencse istennőjének kegyét keresik. Nekik a védikus írásek elmondják, hogy az Urat mindig a szerencse istennőinek ezrei szolgálják a legnagyobb tisztelettel a *cintāmaṇi-dhāmāban*,* az Úr transzcendentális hajlékán, ahol a fák mind kívánságteljesítő fák, s a házak érintőközből épültek. Az Úr Govinda ott legelteti a *surabhi*-teheneket – ez az Ő természetes tevékenysége. Ha vonzódunk az Úr testi vonásaihoz, megláthatjuk a szerencse istennőt. Az imperszonalisták azonban nem pillanthatják meg őket, mert csak az unalmas spekulációval törődnek. A művészek, akiket elbűvöl a csodálatos teremtés, jobban teszik, ha teljes elégedettségük érdekében az Úr gyönyörű arcát nézik. Az Úr arca a szépség megtestesülése. Amit gyönyörű természetnek neveznek, nem más, mint az Úr mosolya, s amit a madarak édes dalának hívnak, az az Úr suttagó hangja. Az irányító főlistenek felelősek

**cintāmaṇi-prakara-sadmasu kalpa-vṛkṣa-lakṣāvṛteṣu surabhīr abhipālayantam lakṣmī-sahasra-śata-sambhrama-sevyaṁānam govindam ādi-puruṣam tam ahaṁ bhajāmi*

(Brahma-saṁhitā 5.29)

az univerzum egyes területeinek vezetéséért, s parányi irányító istenségek állnak az ország szolgálatában is. Mindig rettegnek vetélytársaiktól, ám ha menedéket keresnek az Úr karjainál, az Úr mindig megvédelmezi őket az ellenség támadásaitól. Az Úr hűséges szolgája, aki másokat irányít, ideális vezető, s mint ilyen, megfelelően védelmezni tudja az emberek érdekeit. Más, önmagukat vezetőkné nevező irányítók csupán a hasznavehetetlenség szimbólumai, s a rájuk bízott embereket a gyötrelmes boldogtalanságba vezetik. A vezetők az Úr karjainak védelme alatt lehetnek biztonságban. Mindennek a lényege a Legfelsőbb Úr: Őt *sāramnak* hívják, azokat pedig, akik énekelnek és beszélnek Róla, *sāraṅgāknak*, vagyis tiszta *bhaktáknak*. A tiszta *bhakták* mindig az Úr lótuuszlábai után vágyakoznak, s megízlelik a lótuusz transzcendentális ízét. Olyanok, mint a méhek, akik örökké méz után kutatnak. Śrīla Rūpa Gosvāmī, a Gauḍīya-vaiṣṇava *sampradāya* nagy *bhaktája* és *ācāryája* írt egy dalt a lótuusz mézéről, magát egy méhecskéhez hasonlítva: „Ó, Uram, Kṛṣṇa! Könyörgöm, hadd ajánljam imáimat Neked! Elmém olyan, akár egy méh, s egyre csak méz után kutat. Kérlek hát, adj méhelmemnek helyet lótuuszlábadnál, minden transzcendentális méz forrásánál! Tudom, hogy még a Brahmához hasonló hatalmas félistenek sem látják lótuuszlábad körmeinek ragyogását, hiába merülnek hosszú évekig mély meditációba. Ő, tévedhetetlen, én mégis erre vágyom, hiszen Te oly kegyes vagy meghódolt *bhaktáidhoz*! Ó, Mādhava, tudom azt is, hogy nem rendelkezem igaz odaadással ahhoz, hogy lótuuszlábadat szolgáljam. Ám felfoghatatlanul hatalmas vagy, ezért meg tudod tenni azt is, ami lehetetlen. Lótuuszlábad még a mennyei bolygók nektárját is neveltségessé teszi, s ezért én nagyon vonzódom hozzá. Ő, legfelsőbb örökkévaló, kérlek, hadd rögzítsem elmémet lótuuszlábadra, hogy szüntelenül ízlelhessem transzcendentális szolgálatodat!” A *bhakták* elégedettek, ha az Úr lótuuszlábainál lehetnek, s nem vágnak arra, hogy lássák minden szépséggel teljes arcát, és nem vágnak az Úr erős karjainak védelmére sem. Természetüknél fogva alázatosak, s az Úr mindig pártfogásába veszi az ilyen alázatos *bhaktákat*.

27. VERS

सितातपत्रव्यजनैरुपस्कृतः
प्रसूनवर्षैरभिवर्षितः पथि ।
पिशरावासा वनमालया बभौ
घनो यथाकोडुपचापवैद्युतैः ॥ २७ ॥

*śitātapatra-vyajanaṁ upaskṛtaḥ
prasūna-varṣair abhivaṛṣitaḥ pathi*

*piśaṅga-vāsā vana-mālayā babhau
ghano yathārkoḍupa-cāpa-vaidyutaiḥ*

śita-ātapatra – fehér ernyővel; *vyajanaṁ* – cāmara-legyezővel; *upaskṛtaḥ* – szolgálták; *prasūna* – virág; *varṣaiḥ* – esővel; *abhivaṛṣitaḥ* – így befedve; *pathi* – az úton; *piśaṅga-vāsāḥ* – sárga ruhái; *vana-mālayā* – virágfüzérei révén; *babhau* – vált volna; *ghanah* – felhővé; *yathā* – mintha; *arka* – nappal; *uḍupa* – holddal; *cāpa* – szivárvánnyal; *vaidyutaiḥ* – villámlással.

Ahogy az Úr Dvārakā utcáin haladt, fejét fehér napernyő óvta a napfénytől. Fehér tollú legyezők hűsítették Őt, félköröket írva le Körülötte, az útra pedig virágosó hullott. Sárga ruhája és virágfüzérei miatt úgy tűnt, mintha sötét felhő lenne, melyet egyszerre vesz körül a nap, a hold, a villámlás és a szivárványok.

MAGYARÁZAT: A nap, a hold, a szivárvány és a villám nem jelennek meg egy időben az égen. Amikor jelen van a nap, a holdfény elhalványul, ha pedig felhők és szivárvány mutatkoznak az égen, akkor viszont villámlásra nem kerül sor. Az Úr testének árnyalata éppen olyan, mint egy frissen érkezett monszunfelhőé. Ez a vers a felhőhöz hasonlítja Őt. A fehér napernyő a feje fölött a naphoz hasonlít, a farktoll-legyezők mozgását pedig a holdhoz hasonlítják. A virágosó olyan, akár a csillagok, sárga ruhája pedig, mint a szivárvány. Az égboltnak ezek a jelenségei nem nyilvánulhatnak meg egy időben, ezért nem lehet őket hasonlatként alkalmazni. Mindez csak akkor lehetséges, ha az Úr felfoghatatlan energiájára gondolunk. Az Úr mindenható, s jelenlétében minden lehetetlen lehetségessé válhat felfoghatatlan energiája révén. Az a jelenség azonban, ami akkor tűnt fel, amikor elhaladt Dvārakā utcáin, csodálatos volt, s nem lehetett semmihez sem hasonlítani e természeti jelenségén kívül.

28. VERS

प्रविष्टु गृहं पित्रोः परिष्कृतः स्वमातृभिः ।
ववन्दे शिरसा सप्त देवकीप्रमुखा मुदा ॥ २८ ॥

*praviṣṭas tu gṛhaṁ pitroḥ pariṣvaktah sva-mātrbhiḥ
vavande śirasā sapta devakī-pramukhā mudā*

praviṣṭaḥ – miután belépett; *tu* – de; *gṛhaṁ* – házába; *pitroḥ* – apja; *pariṣvaktah* – megölelték; *sva-mātrbhiḥ* – anyái; *vavande* – hódolatát ajánlotta; *śirasā* – a fejével; *sapta* – hét; *devakī* – Devakī; *pramukhā* – vezetésével; *mudā* – örömmel.

Miután belépett apjának házába, a jelen lévő anyák megölelték, az Úr pedig fejét lábaikhoz hajtva hódolatát ajánlotta nekik. Az anyák élén Devakī [az Úr valódi anyja] állt.

MAGYARÁZAT: Láthatjuk, hogy Vasudeva, az Úr Kṛṣṇa apja otthonának egy teljesen különálló részében élt tizennyolc feleségével, akik közül Śrīmatī Devakī volt az Úr Kṛṣṇa valódi anyja. Ennek ellenére azonban nevelőanyjai egyformán ragaszkodtak Hozzá, ahogyan az a következő versből nyilvánvalóvá válik. Az Úr Kṛṣṇa szintén nem tett különbséget édesanyja és nevelőanyjai között, és Vasudeva minden jelenlévő feleségének egyformán a hódolatát ajánlotta. Az írárok szerint is hét anyánk van: 1. a valódi anya; 2. a lelki tanítómester felesége; 3. a brāhmaṇa felesége; 4. a király felesége; 5. a tehén; 6. a dajka; 7. a föld. Ők mindannyian anyáink. A mostohaanya, az apa felesége még a *śāstra* e parancsa szerint is épp olyan, mint az anya, mert az apa lelki tanítómester is egyben. Az Úr Kṛṣṇa, az univerzum Ura az ideális fiú szerepét játssza, hogy megtanítsa másokat arra, hogyan kell viselkedni a nevelőanyákkal.

29. VERS

ताः पुत्रमङ्गमारोप्य स्नेहमुत्पयोधराः ।
हर्षविह्वलितात्मनाः सिषिचुनेत्रजैर्जैः ॥ २९ ॥

tāḥ putram aṅkam āropya sneha-snuta-payodharāḥ
harṣa-vihvalitātmānaḥ siṣicuṇa netrajair jalaiḥ

tāḥ – mindegyikük; *putram* – a fiút; *aṅkam* – ölkbe; *āropya* – helyezve; *sneha-snuta* – ellágyulva a szeretettől; *payodharāḥ* – kebleik megteltek; *harṣa* – örömmel; *vihvalita-ātmānaḥ* – elárasztva; *siṣicuṇa* – nedves; *netra-jaiḥ* – szemekből; *jalaiḥ* – vízzel.

Az anyák, miután megölelték fiukat, ölkbe ültették Őt, s tiszta szeretetükben tej fakadt keblükből. Boldogság árasztotta el őket, és szemükből könnyeik az Úrra hullottak.

MAGYARÁZAT: Amikor az Úr Kṛṣṇa Vṛndāvanában volt, még a tehének is ellágyultak az iránta érzett szeretettől. Az Úr minden szeretetteljes élőlény kebléből tejet fakasztott, nem is beszélve a nevelőanyákról, akik éppen olyanok voltak Számára, mint igazi anyja.

30. VERS

अथाविशत् स्वभवनं सर्वकाममनुत्तमम् ।
प्रासादा यत्र पत्नीनां सहस्राणि च षोडश ॥ ३० ॥

athāviśat sva-bhavanam sarva-kāma anuttamam
prāsādā yatra patnīnām sahasrāṇi ca ṣoḍaśa

atha – ezek után; *aviśat* – belépett; *sva-bhavanam* – saját palotáiba; *sarva* – minden; *kāma* – vágnak megfelelő; *anuttamam* – teljes mértékben tökéletes; *prāsādāḥ* – palotákban; *yatra* – ahol; *patnīnām* – feleségeknek; *sahasrāṇi* – ezrei; *ca* – továbbá; *ṣoḍaśa* – tizenhat.

Ezek után az Úr belépett palotáiba, amelyek a legteljesebb mértékig tökéletesek voltak. E palotákban élt több mint tizenhatezer felesége.

MAGYARÁZAT: Az Úr Kṛṣṇának tizenhatezer-száznyolc felesége volt, s mindegyikük egy teljesen felszerelt palotát mondhatott magának, minden szükséges berendezéssel, valamint a palotához tartozó kertekkel együtt. A paloták teljes leírását a tizedik énekben olvashatjuk. Kivétel nélkül a legkiválóbb márványból épültek. Drágakövek világították meg, s arany csipkével kirakott, hímzett bársony- és selyemfüggönyök, szőnyegek díszítették őket. Az Istenség Személyisége nem más, mint az, akit a hatalom, az energia, a fenség, a szépség, a tudás és a lemondás teljessége jellemez. Ezért az Úr palotáiból nem hiányzott semmi, amire az Úr összes lehetséges vágyának kielégítéséhez szükség lehetett. Az Úr határtalan, ezért a vágyai szintén határtalanok, s a beteljesülésükhöz szükséges tartalékok is korlátlanok. Mivel mindent e korlátatlanság jellemez az Úrral kapcsolatban, a vers tömören a *sarva-kāma* szóval írja le ezt, ami annyit jelent: minden vágnak tökéletesen megfelelő.

31. VERS

पत्न्यः पतिं प्रोष्य गृहानुपागतं
विलोक्य सञ्जातमनोमहोत्सवाः ।
उत्तस्थुरात् सहस्रानाशयात्
साकं व्रतैर्व्रिडितलोचनाननाः ॥ ३१ ॥

patnyaḥ patim proṣya grhānupāgataṁ
vilokya sañjāta-mano-mahotsavāḥ
uttasthur ārāt sahasāsanāśayāt
sākam vratair vṛḍita-locanānānaḥ

patnyaḥ – a hölgyek (az Úr Śrī Kṛṣṇa feleségei); *patim* – férjüket; *proṣya* – aki távol volt otthonától; *grha-anupāgataṁ* – hazatértekor; *vilokya* – látva; *sañjāta* – keletkezett; *manah-mahā-utsavāḥ* – örömnünpély érzése az elmében; *uttasthuḥ* – felkelt; *ārāt* – távolból; *sahasā* – hirtelen; *āsanā* – az ülésekről; *āśayāt* – a meditáció állapotából; *sākam* – együtt; *vrataiḥ* – foga-

dalmukhoz illően; *vr̥ḍita* – szemérmesen néző; *locana* – szemű; *ānanāḥ* – arccal.

Az Úr Śrī Kṛṣṇa királynői magukban ujjongani kezdtek, hogy oly hosszú távollét után otthon láthatják férjüket. Nyomban felkeltek ülőhelyükről, meditációjukból. A társadalmi szokásokhoz illően szégyenlősen eltakarták arcukat, és szemérmesen pillantottak körbe.

MAGYARÁZAT: Ahogyan azt az előzőekben említettük, az Úr belépett palotáiba, amelyekben tizenhatezer-száznyolc királynője élt. Ez azt jelenti, hogy az Úr egyszerre kiterjesztette magát annyi teljes kiterjedéssé, ahány királynő és palota volt, és mindegyikbe egyidejűleg és külön lépett be. Ez belső energiájának egy másik megnyilvánulása. Kiterjesztheti magát annyi lelki formába, amennyibe akarja, annak ellenére, hogy Ő maga egyetlen. A *Śruti-mant*ra megerősíti, hogy az Abszolút egyetlen, és mégis sokká válik, amint arra vágyik. A Legfelsőbb Úr sokszoros kiterjedései teljes és különálló részekként nyilvánulnak meg. A különálló részek energiájának képviselői, a teljes részek pedig az Ő személyiségét képviselik. Az Istenség Személyisége így nyilvánult meg tizenhatezer-száznyolc teljes kiterjedésben, és egyidejűleg lépett be minden egyes királynője palotájába. Ezt *vaibhavanak*, az Úr transzcendentális képességének nevezik, s ennél fogva Yogeśvaraként is ismerik Őt. Egy jögi vagy egy misztikus élőlény általában legfőljebb tíz alakba képes kiterjeszteni a testét, de az Úr ezer és ezer végtelen formába terjedhet ki saját kénye-kedve szerint. A hitetlenek elcsodálkoznak, amikor megtudják, hogy az Úr Kṛṣṇa több mint tizenhatezer királynőt vett feleségül, mert azt gondolják, hogy az Úr Kṛṣṇa közülük való, s energiáját saját korlátolt energiájuk alapján mérik föl. Az embernek ezért tudnia kell, hogy az Úr soha sincs egy szinten az élőlényekkel, akik nem mások, mint határ-energiájának kiterjedései. Sosem szabad egyenlő szintre helyezni az energiaforrást és az energiát, annak ellenére, hogy minőség tekintetében nagyon parányi közöttük a különbség. A királynők szintén az Ő belső energiájának kiterjedései voltak, így az energia forrása és az energiák örökké transzcendentális boldogságot nyújtanak egymásnak, ezt pedig az Úr kedvteléseiként ismerjük. Nem szabad ezért elcsodálkoznunk, amikor azt halljuk, hogy az Úrnak ilyen sok felesége volt. Ellenkezőleg, az embernek mély meggyőződéssel tudatában kell lennie annak, hogy az Úr még akkor sem nyilvánítja ki teljes mértékben korlátlan és kimeríthetetlen energiáját, ha tizenhatezer-száznyolc felesége van. *Csak* tizenhatezer felesége volt, és belépett minden egyes palotába, hogy

nyoma maradjon a földön élő élőlények történelmében: az Úr sohasem egyenlő semmilyen emberi lénnel, és sohasem kisebb náluk, bármilyen hatalmasak is legyenek. Éppen ezért senki sem lehet egyenlő az Úrral, illetve senki sem lehet hatalmasabb Nála. Az Úr mindig, minden tekintetben hatalmas. Az „Isten hatalmas” kifejezés örök igazság.

Amint a királynők a távolból megpillantották férjüket, aki a kurukşetrai csata miatt oly hosszú ideig távol volt otthonától, mind fölébredtek meditációjukból, s fölkészültek, hogy fogadják legszeretettebb férjüket. Yājñavalkya vallásos utasításai szerint annak az asszonynak, akinek férje távol van, nem szabad részt vennie semmilyen társadalmi eseményen, nem szabad feldíszítenie magát, nem szabad nevetnie, és semmilyen körülmények között nem szabad elmennie egyetlen rokonának a házába sem. Ez a fogadalom vonatkozik azokra a nőkre, akiknek a férje nincs otthon. Ugyanakkor az is szabály, hogy egy feleségnek sohasem szabad tisztátlan állapotban mutatkoznia férje előtt. Felékszerezve, szép ruhában, mindig vidáman és jókedvűen kell férje előtt megjelennie. Az Úr Kṛṣṇa királynői az Úr távollétére gondolva mind meditációba merültek, s örökké Rajta meditáltak. Az Úr *bhaktái* egyetlen pillanatig sem képesek úgy élni, hogy ne meditélnának az Úron. Mit mondhatnánk akkor a királynőkről, akik mind a szerencse istennői voltak, s királynőként szálltak alá az Úr kedvtelésében, Dvārakāban? Ők örökké az Úrral vannak, akár személyesen, akár transz által. A *vr̥ndāvanai gopīk* nem tudták elfelejteni az Urat, amikor az Úr a tehenekkel az erdőbe ment. Amikor az Úr Kṛṣṇa kishűként távol volt a falutól, a *gopīk* otthonaikban aggódtak Érte amiatt, hogy a durva talajon lépked puha lótszáláibaival. Ilyen gondolatok közepette néha transzba merültek, szívük pedig tovább győtrődött. Ilyenek az Úr tiszta társai: örökké transzban vannak. A királynők szintén transzba merültek az Úr távollétében. Most, amikor messziről megpillantották az Urat, egyszerre felhagytak minden mással, beleértve a nők fogadalmait is, amelyekről az előzőekben szó esett. Śrī Viśvanātha Cakravartī Thākura szerint egy általános pszichológiai reakciót lehetett ez alkalommal megfigyelni. Először is felemelkedtek üléseikről, s bár látni akarták férjüket, női szemérmességből visszariadtak. Ám az erős rajongás legyőzte gyengeségüket, s arra kezdtek gondolni, hogyan ölelik meg az Urat. Ez a gondolat szinte elfeledtette velük a külvilágot. Az eksztázis e bevezető állapota eltörölt minden formaságot és társadalmi szokást, s így megmenekültek mindentől, ami akadályozta találkozásukat az Úrral. Ez az a tökéletes szint, ahol a lélek Urával, Śrī Kṛṣṇával találkozunk.

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: lelepalotaja@krisna.hu
Web: www.lelepalotaja.hu

KRISNA-VÖLGY

Indiai Kulturális Központ és Biofarm
8699 Somogyvámos, Fő u. 38.
Tel.: +36 30 458-3373
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

HARÉ KRISNA KÖZPONT SZOMBATHELY

9700 Szombathely, Szily János utca 12.
Kuru-śreṣṭha Dāsa, +36 30 256-8637
szombathely@krisna.hu
Étterem: szombathely@krisna.hu

KECSKEMÉT – Csujokné dr. Kósa Júlia;
kecskemet@krisna.hu

BUDAPEST GOVINDA KLUB

www.govindaklub.hu

... ➤ [f@govindaklub.hu](https://www.facebook.com/govindaklub)

PÉCS – Svāhā Devī Dāsi, pecs@krisna.hu

SZOLNOK – Mālīnī Devī Dāsi,
+36 30 836-4190; szolnok@krisna.hu

SZEGED – Grantha-rāja Dāsa,
+36 30 256-6362; szeged@krisna.hu



Krisna-völgy, Indiai Kulturális Központ és Biofarm

8699 Somogyvámos, 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

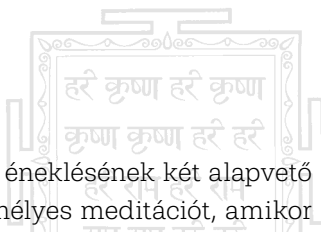




HOGYAN ÉNEKELJÜK A HARE KṚṢṆA MAHĀ-MANTRÁT?

A Hare Kṛṣṇa *mahā-mantra* éneklésének nincsenek nehéz és szigorú szabályai. A mantameditációban az a legcsodálatosabb, hogy

az ember bármikor és bárhol végezheti: otthon, munkahelyen, autót vezetve, buszon vagy metrón utazva.



A *mahā-mantra* éneklésének két alapvető típusa van. A személyes meditációt, amikor *japa*-lánc segítségével mantrázunk, *japának* nevezzük (ejtsd: dzsapa). Amikor másokkal együtt, felváltva énekeljük a *mahā-mantrát*, azt *kīrtanának* hívjuk. A *kīrtanát* általában hangszerekkel és tapsal kísérik. A meditáció mindkét formája egyaránt ajánlott és áldásos.

A meditáció első típusának végzéséhez csak a felfűzött *japa*-golyókra, a *japa*-láncra van szükség. Ha *japa*-láncot akarunk készíteni, a következő egyszerű útmutatást kell követnünk:



1. Szerezzünk be 109 darab nagy (kb. 1–2 cm) átmérőjű, fából készült gyöngyöt, melyekben lyuk van, hogy fel tudjuk fűzni őket. Szükség van egy 3–5 méter hosszú zsinegre is.

2. Kössünk csomót a zsinegre, kb. 15 centiméterre az egyik végétől, és fűzzük fel a gyöngyöket egyenként úgy, hogy közéjük egyszerű vagy kettős csomót kötünk, attól függően, milyen vastag a zsinegünk.

3. Miután 108 gyöngyöt felfűztünk, az utolsó gyöngyön fűzzük keresztül egy irányban a zsineg két végét.



4. Ezt az utolsó gyöngyöt Krisna-gyöngynek nevezik, s ha lehet, ez nagyobb legyen a többinél. Miután a zsineg két végét átfűztük ezen a gyöngyön, kössünk csomót. A maradék zsinetet levágva elkészült a *japa*-láncunk.

Japa-láncon történő meditáláskor tartuk a Krisna-gyöngy melletti gyöngyöt jobb kezünk hüvelyk- és középső uja között, s mondjuk el a teljes *mahā-mantrát*: Hare Kṛṣṇa, Hare Kṛṣṇa, Kṛṣṇa Kṛṣṇa, Hare Hare, Hare Rāma, Hare Rāma, Rāma Rāma, Hare Hare. Folytassuk ezt mind a száznyolc gyöngyön keresztül, a Krisna-gyöngy körül. Ezen a gyöngyön ne haladjunk át, és ne *japázzunk* ott, hanem az utolsó gyöngynél forduljunk vissza az ellenkező irányba, s így *japázzunk* tovább. A *japa*-láncon történő mantrázás különösen hasznos, mert leköti a tapintóérzéket a meditáció folyamatában, s még jobban segít minket abban, hogy a mantrára koncentrálhassunk.

Ha számon akarjuk tartani, hány kört *japáztunk* (mert például fogadalmat tettünk bizonyos számú kör elismétlésére), fűzzünk egy kisebb gyöngyökből álló egyenes láncot, annyi gyönggyel, ahány kört végigmondunk egy nap. A számoló gyöngyök fonalán nem kell csomókat kötnünk minden gyöngy között, csak a zsineg két végén,



hogy a gyöngyök ne csússzanak le. Amint egy kört befejeztünk, húzzunk egy gyöngyöt a fonal végére (célszerű a fonal vastagságát úgy igazítani, hogy a gyöngyök ne csússzanak le maguktól).

Mantrázni lehet otthon vagy az otthonunkon kívül bárhol. Olyan hangosan – vagy épp halkán – *japázhatunk*, ahogy nekünk tetszik, de nagyon fontos, hogy a mantrát tisztán ejtsük ki, s elég hangosan ahhoz, hogy hallható legyen. Az elme hajlamos arra, hogy más dolgokra gondoljon *japázás* közben, hiszen csapongó és ingatag, s mindig talál valamit, amire gondolni lehet. Próbáljunk meg mindig a Hare Kṛṣṇa *mahā-mantrára* koncentrálni, s arra, hogy a mantra minden szavát jól halljuk.

Japázni bármilyen időpontban lehet, de a védikus írások megjegyzik, hogy a nap bizonyos órái kedvezőbbek a lelki cselekedetek végzésére. A kora reggeli órák a leghasznosabbak a lelki fejlődés érdekében. Sokan azt is nagyon hasznosnak tartják, ha mindennap ugyanabban az időpontban félrevonulnak egy meghatározott időre mantrázni. A *japázást* egy-két körrel ajánlatos kezdeni, majd fokozatosan emeljük addig a napi mennyiséget, míg el nem érjük a tizenhat kört. Ez az ajánlott mennyiség azok számára, akik komolyan szeretnék *japázni*, és Kṛṣṇa *bhaktájává* szeretnének válni.

A *japa* személyes, a *kīrtana* pedig közös meditáció. A *kīrtanát* végezhetjük otthon a családuknak, a barátaink körében, mások otthonában, vagy épp az erdőben. A *kīrtanát* egy ember vezeti, egyedül felénekelve a Hare Kṛṣṇa *mahā-mantrát*, a többiek pedig válasszolnak, s közösen éneklük el a mantrát úgy, ahogyan a vezető énekelte. Így újra és újra, folyamatosan ismételve a *mahā-mantrát*, a *kīrtana* egyre növekvő lelki boldogságot nyújt a résztvevők számára.

Kīrtana közben – azon kívül, hogy figyelünk arra, amit mi magunk éneklünk –, az is nagy áldás, hogy a többiek mantrázását hallgatjuk. A mantrát bármilyen dallammal lehet énekelni. Szép, ha hangszerekkel is kísérjük, de ez nem szükséges. *Kīrtanához* hagyományos indiai hangszereket használunk, *mṛdaṅgát* (dobot) és *karatālát* (kis cintányért). Ha ezeket nem tudjuk beszerezni, bármivel helyettesíthetjük, amit otthon találunk. Bármilyen dobozt használhatunk dobként (ha dobhoz hasonló hangja van), s bármilyen fémtárgy helyettesítheti a *karatālát*. Más hangszerek – zongora, orgona, fuvola, gitár stb. – is használhatók, s a tapskíséret is nagyon szép lehet. A gyerekek is velünk énekelhetnek, s így ők is lehetőséget kapnak a lelki fejlődésre. Nagyon jó, ha naponta – vagy amilyen gyakran csak tudunk – összegyűlünk *kīrtanázni*.

A Hare Kṛṣṇa éneklésekor egyre nagyobb, egyre intenzívebb lelki ízt tapasztalhatunk meg. Ha teszünk egy próbát, és megpróbáljuk egyre csak azt ismételgetni, hogy „Pepsi-Cola, Pepsi-Cola”, még ha csupán néhány percig tesszük is ezt, egy idő után gyakorlatilag elviselhetetlenné válik. Nincsen benne semmi élvezet, s nem elégít ki bennünket. Kṛṣṇa neve azonban transzcendentális, s amint valaki énekelni kezdi, mind többet és többet akar majd mantrázni.

Govinda

-KLUB-

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

AKTUÁLIS PROGRAMJAINKAT MEGTALÁLOD
EZEKEN AZ ELÉRHETŐSÉGEKEN:

WWW.GOVINDAKLUB.HU

f /GOVINDAKLUB



Látogass el
a www.krisna.hu
oldalunkra!

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



KRISNA-VÖLGY WEBÁRUHÁZ



Krisna
völgy



Krisna-völgy ökológiai
gazdaságának termékei

- könyvek
- meditációs kellékek, zenék
- mézek, lisztek, krémek, szappanok
- konyhai eszközök
- és sok minden más...

www.bolt.krisnavolgy.hu



Iratkozz fel kéthetente megjelenő
hírlevelünkre!
Értesülj első kézből tanfolyamainkról,
előadásainkról, rendezvényeinkről,
ételosztásainkról.

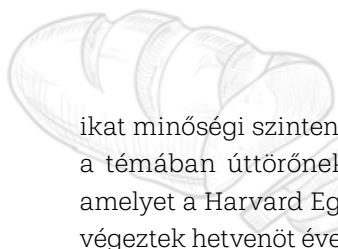
www.krisna.hu/feliratkozas



MITŐL LESZ AZ OTTHONNAK MELEGE?

Egy 2019-es kutatás szerint, amelyet az ELTE PPK Pozitív Pszichológia Kutatóközpontja készített, hazánk legboldogabb emberei nem a fővárosban élnek, de nem is vidéki kistelepüléseken... hanem olyan közepes méretű városokban, ahol a kényelmes élethez és jó életfeltételekhez minden adva van, és ahol az embereknek lehetőségük van kapcsolata-





ikat minőségi szinten ápolni. Egy másik, a témában úttörőnek számító kutatás, amelyet a Harvard Egyetem professzorai végeztek hetvenöt éven át – tehát generációkon átívelően –, arra is rámutatott, hogy a legfontosabb boldogságfaktorunk az erős és támogató emberi kapcsolatok. Azt természetesen mindkét kutatás kiemeli, hogy emberi kapcsolatainkból is akkor tudunk töltekezni, ha az alapvető létszükségleteink, mint amilyen az élelem, a lakhatás, illetve az, hogy az otthonunkban télen is meleg van, már biztosítva vannak.

KÉZZELFOGHATÓ SEGÍTSÉG

Az Ételt az Életért Alapítvány, a Krisnatudatú Hívők Közösségének szegényélelmezési missziója hazánkban már 30 éve segíti a rászorulókat.



*A segélyprogram
elsődleges célja a bajba került
családok élelemmel
és élelmiszerral való
megsegítése,*



legyen szó friss ebédről, amely gyorsan megtölti a gyomrot, vagy tartós élelmiszerekről, amikor is az alapanyagokból otthon főzhetnek maguknak.

Az Ételt az Életért program dolgozói és önkéntesei számára nagyon fontos, hogy az étel ne csak egy tányér gyors megoldás,





egyfajta „tömőanyag” legyen, hanem egészséges táplálékhoz jussanak az emberek. Különösen azért, mert nagyon sok nyugdíjas, és egyre több kisgyermekes család áll sorba naponta az ételért, a gyerekek és az öregek esetében pedig már elengedhetetlen, hogy odafigyeljünk az ételek minőségére, vitamin- és tápanyagtartalmára is. Az is fontos, hogy vegetáriánus, erőszakmentes ételek kerülhessenek a tányérra, vagyis miközben segítünk embertársainknak, ne ártsunk egyetlen állatnak sem.

Végül, de nem utolsó sorban fajsúlyos kérdés a főzés lehetősége. Nagymamáink évszázadokon át a vasárnapi ebédrel tartották össze a családot. Ahol az otthon a kályha melege és a finom ételek illata hatja át, máris könnyebb megoldani min-

den nehézséget. A problémák teli hassal feladattá válhatnak. Ételosztás közben azonban kialakul egy önszorgó kisközösség, és kialakul a biztonság érzése is.

MINT EGY FALAT KENYÉR

Ma Magyarországon rengeteg család él napról napra, úgy, hogy a hónap végén külső segítség nélkül már vajaskenyér sem kerülhet az asztalra. A KSH 2019-es felmérése szerint hazánkban a lakosság 17,8 százaléka a szegénység és ebből fakadóan a társadalmi kirekesztődés kockázatának van kitéve. A létminimumon való egyenlítyezés pedig ennél jóval több családot is érinthet. Az elosztás nem egyenletes, a nagyvárosokban több, míg vidéken jóval

kevesebb ellátási formát tudnak igénybe venni a rászorulóknak.

A „Mint egy falat kenyér” nevet viselő vidéki ételosztó programunk keretében jártunk már olyan településeken is, ahol a teljes lakosság munkanélküli, és súlyosan hátrányos helyzetű. Ha az asztalról hiányzik a meleg ebéd, akkor ez napi szinten szorongást, aggodalmat és stresszt kelt bennünk és a közvetlen környezetünkben. Sohasem szeretnénk abba a bizonyos 17,8 százalékba, vidéken pedig akár az 50 százalékot is meghaladó rétegbe tartozni, ahol veszélyben van a napi megélhetés.

Az Étel az Életért Alapítványnál azért dolgozunk, hogy minden magyar család otthonában béke és melegség legyen, és ezt az étel- és élelmiszerelosztás fejlesztésével kívánjuk elérni. Legyen szó átmeneti bajról (pl. munkanélküliség) vagy tartós szűkségről (leszállalékolás, rokkantság, tartós betegség), a remény és a méltó élet mindenkit megillet!

Fodor Kata



Veled még több embernek segíthetünk!

Gyors adományozás:

www.eteltazeletert.hu

Adományvonal:

Küldd el sms-ben a 33-as kódot a 13600-as telefonszámra! Egy sms-sel bruttó 500 Ft-al segíted az ételosztást.

Adód 2x1-ával is segíthetsz!

Étel az Életért Közhasznú Alapítvány

Adószámunk:

18095575-1-41

Magyarországi Krisna-tudatú

Hívők Közössége

Technikai számunk:

0389





A FÉRFI ÉS A NŐ SZEREPE A CSALÁDBAN

A VÉDIKUS KULTÚRA ALAPJÁN

A védikus kultúrában hagyományőrző családi modellt láthatunk. A nő fő feladata a gyermeknevelés, a ház rendben tartása, a férfi kötelessége pedig az, hogy gondoskodjon az anyagi szükségletekről, s felelősséggel vezesse a családot nemcsak anyagi, de lelki síkon is.

AZ OKOK

Ez első olvasatra kicsit ódivatúnak és maradinak tűnhet. De ha egy kicsit mélyebbre ásunk, rá kell jönnünk, hogy mint ahogy a védikus kultúrában mindennek oka van, úgy a férfi s női feladatköröket sem a véletlen szülte. Ehhez egy picit vissza kell kanyarodnunk az emberi természethez, ahhoz,

hogyan működünk. Nálunk is elég elterjedt az a kijelentés, hogy a férfiak a Marsról, a nők pedig a Vénuszról jöttek. Isten úgy alkotott meg minket, hogy bár mindenki egy önálló egyéniség, agyunk működésében szinte kézzel tapintható különbségek vannak.

Bhaktividyā Pūrṇa Swami, egy bölcs védikus lelki tanítómester az alábbiakban szemlélteti ezt:

„Alapvetően nincs különbség a férfiak és a nők között az emlékezés képességét, a tudást vagy a tudás gyakorlati alkalmazását tekintve. (...) Az agy biológiai funkcióinak működése kapcsán különbségeket fogunk tapasztalni. Az agynak két féltékeje van: az egyik főleg analitikus célokat szolgál, a másik pedig inkább a művészetekért, a szépirodalomért, az érzelmekért stb. felelős. Aszerint, hogy min gondolkodunk, az egyik vagy a másik agyfélteke működik inkább. Azt látjuk, hogy a férfiaknál vagy az egyik agyfélteke működik, vagy a másik, de sosem mind a kettő egyszerre. Ezért azt érezzük, hogy vagy nagyon analitikusak, vagy – a másik oldal működése következtében – nagyon érzelmeseek; nem gondolkodnak. Láthatjuk,

hogyan nagyon a végletek között mozognak. A nők mások. Náluk nem az egyik vagy a másik agyfélteke működik – mind a kettő állandóan működésben van. Sosem fordul elő, hogy valamelyik kikapcsolna. Ez azt jelenti, hogy egyszerre képesek analizálni és érzelmi oldalról nézni a dolgokat. Mindkét agytípusnak megvannak az előnyei és a hátrányai. A férfi agyának előnye, hogy teljes mértékben analitikus tud maradni. A férfiak fő gyengéje az, hogy amikor értelmük az érzelmi oldalra kerül, egyáltalán nem tudnak különbséget tenni, és nagyon kiszolgáltatottá válnak az érzéseiknek.”



DE MIÉRT FONTOS EZ?

Ahhoz, hogy egy kapcsolat, egy házasság megfelelően tudjon működni, nagy szükség van arra, hogy tisztában legyünk a saját

működésmódunkkal. Ezzel az indiai kultúrában már nagyon kis korban elkezdnek foglalkozni. Az oktatás része nemcsak a tudás megszerzése, hanem a személyiség fejlesztése, a képességek szerinti nevelés, s az Istennel való kapcsolatuk megértése. Mindenkiből igyekeznek úriembert – emelkedett gondolkodású, erényes férfit, illetve hölgyet – nevelni.

BIZTOS CSALÁDOT MEGFELELŐ ALAPOKRA TUDUNK ÉPÍTENI

Ahhoz, hogy úriembereket tudjunk nevelni, már a körülmények megteremtésében is különbséget kell tenni, külön oktatva a fiúkat és lányokat. A lányok iskolája legyen hangulatos, függönnyel, szőnyeggel, szép színes falakkal, virágokkal. Ettől a lányok kiegyensúlyozottabbá válnak. Ezáltal megteremtjük számukra a megfelelő légkört, mehet a tanulás. A fiúk figyelmét ez elvonja. Az ő tanulásukat a nagy és levegős terek, a kopár környezet segíti. Mint ahogy a tér rendezésében, úgy a személyiségük formálásánál is különbséget tesz a védikus oktatás. Ez persze nem azt jelenti, hogy egy lány nem lehet például ács. Már nagyon kicsi korban figyelnek azokra a képességekre, amiben a gyerek ügyes, vagy amit szeret, és azt fejlesztik. A különbség fiúknál és lányoknál inkább a saját viselkedésük megértésében és a másokhoz való hozzáállásban rejlik. Míg a lányoknál a fő hangsúly az egyszerűségeken van – azon, hogy tanuljanak meg szerények és elégedettek lenni –, a fiúk oktatásában a figyelem a körülöttük lévő világra,

a személyekre és az empátia fejlesztésére koncentrál. Ezen alapok szilárd elsajátítása után bocsátják őket egy kapcsolatba, egy házasságba.

A KAPCSOLAT ALAPJA EGYMÁS SEGÍTÉSE

Amikor ilyen emberek kötnek egymással házasságot, kapcsolatuk alapja nem egymás kihasználására fog épülni. Mind a ketten arra törekcszenek, hogyan tudják segíteni egymást. De miben is? A védikus kultúra istenközpontú. Az emberek életüket Kṛṣṇa megismerésének, megszeretésének, szolgálatának szentelik. Életük minden területét igyekeznek lelkivé varázsolni. Ez a házassággal sincs másképp. A házasság egymás segítése a lelki életben. Ahhoz, hogy ez meg tudjon valósulni, nem kell feltétlenül Indiában élni, vagy a védikus oktatási rendszerben felnőni. Persze sokkal jobb alapot ad, ha az ember kicsi kora óta ezt tanulja, ilyen mintát lát a szüleitől, de ezek a képességek tanulhatóak.

A NAGY FELADAT

Szerepkörét tekintve a férfi a család védelmezője, aki oltalmat tud adni a feleségnek és a gyerekeknek. Ismerősen csenghet a következő mondat: „Ha anyu boldog, mindenki boldog.” Ez a gondolat a védikus kultúrában is ugyanúgy fellelhető. A férj szerepkörének része, hogy elégedetté tegye a feleséget. Szép ruhák, ékszerek, szép otthon, kiegyensúlyozott, békés lelki élet – meglehetősen idillikus kép. De persze ez nem ilyen egyszerű. A nő feladata az, hogy





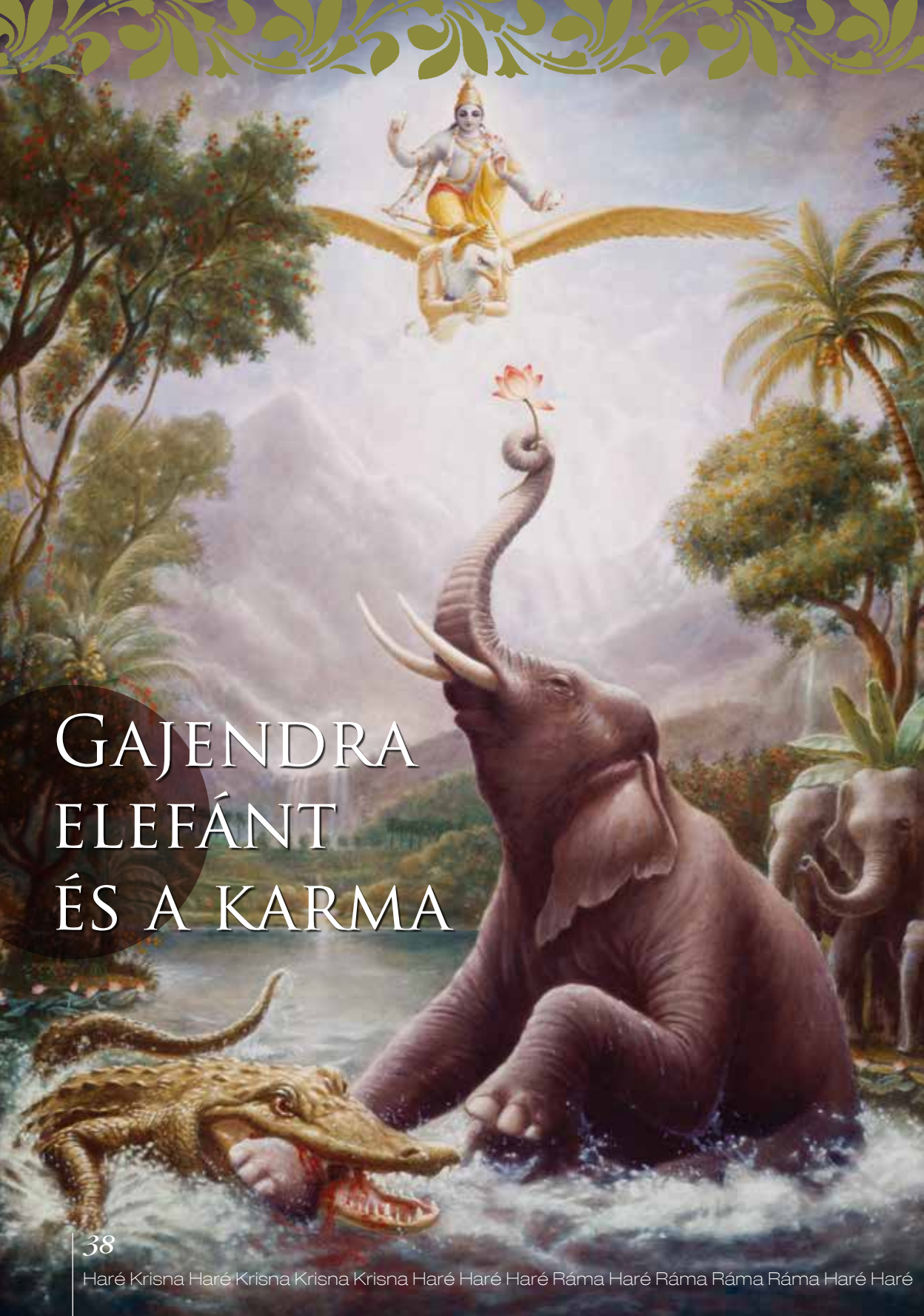
elégedett tudjon lenni annyival, amennyit a férj biztosítani tud, és úgy, ahogyan azt a férj tudja neki biztosítani. Egy védikus nő tudja, hogy az igazi boldogság nem a sok felhalmozott tárgyból jön, hanem az erős lelki gyakorlatokból, Istentől. Szerepkörét tekintve egy nő feladata a családi egység fenntartása, a férjről és a gyerekekről való gondolkodás. Az indiai kultúrában nem elvárás, hogy egy nő ne dolgozzon, csak az eredeti természetéhez közelebb áll a háziasszony szerepköre.

A KULTÚRA BEÁGYAZÓDÁSA A NYUGATIBA

Persze ma már nem divat az otthon végzett feladatok szerepköre, a nők illetén függése a férjüktől. De még ha ez nem is tud mindig

megvalósulni, már az is nagyon jó, ha ennek a hangulatát magunkévá tudjuk tenni: azt az elvet, hogy ahhoz, hogy egy kapcsolat kiegyensúlyozott legyen, azt működtetni kell. Ez pedig csak odafigyeléssel és a másik önmagunk elé helyezésével történhet meg. Ami persze kölcsönösen kedvező helyzet. Hiszen mi történik a gyakorlatban? „Próbálok mindent megtenni, hogy a férjem, a feleségem boldog legyen mellettem.” Mi erre az ösztönös reakció? „Ha én kapok, ha kedvesek velem, akkor én is próbálok viszonzni ezt.” Kialakul egyfajta versengés, aminek az eredménye a kölcsönös elégedettség. De igazán teljessé csak akkor válik egy kapcsolat, ha a középpontjába Istent helyezzük, hiszen Isten minden boldogság forrása. És ha Isten boldog, akkor mindenki boldog.

Vinītā Devī Dāsī



GAJENDRA ELEFÁNT ÉS A KARMA

A karma törvénye szerint a lélek korábbi testében véghezvitt tettei alapján kapja új testét. Minden cselekedet – jó és rossz egyaránt – a tettel azonos súlyú, a végrehajtójára visszaható következménnyel jár. Az élőlénynek életében véghezvitt tettei okozataként (karma) újra és újra meg kell születnie (reinkarnáció). A vándorlás – a születés és halál körforgása – egészen addig tart, míg meg nem szabadul tettei gyümölcseitől. A karma következményeként a lélek úgy váltogatja testeit, mint az ember az elnyűtt ruhákat.

Számtalan író fantáziáját megmozgatta már a reinkarnáció gondolata, ám a könyveikben felsorakoztatott érvek többnyire spekulációk, és sok esetben kétségekre adnak okot. Ebben a cikkben a karma törvényének működését és a reinkarnációt olyan példákön keresztül mutatom be, amelyeket a védikus szentírások tárnak elénk. Mivel magától Istentől származnak, a védikus szentírások valóságtartalma nem vonható kétségbe.

A Krisna-hívők számára az egyik legfontosabb szentírás a *Śrīmad-Bhāgavatam*, amely olyan példákkal tanít, amelyek segítik a törekvőt a lelki igazságok mélyebb megértésében. Tanításai utat mutatnak, s megtanítanak minket arra, hogy miként állíthatja vissza a lélek elfeledett kapcsolatát a Legfelsőbb Úrral.

A karma törvényeinek jobb megértését teszi lehetővé Gajendra elefánt



felszabadulásának története a *Śrīmad-Bhāgavatam* nyolcadik énekében.

GAJENDRA ELEFÁNT ÉS A KROKODIL ELŐZŐ ÉLETE

Gajendra elefántnak előző életében emberi teste volt: ő volt Indradyumna király. Vişnu híveként követte a vallásos elveket, ezért élete végéhez közeledve visszavonult az erdőbe, és ott imádta az Urat. Történt egyszer, hogy erdei kunyhójában meglátogatta őt tanítványaival egy nagy bölcs. Indradyumna azonban ekkor éppen mély meditációban volt elmerülve, így nem fogadta őket kellő tisztelettel. Ezért a bölcs átokkal sújtotta a királyt, akinek, az átok értelmében, következő életében egy elefánt testében kellett megszületnie.

A történetben Gajendra ellenfele egy hatalmas krokodil volt, aki viszont előző életében Hühü királyként egy Gandharva nevű bolygón élt. Egy napon, amikor Hühü király hölgyek társaságában fürdőzött, játék közben véletlenül megrántotta Devala Rṣi lábát, aki

haragjában átokkal sújtotta őt: krokodilként kellett megszületnie.

MIÉRT KERESETT GAJENDRA MENEDÉKET AZ ÚR LÓTUSZLÁBAINÁL?

Gajendra elefánt felszabadulásának története a tejóceán közepén magasodó Trikūṭa-hegyen kezdődött, ahol feleségeivel és gyermekeivel élt.

Egy napon, amint feleségeivel és borjaival önfeledten lubickolt egy tóban, jól felkavarták a vizet, s megzavarták a tóban élő hatalmas krokodilt pihenésében. A krokodil feldühödött, és rátámadt az elefántra. Hiába siettek a feleségei férjük segítségére, nem bírták letaglózni a hatalmas és erős ellenfelet. Egyre csak dúlt a harc, s egyik fél sem tudott felülkerekedni a másikon. Így folytatták a küzdelmet ezer évig. A krokodilnak a víz a saját közege, ezért harc közben egyre nőtt az ereje, míg Gajendra nem tudott itt ott-honosan mozogni, így hát az ő ereje lassan elfogyott. Érezte: itt a vég, nem tud már tovább küzdeni, és segíteni sem tud már neki senki. Ekkor arra gondolt, hogy oltalmat keres az Istenség Legfelsőbb Személyiségénél. Imájában az Úr dicsőségét zengve teljes szívével meghódolt.

GAJENDRA ELEFÁNT MEGHÓDOLÁSA

Az elefántok királya tisztelettel megszólította a Legfelsőbb Személyt, hódolatát ajánlotta Neki, s az engedélyét kérte, hogy Rajta

meditálhasson. Imájában harminchárom versen keresztül magasztalja az Úr szépségét, hatalmát, gazdagságát, lemondását, cselekedeteit, inkarnációit, tisztaságát, tudását. Az elefánt nem akart többé újjászületni – teljes tudatát az Úrra szögezte, és kérte, hogy mentse meg őt.

Gajendra imái meghallgatásra találtak, s az Úr a félistenek kíséretében szélesebben ott termett hordozó madara, Garuḍa hátán. Éppen, amikor a hatalmas erejű krokodil megragadta a lábát, az elefánt megpillantotta az Urat az égbolton. Megfogott egy lótuszvirágot az ormányával, s nagy szenvedések közepette tisztelettel a hódolatát ajánlotta az Úrnak. Amikor az Úr hívét, a *bhaktát* veszély fenyegeti, nem szabad az Urat hibáztatnia, mert ez a helyzet csupán múltban elkövetett bűnei visszahatásának köszönhető. Ha a *bhakta* egy ilyen veszélyes helyzetben találja magát, jó lehetőségnek kell ezt tekintenie, mert az Úr ezáltal alkalmat ad neki arra, hogy szívből imádkozzon.

Gajendra nehéz helyzetét látva az Úr azonnal kihúzta őt a krokodillal együtt a vízből, és fegyverével elválasztotta a krokodil száját az elefánt lábától. Az elefánt lelki teste olyan lett, mint az Úré – négykarú formát és aranyszínű ruhát kapott. Ezt követően Garuḍa hátán mindketten visszatértek az Úr birodalmába.

Az Úr egy áldással ajándékozta meg Gajendrát. Ez az áldás azért nagyon különleges, mert nemcsak Gajendrának szól, hanem minden élőlénynek, akinek élete célja a felszabadulás. Azt mondja az Úr, hogy aki kora reggel elméjét nagy figyelemmel Gajendra lelki formájára szögezi, az megszabadulhat minden bűnös vissza-



hatástól. Ha az ember reggelente elmondja Gajendra meghódoló imáit az Úrnak, élete végén belépést kap a lelki világba.

A TÖRTÉNET VÉGKÖVETKEZTETÉSE

Gajendra elefánt egy csodálatos meny-
nyei bolygón élte le utolsó anyagi testében
az életét, ahol látszólag megfeledezett
az odaadó szolgálatról. Ám amikor nem
tudott kiszabadulni a krokodil állkapcsai
közül, eszébe jutott egy mantra, amelyet
még abban az életében tanult, amelyben
vaiṣṇavaként odaadó szolgálatot végzett.
Nem szabad hát nekünk sem anyagi tet-
tek végzésével vesztegetni az időnkét,
hiszen cselekedeteink karmikus vissza-
hatásait életről életre el kell szenvednünk.

A transzcendentális tudás viszont
segítségünkre lehet a legkilátástala-
nabb helyzetben is. Az élet értelme
tehát nem más, mint annak megér-
tése, hogy az Úrnak végzett odaadó
szolgálatban való teljes meghódolás
a felszabadulás egyetlen útja.

Ha lelki tudásra teszünk szert
emberi testünkben, azt visszük
magunkkal a következő testünkbe is.
Így tehát csak akkor nem számít, hogy
milyen testben születik újra a lélek,
ha valamelyik előző életében már
elkezdte gyakorolni a *bhakti-yogát*.
Amilyen szintű lelki tudásra tett szert,
onnan folytathatja majd a következő
testében. Gajendra esete azt mutatja
meg számunkra, hogy nem számít az
anyagi test formája, ha a benne lakó

lélek tudása közel jár a tökéletességhez.
Nem számított, hogy egy elefánt testében
érte el a felszabadulást, hiszen az előzmé-
nyekből láthattuk, hogy Gajendra emberi
testben nem vesztegette el az idejét: az Úr
Viṣṇut szolgálta. Gajendra egy átok miatt
kényszerült elefánttestbe, de láthatjuk,
hogy ez az átok, még ha első gondolatra
büntetésnek tűnik is, valójában áldás volt,
hiszen ez kellett ahhoz, hogy elérje a fel-
szabadulást. Bízvást kijelenthetjük tehát,
hogy az átok a lélek fejlődését szolgálta.
A nagy bölcsek – a *ṛṣik* – átkait inkább
áldásnak kell tekinteni, amikor olyan élő-
lényeket sújtanak velük, akik fejlett lelki
tudatuknak köszönhetően már közel járnak
a tökéletességhez.

Olasz Szilvia

Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola

HOZZÁVALÓK:

- 50 dkg parázskrumpli
- 20 dkg spenótlevél
- 3 ek olaj
- 2 kk római kömény
- 1 ek reszelt friss gyömbér
- 1/2 kk aszafoetida
- 2 kk őrölt koriander
- 1/3 kk őrölt csili
- 3/4 kk kurkuma
- 1,5 kk só

Alu palak

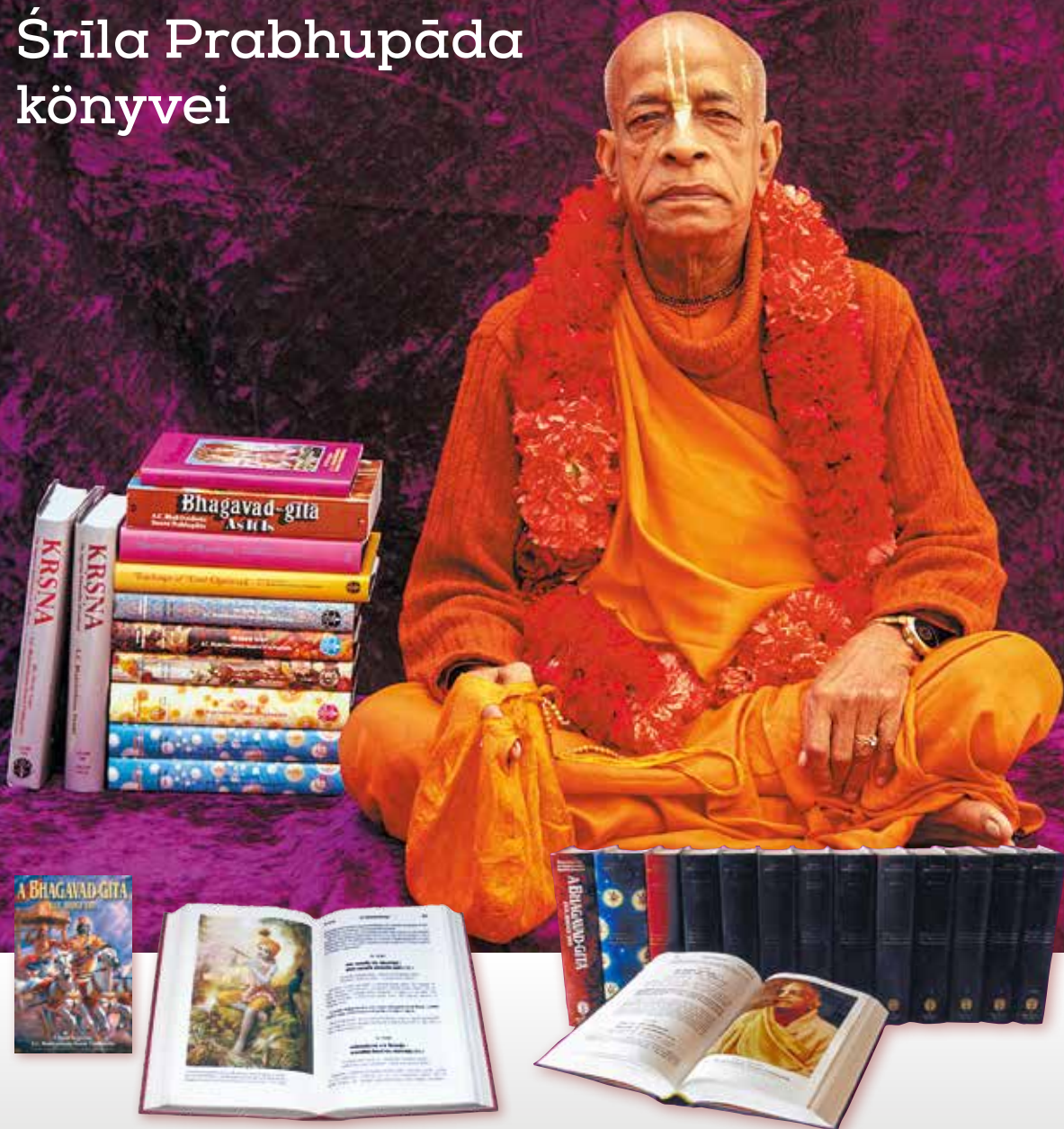
Krumpli és spenót

ELKÉSZÍTÉSE:

A parázskrumplit héjában megfőzzük, majd megpucoljuk. A friss spenótleveleket alaposan megmossuk, és felaprítjuk. Fogunk egy serpenyőt, felmelegítjük benne az olajat, majd addig pirítjuk a római köményt, míg illatozni nem kezd. Ekkor hozzáadjuk a gyömbért, és néhány másodpercig tovább pirítjuk. Ezután beleszórjuk a porfűszereket is: a koriandert, a csilit, az aszatoetidát és a kurkumát. Elkeverjük, majd beletesszük a felaprított spenótot. Kevergetve úgy 5 percig fonnyasztjuk – ez idő alatt levet enged, majd elfő a leve. Ha ez megvan, beleforgatjuk a főtt parázskrumplit, megsózzuk, és egy perc sütés után levesszük a tűzről. Lepénykenyérrel tálaljuk.



Śrīla Prabhupāda könyvei



A Bhagavad-gītā úgy, ahogy van

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

976 oldal, kötve, színes illusztrációkkal

Śrīmad-Bhāgavatam (1–10. ének)

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

MOST MÉG NAGYOBB SZÜKSÉG VAN A SEGÍTSÉGRE



Segítsd a Krisna-tudatú Hívők
munkáját **adód egyházi**
és **civil 1%-ával!**



Magyarországi Krisna-tudatú
Hívők Közössége
www.krisna.hu



Ételt az Életért
Alapítvány
www.karitativ.hu

Technikai szám:
0389

Adószám:
18095575-1-41