

ISTEN A VILÁGOSSÁG. A TUDATLANSÁG SÖTÉTSÉG. Ahol Isten jelen van, ott nem lehet tudatlanság.



E SZÁMUNK TÉMÁJA:

# PĀDA-YĀTRĀ

ZARÁNDOKLAT A VÁLTOZÁSÉRT



A MANTRA MEDITÁCIÓ  
SZEREPE ÉLETÜNKBEN

A PĀDA-YĀTRĀ  
MAGYARORSZÁGI TÖRTÉNETE

AZ EMBER  
TÁRSAS LÉNY

AZOK NEVÉBEN, AKIK  
NEM TUDJÁK ELMONDANI



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, Krisna-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 Úr Caitanya szolgálata  
– Śrīla Prabhupāda a pāda-yātráról 4

Úton a változásért 6

A pāda-yātrā magyarországi története 10

Az ember társas lény 14

A tehenek mentik meg a bolygót 16

A mantra meditáció szerepe életünkben 20

Az ifjú zárándok 26

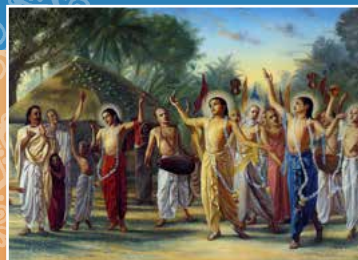
Azok nevében, akik nem tudják  
elmondani 30

Mi jár a fejedben, zombi? 34

Lelki zárándoklat egy konyhás  
szemszögéből 38

A zárándokok legnagyobb öröme 40

Recept – Cukkinis dhal 42



A LAP MUNKATÁRSAI: **Felelős kiadó:** Manorāma Dāsa; **Szerkesztő:** Hemāngi Devī Dāsī, Triyuga Dāsa; **Olvasószerkesztő:** Gabhīra Dāsa, Madhupati Dāsa; **Művészeti vezető:** Magyar Žsuzsanna; **Nyomdai előkészítés:** Sundara-rūpa Dāsa; **Fotók:** Kuñjabihāri Devī Dāsī, Muralī-Kṛṣṇa Dāsa, [www.depositphotos.com](http://www.depositphotos.com).

**KIADJA:** a Magyarországi Krisna-tudatú Hívők Közossége, 1039 Budapest, Lehel u. 15-17., tel.: (1) 391-0435, e-mail: [info@krisna.hu](mailto:info@krisna.hu)  
© 2022 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.



# Az Úr Caitanya szolgálat

ŚRĪLA PRABHUPĀDA  
A PĀDA-YĀTRĀRÓL

Śrīla Prabhupāda nagyon örült, amikor a kis ökrössze-  
kéren utazó *saṅkīrtana* csa-  
patról hallott. Mahamsa írta:  
„Az ökrösszekeres csapat  
(csak három *bhakta*) másod-  
jára nagyon sikeres volt.  
Rengeteg rizst gyűjtöttek,  
*prasādamot* és kis könyveket  
osztottak, esti programokat  
szerveztek, és minden nap  
más fa alatt aludtak. El van-  
nak ragadtatva és nagyon  
lelkesek. Imádják ezt a fajta  
prédikáló munkát. Most  
adok nekik egy hordoz-  
ható hangosító rendszert  
és további felszerelést, vala-  
mint még egy *bhaktát*, és  
azonnal elküldöm őket egy

हरै कृष्ण हरै कृष्ण  
कृष्ण कृष्ण हरै हरै  
हरै राम हरै राम  
राम राम हरै हरै

ESRCON



hatalmas utazásra ökrös szekéren egészen a majapuri fesztiválig!”.

Prabhupāda lelkesen válaszolt: „Természetes, hogy az ökrösszekéren utazó *saṅkīrtan*ások boldogok. Ez az Úr Caitanya szolgálata. Az Úr Caitanya maga is beutazta hat év alatt Indiát. Az ő programja egyszerűen a *kīrtanából* és *prasādam* osztásából állt. Az Úr Caitanya soha nem beszélt filozófiáról a nyilvánosság előtt. Amikor olyan nagy tudósokkal találkozott, mint Sārvabhauma Bhaṭṭācārya, akkor beszélt filozófiáról, egyébként az emberek tömegeinek a *kīrtanát* adta és *prasādamot* osztott. Folytassátok tehát ezt a programot, ez nagyon tetszik az Úr Caitanyának.”

(TDI – Bombay, 1975. december 17.)

Prabhupāda: Igen. Az ökrök megoldják a szállítás problémáját. Ez az ökrös szekér. Ahogy Kṛṣṇa is, amikor Gokulából Nandagrāmába szállították, akkor fogták az összes ökrösszekeret, és néhány órán belül mindenestül elszállították őket, a csomagjaikkal, a családtagjaikkal együtt.

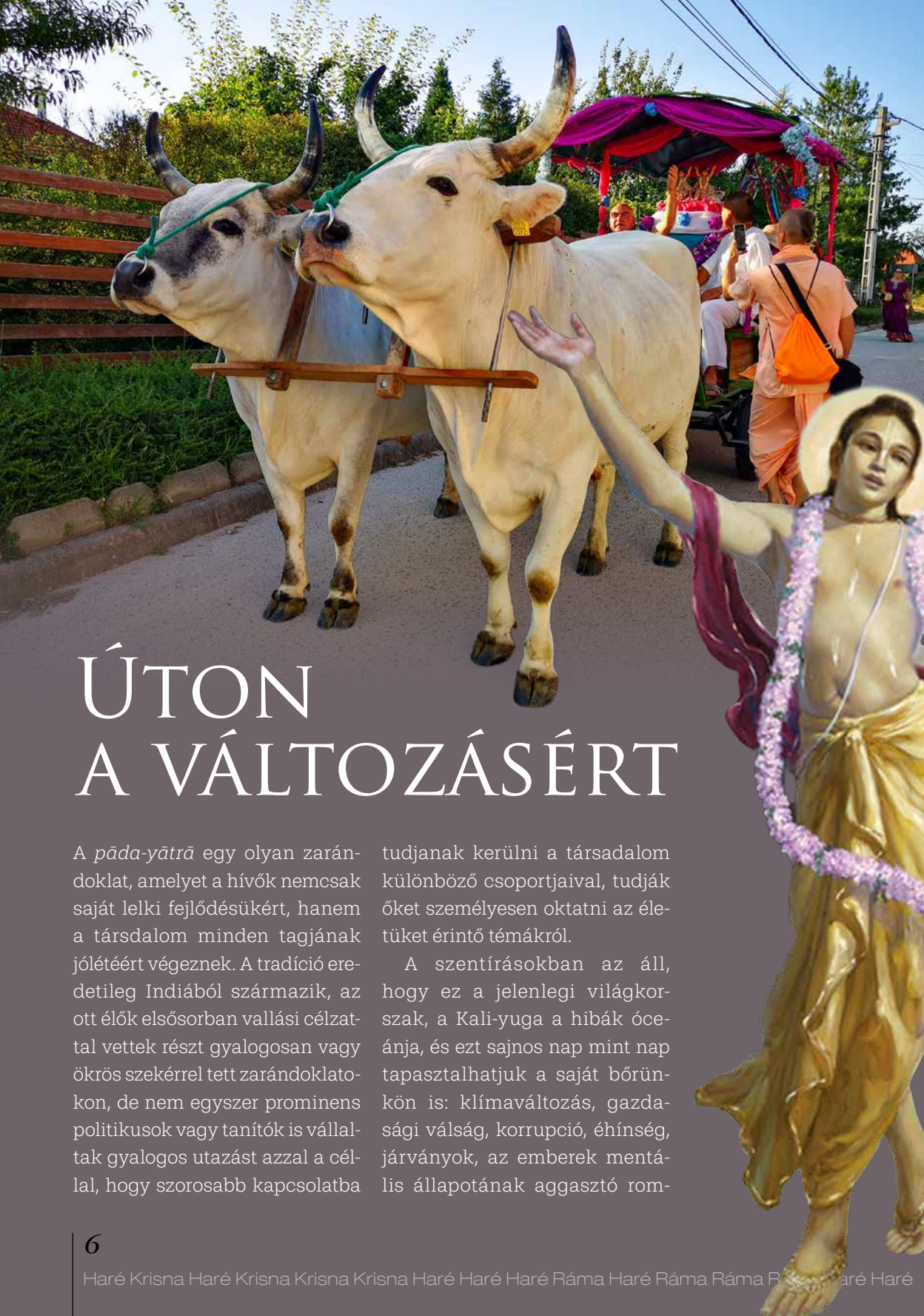
Bhagavān: Milyen messzire tud eljutni egy ökrösszekér egy nap alatt?

Prabhupāda: Legalább tíz mérföldet, nagyon könnyen, nagyon könnyen. És maximum tizenöt, húsz mérföldet tud megtenni. De amikor mi helyhez kötöttek vagyunk, nincs szükségünk arra, hogy tíz mérföldnél, öt mérföldnél messzebbre menjünk.

(Reggeli séta – Róma, 1974. május 27.)







# ÚTON A VÁLTOZÁSÉRT

A *pāda-yātrā* egy olyan zárándoklat, amelyet a hívők nemcsak saját lelki fejlődésükért, hanem a társadalom minden tagjának jólétéért végeznek. A tradíció eredetileg Indiából származik, az ott élők elsősorban vallási céllal vettek részt gyalogosan vagy ökrös szekérrel tett zárándoklatokon, de nem egyszer prominens politikusok vagy tanítók is vállaltak gyalogos utazást azzal a céllal, hogy szorosabb kapcsolatba

tudjanak kerülni a társadalom különböző csoportjaival, tudják őket személyesen oktatni az életüket érintő témákról.

A szentírásokban az áll, hogy ez a jelenlegi világkorszak, a Kali-yuga a hibák óceánja, és ezt sajnos nap mint nap tapasztalhatjuk a saját bőrünkön is: klímaváltozás, gazdasági válság, korrupció, éhínség, járványok, az emberek mentális állapotának aggasztó rom-

lása, függőségek, erőszak, és még sorolhatnánk. Ahogy az ősi jóga szentírás, a *Śrīmad-Bhāgavatam* is mondja: *padam padam yad vipadāṁ na teṣām* (SB 10.14.58) – ebben az anyagi világban minden lépésnél veszély fenyeget.

Az első modernkori *pāda-yātrā* zarándoklat szervezője Śrī Caitanya Mahāprabhu volt, aki – amellet, hogy a *vaiṣṇava* hagyomány szerint Isten

az ország lakosságához: minden évben próbálják felhívni a figyelmet egy-egy aktuális társadalmi témára, aggasztó problémára, és példamutatással, ismeretterjesztéssel próbálnak megoldásokat kínálni az adott jelenségre.

A zarándokok viselkedése, az általuk bemutatott életmód már önmagában is képvisel egyfajta értékrendet. Csak a legszükségesebb dolgokat viszik magukkal az útra, egyszerű helyeken



közel 550 évvel ezelőtt megjelent inkarnációja – korának meghatározó társadalmi aktivistája, reformere, divatos szóval mondva influencere is volt, és a korabeli társadalmi problémákra – például esélyegyenlőség, szabad választásgyakorlás, stb. – innovatív, lelki alapon nyugvó megoldásokat kínált.

Követve Śrī Caitanya Mahāprabhu példáját és a *pāda-yātrā* tradícióját, a lelki tartalom mellett a magyar zarándokok is több humanitárius, társadalmi üzenetet próbálnak eljuttatni



(iskolák tornatermeiben, kultúrházakban) laknak, vegetáriánus ételeket fogyasztanak, igyekeznek környezet-tudatosan élni, közösségben mozdulnak, saját igényeiket képesek háttérbe szorítani mások jóléte érdekében, és mindezt próbálják Isten örömére tenni. A zarándokok világszemléletét tehát a tiszta, erőszakmentes, tudatos életvitel, a más élőlények iránti együttérzés, valamint az egyszerű élet és emelkedett gondolkodás jellemzi, ezek azok a fő értékek, amiket az évek során igye-



keztek átadni a magyar embereknek.

2015-2018 között „Lépni kell!” mottó alatt a zárándokok az alkohol, drog és erőszak nélküli életet hirdették, és különösen a fiatalok számára szerettek volna pozitív alternatívát mutatni. A 2019.évi nyári gyaloglásukkal szertették volna ráirányítani a figyelmet Földünk megóvásának sürgető szükségességére azzal, hogy a szerzetesek a meglátogatott települések mindegyikén egy fát ültettek el, helyi fiatalokkal, civilekkel közösen - ezzel is hangsúlyozva, hogy tennünk kell egy élhetőbb világért. A 2019. évi gyaloglás mottója ezért „Úton a változásért!” lett.

Habár a fentiek mind nagyszerű törekvések, de a *pāda-yātrā* valódi célja nem a társadalmi szemléletformálás vagy a tudatos, erkölcsös életre nevelés.

De mi az, ami valóban megoldást kínál az élet problémáira?

A szentírások azt mondják, hogy a világban tapasztalható problémáknak a gyökere az, hogy az emberek elfeledkeztek arról, kik is ők valójában, elfeledkeztek arról, hogy ők nem azonosak az anyagi testükkel, hanem mindannyian egyéni lelkek, akiket öröklét, tudás és boldogság jellemez. Elfeledkeztek arról, hogy mindannyian Isten gyermekei, egy nagy közös csa-





lád tagjai, és létezésük célja, hogy Istennel való örök szeretetteljes kapcsolatukat életre keltsék. Ebben a befedett állapotban minden tettüket önző vágyak irányítják, és nem törődnek a következményekkel: sem azzal, ha hedonista életmódjukkal maguknak, sem azzal, ha mohóságukkal más élőlényeknek és a Földnek ártanak.

Ahhoz, hogy elmúljon ez a befedettségek, hogy képesek legyünk változtatni és megoldást találni a lét fő problémáira, mindeneke előtt a tudatunkon kell változtatni, mert ez fog elvinni ahhoz, hogy összhangban tudjunk élni a természettel, Istennel és más élőlényekkel. Az ősi indiai írások azt mondják, hogy erre a leghatékonyabb módszer egy ősi meditáció, a Hare Kṛṣṇa *mahā-mantra*: Hare Kṛṣṇa Hare Kṛṣṇa Kṛṣṇa Kṛṣṇa Hare Hare Hare Rāma Hare Rāma Rāma Rāma Hare Hare éneklése.

Śrīla Prabhupāda így ír a *Śrīmad-Bhāgavatam* 8. ének 6. fejezetének 12. verséhez fűzött magyarázatában: „A *Kalikorban* az emberek többsége bűnös, rövid életű, szerencsétlen és zavarodott (*mandāḥ sumanda-matayo manda-bhāgyā hy upadrutāḥ*). Caitanya Mahāprabhu a következőt javasolja a számukra:



*harer nāma harer nāma  
harer nāmaiva kevalam  
kalau nāsty eva nāsty eva  
nāsty eva gatir anyathā*

A képmutatás és nézeteltérések korában a felszabadulás egyetlen eszköze az Űr Szent Nevének éneklése. Nincs más út, nincs más út, nincs más út!

Az élet problémáitól való megszabadulás, a valódi fejlődés tehát nem egy külsőleges dolog, hanem a belső növekedésről, önmegvalósításról szól. Az egyszerű élet és emelkedett gondolkodás gyakorlása, az erőszakmentes életmód, és a Hare Kṛṣṇa *mahā-mantra* rendszeres vibrálása egy boldog és békés élet alternatíváját jelenti mindenki számára – mind egyéni, mind társadalmi szinten. Valójában ez az üzenetünk.

*„Lépj ki! – Úton a változásért”*

Vraja-loka 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](mailto:kiprobalom@krisnavolgy.hu)  
[www.tanfolyamok.krisnavolgy.hu](http://www.tanfolyamok.krisnavolgy.hu)

**Helyszín:**  
Krisna-völgy,  
Somogyvámos



# A PĀDA-YĀTRĀ MAGYARORSZÁGI TÖRTÉNETE





***A pāda-yātrā több száz éves hagyomány, amelyet Śrī Caitanya Mahāprabhu – Isten e korban megjelenő inkarnációja – tanított számunkra. Caitanya 500 évvel ezelőtt bejárta egész Indiát, egyfolytában énekelte a Hare Kṛṣṇa mantrát, és mindenkit arra bízott, hogy csatlakozzon hozzá az éneklésben. Hagyományt teremtett, amelyet a világ minden táján követnek a Krisna-hívők, így a pāda-yātrā máig a Krisna-tudat prédikálásának egy ősi, de a modern korban is remekül alkalmazható módját jelenti.***



A zarándoklatok során a hívők faluról falura, városról városra gyalognak, egész úton a Hare Kṛṣṇa mahā-mantrát éneklik, pozitív üzeneteket közvetítenek, adományokat gyűjtenek. A zenés felvonulás fő célja, hogy mindenki hallhassa az Űr Kṛṣṇa szent nevét.

A magyarországi Krisna-hívők is Śrī Caitanya Mahāprabhu – és az általa tanított hagyomány – példáját követve vágnak neki az országnak évről évre, a kilencvenes évektől egészen napjainkig. Az első zarándok csapat 1994-ben érkezett Magyarországra, Szlovénia felől. Egy nemzetközi Krisna-hívőkből álló csapat kerekedett fel évről évre, minden áprilisban, hogy bejárja tízezer kilométeres zarándokútját. Írországból indultak, és Anglián, Franciaországon, Spanyolországon át Portugáliába érkeztek, majd újra Spanyolország, Franciaország és Olaszország következett, és végül a csapat hat év után a rédicsei határállomáson lépett be Magyarország területére. Nagy csapat volt, amelynek indiai származású vezetője mellett kanadai, angol, olasz, német, horvát és szerb tagjai is voltak.

A magyar határnál több hazai zarándok is csatlakozott a csapathoz, köztük volt Caitanya Dāsa is, aki később a magyarországi zarándoklatok fő szervezője és nélkülözhetetlen résztvevője lett. Ő így emlékszik vissza a magyarországi pāda-yātrā kezdeteire:

„Itt volt Sámha és Caksu Olaszországból – két barna ökör. Ők húzták a szekeret. Nem is szekér volt az, hanem egy kis templom négy keréken. „Fedélzetén” gyönyörű Gaura Nitāi mūrtik (istenformák) utaztak keresztül Európán.

Tíz kilométert sétáltunk minden nap. Focipályán, faluszélen, olykor akár főtere-

ken sátoroztunk, könyvet osztottunk és az emberekkel beszélgettünk. A helybeliek elláttak bennünket zöldséggel, gyümölcscsel, tejjel, amerre csak jártunk. Abban az időben néhányan még tartottak otthon tehenet. A zalakomári polgármester személyesen készített videó-riportot erről a csodáról. Akkoriban ennél jobb életet el sem tudtam volna képzelni. Két év múlva már mi szerveztük a saját – magyar – *pāda-yātrā*kat. Somogyban kalandoztunk két hétig. Gaura és Śyāma, a két magyar szürke húzta a szekeret. Antardhi Prabhu mondta nekik, hogy merre menjenek. A táborverést rőzsegyűjtéssel kezdtük, mert csak egy kempingfőzőnk volt, s a főfogásokat szabad tűzön készítette a szakácsunk, Tulsī. 1998-ban Śrīla Śivarāma Swami vezette a zarándoklatot. Akkor már nem jött velünk ökrös szekér, viszont három hét alatt elgyalogoltunk Miskolctól Krisna-völgyig.”

Az egri Krisna-templom szerzetesei annyira megszerették a *pāda-yātrā* életérzést, hogy 2002-2008 között minden évben megrendezték a zarándoklatot: május végétől szeptember elejéig gyalogoltak, közel 800 kilométeren keresztül, ének és tánc kíséretében bejárva a vidék falvait, városait – minden évben más-más országrészt. A négy hónapos gyaloglás fizikai, mentális kihívásai, lemondásai ellenére a legtöbb zarándok élete legszebb időszakaként emlékszik vissza ezekre az időkre.

2009-ben már csak egy rövidebb, két hetes zarándoklatot tartottak, majd egy hosszabb szünet következett.

A hagyomány felélesztésére az első magyarországi *pāda-yātrā* 20. évfordu-



lóján, 2014-ben került sor. Caitanya Dāsa ekkor egri és budapesti hívőkkel ismét nekivágott a vidéknek, hogy újra elvigyék a *mahā-mantrát* és Śrīla Prabhupāda könyveit a kis falvakba, városokba. 2014-ben és az azt követő évben is egy-egy hét alatt az Eger környéki településeket járták körbe a zarándokok, majd 2016-ban Budapesten és Pest megyében vonult végig a zarándoklat.

2017-től töretlenül, egyre több résztvevővel zajlanak a zarándoklatok. A kéthetes *pāda-yātrā* alkalmával a Balaton és a Velencei-tó kedvelt üdülőhelyeit, illetve a közel eső nagyvárosokat látogatják meg a hívők. A korábbiakhoz képest kis változást jelent, hogy a teljesen gyalogos zarándoklat helyett az utóbbi években csillagtúra-szerűen, egy-egy bázisszállásról





indul ki a csapat, minden nap más-más településre. A megtett kilométerek száma így is elég magas, hiszen napi 10-15 kilométert is bejárnak a résztvevők. Újdonságot jelent az is, hogy a hívők minden évben igyekeznek felhívni a figyelmet egy-egy aktuális társadalmi problémára: 2019-ben például a környezetvédelem fontosságát hangsúlyozva a meglátogatott településeken fákat ültettek. A magyarországi *pāda-yātrā* sikere tehát

töretlen, sőt az elmúlt években egyre népszerűbbé vált, mind a Krisna-hívők, mind az utca emberei körében. Megható látni, hogy az egykori fiatal szerzetesek, akik a '90-es, 2000-es években a zarándokcsapat magját képezték, ma már családosként, gyermekeikkel együtt jönnek és vesznek részt a zarándoklaton (közülük sokan ehhez igazítják éves munkahelyi szabadságukat), és szeretetteljes nosztalgiával nézik a most szerzetesi tanuló éveiket töltő fiatalokat.

Elmondható tehát, hogy – habár a magyarországi kezdetek óta eltelt több mint 20 év – a résztvevők létszáma és lelkesedése nem csökken, sőt egyre nő, mert aki egyszer belekóstolt a *pāda-yātrā* tapasztalható ízekbe, az nem csak hogy újra és újra meg akarja élni azt, de minden erejével azon lesz, hogy másokat is bevonjon ebbe a különleges lelki kalandba. Mert a transzcendentális boldogság még édeesebb, ha megosztjuk, ha másokkal együtt éljük át!

Vraja-loka  
Devī Dāsi





# AZ EMBER TÁRSAS LÉNY

***Az ember társas lény. Olyan vitán felül álló axióma ez, hogy amikor elhangzik, mindenki önkéntelenül rábólint. Egyetértünk ezzel a kijelentéssel.***

Mert azon túl, hogy az általános élettapasztalatunk is ezt erősíti, valójában ez alapvetően a lelki természetünkől fakad. Eredetileg a lelki világban, Isten birodalmában is így élünk. Kṛṣṇa és a lelkek igen aktív és szeretetteljes közösségi életet élnek a lelki birodalomban.

Ez a szereteteli közösség utáni vágyunk megmarad az anyagi születésben, az anyagi testben is.

Ebben a világban csak mások segítségével, az életünket másokkal megosztva tudunk boldogok lenni. Nemcsak a terheink cipeléséhez van társakra szükségünk, hanem az örömeink is csak másokkal megosztva válnak igazán teljessé.

A társas lényiségnek van egy másik aspektusa is: a társas kapcsolatok segítéséhez hozzá az önismerethez.

Az egészséges, önmagával rendben lévő személyiség képes arra, hogy egészséges társas kapcsolatokat építsen. Amilyen mértékű belső problémákkal küzdünk, olyan mértékben lesznek terheltek a kapcsolataink is. De úgy nem megy, hogy elő-



ször megszüntetem a belső problémáimat, belső harmóniát építek, majd kimegyek az emberek közé.

Sokkal hamarabb lesznek társas kapcsolataink – mondjuk, már a fogantatástól kezdve ez létrejön –, mint hogy bármilyen igény felmerülne az önismeretre. Már az anyaméhben kapcsolatban vagyunk az anyukánkkal, a születéstől kezdve pedig egyre több személlyel. És ez az egyre több személy, jól vagy rosszul, terelget bennünket a jellem és személyiség fejlődés útján, vagy a személyiség visszafejlődés útján. Ki milyen szerencsés helyre született.

A lényeg, hogy az emberek között leszünk valamilyenek.

A jellemeszilárdságot, pozitív érzelmek fejlesztését és megélését csak más emberekkel való interakció-



ban tudjuk megtanulni. Ahhoz, hogy szolgálhatók lehessünk, érzékelnünk kell egy másik élőlényt, egy másik embert. Aztán képesnek kell lennünk arra, hogy felismerjük az igényeit, képesnek kell lennünk arra, hogy megértsük, hogy hogyan lehet azokat az igényeket kielégíteni, és rendelkezniük kell a tudással, hogy ha pl. egy pohár teát akar, akkor tudjuk, hogyan kell előteremteni egy pohár teát. És rendelkezniük kell az önfelegyelem képességével is, hogy háttérbe szorítsuk a pillanatnyi vágyainkat, hogy az ő elégedettsége kerülhessen az előtérbe. És mindezt a tisztelet, a bizalom, a szeretet légköre kell, hogy körbelengje.

De ezt csak emberek között tudjuk megtanulni. Ezt emberek között tudjuk gyakorolni és fejleszteni.



A *pāda-yātrā* kiváló lehetőség a közösségi élet gyakorlására.

Heteken át együtt vagyunk, együtt lakunk – akár egy tornateremben, iskolai osztálytermekben, akár egy művelődési ház színháztermében –, együtt eszünk, és egész nap együtt éneklünk, zenélünk. Itt nincs nagyon lehetőség elbújni egymás elől. Látszik a fáradtság, az, ha valaki éhes vagy szomorú, vagy nehezen tud alkalmazkodni másokhoz... és az is látszik, hogy ki milyen válaszokat ad ezekre a „megpróbáltatásokra”. Ki tud segítséget kérni, ki tud segítséget elfogadni...

De az is szembeűnő, ha valaki energikus, vidám, boldog. És ezek a tulajdonságok és állapotok nagyon könnyen átragadhatnak a többiekre. Az időnk nagyobb részében eleve zenélünk, éneklünk, táncolunk. Nemcsak egymást lelkesítjük ezzel, nemcsak egymást húzzuk az eksztázisba, hanem sokszor a kívülállókat, az utca emberét is magával ragadja a *harināma*. Gyakran előfordul, hogy még a járókelők is beszállnak pár percre a Hare Kṛṣṇa éneklésébe és a táncba.

Ez az együtt töltött idő kovácsol össze bennünket.

A közösen megélt küzdelmek, a közösen megélt külső és belső fejlődés, a közösen átélt öröмок... ez mind-mind hozzásegít bennünket ahhoz, hogy közelebb kerüljünk a lelki önvalónkhoz is. Ahhoz az eredeti lelki helyzetünkhöz, amikor gőgtől, irigységtől mentesen, tiszta, motiválatlan, egyedül a szeretet által vezérelt közösségi kapcsolatokban tudunk élni egymással.

Caitanya Dāsa



# A tehenek mentik meg a bolygót

A technikai fejlődés korát éljük. Életünk minden területét a gépek és hi-tech eszközök uralják. A modern ember jóformán bármit megtehet: a fotelból rendelhetsz magadnak akár a világ másik végéből – persze ha van elég pénzed rá –, oda utazhatsz, ahová szeretnél.

Mindehhez mérhetetlen sok energiára van szükség. Energiaéhségünk szó szerint felemésztja a bolygót, ezért egyre töb-

ben ébrednek rá, hogy ez a fajta életmód nem tartható fenn örökké, sőt hamarosan nagy bajban leszünk, mert a Föld nem képes olyan ütemben megteremteni az energiaforrásokat, amilyen ütemben az emberiség fogyasztja őket. A józanabbak az egyszerű, mezőgazdaságon és a természettel való harmonikus, nem kizsákmányoló kapcsolaton alapuló modellhez való visszatérésben látják a megoldást.





Śrīla Prabhupāda már a 60-as években szorgalmazta tanítványainak, hogy hozzanak létre olyan ökofarmokat, ahol a mezőgazdaságból és a tehéntartásból meg tudnak majd élni. Ma már több száz ilyen önellátó farmközösség létezik a világon. Ezeken a farmokon az energiaellátás nagy részét ökörerővel oldják meg. Néhányan biztosan úgy gondolják, hogy nincs is olyan ember a fejlett nyugaton, aki komolyan venné az ökrök mint alternatív energiaforrás vagy szállítóeszköz használatának gondolatát. Ha azonban belegondolunk abba, hogy az olajkészletek egyszer kimerülnek, akkor nagyon is lehetséges, hogy a tehenek lemészárlásán alapuló civilizáció és az olaj-energiára épülő ipar lassan véget ér, és az ökrök ismét a szállítás és az energiatermelés eszközeivé válnak.

A Vishwa Mangala Gou Grama Yatra tehénvédelmi mozgalom szervezésében ökrösfogaton utazó zarándokok csapata 2009-ben körbejárta Indiát, hogy felhívja a figyelmet a tehenek védelmének fontosságára. Olyan statisztikai adatokat közöltek, amelyek alátámasztják ezt az álláspontot: 2004-ben

az indiai vasúthálózaton 55,7 millió tonna árut szállítottak, ezzel szemben ökrös szekerek 278,5 millió tonnát. A vonatok 511,2 millió utast szállítottak, ezzel szemben ökrös szekérrel 2 milliárd utazás történt. India félmillió falujának nagy hányadában a mai napig nincsenek betonozott utak, de az ökrök könnyedén el tudják húzni a szekereket még hegyvidékeken is. Továbbá annyira erősek,



hogy igen nehéz terhet is tudnak hordozni. Persze most 2022-re India olyan mértékben modernizálódott, hogy a fenti statisztikák biztosan jelentős változást mutatnának a gépek javára az ökörerővel szemben, ennek ellenére volt példa a modernkori történelemben is arra, amikor egy nem várt esemény hatására a gépek használhatatlanná váltak, és egy egész nemzet tért vissza az állatok munkába állítására.

## UTAZZUNK VISSZA EGY KICSIT AZ IDŐBEN. A HELYSZÍN KUBA, AZ ÉVSZÁM PEDIG 1991.

Ha nagy veszély fenyeget, egy társadalom képes megfelelően reagálni és meglépni a szükséges változtatásokat, ahogyan azt tapasztalhattuk Kuba kapcsán '91-ben, amikor a Szovjetunió összeomlását követően az országot súlyos krízis rázta meg. Amikor az orosz szövetség bejelentette, hogy a továbbiakban képtelen biztosítani Kuba számára az olajellátást a megszokott szinten, Kuba teljesen leállította az olajimportot. Mivel teljes mértékben kőolajra épült a szállítmányozás, az ipar és a mezőgazdaság, ezek az ágazatok megbénultak. Habár az államnak sikerült elkerülnie, hogy éhhalál pusztítson, az éhínség sokakat érintett, hiszen az élelmiszer előállítás 80%-kal csökkent. De a pozitív következmény a későbbiekben az volt, hogy a kormány irányításával organikus mezőgazdaságot és permakultúrát alakítottak ki, változatos mezőgazdasági termékeket kezdtek el termelni, támogatták a kooperációk létrehozását és az alter-



natív szállítványozási módokat (ide értve az ökrösszekereket), és gépi munkaerőről állati munkaerőre váltottak. Mivel szükségessé vált, hogy megóvják a munkaerőként szolgáló mezőgazdasági állatokat, a kormány megtiltotta a tehenek lemészárlását és hosszú börtönbüntetéssel fenyegette, ha valaki a kormány engedélye nélkül árult vagy vásárolt marhahúst. A példa, hogy komoly gazdasági válság idején az emberek visszatérnek az ökrök munkára fogására, és határok közé szorítják a marhahús fogyasztását, nagyon inspiráló.

Az indiai szentírások a tehenet anyának, a bikát (vagy ökröt) pedig apának tartják.





A tehén tején növünk fel, és annyi más csodálatos dologgal (sajt, vaj, túró, stb.) táplál minket. Az ökrökkel pedig a földeken dolgozunk, hogy gabonát és zöldségeket tudjunk termelni. Mint ahogy az apa és az anya nélkülözhetetlen a társadalom léteéhez, úgy a tehén és az ökör is az.

Zarándoklatunk a gyakorlatban is bemutatja e csodálatos állatok értékét és együttműködését az emberrel. Néhány napra egy ökrösszekér és egy ökrész is szokott csatlakozni a menethez a Krisna-völgyi tehénvédelmi központból. Aruna és Utsava és a gazdájuk, Antardhī Dāsa egy szépen feldíszített szekéren követik a csapatot, és amikor elhaladunk a házak között, az emberek ámulva jönnek ki az utcára, hogy láthassák őket. Néha egész családok rohannak hozzájuk, és hosszas ökörvakargatás, kérdészködés veszi kezdetét, Antardhī pedig boldogan válaszol minden kérdésre. Így kerül közelebb egymáshoz ember és a természet, ember és az állat, ember és ember. Látogass el tehénvédelmi központukba vendégként vagy akár önkéntesként, és tudj meg többet egy olyan ígéretes alternatíváról, ami most még fikciónak tűnhet, de még az is lehet, hogy a tehének fogják megmenteni a bolygót. Múúúúúú...



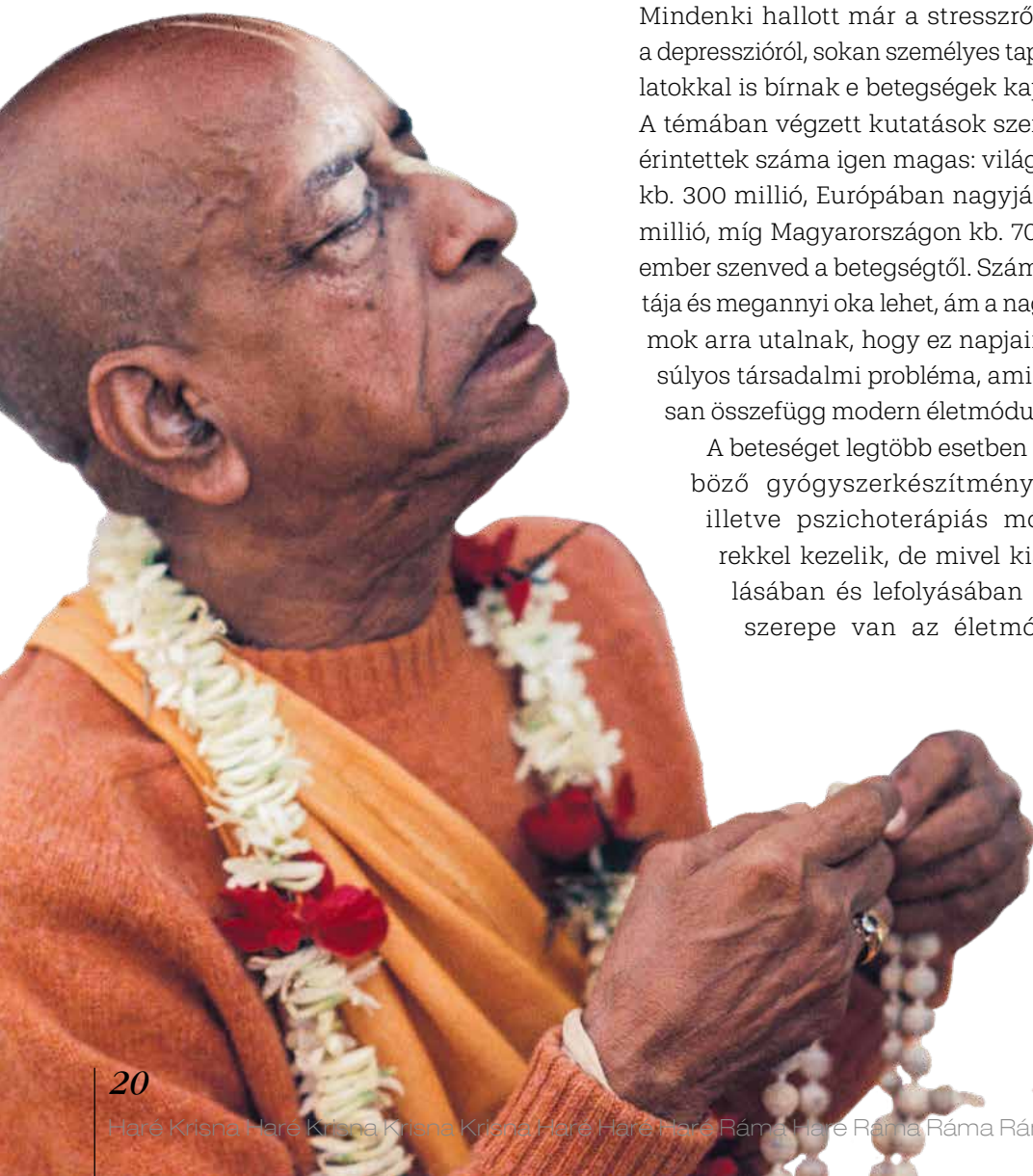
Triyuga Dāsa

# A mantra meditáció szerepe életünkben

(Bhanu Swami a Back to Godhead Magazin ISKCON 50 című különszámában megjelent cikke alapján)

Mindenki hallott már a stresszről vagy a depresszióról, sokan személyes tapasztalatokkal is bírnak e betegségek kapcsán. A témában végzett kutatások szerint az érintettek száma igen magas: világszerte kb. 300 millió, Európában nagyjából 40 millió, míg Magyarországon kb. 700 ezer ember szenved a betegségtől. Számos fajta és megannyi oka lehet, ám a nagy számok arra utalnak, hogy ez napjainkban súlyos társadalmi probléma, ami szorosan összefügg modern életmódunkkal.

A betegséget legtöbb esetben különböző gyógyszerkészítményekkel, illetve pszichoterápiás módszerekkel kezelik, de mivel kialakulásában és lefolyásában fontos szerepe van az életmódnak,





a táplálkozásnak is, ezek megváltoztatásával, illetve egyéb alternatív, stresszcsökkentő módszerek alkalmazásával is érdemi eredményeket lehet elérni a gyógyítása terén.

A mantra meditáció is olyan gyógy mód, amely fontos szerepet játszhat jólétünk javításában.



## MEDITÁCIÓ A JÓLÉTÜNKÉRT

Ha nem csak orvosi szempontból vizsgáljuk meg a depresszió kialakulásának okait, akkor figyelhetünk egy nagyon érdekes jelenségre, amely a modern életmóddal együtt járó gondolkodásból, világszemléletből fakad.

Napjaink modern világának jellemzője, hogy mindent abból a szempontból vizsgálunk és értékelünk, hogy az mennyire okoz örömet nekünk, hogy mennyire teljesíti be céljainkat. A média folyamatosan bombáz minket a megvásárolható, instant boldogság ígéretével, és hamis ideálképeket állít elénk, azt sugallva, hogy a boldogság tárgyak megszerzése vagy a test véget nem érő díszítése révén könnyen elérhető. Mesterségesen generált céljaink, egyéni boldogulásunk és kényelmünk köré összpontosulnak: tetteinket önző, élvhajász mentalitásunk, mértéktelenül felkorbácsolt vágyaink vezérlik, boldogságunkat pedig tárgyak, pozíciók megszerzésétől tesszük függővé.

Az ún. boldogságunkat biztosító eszközök és helyzetek megszerzéséért tett erőfeszítéseink közepette azonban meg-





feledkezünk egy fontos tényről: minden, amire a jólétünket építjük, ideiglenes, minden, amiért küzdünk és amit nyerünk, egyszer menthetetlenül elvész. Minden, beleértve a testünket is, könyörtelenül elpusztul. Bár hajlamosak vagyunk megfeledkezni erről, a pszichénkben valahol megmarad, és szorongást, elégedetlenséget, néha depressziót kelt bennünk, mert mi mindannyian örök boldogságra vágyunk.

A modern fejlődés ellenére sem sikerült örök testeket vagy örök tárgyakat alkotnunk. Mit tehetünk? Hagyjunk fel az örök boldogság hajszolásával, habár ez az öröklét utáni vágy természetesnek és logikusnak tűnik?

Ezen a ponton fordulnak sokan a lelki megoldások felé, ami most a tudomány korában tudománytalan és nem konvencionális. Persze semmi új nincs benne. A spiritualitás (valami olyasmi, ami kívül esik a tudományos bizonyítékokon) az emberiség történelmében mindig is keresés tárgya volt, és ez a különböző vallások alapja.



## MI AZ ÖRÖK ÉNÜNK?

Az ősi Védák érdekes magyarázatot nyújtanak nekünk. Azt mondják, hogy mi nem vagyunk azonosak a testtel, de még azokkal az érzelmekkel sem, amelyeket a finom fizikai testünkben tapasztalunk, hanem örök lelkek vagyunk, akiket teljes tudás és boldogság jellemez. A testtel ellentétben az *ātmā*, azaz a lélek a valódi önvaló. Az *ātmā* örök, és képes megtapasztalni az örök boldogságot. A saját természete a harmónia, az egység, a könyörületesség, a tolerancia és a szeretet – ez pedig mind örök. Az embernek tanácsos a valódi énről való tudatossággal foglalkoznia, hiszen az énről szóló tudáson keresztül válhatunk igazán boldoggá és szabaddá a szorongás alkotta múlandó céloktól és tettektől.

Az ősi India bölcsei tudják, hogy bizonyos hangok, illetve szavak – melyeket mantráknak hívnak – különleges erővel bírnak. A mantra a szó szoros értelmében azt jelenti, „az elme felszabadítása”.

A hangokban benne van a képesség, hogy pozitív irányban változtassák az elme állapotát. Ha kimondjuk ezeket a hangokat vagy meditálunk rajtuk, képesek leszünk a valódi énünk tulajdonságait működésbe hozni, és megszabadulni a negatív mentális állapotoktól. Más szóval, ha egy mantrát énekelünk, akkor képesek leszünk valódi lehetőségeinket felfedni. Vannak a jógának ennél bonyolultabb gyakorlatai, ám ez a módszer könnyű, biztonságos és hatásos.

A meditáció során az elmét a mantra hangjaira rögzítjük, amelyek lelki hangvibrációk, és megtisztítják tudatunkat az olyan negatív, nem kívánatos tartalmaktól, mint amilyenek az aggodalmak, a düh





vagy az irigység. A meditáció rendszeres gyakorlása révén az elme és az intelligencia fegyelmezetté válik, és a folyamatosan felbukkanó önző vágyak helyett a magasabb rendű célok – az élőlény és Isten, valamint kettőjük kapcsolatának megértése - felé fordul, és közelebb visz minket a valódi, örök tudással és boldogsággal teli énnünk, az ātmā megtapasztalásához.

A mantra meditáció rugalmas – kimondhatjuk, hallgathatjuk, vagy ismételhetjük az elmében meditációképpen. Lehet egyedül vagy csoportosan énekelni, bárhol, bármi-

kor. Akár öt perces meditáció is hatásos, bár mindennapos gyakorlatként a legjobb.

A mantra erejének erősítéséhez próbáljunk olyan jó tulajdonságokat gyarapítani, mint a könnyөрületesség és a türelem. Egy fa példáján keresztül lehet jól megérteni ezt. Egy fa eltűri az időjárás viszontagságait, mégis árnyékot ad, leveleket, virágokat és gyümölcsöt hoz mások örömére.

A mantra hangja az egyén pozitív törekvéseivel együtt figyelemreméltó eredményeket hozhat, boldogságot és békét eredményez, még zavaró és lehangoló körülmények között is. A védikus írások azt mondják, hogy ebben a korban a leghatékonyabb mantra a mahā-mantra. Így szól:

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

A mahā-mantra ingyenes és mindenki számára hozzáférhető, legyen bármilyen korú vagy vallású. Ha örök harmóniára, egységre, békére, boldogságra vágysz, miért ne próbálnád ki ezt az egyszerű megoldást a modern világ problémáira?



## RENDELD MEG

**A NEGYEDÉVENTE MEGJELENŐ VISSZA ISTENHEZ MAGAZINT, TÁJÉKOZDJ ELSŐ KÉZBŐL A KRISNA-TUDATTAL KAPCSOLATOS KÉRDÉSEKRŐL, AKTUALITÁSOKRÓL!**

<https://krisna.hu/vim-elofizetes/>





A Dhira Kutir olyanközösségi tér, ahol helyet adunk egy alakulóban lévő közösségnek, ami menedéket biztosít az életedben, táplál, támogat – olyan, mint egy jó barát, akire mindig számíthatsz. Védőhálót képez alattad, míg az életed kötéltáncát járod.

Mi nem akarunk átformálni, te tökéletes vagy a magad valójában. Viszont szeretnénk inspirálni, ahogyan csak módunkban áll, hogy bővüljön a megértésed, és közelebb kerülj önmagadhoz.

**Yogi Lunch:** Keddtől péntekig minden nap ingyen vegán ebéddel várjuk a diákokat.

**Rendszeres, heti előadások:** szerdánként Govinda Klub előadás, amelynek keretében tanulmányozzuk és megvitatjuk a védikus jóga-írásokat (például a Bhagavad-gītā). Gyere, és hozd a kérdéseidet, hozzászólásaidat!

**Meditáció:** Minden héten, pénteken közös, zenés meditációval várunk! A pénteki meditáció előtt rendszeresen tartunk workshopot vagy közös próbát. Ide elhozhatod saját hangszered, ha már zenélsz, vagy ha még nem, itt megtanulhatsz játszani pár hangszeren.

**lokāḥ samastāḥ sukhino bhavantu**  
„Legyen minden élőlény boldog!”

**további infók:** [govindaklub.hu](http://govindaklub.hu)  
dhirakutir facebook

**cím:** Dhira kutir  
Budapest, 1085. Szentkirályi utca 34.



# A MAGYARORSZÁGI KRISNA-TUDATÚ HÍVŐK KÖZÖSSÉGÉNEK FŐBB KÖZPONTJAI NYITVA ÁLLNAK AZ ÉRDEKLŐDŐK ELŐTT:

## BUDAPESTI HARÉ KRISNA INDAI OKTATÁSI ÉS KULTURÁLIS KÖZPONT

1039 Budapest, Lehel u. 15-17.  
Tel.: +36 1 391-0435 (Recepció)  
E-mail: [lelepalotaja@krisna.hu](mailto:lelepalotaja@krisna.hu)  
Web: [www.lelepalotaja.hu](http://www.lelepalotaja.hu)

## KRISNA-VÖLGY

Indiai Kulturális Központ és Biofarm  
8699 Somogyvamos, Fő u. 38.  
Tel.: +36 30 458-3373  
E-mail: [info@krisnavolgy.hu](mailto:info@krisnavolgy.hu)  
Web: [www.krisnavolgy.hu](http://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](mailto:eger@krisna.hu)  
Web: [www.lepnikell.hu](http://www.lepnikell.hu)  
Étterem: [www.govindaeger.hu](http://www.govindaeger.hu)

## HARÉ KRISNA KÖZPONT DEBRECEN

4028 Debrecen, Magyar u. 2.  
Tel.: +36 30 686-3479  
E-mail: [info@govindadebrecen.hu](mailto:info@govindadebrecen.hu)  
Étterem: [www.govindadebrecen.hu](http://www.govindadebrecen.hu)

## HARÉ KRISNA KÖZPONT SZOMBATHELY

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

**KECSKEMÉT** – Csujokné dr. Kósa Júlia;  
[kecskemet@krisna.hu](mailto:kecskemet@krisna.hu)



## BUDAPEST GOVINDA KLUB

[www.govindaklub.hu](http://www.govindaklub.hu)

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

**PÉCS** – Svāhā Devī Dāsi, [pecs@krisna.hu](mailto:pecs@krisna.hu)

**SZOLNOK** – Mālīnī Devī Dāsi,  
+36 30 836-4190; [szolnok@krisna.hu](mailto:szolnok@krisna.hu)

**SZEGED** – Grantha-rāja Dāsa,  
+36 30 256-6362; [szeged@krisna.hu](mailto:szeged@krisna.hu)



2022. JÚLIUS 22-24.

# KRISNA-VÖLGYI BÚCSÚ

KÉZMŰVES VÁSÁR | ÍZLETES ÉTELEK

ÉLMÉNYTÚRÁK

SZÍNPADI MŰSOR | ÖKRÖSSZEKÉR TÚRÁK

[bucu.krisnavolgy.hu](http://bucu.krisnavolgy.hu)



## Krisna-völgy Indiai Kulturális Központ és Biofarm

8699 Somogyvamos,  
Gauranga tér 1.  
+36 30 436-3900

[info@krisnavolgy.hu](mailto:info@krisnavolgy.hu)  
[krisnavolgy.hu](http://krisnavolgy.hu)



[krisnavolgy](https://www.instagram.com/krisnavolgy)

Krisna  
völgy





# Az ifjú zarándok

**Hare Kṛṣṇa Nimáj! Hallottuk, hogy te vagy az egyik legfiatalabb *pāda-yātrās*, a legfiatalabb zarándok. Hány éves vagy?**

Nimáj: 13 éves vagyok, 3-4 évvel ezelőtt kezdtem el a *pāda-yātrāra* járni és nagyon élvezem.

**Miért jöttél először, hogy kezdődött ez az egész?**

A szüleim és a családom is Krisna-hívő, így már korábban is voltam hasonló rendezvényeken, például a Govinda Klubban, és a nagybátyám – aki a *pāda-yātrā* egyik szervezője – segítségével bekerültem én is ide, a csapatba. Először nehéz volt megszokni, hogy nincs itt az anyukám, aki kirakja reggel a ruhámat, és nekem kell kimosni azt a pár dhótí (indiai ruhadarab), de már megszoktam.

**Több gyerek is megy a zarándoklattal?**

A nagyobbakkal igen. Ilyenkor jönnek

a *mūrtik*, Śrīla Śivarāma Swami, hozzák a farmról az ökröket, és akkor nagyon sok gyerek is van. A kisebbek a szüleikkel, családjukkal, de vannak idősebbek, velem egykorúak is.

**Mit szoktál csinálni egész nap?**

Néha, amikor elfáradok a menetben, akkor bent maradok a szálláson és segítgetek a főzésben. Itthon is szoktam, jól megy a krumplipucolás, bármilyen más zöldség pucolása, felvágása. Amikor meg kint vagyok a zarándokokkal, beállok én is énekelni.

**Igaz, hogy játszol hangszereken is?**

Igen. A *mṛdaṅga* (dob) az, amin a legjobban tudok. A *karatala* is megy, de abból a dupla ütem már siralmas egy kicsit. A harmóniumon meg nem szoktam, mert nem tudok rajta zenélni rendesen.



### És mi az, amit a legjobban szeretsz a pāda-yātrában?

Az, hogy nagyon sok *bhaktát* megismerhetek. Nagyon sokat beszélgetünk, amikor van rá idő. Jó ott lenni, a *bhaktákat* megismerni, jó megélni az egészet. Nagyon sok különleges alkalom van, amikor például a legfurcsább emberekből lesznek a legkedvesebbek az utcákon. Nagyon jó megtapasztalni, amikor az embereket érdekli a Krisna-tudat. Amikor kimész, és nem azt látod, mint amikor például itthon a hévre felülsz, és elmész a Tímár utcáig, hogy mindenki csak telefonál, hanem odamennek az emberek a menethez és beállnak, jönnek velünk és élvezik. Ezt így nagyon jó megfigyelni.

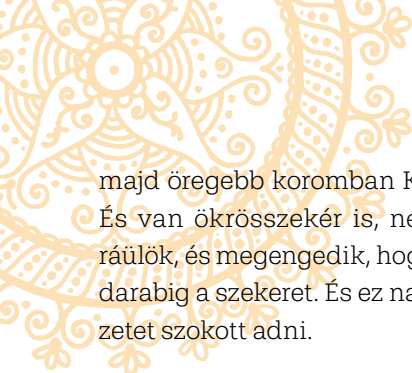
### És mi a legnehezebb a pāda-yātrában?

Hááát, legfőképpen nekem... viszonylag válogatós vagyok az ételekkel kapcsolatban. És az anyukám nagyon jól főz. Eléggé ragaszkodom a telefonomhoz is, és hát próbálom én is szabályozni magamat ilyenkor, de néhányszor nekem is a kezembe kerül, de azt legtöbbször nem olyan időkben szoktam, amikor megy a *harināma*, hanem szünetben, pihenőkben vagy amikor otthon vagyunk a szálláson.

### És mi az a fő ok, mi az a belső ok, ami miatt csinálod ezt a zárándoklatot?

Az egyik az, hogy újabb *bhaktákat* ismerhetek meg, mert sok olyan *bhakta* bekerül a mozgalomba, akikkel hasonló gondolkodásom van, és akkor jó megosztani a gondolatainkat. Meg az is, hogy van sok olyan barátom, akik nem olyan közel laknak, és akkor velük is tudok találkozni. Meg nekem az egyik fő vágyam, hogy ökrész lehessenek





majd öregebb koromban Krisna-völgyben. És van ökrösszekér is, néhányszor én is ráülök, és megengedik, hogy vezessem egy darabig a szekeret. És ez nagyon nagy élvezetet szokott adni.

### **És az idei *pāda-yātrā*ra is jössz?**

Ki nem hagynám! Az alapvető dolgok miatt, ahogy elmondtam. Mindig nagyon sok az új ember, mert minél régebb óta van *pāda-yātrā*, annál többen tudnak róla, és annál több *bhakta* van ott, és egyre komolyabbá válik a hétköznapi emberek számára is.



### **Hallottuk, hogy volt egy olyan időszak, amikor fákat is ültettetek. Ebben te is részt vettél?**

Igen, én is voltam ott a Balaton néhány szegletén – az egyik az a balatonmáriafürdői strandon volt. Már nem emlékszem, milyen fák voltak.... Sokat ültettünk, de én csak kettőben segítettem komolyabban. Sokat ültettek már az évek alatt – sajnos néhány kipusztult, de vannak olyanok, amiket azóta is szépen gondoznak.

### **Akkor ugye azért ültették a zarándokok a fákat, hogy felhívják a figyelmet a környezetvédelemre. Neked fontos a környezetvédelem?**

Fontos, mert környezetvédelem nélkül a föld nagy bajban lesz. Meg szerintem a környezetvédelem az egy jó első lépés a Krisna-tudat szempontjából. Jó azzal elkezdeni.

Köszönjük szépen!







# Csatlakozz hozzánk!

Itt követheted online a zárándoklat eseményeit:

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

Ha csatlakoznál a menethez, hívd  
Somogyiné Simon Violát (Vraja-loka Devī Dāsīt)  
+36 20-550-5791-es telefonszámon  
vagy Somogyi Tibort (Triyuga Dāsāt) a  
+36 30-502-4889-es telefonon.

Ha egyetértesz törekvéseinkkel, támogasd  
adománnyal a zárándoklatot:  
MKTHK Budapesti Templom, bankszámlaszám:  
10300002-10631821-49020014,  
megjegyzés: Padayatra

[www.krisna.hu](http://www.krisna.hu)

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



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

[www.krisna.hu/feliratkozas](http://www.krisna.hu/feliratkozas)

## 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](http://www.bolt.krisnavolgy.hu)





11-12 éves lehettem, amikor az osztályt – valamilyen máig tisztázatlan okból – elvittek az Egerhez közeli vágóhídra. Valamiféle tanulmányi út lehetett, mert arra halványan emlékszem, hogy egy férfi részletesen magyarázta, hogy hol mi történik, miközben bejártuk a hatalmas csarnokot. Mind-

erre csak halványan emlékszem, mert volt valami más, valami ezerszer fontosabb, ami hangok nélkül kommunikált, ami teljesen lekötötte a figyelmem és a lelkem mélyéig elborzasztott és megrázott. A kikötött állatok szemei beszéltek hozzám és üzenetük a rövid látogatás alatt teljesen átformált.





# **Azok nevében, akik nem tudják elmondani**

Úgy léptem be a létesítménybe, mint egy átlagos kiskamasz, akinek az étel valami olyasmi, amit a boltban megveszünk becsomagolva és úgy jöttem ki, hogy eldöntöttem: én többet nem járulok hozzá ahhoz a szörnyű kegyetlenséghez és szenvedéshez, aminek mi, emberek tesszük ki ezeket a véd-

telen élőlényeket. Mindegyik ártatlan szem-  
párban ugyanaz tükröződött: „könyörgöm  
ne! Tudom, hogy fájni fog, tudom, hogy mire  
készülsz, kérek, ne tedd!” Amikor a böllér  
odébb „tessékelt” egy tehenet az elektro-  
mos bottal, a szívem keserű tehetetlenség  
égette, a torkom pedig a lenyelt könnyeim.

Szabadon akartam engedni akkor és ott minden állatot és a böllér arcába ordítani, hogy: „Te ostoba, nem látod, hogy él, hogy érez? Nem látod, hogy borzalmasan fáj neki és szenved? Mit szólnál, ha te lennél a helyében?” És mégis, mindezek után csak néhány napig tudtam vegetáriánus lenni (akkoriban ennek még semmiféle hagyománya nem volt) és utána visszaállt minden a régi kerékvágásba. Illetve majdnem minden. Talán túl fiatal voltam még akkor ahhoz, hogy teljes párhuzamot vonjak a vágóhidakon zajló szörnyűség és a tányéromra kerülő étel között, és kiköveteljek magamnak egy vegetáriánus étrendet és életvitelt, de eldöntöttem: amint elég nagy leszek hozzá, ez lesz az első, amit megteszek. Amikor aztán pár évvel később találkoztam a krisnásokkal, úgy is lett.

Azóta közel 30 év telt el és számtalan ismerőssel, a tágabb család tagjaival, vagy épp az utca emberével beszélgettem a vegetariánizmus fontosságáról. Mindig feljöttek a szokásos kérdések a fehérjéről, a vitaminokról, a fogazatról és még sorolhatnánk. De soha nem hagyom ennyiben a témát. Ez NEM annak a kérdése, hogy tiszteletben tartod-e a beszélgetőpartnered véleményét és étkezési szokásait. Lehet, hogy megváltoztatni nem tudom, de tiszteletben tartani sem. Bocsánat. Mindig eszembe jutnak a könyörgő szemek és a beszélgetőpartnerem szemébe nézve azt kérdezem: „Miért nem tartod tiszteletben egy másik élőlény életét? Milyen joggal veszed



el, vagy járulsz hozzá, hogy elvegyék? Az ő élete neki ugyanolyan fontos, mint a tiéd lenne neked, ha hasonló helyzetbe kerülnél! Ha a szemébe néznél, te is megértenéd...” Természetesen nem arról van szó, hogy csak egy vegetáriánus lehet jó ember. De az biztos, hogy mindenki jobb ember lesz, ha vegetáriánus lesz, egyszerűen csak azért, mert nem járul hozzá ártatlan élőlények kínzásához és elpusztításához.

Nem akarjuk észrevenni, hogy az utóbbi évtizedekben számos olyan járvány tört ki, amely a húsevéshez kapcsolódik? A kergemarha-kór, a madárinfluenzák és most a COVID, mind-mind figyelmeztetések arra, hogy újra meg újra megszegjük a természet törvényeit. Hogy drasztikus változtatást igényelne közösségek, nemzetek étrendjének megváltoztatása? Talán a COVID elleni harc nem hozott drasztikus változásokat globális szinten? Akár mi hozzuk meg a változtatásokat önként, akár a természet kényszeríti ránk, a végeredmény ugyanaz! Itt a jó lehetőség



elgondolkodni ezen és változtatni! Itt az ideje a kollektív tudatunkat egy magasabb szintre emelni. Az állatok kínzása és elpusztítása nagyon sok negatív karmát halmoz fel az életünkben egyénileg és kollektíven is, és ne gondoljuk, hogy a Földanya nem nyújtja be időnként a számlát. Az Ő szemében minden élőlény ugyanolyan fontos, mindegyik élőlény a gyermeke, akit ugyanúgy szeret, akinek ugyanúgy joga van az élethez. Elhessegethetjük a témát, hogy komolytalan a párhuzam, de vajon csak metaforikus-e, hogy most mi, emberek, ugyanúgy rácsok mögé kerültünk a járvány alatt, elzárva a szeretteinktől, mint azok az állatok, akiket túlszűfolt farmokon, családjuktól elszakítva nevelnek?

Az egyik leggyakrabban elhangzó érv azok szájából, akik már értik a fontosságát és hajlanának arra, hogy vegetáriánussá váljanak, az, hogy a rohanó hétköznapi életben olyan nehéz menedzselni egy új étrendet. Ezt aláírom, de manapság már ez sem lehet egy igazi kifogás: a Krisna-hívők által üzemeltetett Govinda éttermek az ország számos pontján ajánlanak ízletes és tápláló, megszentelt vegetáriánus és vegán ételeket.

Ezek az ételek igazi pozitív alternatívát jelentenek! Én mindig is imádtam a hasam, de mióta váltottam, ugyanúgy jóllakom és élvezem az ízeket, csak nem vagyok rosszul minden vasárnap, és tiszta a lelkiismeretem. Azok pedig, akik olyan városban laknak, ahol nincs Govinda, és azok, akik amúgy is szeretnek a konyhában tüsténkedni, belevethetik magukat a főzés örömeibe: szintén számos olyan online oldal érhető el, ahol Krisna-hívők tartanak főzőtanfolyamokat, osztanak meg oktató videókat és recepteket. Próbáld ki őket, és azonnal érezni fogod a minőségbeli különbséget: a vegetáriánus, Istennek szeretettel főzött és megköszönt étel nemcsak a tested, hanem a lelked is táplálja. És ha a családod, ismerőseid megkérdezik, hogy miért váltottál, csak annyit mondd nekik: „Ha a szemükbe néznél, te is megértened...”

Avadhuta-rama Dāsa



# MI JÁR A FEJEDBEN, ZOMBI?



## AZ IDENTITÁS ILLÚZIÓJA ÉS A BÉKE KÉPLETE

Dolores O'Riordan, a *The Cranberries* énekesnője 28 évvel ezelőtt írta meg a zenekar máig leghíresebb háború- és erőszakellenes himnuszát, a *Zombie*-t, amely az évek során a Youtube egyik legnépszerűbb videójává nőtte ki magát és mára több, mint egymilliárd megtekintést tudhat magáénak. A dalszöveget az 1993-as *Warringtoni robbantások* híre ihlette, melynek során az IRA (az ír paramilitáris terrorszervezet) robbanószerkezeteket helyezett el az angliai Warrington város egyik bevásárlóközpontjának közelében. A robbanás két halálos áldozata két gyermek volt, a 12 éves Tim Parry és a mindössze 3 éves Jonathan Ball.

A gyermekek halálhíre sokkolta a világot. Dolores így nyilatkozott ezzel kapcsolatban: „ez a dal az emberek egymással szemben és a gyermekek ellen tanúsított embertelensége elleni segélykiáltásunk.” Bár Dolores nem árulta el, hogy pontosan mit értett a „zombie” kifejezés alatt, de egy elemző szerint a dal annak a leírása, hogy

**„az évszázados előíté-  
letekbe való elvakult  
kapaszkodás meg-  
fosztja az embert az  
önálló gondolkodás  
képességétől”.**



Dolores O'Riordan





A fenti tragédia azonban nem csupán a szomszédunkban jelenleg zajló hasonlóan tragikus események miatt aktuális és emlékeztető. Van egy nagyon fontos jellemzője, amely élesen rámutat mind a mindenkori nézeteltérések okára, mind az áldozatok halálának értelmetlenségére.

A jelenség, amelyről beszélek, nem más, mint a hamis önazonosságunk, amelybe a társadalom is belekényszerít bennünket. Az észak-ír helyzetben ez egy bináris felállást jelentett: vagy katolikus vagy, vagy pedig protestáns. És itt nem is azzal van a baj, hogy az ember szeretné egy nemzethez, vagy felekezethez tartozónak vallani magát, hanem az, hogy hiányzik az a megértés, hogy ez a fajta önazonosítás csak egyfajta társadalmi funkciót szolgál, nem többet. Ez nem az eredeti azonosságunk.

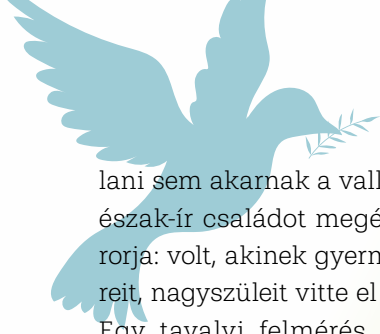
A *Stiff Little Fingers* nevű, tinédzserekből álló belfasti punk zenekar már 1976-77-ben, csupán egy évtizeddel a polgárháború kezdete után, kőkemény társadalomkritikát fogalmazott meg mind a saját szüleik, mind a politikusok, mind a paramilitáris szervezetek ellen. A zenekar maga is vegyes etnikai és vallási háttérű felállásban játszott, voltak benne ír katolikus és brit protestáns tagok, és mivel rajongóik is magában foglalták mindkét csoport tagjait, későbbi szociológiai tanulmányok „a fiatalság meg-

mentői”-ként utaltak a zenekarra. *Wasted Life* című dalukban nyíltan a világ tudtára adták, hogy nem öldökléssel akarják jól érezni magukat, és hogy a paramilitáris szervezetek valójában elpocsékolják a fiatalság életét. Nem akartak írek, britek, katolikusok, vagy protestánsok lenni: csak egy békés, szereteteli életet szerettek volna élni, amely mentes a mérgező bélyegektől.

A 30 évig tartó észak-ír polgárháború közel 3600 emberéletet követelt, amelynek fele ártatlan civil volt. A tragikus ironia az, hogy az azelőtt megingathatatlanak vélt etnikai és vallásos divíziók értéke, amelyek a vérontáshoz vezettek, mára erősen megkopott. Sokan elfordultak az intézményesített vallásosságtól és egyfajta univerzális, spirituális azonosságot vettek fel, vagy hal-



*Stiff Little Fingers*



lani sem akarnak a vallásról. Szinte minden észak-ír családot megértett a háború terrorja: volt, akinek gyermekét, szüleit, testvéreit, nagyszüleit vitte el a fegyveres erőszak. Egy tavalyi felmérés alkalmával már az észak-ír lakosság nagyobb százaléka vallotta magát európainak, mint írnek vagy britnek, de még rengeteg munkát igényel majd az egymásba vetett bizalom visszaállítása.

A *Bhagavad-gītā* olyan megközelítést javasol, amely többé-kevésbé megjelent az észak-ír politikus, John Hume eszméjében is, akit az 1998-as fegyverszünet eléréséért tett erőfeszítéseinek elismeréseképpen



John Hume

Nobel-békedíjjal tüntettek ki. Hume híres kijelentése szerint

**„a különbözőség mind-  
össze a születésből  
fakadó véletlen”.**

Hume itt arról beszél, hogy az ember született volna a kerítés másik oldalán, hiszen alapve-

tően nem mi döntjük el, hogy írnek vagy britnek születünk. Bár a védikus felfogás ennél messzebb megy. Ha visszaugrunk 2-3 évtizedet az időben és például egy belfasti árvaházból egy katolikus család visz haza egy kisfiút, akkor jó eséllyel protestáns-ellenessé cseperedik, ha pedig egy protestáns család veszi pártfogásába, akkor a katolikusokat tekinti ellenségének. A gyermek nem született sem katolikusnak, sem protestánsnak. A társadalom tette valamelyiké.

A védikus tanítások arra helyezik a hangsúlyt, hogy ismerjük meg örök, univerzális

azonosságunkat, amely túlmutat a világi címkéken és amely elvezet mások másságának őszinte tiszteléséhez, hiszen megértjük, hogy a lélek, a személyiség ugyanolyan minőségű mindenkiben. Ez az örök, univerzális azonosság pedig nem más, mint hogy Isten, Kṛṣṇa örök szolgálai vagyunk eredeti helyzetünkben, de ez a kapcsolat csak akkor tud visszaállni, ha rendszeres erőfeszítést hozunk a kapcsolat ápolására. Ennek módja Isten szent neveinek rendszeres és közösségeket átfogó éneklése, amely szintén minden szentírás végkövetkeztetése. Śrīla Prabhupāda, a Krisna-tudatú Hívők Nemzetközi Közösségének alapítója többször utalt rá, hogy az általa alapított szervezet egyfajta „egyesült nemzetek lelki közössége”, hiszen mindenki csatlakozhat Isten szent neveinek énekléséhez nemzetiségtől, vallási felekezettől, és minden egyéb mesterseges megkülönböztetéstől függetlenül.

HARE KṚṢṆA HARE KṚṢṆA  
KṚṢṆA KṚṢṆA HARE HARE  
HARE RĀMA HARE RĀMA  
RĀMA RĀMA HARE HARE

Avadhuta-rayā Dāsa







# LELKI ZARÁNDOKLAT EGY SZAKÁCS SZEMSZÖGÉBŐL

Amikor a *pāda-yātrā* csapata Magyarország településeit járja zenével és tánccal, a résztvevők bizony estére már megéheznek. Az én szerepem ebben a megmozdulásban a konyhán nyer értelmet, többedmagammal biztosítjuk a csapat mindennapi étkezését. Ez egyszerű és monoton feladatnak tűnhet, de elárulom, nagyon kalandos, és sokszor

kemény erőfeszítést igényel. Ha csak belegondolunk abba, hogy a társaink reggel kimennek, kilométereket gyalognak, futnak, olykor rohannak a meleg aszfalton a nyári kánikulában, már ez egy kisebb sportteljesítmény. Ezen felül egyrészt énekel és játszik valamilyen hangszeren, ezzel színesítve a lelki dallamok tárházát, több társunk szólítgatja a velünk összetalálkozó embereket az utcán, inspirálva arra, hogy illessze bele életébe a Krisna-tudat tanítását és fogadjon el tőlünk egy könyvet. Az eseményt dokumentáljuk is, így az internet népe is követni tud minket. Láthatjuk, hogy egy komplex csapatmunkáról van szó a *pāda-yātrā* esetében, de mivel közös a cél, az Úr Szent Nevének éneklése, nagyon könnyűvé és örömtelivé válik ez a feladat. A mi szerepünk tehát a hadtáp biztosítása, a lelki katonáink táplálása.

A *pāda-yātrā*n általában két közös étkezés van, amikor mintegy 60-80 *bhakta* együtt eszik, reggel és este. Reggeli után tettekre szel lelki harcaink megindulnak az aznapi célpont felé, hogy az embereket elárasszák egy nem mindennapi lelki élménnyel. Reggel az energiaraktárak feltöltése a hangsúlyosabb, este pedig a könnyű, de tápláló fogások.

A konyhás csapat legalább 3-4, de olykor 8-10 főre is duzzadhat a megejtetendő *bhakták* létszámától függően. Reggel korán kelünk és elvégezzük a rendszeres mantra meditációnkat, mivel nekünk is kell a lelki tudat a finom és jó étel elkészítéséhez, amit ezután felajánlunk Kṛṣṇának, Istennek. Fontos a jó tudat a saját lelki életünk támogatásához és ahhoz is, hogy a *bhakták* megfelelő tudatállapotban készített ételt vegyenek magukhoz. A reggeli meditációnk után már hozzáfogunk a reggeli elkészítéséhez. Ez egy hétre előre összeállított





menü alapján történik. Annak ellenére, hogy az emberek úgy ismernek minket, mint akik az indiai konyhát követik, természetesen eszünk mást is. Ilyenkor felvonultatjuk a magyaros, olaszos ételeket is. Van thai tészta, paprikás krumpli, lasagne, mákos guba, vegaburger. Persze az indiai ételek is képviseltetik magukat. Finom limonádékkal, édes italokkal oltjuk szomjunkt, ami a nyári melegben hűsítő lehet, persze ezzel bányunk óvatosan. A hideg innivalót az ájurvéda nem ajánlja. A reggeli elfogyasztása után kicsit elcsendesedik a környezet, de sok időnk nincs, megyünk bevásárolni, előkészíteni a vacsorát. Természetesen száraz alapanyagokat: tésztát, rizst viszünk magunkkal, de a friss zöldségeket, gyümölcsöket és más alapanyagokat helyben, aznap vásároljuk meg. Ez egy külön kis kaland a konyhás csapat számára, sokszor próbálunk versenyt futni az idővel. A vacsora elkészítése mellett próbálunk a másnapi reggelihez is előkészülni, ezzel segítve a saját munkánkat. A reggelinek és a vacsorának is más a hangulata. Az előbbi a pörgésről és a pontosságról, az utóbbi az önfeledt és nyugodt légkörről szól.

Nekem a *pāda-yātrā* igazi nyaralást jelent. Ennél jobb kikapcsolódást nehéz lenne elképzelni magamnak. Szép környezet, meleg nyári idő, szolgálat együtt a társaimmal, akiket szeretek. A megmozdulás

általában két hét, ami picit megterhelőnek is hangozhat, de teendőink mellett szakítunk időt a strandolásra és a kikapcsolódásra is. A balatoni városokat és falvakat is évről-évre meglátogatjuk, így adja magát a meleg időben egy hűsítő csobbanás is a magyar tengerben.

Lelki szempontból a *pāda-yātrā* nagyon fontos prédikáló esemény a számunkra. A mai elanyagiasodott világban egyre több ember keresi az élet magasabb rendű értelmét. Az anyagiak kellene a mindennapi életünkhöz, de tartós boldogságot és kiegyensúlyozott, nyugodt kapcsolatokat nem képesek teremteni. Ehhez szükséges az, hogy újra megtanuljunk szeretettel viszonyulni embertársainkhoz, sőt minden élőlényhez, így az életünk lassan, de biztosan sikeressé válik. Ebben segítenek a védikus írások, amelyeket ilyenkor azoknak adunk, akikkel napközben találkozunk, és az életmódunk követése is, amit Krisna-völgyben mindenki megtekinthet.

Rāvaṇāri Dāsa



***Magazinunk olvasói az előző cikkekben már olvashattak arról, hogy mi a célja a pāda-yātrā zarándoklatnak, és milyen örömteli élményeket, lelki megtapasztalásokat tartogat magában egy-egy menet. Most azonban eláruljuk, hogy mi az, ami a legnagyobb boldogságot jelenti a résztvevőknek.***

A pāda-yātrā a kapcsolódás élményéről, a közös misszióról, a barátságokról, a személyes meditációról és lelki élményekről, de legfőképpen az átadásról szól. Arról, hogy a zarándokok megosztják a maguk jószerecséjét, örömet, lelki tudását és megvalósítását másokkal.

Ezt persze sokféleképpen meg lehet tenni, de ha valódi változást, valódi forradalmat akarunk indítani az emberek szívében, és tényleg szeretnénk nekik átadni mindazt,

# A zarándokok legnagyobb öröme

ami a mi életünket boldoggá és értelmessé tette, ahhoz sajnos nem lesz elég két közös perdülés az utcán táncoló krisnásokkal. Az lehet a kezdet, ami kinyitja a szíveket a továbbiakra, de ha a következő lépést is szeretnénk biztosítani az emberek számára, ahhoz meg kell találnunk a megfelelő eszközt. Olyat, ami nemcsak egy pillanatnyi benyomást tesz az emberekre, hanem aminek hatása sokáig tart és messze földre elér. Számunkra ezt a legmegfelelőbb eszközt vagy közvetítő közeget Śrīla Prabhupāda könyvei jelentik.

A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupāda – lelki tanítómestere nyomán – *bṛhad-mṛdaṅgának*, azaz nagy dobnak nevezte a szent könyveket, amiket lefordított. Sokszor magyarázta: a *mṛdaṅga* (dob), amit használnunk, kelt egyfajta rezgést. Amikor kimegyünk az utcára, és énekeljük a Hare Kṛṣṇát, ezekkel a dobokkal kísérlük, akkor azt talán néhány méteren belül meghallják az emberek. De létezik egy nagyobb dob, a *bṛhad-mṛdaṅga*, ami nagyobb vibrációt kelt a világban és az emberek szívében, és el tud jutni minden otthonba, minden országba, minden közösségbe.

Śrīla Prabhupāda mindig minden lehetséges alkalommal hangsúlyozta a védikus

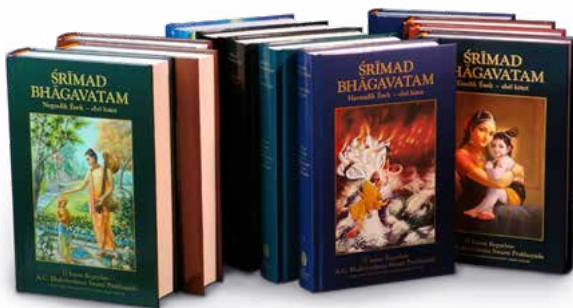


szentírások – a *Bhagavad-gītā*, a *Śrīmad-Bhāgavatam* – jelentőségét, és arra kérte tanítványait, hogy a lehető legtöbb nyelven, legnagyobb számban próbálják eljuttatni azokat az emberek tömegeihez. Miért volt ilyen fontos számára a könyvek terjesztése?

Śrīla Prabhupādának, és már az ő lelki tanítómesterének is nagyon mély hite volt abban, hogy ezek a szentírások különleges áldást hoznak az emberek életébe: ezekben a könyvekben minden szó az emberi társadalom javát szolgálja. Minden egyes szó. Tudta, hogy ha valaki a kezébe vesz egy könyvet, annak megváltozik az élete, örök hasznot kap belőle, és elindul a lelki élet útján.

Mi magunk is megtapasztaltuk Śrīla Prabhupāda könyveinek csodálatos hatásait, és mély hitünk van abban, hogy a legjobbat azzal tehetjük, ha mindenkinek megadjuk a lehetőséget arra, hogy kapcsolatba kerüljön velük. Hiszen tudjuk, hogy az élet összes kérdésére választ és összes problémájára gyógyírt talál ezekben az írásokban.

Ezért a *pāda-yātrā* legfontosabb és legörömtelibb mozzanatai, amikor a járókelőknek oda tudjuk adni Śrīla Prabhupāda könyveit. Egy lelki tanítómesterünk azt mondta, hogy ezek az utcai interakciók kétperces szeretetteljes találkozások lélek és lélek között. És ez az, ami a legnagyobb örömet okozza a zárándokoknak, és úgy általában véve a Krisna-hívőknek. Kedves Olvasó, ha valaha is találkozol egy krisnás könyvosztóval, jusson eszedbe, hogy ezek a köny-



vek nem közönséges könyvek, hanem ezek a *nagy-mṛdaṅga* hangjai, és a könyveket osztó személyek nem közönséges utcai árusok vagy koldusok, hanem olyan szentéletű emberek, akik arra tették fel az életüket, hogy ők maguk elérjék az élet tökéletességét, és másokat is hozzásegítsenek ehhez.

Vraja-loka Devī Dāsī



# Cukkinis dhal

## HOZZÁVALÓK:

- 3 ek olaj
- 2 kk római kömény
- 1 ek reszelt friss gyömbér
- ½ kk aszafoetida
- 1/3 kk csilipor (ízlés szerint)
- ¾ kk kurkuma
- 1 salátacukkini felkockázva
- 15 dkg vöröslencse
- 8 dl víz
- 2,5 kk só
- ¾ kk garam maszala
- egy csokor apróra vágott korian-  
derzöld
- joghurt a tálaláshoz (opcionális)

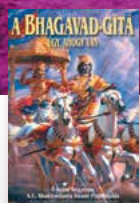
## ELKÉSZÍTÉSE:

Egy lábosban felmelegítjük az olajat. Illatosra piritjuk benne a római köményt, hozzáadjuk a gyömbért, és néhány másodperc kevergetés után rászórjuk az aszafoetidát, a csilit és a kurkumát. Elkeverjük, és a fűszer-  
alapba forgatjuk a cukkinit és az alaposan megmosott vöröslencsét. Felengedjük 8 dl vízzel, megsózzuk, és addig főzzük, míg a lencse krémesre fő. Ha túl sűrű lenne, adunk még hozzá vizet. A legvégén belekeverjük a garam maszalat és a korian-  
derzöldet. Tálalásnál adunk hozzá joghurtot.





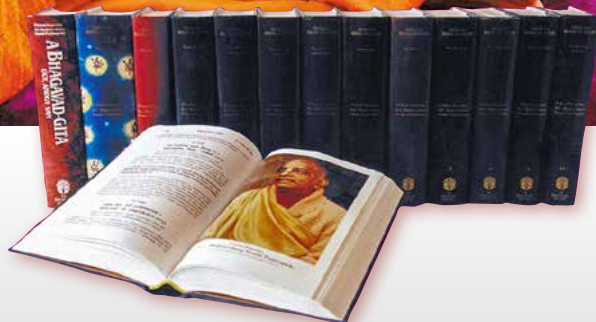
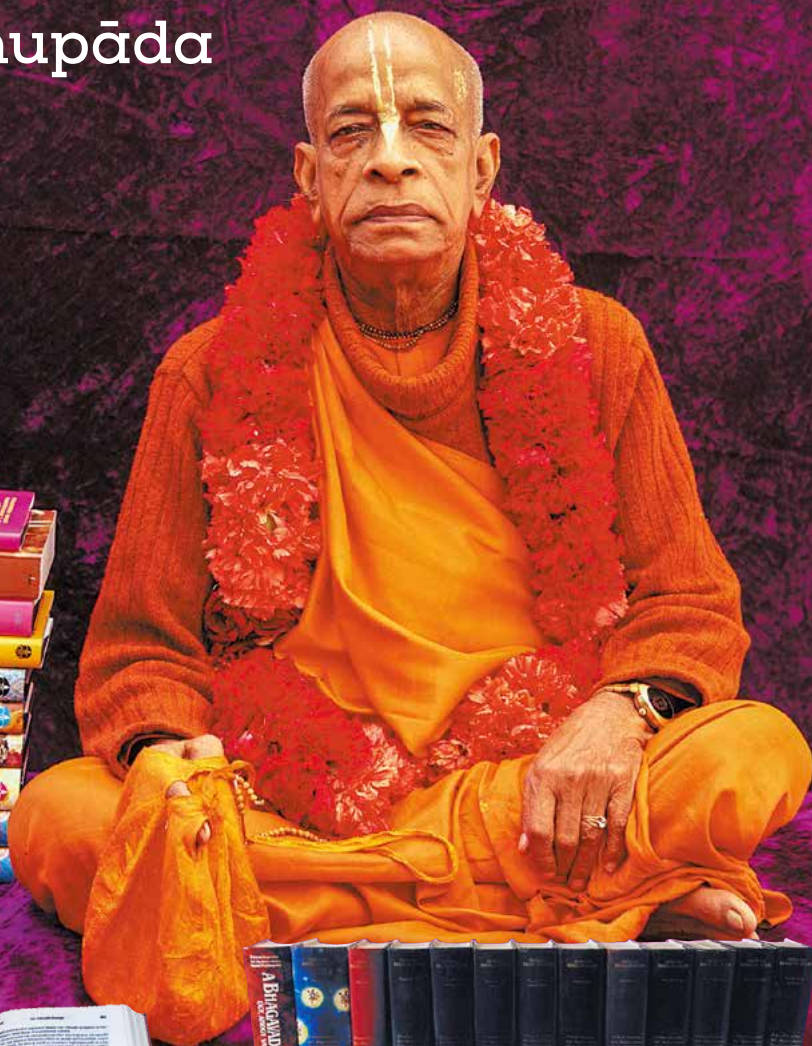
# Śrīla Prabhupāda könyvei



## A Bhagavad-gītā úgy, ahogy van

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

976 oldal, kötve, színes illusztrációkkal



## Śrīmad-Bhāgavatam (1–10. ének)

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

Kötetenként 800–1200 oldal,  
kötve, színes illusztrációkkal

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

Kiadványaink megrendelhetőek webshopjainkban. A könyveket postai utánvétellel küldjük ki.

govindaklub.hu | [www.lelekpaloataja.hu/konyvbolt](http://www.lelekpaloataja.hu/konyvbolt) | [www.bolt.krisnavolgy.hu](http://www.bolt.krisnavolgy.hu)





## Krisna-völgy Indiai Kulturális Központ és Biofarm

8699 Somogyváros, Gauranga tér 1.

Telefon: (30) 458-3373, Csoportszervező: (30) 436-3900

E-mail: [info@krisnavolgy.hu](mailto:info@krisnavolgy.hu)

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



További információ:

[www.krisnavolgy.hu](http://www.krisnavolgy.hu)

