

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



KIÚT A VÁLSÁGBÓL

E SZÁMUNK TÉMÁJA:



AZ ALAKÍTHATÓ JÖVŐ

Üvegbe zárt
napfény

A talaj
megújuló
energiaforrás

HÁBORÚBAN
A TERMÉSZETTEL



A MAGYARORSZÁGI KRISNA-TUDATÚ HÍVŐK KÖZÖSSÉGÉNEK MAGAZINJA



HARÉ KRISNA
TEMPLOM

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

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

RENDSZERES PROGRAMJAINK

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

INDIAI SZENTÉLY LÁTOGATÁSOK

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



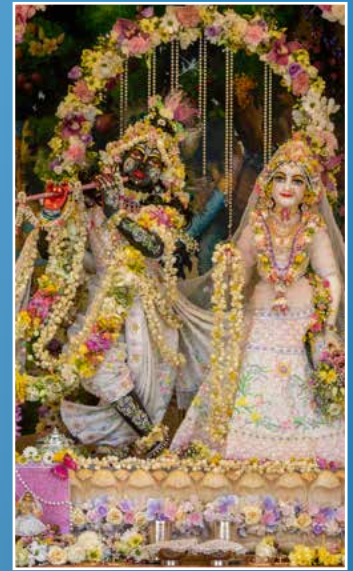
WWW.LELEKPALOTAJA.HU

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

ELÉRHETŐSÉGEINK:

+36/1 391-0435; LELEKPALOTAJA@108.CG;

f @LELEK PALOTAJA



Śrī Śrī

Rādhā-Śyāmasundara

Krisna-völgy templomának oltárán



Ő Isteni Kegyelme
**A. C. Bhaktivedanta
Swami Prabhupāda**

a Krisna-tudatú Hívők Nemzetközi
Közösségének alapító *ācāryaja*

Ő Isteni Kegyelme A. C. Bhaktivedanta Swami Prabhupāda (1896–1977) a *gaudīya-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

Śrīla Prabhupāda az egészségről	4
A „Felvilágosodás” lidércfénye	6
Mentális túlélés egy bizonytalan és válságokkal teli világban	10
Háborúban a természettel	14
A talaj megújuló energiaforrás	18
Az emberiség jövőjéért	26
Vízisztítás hagyományosan	28
Az alakítható jövő	30
34 év, 9 millió tál meleg étel	34
Üvegbe zárt napfény	38
Kíméletes tisztaság	40
Recept – Kicsari	42



A LAP MUNKATÁRSAI: **Felelős kiadó:** Manorāma Dāsa; **Szerkesztő:** Hemāṅgī Devī Dāśī; **Olvasószerkesztő:** Gabhīra Dāsa, Madhupati Dāsa; **Művészeti vezető:** Magyar Zsuzsanna; **Nyomdai előkészítés:** Sundara-rūpa Dāsa; **Fotók:** Kuñjabihārī Devī Dāśī, Mana-mohana Dāsa, Pārtha Dāsa, 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
© 2023 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 az egymást követő cs és h; 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.

ŚRĪLA PRABHUPĀDA AZ EGÉSZSÉGRŐL

 A jóga tökéletességének végső célja nem az egészség megőrzése érdekében vállalt légzőgyakorlatok és önfegyelem.

 Manapság számtalan úgynevezett jogi és jogatársaság van, ám az önmegvalósítás témájában valamennyien vakok. Bizonyos tornagyakorlatokhoz ragaszkodnak csupán, és megelégszenek annyival, hogy testük erős és egészséges lesz. Ennyiből áll a tudományuk. Noha szorgalmasan végzik állítólagos jogagyakorlataikat, nem jutnak el az önmegvalósításig. Az ilyen emberek képtelenek megérteni a lélekvándorlás folyamatát. Egyedül azok tudják felfogni, hogyan történik mindez, akik az igazi jogát végzik, akik megértették saját énjuket, a világot és a Legfelsőbb Urat – azaz a tiszta odaadó szolgálatot végző, Krisna-tudatú *bhakti-yogīk*.

 A lelki megvalósítás valamennyi transzcendentális folyamata természetes úton segít abban, hogy a test egészséges maradjon, hiszen a testet a lélek tartja épségben. Amint a lélek elhagyja a testet, az anyagi test azonnal bomlásnak indul. A lelki folyamatok minden külön erőfeszítés nélkül egészségben tartják a testet, ha azonban valaki a test fenntartását tekinti a jóga végső céljának, hibát követ el. A jóga valódi tökéletessége az, amikor a lélek feljebb

emelkedik, azaz megszabadul az anyagi kötelékektől.

 Havonta célszerű két vagy több böjtnapot tartani. Ez már csak gazdasági szempontból is igen hasznos, mert havonta két napi böjttel az állam több tonna élelmiszert takaríthat meg. Az emberek általános egészsége szempontjából is áldásos ez a szokás.

 Az érzékszerveknek csak annyi élvezetet kell biztosítani, amennyi szükséges ahhoz, hogy a test egészséges maradjon, és alkalmas legyen a lelki fejlődést szolgáló kötelességek végrehajtására.

 A légzési életlevegőt az éter, a levegő és a víz hozza létre, ezért az egészséges vitalitásnak kedvez, ha a szabad levegőn vagyunk, rendszeresen fürdünk és bőséges étlétterrel rendelkezünk. A durva test fenntartásához a föld friss termékei, a gabona és a zöldségek, valamint a friss víz és a meleg szükségesek.

 Az elme békéje, más szóval az elme egészséges állapota csak akkor érhető el, amikor az elme az Úr transzcendentális szerető szolgálatába merül.



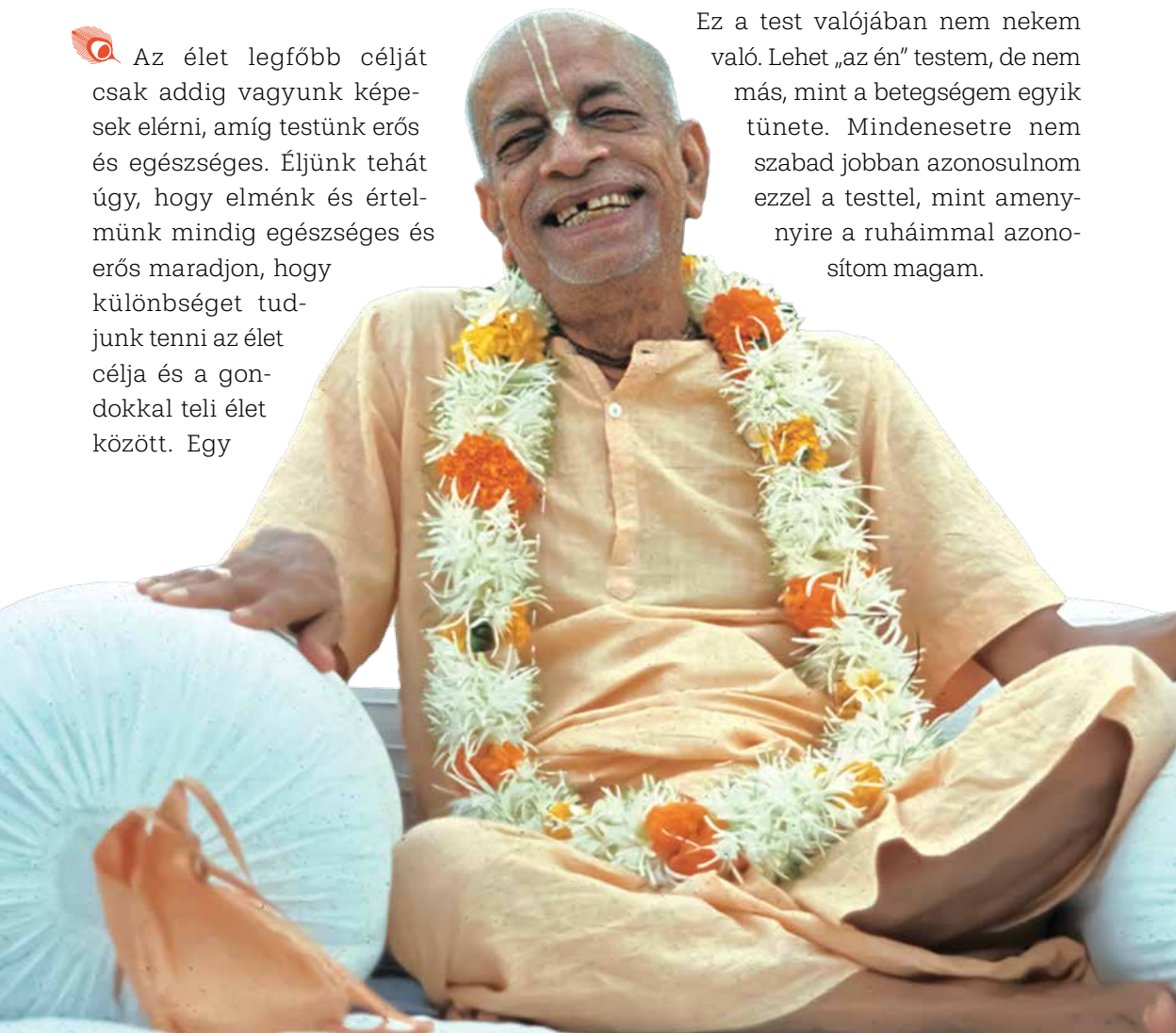
 A testet kilenc kapus városnak is nevezzük. Ez a kilenc kapu a két szem, a két fül, a két orrlyuk, a száj, a nemi szerv és a végbélnyílás. Amikor a kilenc kapu tiszta és megfelelően működik, a test egészséges. Indiában a falusiak, akik korán kelnek, megfürdenek a kútnál vagy a folyóban, elmennek a templomba *maṅgala-āratira* [reggeli szertartásra], éneklük a Hare Kṛṣṇa *mahā-mantrát*, és *prasādāt* [Istennek felajánlott, megszentelt ételt] esznek, tisztán tartják ezt a kilenc kaput. Így lehet élni mindazzal a lehetőséggel, amit az emberi élet nyújt.

 Az élet legfőbb célját csak addig vagyunk képesek elérni, amíg testünk erős és egészséges. Élünk tehát úgy, hogy elménk és értelmünk mindig egészséges és erős maradjon, hogy különbséget tudjunk tenni az élet célja és a gondokkal teli élet között. Egy

bölcs embernek így kell cselekednie, s meg kell tanulnia különbséget tenni a jó és a rossz között. Így elérheti az élet célját.

 Az anyagi test rossz vásár abban az értelemben, hogy számtalan gyötrelmek forrása. A lélek nem tapasztal gyötrelmet, s az élőlény természetes állapota nem más, mint az egészséges lelki élet. A szenvedés és a betegség az anyagi szennyeződésnek, fertőzésnek köszönhetően következik be. Bizonyos értelemben tehát az anyagi létezés a lélek beteg állapota. És mi ez a betegség? A válasz nem egy nagy rejtély: a betegség ez a test.

Ez a test valójában nem nekem való. Lehet „az én” testem, de nem más, mint a betegségem egyik tünete. Mindenesetre nem szabad jobban azonosulnom ezzel a testtel, mint amennyire a ruháimmal azonosítom magam.



A „FELVILÁGOSODÁS” LIDÉRCFÉNYE¹

A jelenlegi világkorszak, a Kali-yuga mintegy ötezer éve kezdődött el, amikor Kṛṣṇa elhagyta ezt a bolygót. A Kali-yugát „tengernyi küzdelem, tudatlanság, vallástalanság és bűn, valamint az igazi erény szinte teljes hiánya” jellemzi. „Ebben a korszakban a bűn olyan hatalmas méreteket ölt, hogy a *yuga* végén maga a Legfelsőbb Úr jelenik meg mint Kalki-avatára, elpusztítja a démonokat, megmenti *bhaktáit*, s elkezd a következő Satya-yugát [Aranykort]” (A *Bhagavad-gītā* úgy, ahogy van 8.17, magyarázat). Az emberiség bűneinek visszahatásai a legkülönbözőbb válságjelenségek, amelyek mind az emberiség élőhelyét, a Földet, mind pedig az emberi társadalmat a legmélyebben érintik (lásd a felsorolásokat a következő oldalon).

Az emberiség csődközeli helyzetbe került, ami közvetlenül összefügg a védikus irodalom által javasolt négy bráhma-manikus elv, a tisztaság, a lemondás, a kegyesség és az igazmondás – mint egyéni morális és társadalmi érték – feladásával. Ez a folyamat a Kali-yuga 5000 évvel ezelőtti beköszöntével kezdődött, és hatásai Európában először rejtve jelentkeztek. A tudomány ered-



Az emberiség élőhelyét (a Földet) érintő válságtünetek:

- klímaválság
- energiaválság
- az élelmiszertermelés paradigmaválsága:
 - ▶ talajerózió
 - ▶ mesterséges, vegyszeres, táperőhiányos élelmiszerek
- vízhiány
- stb.

Az emberi társadalmat érintő válságtünetek:

- a család, a nemi szerepek válsága
- szakadék a nemzedékek között
- demográfiai válság
- háborúk, helyi konfliktusok, terrorizmus
- politikai rendszerek, demokráciák válsága
- helyenként az államhatárolom szétesése
- migrációs nyomás
- világhátrányok, egészségügyi fiaskók, korlátozott hozzáférés az egészségügyi alapellátáshoz
- urbanizációs katasztrófák
- pszichés válság: az egyén és a társadalom viszonyának felborulása
- az internet: összeköt és izolál egyszerre
- kulturális válság: az írás leértékelődése
- morális értékválság
- stb.

Gazdasági válságtünetek

- kiáltó életszínvonalbeli különbségek
- a pénzügyi rendszerek ingatlansága, spekulatív pénzügyi instrumentumok (kriptovaluták, derivatívák stb.) térnyerése, bizalmi válság
- adóspirál, az állam visszavonulása a szociális felelősségvállalásból
- stb.

A GLOBÁLIS VÁLSÁG TÜNETEI (nem teljes felsorolás)

ményei, elsősorban a csillagászat és a földrajz fejlődése lökést adott a felfedezéseknek, amelyek az új területek gazdasági kiaknázása mellett az ott talált emberek igaz hitre (értsd: kereszténység) térítésével párosultak. Az európai megjelenés a meghódított területeken azonban a meglévő, többé-kevésbé fenntarthatóan élő archaikus közösségek szétdúlásával járt. A hódítások révén rengeteg tőke halmozódott fel, ennek befektetése azonban már nem volt lehetséges a méltányos haszon elvének nyűge alatt, és korlátlan mozgásteret, új ideológiát követelt. Ez az új ideológia volt az ún. felvilágosodás, amely az embert helyezte középpontba Isten helyett.

A magyar Nemzeti Alaptanterv² egy frappáns táblázatban foglalja össze a felvilágosodás fő elveit, amelyeket akár ígéretnek is felfoghatunk. Több mint 200 év elteltével úgy gondolom, nem idő előtti megvizsgálnunk, mit teljesített ezekből az ígéretekből.

Nos, az egyéni jóllét mint az élet célja éppen

a gazdagabb országokban valósult meg a legkevesbé. Az egyén kiegyensúlyozottságát mérő ún. boldogságindex éppen azokban az országokban (Bhután, Banglades) a legmagasabb, amelyek anyagi

szempontból a „sikerlista” legalján tanyáznak. Ugyanakkor a gazdag országokban a legsúlyosabbak az olyan, boldogtalansággal összefüggő társadalmi problémák, mint a drogokkal való visszaélés, a bűnözés, a fiatalság irányvesztése.

Ami a világ megismerhetőségét illeti, a felvilágosodás azt hirdeti, hogy az tapasztalati úton, azaz az érzékek által megismerhető. Igen ám, de az emberre négy hiányosság jellemző: érzékei tökéletlenek (még úgy is, hogy azokat műszerekkel megtoldja); állandóan hibákat követ el; csalásra hajlamos (lásd a tudományos publikációk sorozatos botrányait); illetve illúzióban van (magát a testével azonosítja, miközben valójában örök lélek). Ennek eredményeképpen a materialista tudomány ered-

ményei relatívak és változékonyak: 50-100 évenként át kell írni a tankönyveket, mert újabb és újabb dolgok derülnek ki a világról. Az ilyen tudás átmeneti, míg a Legfelsőbb által kinyilatkoztatott tudás abszolút és örök. A mai tudomány módszertani materializmusa azonban nem tudja átlátni a valóság teljességét, mivel eleve kirekeszti az anyagi eszközökkel nem kimutatható transzcendentális tényeket a vizsgálódásból. Ezzel egy redukált képet ad a valóságról, amely lehet helyes, eredményezhet használható ismereteket, de soha nem teljes.

Ez a hamis magabiztosság vezetett oda, hogy megbomlott az emberi társadalom belső egyensúlya és a természeti környezettel való békéje, olyannyira, hogy a környezetpusztítás az emberiség túlélését kérdőjelezi meg.

A felvilágosodás társadalom-felfogása nem veszi figyelembe, hogy az emberek között tulajdonságaik és tevékenységeik szerint természetes különbségek vannak. Kṛṣṇa azt mondja a *Bhagavad-gītā*-ban (4.13): „Az emberi társadalom négy osztályát Én teremtettem az anyagi természet három kötőereje és a rájuk jellemző munka szerint.” Tehát természete és tevékenysége szerint valaki

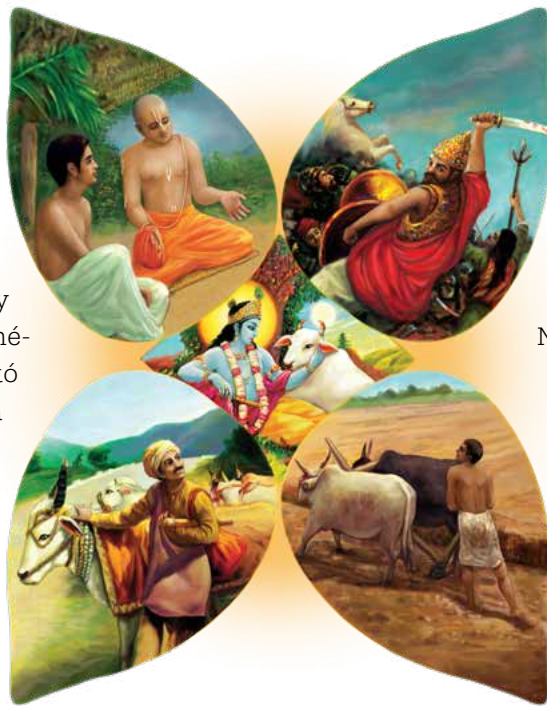
vagy *brāhmaṇa*, vagy *kṣatriya*, vagy *vaiśya*, vagy pedig *sūdra*, azaz pap/tanító, államhatalmat gyakorló ember, gazdálkodó, illetve munkás. Nem végezhet tehát bárki bármilyen tevékenységet eredményesen. Az ezt figyelmen kívül hagyó választási rendszer eredményez olyan helyzeteket, amikor a tel-

jes politikai osztály válságba kerül (egy nem egyedülálló szomorú példa a brexit története).

MENJÜNK TEHÁT VISSZA A KÖZÉPKORBA?

Nem szabad elfelejtenünk, hogy a nyugati, lineáris felfogású történetírás által tárgyalt, írott történelem gyakorlatilag teljes egészében a Kali-yuga idejére esik. A *Bhagavad-gītā*-ban foglalt elvek tehát már több ezer éve folyama-

tosan szorulnak vissza. A felvilágosodás előzményének tekinthető reformáció például egy eltorzult, a világi hatalommal korrupt módon összefonódott egyház ellen lázadt fel. Paradox módon a felvilágosodás korának egyik pozitív eredménye a szekularizáció – az, hogy az egyházak többé-kevésbé elkülönültek a világi hatalomtól, és így lehetőséget kaptak a megtisztulásra, transzcendentális küldetésük megújítására. A Kali-yugában ugyanis a korábbi korszakok államberendezkedése, a szent királyok abszolút uralma alkalmas





A NÉGY BRÁHMANIKUS ELV:

- tisztaság
- lemondás
- kegyesség
- igazmondás

személyek hiányában már nem megvalósítható. A szekularizáció ugyanakkor leszűkítette az egyházak mozgásterét, így állami hátszél hiányában csak akkor tudják az embereket megszólítani, ha tisztaságukkal, együttérzésükkel, társadalmi érzékenységükkel el tudják nyerni az emberek bizalmát.

A megoldás csak az lehet, ha az emberiség – az egyén szintjén és a közösség szintjén egyaránt – visszatér az isteni törvények követéséhez. Ez nem jelenti azt, hogy mindenkinek Krisna-hívővé kell válnia. Minthogy valamennyi isteni kinyilatkoztatáson alapuló vallás lényegében ugyanazokat az értékeket közvetíti, amelyek – más-más

megfogalmazásban – megfelelnek a négy bráhmanikus elvnek, mindenkinek meg kell keresnie azt a hiteles vallást, amit szívében el tud fogadni és követni képes. Így a társadalmi béke és az egyéni boldogság többé már nem lesz lidércfény vagy délibáb, hanem valósággá válik.

Madhupati Dāsa

1 Lidércfény: égő mocsárgáz (öngyulladásra hajlamos foszforhidrogének valamint metán). A néphit szerint az éji vándort az ingoványba csalo rossz szellemek okozzák, akik vesztét okozzák.

2 https://www.nkp.hu/tankonyv/tortenelem_10_nat2020/lecke_03_009 – utolsó letöltés: 2023. március 2.

MENTÁLIS TÚLÉLÉS

egy bizonytalan és válságokkal teli világban



Bizonytalan és stresszes időket élünk. Áldozatokkal és bántalmazással teli időket. Valójában mindig is ilyen időket éltünk, ám az elmúlt években elvesztettük vélt fogódzóink jelentős részét. Ilyenkor szaporodnak el a szekták, melyek mindig a könnyebb utat választják. Mert mindig vannak – nem csak vallásos értelemben vett – „szekták”, melyek csak abból tudnak erőt meríteni, hogy magukat igaznak tartják, mindenki mást pedig, aki ellentmond nekik, velejéig gonosznak, eltévelyedettnek, megvezetettnek, ostobának, dogmatikus, agymosott zombinak. Ugye ismerős? Nem is kell ehhez semmilyen „mozgalomba” lépni. Elég, ha csak így kezdünk gondolkodni, és rögtön borulnak

a családok, a barátságok, a közösségek... Ez az egész jelenség – mint minden szekta – abból táplálkozik, hogy a növekvő bizonytalanságban hamis bizonyosságot kínál.

Mert ők pontosan elmondják, hogy mi az oka annak a sok rossznak, ami velünk történik. És persze az ok mindig kívül van szerintük. Megkönnyebbülést hoz, hogy végre megtudjuk, hogy ki a jó, és ki a rossz. Végre beazonosítható, hogy az ok kívül van. Mert nagyon zavaró volt a tudat, hogy lehet velünk (is) valami probléma. Most kiderül: a gonosz mindig is ott volt, kívülről mérgezte az életünket. És a gonosz mindig a másik. Mi magunk sosem. „Felébredtünk”, és most már tisztán látunk. Most már van

jogunk nyírni másokat magunk körül. Élőben vagy virtuálisan, meg mindenhog.

Ez a mélybe taszító és féligazságokra épülő gondolkodás akkor kezdődik, amikor a bizonytalanságra, stresszre adott hamis válaszként elkezdjük magunkat az igazsággal azonosítani. Így egy idő után, lehet, hogy csak belül, de mélyen hisztizünk, ha nem ismernek el bennünket – a mi igazunkat. És mivel igazzá kezdünk válni, így a mi élvezetünk válik az igaz úttá. Minden, amit mi szeretünk. Így töredezik darabjaira az igazság, így hullik darabjaira a világunk. Mindenki mindenkivel vitában áll, hiszen mindenki az igazságot birtokolta. Mert mindez az ellentét az anyagi világ ellentétpárjaiból fakad. Hideg és meleg, rossz és jó, liberális és konzervatív, felébredett és modernista, oltott és oltatlan, nyílt és zárt gondolkodású, kérdések és válaszok embere, szervezett vallás és spiritualitás...

Ezek mind-mind az anyagi világ illuzórikus kettőségei közé tartoznak, és azzal aktiválódnak, hogy Istentől függetlenül akarunk élvezni. Önzően. De az igazság ezeken felülemelkedve tapasztalható csak meg. A *Mahābhāratā*ból megtudhatjuk, hogy „az igazság elleni harcban nem lehetünk pártatlanok. Dönteni kell, melyik oldalra állunk. Mert az emberiséget a tudatlanság és az érdektelenség fogja elpusztítani.” Ez vajon valóban azt jelenti, hogy ha a dualiz-

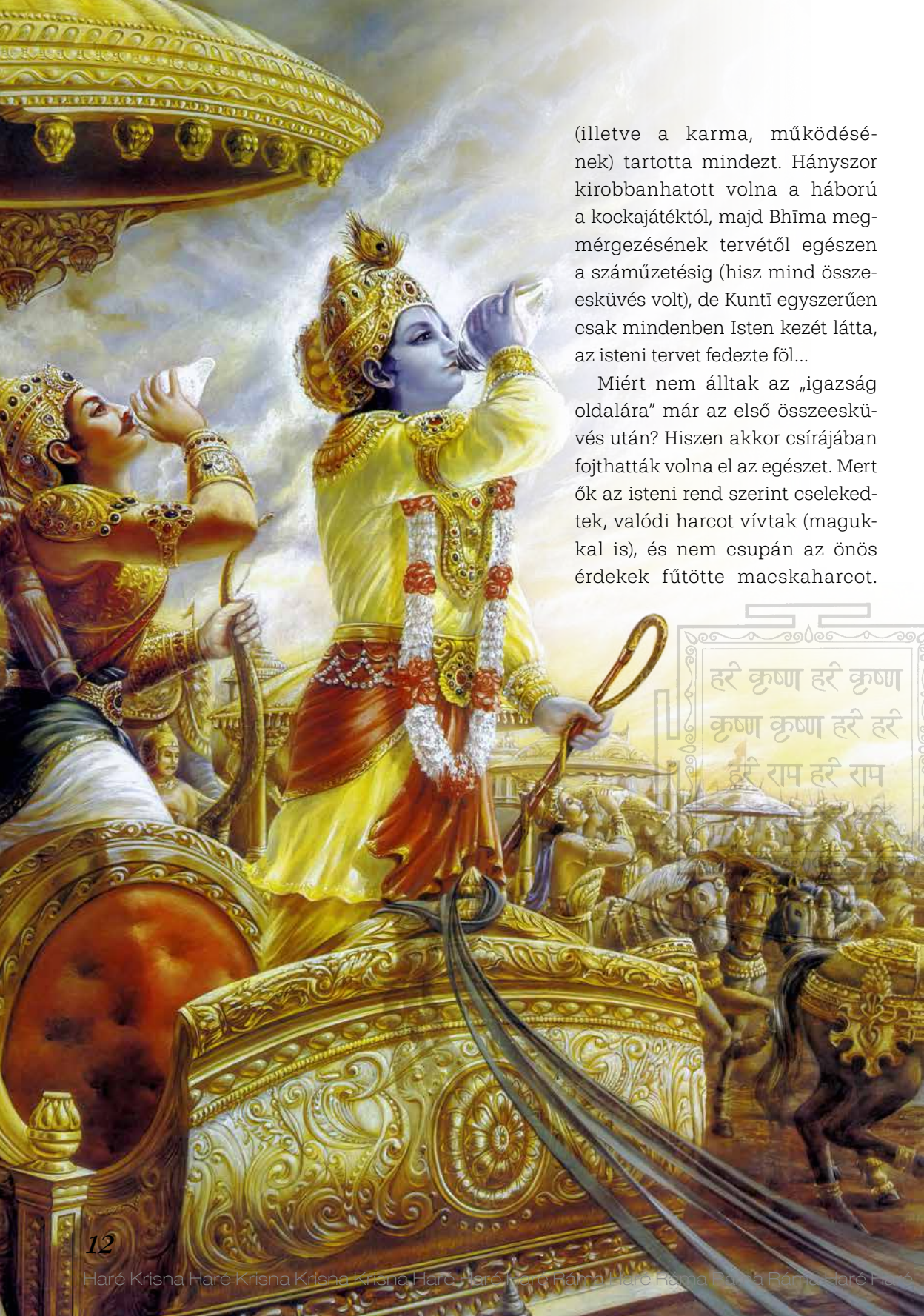
mus, az ellentétpárok közül bármelyik két pólus megnyilvánul, akkor nekünk valamelyik mellé oda kell állni? Mindenképp le kell tennünk a voksunkat a hideg vagy a meleg mellett? A liberális vagy a konzervatív mellett? Az ilyen küzdelmeket macskaharcnak hívja Śrīla Prabhupāda. NEM az igazságért folytatott harcnak. Amikor csak a saját hasznunkat, saját érdekünket nézzük (még ha nem is tudunk róla), akkor az nem az igazság melletti harc, hanem macskaharc.

A valódi harcot a kurukṣetrai csata mutatja és jelképezi: a lényeg, hogy BELÜL hová állunk. Mert hát nézzük is csak meg, mit tettek Pāṇḍu fiai!

Vajon „macskaharcot” folytattak

és minden ellenük szőtt összeesküvés után robbantak, megtoltak, harcoltak? Nem, nem ezt látjuk. Mennyi összeesküvés, cselszövéstörtént Kuntī és a fiai ellen! Kuntī mégis Isten elrendezéseinek

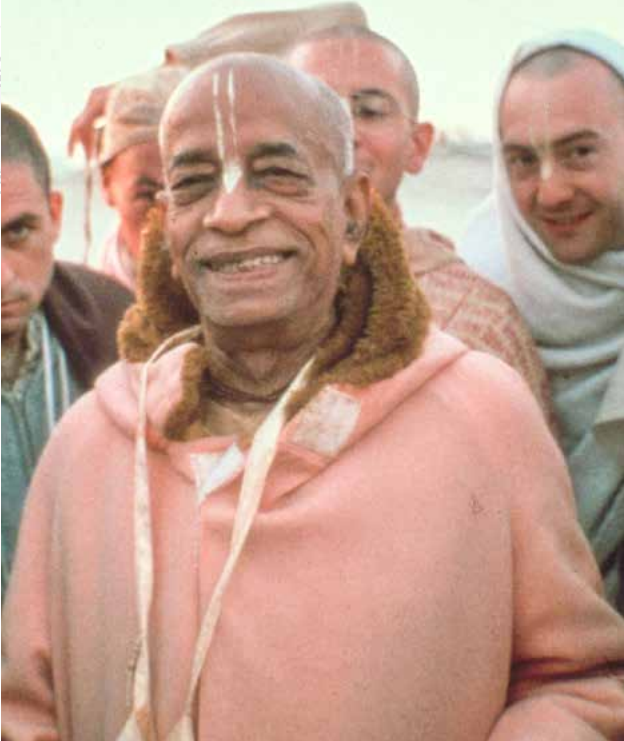




(illetve a karma, működésének) tartotta mindezt. Hányszor kirobbanhatott volna a háború a kockajátéktól, majd Bhīma megmérgezésének tervétől egészen a száműzetésig (hisz mind összeesküvés volt), de Kuntī egyszerűen csak mindenben Isten kezét látta, az isteni tervet fedezte föl...

Miért nem álltak az „igazság oldalára” már az első összeesküvés után? Hiszen akkor csírájában fojthatták volna el az egészet. Mert ők az isteni rend szerint cselekedtek, valódi harcot vívtak (magukkal is), és nem csupán az önös érdekek fűtötte macskaharcot.

हरे कृष्ण हरे कृष्ण
कृष्ण कृष्ण हरे हरे
हरे राम हरे राम



Amikor pedig eljött az idő, és Isten vezette őket, háborúztak. De kik? A *kṣatriyák*, a harcosok. Nem nők, nem a társadalom más rendjei. A *kṣatriyák dharmája* a küzdelem, a harc az igazságért. Tehát még akkor is az harcolt fizikailag, akinek ez volt az (élet) feladata. Mert mindenkinek magának kell megtalálnia, hogy mi az életfeladata – nem tudhatjuk, mi Isten terve a másik számára. Küzdeni ugyanis lehet fizikailag is, azzal is, hogy jó szülők vagyunk, azzal, hogy művészek vagyunk, azzal, hogy tudást adunk át... stb., stb. És ez annál inkább működik, minél jobban belesimul a küzdelem Isten tervébe. Na jó, de amikor nincs ott Isten, akkor hogyan tudjuk, mi Isten terve, és mi a valódi életfeladatunk?

Az önigazolástól mentes őszinte önvizsgálat, a tudás és az önzetlen odaadás szolgál az isteni rend felismerésére, az isteni flowra való ráhangolódásra, majd annak elérésére. Ennek megvalósításában segít a *Bhagavad-gītā*, melyben Isten maga mondja el, hogy miért és hogyan kell harcolni, hogy hogyan fejlesszük a megkülönböztető képességünket, hogyan éljünk, hogyan küzdjünk úgy, hogy az isteni tervbe, az isteni áramlásba simulhassunk, s valóban megkapjuk az isteni felhatalmazást. Ennek egyik legnagyobb akadályja most a sokat említett önigazolás, a motivált érvézés, melyet egyszerűen *māyānak*, illúzióknak hívnak Keleten.

Az illúzió lényege, hogy becsapjuk magunkat egy hamis érdek mentén, és úgy látunk mindent, úgy gondolkodunk, úgy cselekszünk, hogy ezt a hamis gondolatot, érdeket, érzést, jellemet és végül hamis személyiséget igazoljuk. Az egész anyagi létünk erre az önigazolásra, illúzióra épül, így embert

próbáló feladat ezen felülemelkedni – s ez persze csak Isten segítségével lehetséges. Viszont Isten segít, ha őszinték vagyunk.

Mert ha nyílt szívvel, mindenkit Isten részének tekintve meghallgatjuk a másikat, és ha őszintén megvizsgáljuk a saját motívációinkat, akkor eljön Isten, eljön Kṛṣṇa, és vezetni fog minket. Ráébredünk arra, hogy nincs jó, nincs rossz, nincs liberális, nincs konzervatív, nincs vallás–spiritualitás ellentét. Csak szeretet van, vagy a szeretet hiánya. Mindenki a szeretetről beszél, de már mindenki régen elfeledte, hogy a valódi szeretethez, és így a valódi élvezethez a valódi önzetlenségen át vezet az út... Mert az igazságot és az életet szolgálni kell, nem pedig birtokolni... És akkor majd elmúlik a bizonytalanság fagyasztó érzése, mely a tudatlansággal karöltve felborította egykor a mentális egyensúlyunkat. És elmúlik az az égető késztetés is bennünk, hogy másokat hibásnak, rossznak lássunk, s hogy magunkat mások fölé emeljük.

Acyutānanda Dāsa



HÁBORÚBAN A TERMÉSZETTEL

A multiválság korát éljük. Egyszerre szakadt a nyakunkba egy csomó minden: covid, energiaválság, infláció, recesszió, háború, és persze a klíma- és környezeti válság.

Nem mintha eddig nem léteztek volna ezek a problémák a Földön. Csak a nyugati embert

eddig nagyjából elkerülték. Ami meg nem velünk történik, az ugye nem lehet annyira jelentős... Akárhogy is, nyakunkon a baj, amiről persze nem akarózik tudomást venni.

Az első igazi globális „élmény” a covid-járvány volt és a lezárások. Ez volt a világtörténelemben az első eset, amikor a Földön nagyjából mindenki ugyanazt élte meg

ugyanabban az időben. Lehet, hogy helyenként más volt a dolog intenzitása, de az érintettség globális volt. Meglegyintett minket, hogy a világunk és benne az életünk radikálisan megváltozhat. Akár egyik napról a másikra összeomolhat az, amit stabilnak és kikezdetlennek hittünk. És nem tudunk ellene tenni mást, mint hogy dühödt Facebook-bejegyzésekben és kommentekben követeljük: „Adjátok vissza a régi életünket!”

Sokakban felmerült, hogy az emberiség válaszüthoz ért, hogy talán nem tudjuk, vagy nem lenne szabad folytatni az eddigi módon. Sokszor hallottuk, hogy ez a járvány ébresztő volt, és itt az ideje, hogy mélyebben elgondolkozzunk a civilizációnk hibáiról, hiányosságairól, s új utakat keressünk az emberiség boldogulására és boldogságára.

Aztán elmúlt a járvány, és mit tanultunk?

Talán azt, hogy mégis csak működnek a Facebook-kommentek, mert visszakaptuk a régi életünket. Sőt! Nemhogy visszakaptuk, hanem még rá is turbóztunk.

Az emberiség megrázta magát, és tartott egy téli olimpiát ott, ahol nem esett hó. A szervezők tudták, hogy olyan területre tervezik a játékokat, ahol valószínűleg nem lesz hó. „Nem baj, ha nem esik, majd fújunk hóágyúval”. És lőn. Víz, villany, pénz nem kímélve telehavarzták az összes pályát hóágyúval.

Van ennél szebb példája az emberi akarat dicsőségének?

Igen, van.

A katarai foci-vb.

A FIFA egy olyan országnak adta a rendezés jogát, ahol néhány évtizeddel ezelőtt



nem focizott senki. Aztán rabszolgamunkával pár év alatt fölrántottak egy csomó csúcsszínvonalú stadiont, vásároltak maguknak egy focicsapatot, meg a pletykák szerint még szurkolókat is, mert sajátjuk még az sem volt.

Nos, sikerült a sivatag közepén, a 40 fokban rendezni egy foci-vb-t, légkondicionált stadionokban. Pénz van, a villanyszámla miatt itt sem kell, hogy fájjon a fejük az embereknek, az esztelen pénzszerzés és környezetterhelés meg kit érdekel, amikor az egész világ boldog: Patagóniától a Brenner-hágóig, Stonehenge-től a Fudzsijamáig micsoda ajándékot kap az emberiség!

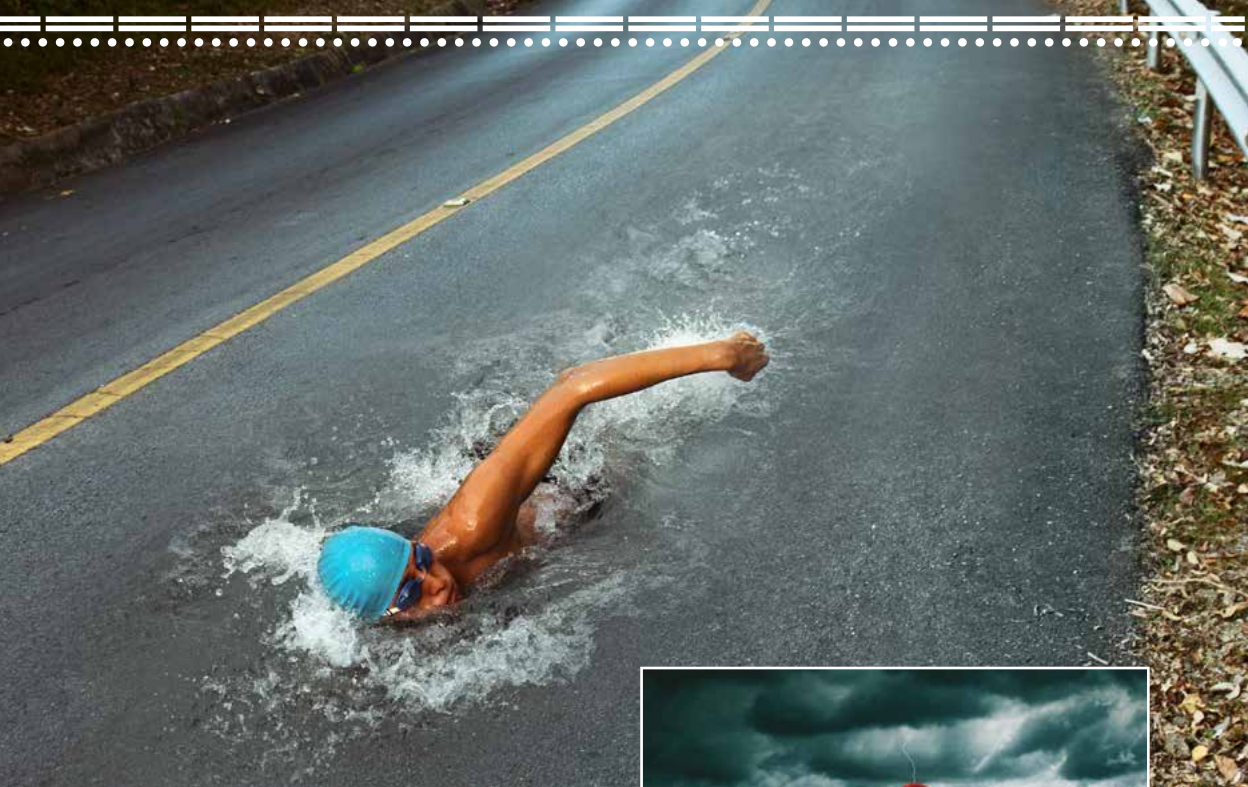
És nemcsak a csodálatos gólokat kaptuk ajándékba, hanem megkaptuk újra azt az érzést, hogy az emberi akarat előtt nem lehet akadály: mehetünk tovább rendületlenül, egyre dühödtebb akarással.

Pedig sok a figyelmeztető jel, hogy talán nem erre kéne, és nem így kéne.

Persze a történelem során is volt már rengeteg kihívás, s végül az emberiség mindig megtalálta a megoldást. Mindig vannak okos emberek, akik majd feltalálják a megfelelő eszközt, amivel tovább tudunk lépni.

De mi van, ha nem így történik? Mi van akkor, ha az emberiség a következő kanyart már nem tudja bevenni? A sikertelen halálugrást is rengeteg sikeres ugrás előzi meg.

Mit tehetünk a szorongás, az összeomlás ellen?



A pekingi téli olimpia és a katarai foci-vb tükrében bármilyen rosszul hangzik is, a természetátalakítás az emberi élet velejárója. Az ember céltudatosan alakítja a környezetét. Még a nagyon egyszerű életet élő természeti népek is. Ha csak kimész az erdőbe, kivágsz pár cserjét, majd építesz belőle egy lombkunyhot – ez már bizonyos mértékű természetátalakítás. A lakhely, a mezőgazdasági terület kialakítása együtt jár a természeti környezet alakításával. A probléma a mértékkel, a móddal és a mentalitással van.

A tudományos-technikai fejlődés olyan eszközöket adott a kezünkbe, amelyekkel elképzelhetetlen mennyiségű anyagot vagyunk képesek megmozgatni; hegyeket tudunk elhordani, folyókat, tavakat tudunk kiszárítani, a DNS-t szétvágjuk és összefélcéljük, az atomot hasítjuk...

A növekedési kényszer pedig hajszolja az emberiséget, hogy ne álljunk meg. Még, még, még...



Ez kihat annak módjára is, ahogy a környezetünkhöz, a természethez hozzányúlunk. Amikor gyorsan akarunk és sokat, akkor nincs idő hatástanulmányokra, nincs idő egyéb szempontok figyelembevételére, nincs idő kevésbé ártalmas utak keresésére, nincs idő azon aggodalmaskodni, hogy a károkozás visszafordíthatatlan lesz... a termelésnek haladni kell. Kimaradsz, ha lemaradsz.

Az igazi probléma azonban a mentalitással van.

Azzal az elképzeléssel, hogy az embernek háborút kell vívnia a természettel – hogy le kell győznie a természetet. Azzal a téves elgondolással, hogy ez a világ csak úgy itt van, valaki itt felejtette, vagy nem



is volt soha gazdája... és ezt nekünk most birtokba kell vennünk és fel kell használnunk a pillanatnyi kényelmünk és érzékeink kielégítésének céljaira.

De mi van akkor, ha a világot Isten teremtette, ráadásul célja van ennek a teremtésnek?

A védikus irodalom nem azt mondja, hogy Isten megteremtette a világot, és odaadta az embernek: itt van, ez a tied, üsd-vágd, nem apád, nem anyád!

Az emberi születésnek az a célja, hogy a lélek megtalálja Istent, és felébressze a szívében az Isten iránti szeretetet. Az anyagi világ pedig eszköz, amin keresztül kifejezhetjük ezt a szeretetet.

Ahhoz, hogy megváltozzon a mentalitásunk, meg kell változnia a világnézetünknek. Amíg azt gondoljuk, hogy a Föld egy préda, a siker, a béke, a boldogság pedig abban áll, hogy mekkorát tudsz magadnak elmarni ebből a közös prédából, addig nem lesz pozitív változás, sőt lehet, hogy 20-30 éven belül az ökológiai, gazdasági és társadalmi összeomlás maga alá temet bennünket.

Mit tehetünk?

Az első, amit megtehetünk, az a saját világlátásunk megváltoztatása. Krisna-hívóként csak

azt tudom ajánlani: keressétek Istent! Akár a *Bhagavad-gītā*t olvasva, akár a Bibliát, akár más szentírást, de meg kell találni a létezés forrását és a kapcsolatot az anyagon túli Teremtővel. És keressétek meg azt a lelki közösséget, ahol támogatást kaphattok a spirituális út végigjárásához! Mert bármiféle válsággal és katasztrófával való megküzdés alapja a belső szilárdság és a lelki erő.

Caitanya Dāsa





A talaj megújuló energiaforrás



Beszélgetés Balamodaka Dásával,
Krisna-völgy főkertészeivel

Hogyan lehet túlélni a mai kihívásokat? Van ma egyáltalán realitása a kertészkedésnek, az önellátó kertnek?

A kertészkedés mindig is része volt az emberek életének. A rendszerváltás után még aktívan kertészkedtek az országban, de aztán ez alábbhagyott. A 2000-es években, amikor a legtöbb zöldmozgalom újra lendületet vett, kiderült, hogy már falun is jóval kevesebben termelnek, mint korábban.

A 2008-as gazdasági válság felébresztette az igényt a termesztésre, aztán a covid is lendületet adott a folyamatnak, most pedig a háborús fenyegetés és az infláció készíti erre az embereket.

Az elején sokaknak csak vágyuk van a kertművelésre, gyakorlati tudásuk nincs. Mire van szükség?

Attól függ, milyen körülmények között szeretnének ültetni. Igen, sokaknak van

vágya, ugyanakkor balkonja is. A balkonon is lehet ültetni fűszernövényeket, koktélpardicsomot, csilipaprikát. De szögezzük le, hogy egy balkon önellátásra nem alkalmas. Ha valakinek van egy hétvégi telke, ahol nincs folyamatosan jelen, szintén nem tud erre alapozva önellátásra törekedni. És ne feledkezzünk meg arról sem, hogy legyen elérhető víz az öntözésre a telkünkön!

Tehát vannak a hobbikertészek, és vannak azok, akik maguknak termelnek egész évre való zöldséget. Ha egy négyfős családot veszünk alapul, mekkora terület kell, ami kiszolgálja őket, hogy egész évben legyen zöldségük, gyümölcsük?

Zöldségkertnek – jó technikával és közepes erőfeszítéssel – egy 100 nm-es földterület is elegendő. Ha valaki kezdő, nem érdemes nagyobb területet művelni, de az elején akár ennek a fele is elég lehet. Ha gyümölcsöst is szeretne, arra is kell egy nagyobb felület. Egy gyümölcsfa 3–5 nm-t igényel, ha nem akarunk dzsungelben élni. Almafa, szilva, cseresznye, meggy, bogyós gyümölcsök, ribizli, málna – mind helyet igényel. Nagyjából 1000 nm-es kert szükséges ahhoz, hogy elegendő zöldség-gyümölcs legyen egy négytagú család számára.

Beszélgünk a zöldségkertről! Milyen eszközökre, technológiára van szükség a kezdésnél?

Sokan nem rendelkeznek ideális talajjal az elején, aminek megfelelő szervesanyag- és humusztartalma lenne, illetve vannak, akiknél homokos a föld. Általános probléma a rossz minőségű termőföld, valamint a burjánzó gyom. Ha valaki bele akar vágni, úgy tud egész évben termelni, ha már van mögötte rutin. Ekkor, miután a fejében a helyükre kerültek a dolgok, már mindent meg tud úgy tervezni, hogy egy megszaki-



tatlan folyamat legyen az egész. Ehhez több év tapasztalat kell. Mindenki beindul az első tavaszi napfénynél, aztán májusban rájön, hogy gyengék a palántái, semmi értelme nem volt. Én lassabb, fokozatosabb tervezést és átalakulást javaslok. Apránként kell kezdeni. Először termelésre alkalmas földet kell előállítani. Ha valaki egy füves területet alakít át, ahhoz kell fél év, hogy passzív munkabefektetéssel, fóliás, faleveles vagy szalmás takarással el lehessen kezdeni a művelést. Ez általában ősszel történik. Ha most, tavasszal takarunk, egy hónap is elég – megjelennek a giliszták. Ha gyorsabban kell, akkor ásással, forgatással lazítjuk a területet.

Ha kész a terület a magvetésre, a következő kérdés a tápanyagtartalom. Kapott-e komposztot, trágyát a föld? Mi volt előző évben?

Az utóbbi években tavasszal is takarónövényeket vetek oda, ahol később palánta lesz, mert előkészíti a talajfelszínt, feltárja a tápanyagokat, feltöri a talajt, vonzza a gilisztákat, nedvességet zár a talajba, kialakul a növény-talaj kapcsolat, a természetes folyamat. Az első évben érdemes egyszerűen kezdeni, palántákkal, melyeket ráér májusban ültetni, mint amilyen a paprika, a padlizsán, a paradicsom, a cukkini, a bab. Esetleg saláta-

félékkel, rukkolával, retekkel, fűszernövényekkel színesíteni. Lehet mulcsozni, agroszövetbe ültetni – így nem kell gyomlálni.

Itt Krisna-völgyben régóta komposztáltak, és a regeneratív szemléletet alkalmazták. Miért emellett tették le a voksotokat?

Fontos, hogy milyen kertészeti technológiát alkalmazunk. Régen voltak a hagyományos technológiák, amilyen például az ásás, amiről idővel kiderült, hogy felesleges. Amikor azt kutattam, hogy mi a leginkább ember- és környezetkímélő technika, az univerzális elvek megegyeztek: az embernek védeni kell a földet, a környezetet, a gilisztákat, a fákat, a madarakat, az állatokat – mindent, ami az ökoszisztémában részt vesz. Ezen alapul a permakultúra, az agroökológia. A közös elv az, hogy a teljes képet figyelembe vesszük, s nem csak az ember számára hasznos zöldségek termesztése van előtérben. A regeneratív talajművelés, a talajközpontú vagy talajmegújító szemlélet azt jelenti, hogy megújuló energiaforrásként tekintünk a talajra. Ahogy a nap, a víz vagy az eső ciklikus – megújul –, úgy a talaj tápanyag-gazdálkodása is meg tud újulni anélkül, hogy az ember folyamatosan hatalmas munkát tenne bele. Nem szükséges bevenni műtrágyát, vagy folyamatosan komposztálni. Elég, ami lejön, és visszatesszük; elég megtartani az erőforrást a gazdaságban. Persze ez nem történik meg rögtön az elején – eddig el is kell jutni.

A gyakorlatban ennek több tényezője van. Az egyik a változatosság. A teljes szisztémát figyelembe vesszük: legyenek a kertben évelők, fák, bokrok, örökzöldek, amik menedéket adnak a madaraknak, a sündisznónak. A virágokra jönnek a méhek porozni, teljes tápláléklánc alakul ki, egyensúly jön létre. A második fontos teendő a talaj élő növé-



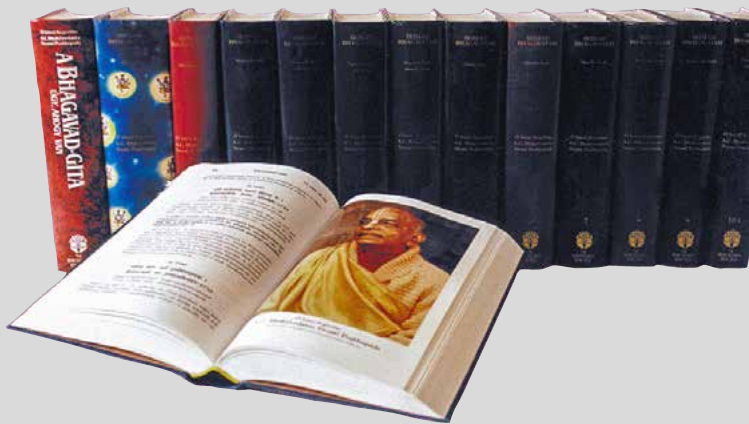
nyekkel való letakarása. A fóliás takarás csak ideiglenes legyen, s hosszú távon inkább élő növényt alkalmazunk – ezek gyorsan lefedik a talajt, és állandó fotoszintézist biztosítanak. Érdeemes sűrűn vetni a növényeket, máskülönben a nap, a szél kiszáradja a talajt. A sűrű vetés révén frissen tartjuk és védjük a talajt. Nem ásunk, nem forgatjuk a talajt. Sem a zöldségeknek, sem más területnek nem tesz jót ez. A rétegek keveredése a talaj élővilágának pusztulását okozza.

Említették az előbb, hogy ez egy emberkímélő technológia. Mit jelent ez a kifejezés?

Ma már nincsenek olyan munkások, akik reggeltől estig a földeken vannak, viszont mára rájöttünk arra, hogy kapálni felesleges, illetve nem kell annyit, mint régen. Hogy ne kelljen folyamatosan figyelni a gyomokat, olyan földet érdemes létrehozni, amely csupán a szedés terén követel emberi munkát. Az elején talán rossz állapotú, gyomos földünk lesz, pár év múlva azonban létrejön a megfelelő talaj.

Tudatosan tervezve, hosszú távra kell kialakítani a kertet, annyi munkával, hogy beleférjen más tevékenység is, s hogy ne fogyjon el a lelkesedés, mert akkor újra csak vágyálommá válik az egész.

Parīkṣit király születése



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

ELSŐ ÉNEK, TIZENKETTEDIK FEJEZET

1. VERS

श्रीशौनक उवाच
अत्याप्नोपसृष्टेन ब्रह्मशीर्ष्णोस्तेजसा ।
उत्तराया हतो गर्भ ईशेनाजीवितः पुनः ॥ १ ॥

śaunaka uvāca
aśvatthāmnopasṛṣṭena brahma-śīrṣṇoru-tejasā
uttarāyā hato garbha īśenājīvitah punaḥ

śaunakah uvāca – a bölcsek Śaunaka mondta; aśvatthāmnā – Aśvatthāmā (Droṇa fia); upasṛṣṭena – szabadon engedésével; brahma-śīrṣṇā – a legyőzhetetlen fegyver, a brahmāstra; uru-tejasā – rendkívüli heve által; uttarāyāḥ – Uttarānak (Parīkṣit anyjának); hataḥ – megsemmisítve; garbhaḥ – anyaméh; īśena – a Legfelsőbb Úr által; ajīvitah – életre kelt; punaḥ – újra.

A bölcsek Śaunaka így szólt: Uttarānak, Parīkṣit Mahārāja anyjának méhét elpusztította a szörnyű és legyőzhetetlen fegyver, a brahmāstra, melyet Aśvatthāmā bocsátott útjára. Parīkṣit Mahārāját azonban a Legfelsőbb Úr megmentette.

MAGYARÁZAT: A Naimiṣāranya erdejében összegyűlt bölcsek Parīkṣit Mahārāja születéséről kérdezték Sūta Gosvāmīt, de ennek elbeszélése közben más is szóba került. Beszéltek arról, hogyan vetette be Droṇa fia a brahmāstrát, hogyan büntette őt meg Arjuna, beszéltek Kuntīdevi imáiról, a Pāṇḍavák látogatásáról azon a helyen, ahol Bhīṣmadeva feküdt, Bhīṣmadeva imáiról, majd arról, hogyan indult az Úr Dvārakába, hogyan érkezett meg, s hogyan élt ott a tizenhatezer királynóval. A bölcsek elmélyülten hallgatták az elbeszéléseket, most azonban vissza akartak térni az eredeti témához, s ezért Śaunaka Ṛṣi erről kérdezett. Újra arról kezdtek hát beszélni, hogyan vetette be Aśvatthāmā a brahmāstrát.

2. VERS

तस्य जन्म महाबुधेः कर्माणि च महात्मनः ।
निधनं च यथैवास्ति प्रेत्य गतवान् यथा ॥ २ ॥

*tasya janma mahā-buddheḥ karmāṇi ca mahātmanah
nidhanam ca yathāivāsīt sa pretya gataṁ yathā*

tasya – az övé (Parīkṣit Mahārājáé); *janma* – születése; *mahā-buddheḥ* – rendkívül intelligens; *karmāṇi* – cselekedetek; *ca* – szintén; *mahā-ātmanah* – a nagy *bhaktáé*; *nidhanam* – halála; *ca* – szintén; *yathā* – ahogyan volt; *eva* – természetesen; *āsīt* – történt; *saḥ* – ő; *pretya* – cél a halál után; *gataṁ* – elért; *yathā* – ahogyan volt.

Hogyan született meg abból a méhből a hatalmas uralkodó, Parīkṣit, aki oly intelligens és oly nagyszerű bhakta volt? Mik voltak halála körülményei, s hová került azután?

MAGYARÁZAT: Hastināpura (a mai Delhi) királya volt a világ uralkodója, legalábbis Parīkṣit király fiának idejéig. Parīkṣit Mahārāját az Űr megmentette anyja méhében, tehát minden bizonnyal megmenekülhetett volna a korai haláltól, amelyet a *brāhmaṇa* fiának rosszindulata okozott. A Kali-korszak hatása akkor kezdett érvényesülni, amikor Parīkṣit Mahārāja hatalomra jutott. A baj első jelei abban mutatkoztak meg, hogy megátkoztak egy olyan kiváló értelmű, odaadó és nagyszerű királyt, mint Parīkṣit Mahārāja. A király a védtelen állampolgárok védelmezője, akiknek jóléte, békéje és minden gazdagsága az ő kezében van. Sajnos azonban a bűnös Kali-korszak egy szerencsétlen *brāhmaṇa* fiút arra használt fel, hogy ítéletet mondjon az ártatlan Parīkṣit Mahārāja fölött, s így a királynak hét napja maradt, hogy felkészüljön halálára. Parīkṣit Mahārāja különösen híres volt arról, hogy őt Viṣṇu védelmezi. Amikor egy *brāhmaṇa* fia igazságtalanul megátkozta, Parīkṣit Mahārāja kérhette volna az Űr kegyét, hogy mentse meg őt, de nem akarta, hiszen tiszta *bhakta* volt. Egy tiszta *bhakta* sohasem kér az Űrtől semmilyen kegyet, ami nem illeti meg. Parīkṣit Mahārāja – mint ahogyan mindenki más is – tudta, hogy a *brāhmaṇa* átka igazságtalan volt, de nem akart semmit sem tenni ellene, mert azzal is tisztában volt, hogy elkezdődött a Kali-korszak, s hogy e kor első tünete is megjelent, amely nem más, mint a magasan képzett *brāhmaṇa* közösség degradálódása. Nem akarta megbolygatni az idő menetét, inkább felkészült, hogy derűsen és a legméltóbb módon találkozzon a halállal. Olyan szerencsés

volt, hogy hét napot kapott arra, hogy felkészüljön rá, s így ezt az időt helyesen Śukadeva Gosvāmī, a nagy szent és az Űr nagy *bhaktája* társaságában töltötte.

3. VERS

तदिदं श्रौतुमिच्छामो गदितुं यदि मन्यसे ।
ब्रूहि नः श्रद्धाधानानां यस्य ज्ञानमदाच्छुक् ॥ ३ ॥

*tad idam śrotum icchāmo gaditum yadi manyase
brūhi naḥ śraddadhānānām yasya jñānam adāc chukhaḥ*

tat – mindent; *idam* – ez; *śrotum* – hallani; *icchāmaḥ* – mindannyian akarjuk; *gaditum* – elbeszélni; *yadi* – ha; *manyase* – gondolod; *brūhi* – kérlek, beszélj; *naḥ* – nekünk; *śraddadhānānām* – akik nagy tisztelettel hallgatunk; *yasya* – akinek; *jñānam* – transzcendentális tudást; *adāt* – átadta; *śukhaḥ* – Śrī Śukadeva Gosvāmī.

Mindannyian nagy tisztelettel szeretnénk hallani róla [Parīkṣit Mahārājáról], akinek Śukadeva Gosvāmī adta át a transzcendentális tudást. Kérlek, beszélj erről!

MAGYARÁZAT: Śukadeva Gosvāmī átadta a transzcendentális tudást Parīkṣit Mahārājának élete utolsó hét napja alatt, Parīkṣit Mahārāja pedig lelkes tanítványként illendően  gatta. A *Śrīmad-Bhāgavatam* megfelelő hallgatásának és elbeszélésének eredményében a hallgató és az elbeszélő egyaránt osztozott, s mindketten áldásában részesültek. Az Űr odaadó szolgálójának a *Bhāgavatam*ban előírt kilenc transzcendentális módszere közül mindegyik vagy akár csak néhány, sőt egyetlen egy is egyformán eredményes, ha helyesen végzik. Parīkṣit Mahārāja és Śukadeva Gosvāmī az első két fontos folyamatot követték nagyon komolyan: az elbeszélés és a hallgatás folyamatát, s így mindketten sikert értek el dicséretes törekvésükben. Kizárólag ilyen komoly hallgatás és elbeszélés révén juthatunk transzcendentális megvalósítás birtokába. Van a lelki tanítómestereknek és tanítványoknak egy fajtája, akik nagyon népszerűek ebben a Kali-korban. Azt mondják, hogy a mester lelki erőt juttat a tanítványba elektromos áram segítségével, amely a mestertől származik, s a tanítvány érezni kezdi a sokkot. Elvesztí eszméletét, a mester pedig sírni kezd, mert úgynevezett lelki erőforrásainak raktára kimerült. Ilyen csaló népszerűsítés folyik ebben a korban, és a szerencsétlen, egyszerű emberek sorra az áldozatul esnek. Ilyen meséket

Śukadeva Gosvāmī és nagyszerű tanítványa, Parīkṣit Mahārāja kapcsolatában nem találunk. A bölcs odaadással beszélte el a **Śrīmad-Bhāgavatamot**, a nagy király pedig figyelmesen hallgatta őt. A király semmiféle sokkot nem érzett, amely a mestere létrehozta elektromos áramtól származott volna, s eszméletét sem veszítette el, miközben mestere tanította. Az embernek nem szabad tehát áldozatul esnie a minden hitelt nélkülöző propagandának, amelyet a védikus tudomány néhány csaló képviselője hirdet. Naimiṣāranya bölcsei nagy tisztelettel hallgatták a Parīkṣit Mahārājáról szóló elbeszélést, mert a király a *lelkes hallgatás* folyamata által részesült tudásban Śukadeva Gosvāmītól. A hiteles lelki tanítómester lelkes hallgatása az egyetlen eszköz arra, hogy transzcendentális tudásra tegyünk szert, s nincs szükség orvosi beavatkozásra vagy okkult miszticizmusra ahhoz, hogy csodás eredményeket érzünk el. A folyamat egyszerű, ám csakis az őszinték érhetik el a kívánt eredményt.

4. VERS

सूत उवाच

अपीपलर्त्तराजः पितृवद् रयन् प्रजाः ।

निःस्पृहः सर्वकामेभ्यः कृष्णपादानुसेवया ॥ ४ ॥

sūta uvāca

*apīpalad dharma-rājah pitṛvad rañjayan prajāḥ
niḥsprhaḥ sarva-kāmebhyaḥ kṛṣṇa-pādānusevayā*

sūtaḥ uvāca – Śrī Sūta Gosvāmī így szól; *apīpalat* – szétesztott vagyon; *dharma-rājah* – Yudhiṣṭhira király; *pitṛ-vat* – éppen olyan, mint az apja; *rañjayan* – örömet okoz; *prajāḥ* – mindazok, akik megszülettek; *niḥsprhaḥ* – személyes törekvés nélkül; *sarva* – minden; *kāmebhyaḥ* – érzékkielégítésből; *kṛṣṇa-pāda* – az Úr Śrī Kṛṣṇa lótsz lábái; *anusevayā* – folytonos szolgálatot végezve.

Śrī Sūta Gosvāmī így szól: Uralkodása alatt Yudhiṣṭhira király mindenkiről bőkezűen gondoskodott. Éppen olyan volt, mint apja. Nem jellemezték önös törekvések, s mentes volt minden érzékkielégítéstől, az Úr Śrī Kṛṣṇa lótsz lábának végzett folytonos odaadó szolgálatának köszönhetően.

MAGYARÁZAT: Amint a bevezetésben említettük, „az emberi társadalomnak nagy szüksége van Kṛṣṇa tudományára, a világ egész szenvedő emberisége

érdekében. Mi csupán arra kérjük a nemzetek vezető személyiségeit, fogadják el Kṛṣṇa tudományát saját érdekükben, a társadalom érdekében és a világ minden embere érdekében.” Ezt Yudhiṣṭhira Mahārāja, a jóság megtestesítője erősíti meg példájával. Indiában az emberek *Rāma-rājya* után kutatnak, mert az Istenség Személyisége ideális király volt, s India többi királya és uralkodója is úgy irányította a világ sorsát, hogy a földön született minden élőlény javát szolgálja. A *prajāḥ* szó nagyon fontos ebben a versben. A szó etimológiai jelentése: „az, ami megszületett”. A földön számtalan faj él, a vízi lényektől egészen a tökéletes emberi lényekig, s mindannyiukat *prajāknak* nevezik. Az Úr Brahmāt, univerzumunk teremtetőjét *prajāpatinak* hívják, mert ő minden született lény nagyapja. Így a *prajā* szót tágabb értelemben használják, mint ahogy most használtuk. A király képviseli az összes élőlényt, a vízi élőlényeket, a növényeket, a fákat, a hullóket, a madarakat, a többi állatot és az embert. Mindegyikük szerves része a Legfelsőbb Úrnak (*Bhagavad-gītā* 14.4), s a királynak mint a Legfelsőbb Úr képviselőjének kötelessége, hogy megfelelő védelmet nyújtson mindegyikük számára. Egészen más a helyzet az elnökökkel és diktátorokkal napjaink demoralizálódott vezetési rendszerében, ahol a magasabb rendű állatokat úgymond védelemben részesítik, míg az alacsonyabb rendű állatok semmiféle védelmet nem kapnak. Ez azonban egy hatalmas tudomány, amelyet csak az sajátíthat el, aki ismeri *Kṛṣṇa tudományát*. Ha valaki ismeri *Kṛṣṇa tudományát*, a világ legtokéletesebb emberévé válhat, míg ha nincsen tudása erről, akkor minden képzettsége, doktori diplomája, amelyet az akadémiai oktatásban szerzett, értéktelen és haszontalan. Yudhiṣṭhira Mahārāja jól ismerte *Kṛṣṇa tudományát*, hiszen azt olvashatjuk róla, hogy e tudomány folytonos művelésével, vagyis az Úrnak végzett szüntelen odaadó szolgálattal alkalmassá vált arra, hogy a birodalmat irányítsa. Az apa néha kegyetlennek tűnik fiával szemben, de ez nem jelenti azt, hogy nem alkalmas többé arra, hogy apa legyen. Az apa mindig apa, mert szívében mindig jót akar fiának, s azt akarja, hogy fiai mindannyian jobb emberré váljanak, mint ő maga. Éppen ezért egy olyan király, mint Yudhiṣṭhira Mahārāja, aki maga volt a jóság megtestesülése, azt akarta, hogy alattvalói mind – különösen az emberek, akik magasabb rendű tudattal rendelkeznek – az Úr Kṛṣṇa *bhaktáivá* váljanak, hogy megszabadulhassanak az anyagi lét értelmetlenségétől. Uralkodói jelmondata tökéletesen megfelelt az állampolgároknak, mert Yudhiṣṭhira király, a jóság megszemesítője jól tudta, hogy mi az iga-

zán jó nekik. Ezt az elvet alapul véve uralkodott, nem pedig a *rākṣasi*, az érzékielégítés démonikus elve alapján. Ideális királyként nem volt semmiféle személyes törekvése. Nem adott teret az érzékielégítésnek sem, hiszen mindig, minden érzékét a Legfelsőbb Úr szerető szolgálatában használta, amely az élőlényeknek – akik a teljes egész szerves részeit alkotják – végzett részleges szolgálatot is magában foglalja. Akik úgy akarnak szolgálatot végezni a szerves részeknek, hogy figyelmen kívül hagyják az egészet, csak idejüket és energiájukat vesztegetik, mint az az ember, aki ahelyett, hogy a fa gyökerét öntöznék, a leveleit öntözi. Ha a vizet a gyökérre öntjük, akkor a levelek tökéletesen életre kelnek maguktól is, ám hogyha a vizet csak a levelekre öntjük, az egész energia kárba vész. Yudhiṣṭhira Mahārāja ezért örökké az Úr szolgálatában tevékenykedett, így az Úr szerves részei, az élőlények az ő gondos irányítása alatt megkaptak minden kényelmet ebben az életükben, s minden fejlődést elérhettek a következő életet tekintve. Ez a tökéletes államirányítás.

5. VERS

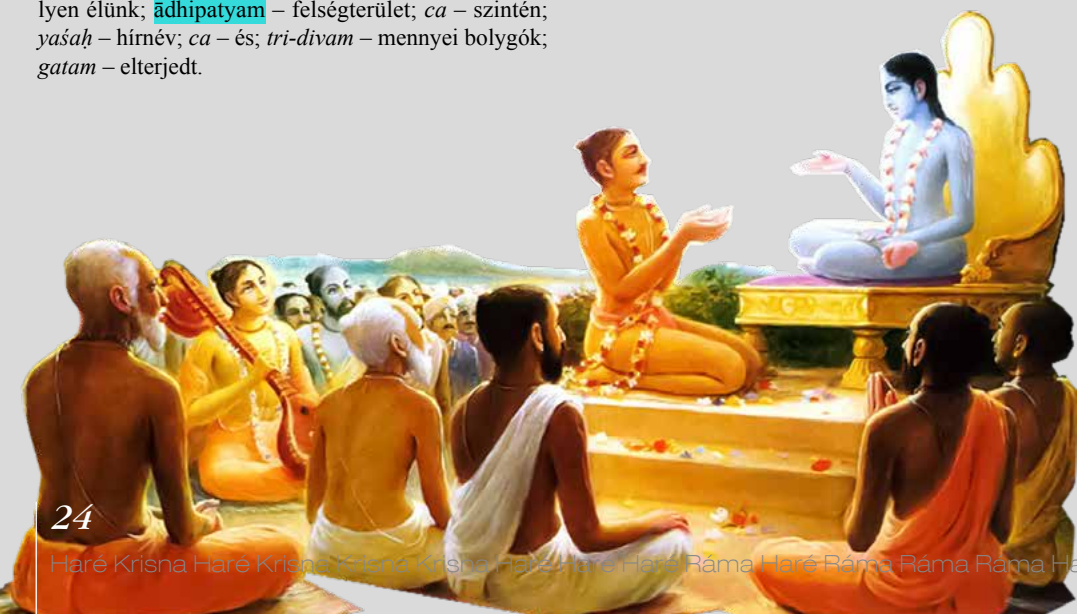
सम्पदः क्रतवो लोका महिषी भ्रातरो मही ।
जम्बूपाधिपत्यं च यशश्च त्रिदिवं गतम् ॥ ५ ॥

*sampadaḥ kratavo lokā mahiṣī bhrātara mahī
jambūdvīpādhipatyam ca yasaś ca tri-divam gatam*

sampadaḥ – gazdagság; *kratavaḥ* – áldozatok; *lokāḥ* – eljövendő cél; *mahiṣī* – a királynő; *bhrātaraḥ* – a fivérek; *mahī* – a föld; *jambū-dvīpa* – a bolygó, amelyen élünk; *ādhipatyam* – felségterület; *ca* – szintén; *yasaḥ* – hírnév; *ca* – és; *tri-divam* – mennyei bolygók; *gatam* – elterjedt.

Yudhiṣṭhira Mahārāja evilági vagyonának, az áldozatoknak, melyek által jobb sorsa vált biztossá, királynőjének, bátor fivérenek, hatalmas birodalmának, az egész föld feletti felségjogának és dicsőségének híre még a mennyei bolygókra is eljutott.

MAGYARÁZAT: Csak egy gazdag és kiváló ember hírneve járja be az egész világot. Yudhiṣṭhira Mahārāja dicsőségének híre elérte a felsőbb bolygókat is nagyszerű uralkodása, gazdagsága, dicső felesége, Draupadī, fivérei, Bhīma és Arjuna ereje, valamint a Jambudvīpaként ismert világ fölötti szilárd hatalma következtében. A versben a *lokāḥ* szónak jelentősége van. Szerte az égen különféle *lokák*, azaz felsőbb bolygók vannak, anyagiak és lelkiek egyaránt. Az ember jelen életében végzett munkája eredményeképpen juthat el ezekre, ahogyan azt a *Bhagavad-gītā* is elmondja (9.25). Erőszakkal lehetetlen belépni oda. A jelentéktelen materialista tudósok és mérnökök, akik olyan járműveket fedeztek fel, melyekkel pár ezer mérföldet utazhatnak a világűrben, nem juthatnak el oda. Nem ez az út vezet a fejlettebb bolygókra. Az embernek áldozattal és szolgálattal kell alkalmassá válnia arra, hogy eljuthasson e boldogságot kínáló égitestekre. Azok, akik életük minden lépésénél bünt követnek el, csak arra számíthatnak, hogy az állati létbe süllyednek, hogy egyre többet és többet szenvedjenek az anyagi létezés fájdalomaitól. A *Bhagavad-gītā* (16.19) erről szintén ír. Yudhiṣṭhira Mahārāja nagyszerű áldozatai olyan magas szintűek voltak, s ő maga oly kiváló és nemes tulajdonságokkal rendelkezett, hogy még a felső, mennyei bolygók lakói is készek voltak őt maguk közé fogadni.



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

BUDAPESTI HARÉ KRISNA TEMPLOM ÉS OKTATÁSI 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-sresztha Dása, +36 30 256-8637
szombathely@krisna.hu
Étterem: szombathely@krisna.hu

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

PÉCS – Svāhā Devi Dāsi, pecs@krisna.hu

DHIRA KUTIR

1088. Budapest, Szentkirályi utca 34.
Web: www.govindaklub.hu
E-mail: hello@govindaklub.hu
Facebook: dhirakutir
Tel.: +36302207136

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





AZ EMBERISÉG JÖVŐJÉÉRT

1914-ben, az I. világháború kitörésekor H. G. Wells, brit író és újságíró számos cikket publikált, melyeket később „A háború, amely véget vet a háborúnak” című könyvben adtak ki. Az Egyesült Királyság akkori miniszterelnöke, David Lloyd George a következőképpen reagált rá: „Ezt a háborút, csakúgy, ahogyan majd a következőt is, azért vívják, hogy véget vessen a háborúnak.”

Így is történt. Jött a II. világháború, Korea, Vietnam, Irak, és még folytathatnánk a sort. Mindig újabb háború. Durván számítva 240 millió ember vesztette életét háborúban az I. világháború óta. H. G. Wellsnek sajnos nem lett igaza.

Édesanyám, aki túlélte a holokausztot, szintén azt

mondta nekem, hogy a II. világháború végén mindenki azt gondolta: megtanultuk a leckét, nem lesz több háború. Sajnos neki sem lett igaza.

Vajon képes abbahagyni az emberiség a háborúzást?

Az a háború következik, ami véget vet minden háborúnak: az atomháború?

Elkerülhetetlen a III. világháború?

Ha az emberiség úgy él tovább, ahogy most, akkor sajnos a válasz: nem, nem lehet megállítani a háborút, és igen, lehet, hogy a III. világháború lesz a következő.

Van egyáltalán megoldás? Hogyan kellene élnünk,

hogy véget vessünk a konfliktusoknak?

Először hadd soroljam fel azokat a dolgokat, amelyek *nem* jelentenek megoldást: a békeszerződések, a nemzetközi bizottságok és az ENSZ. Az ENSZ 1945-ös kialakulása óta több mint 140 háború tört ki. Úgy tűnik, nekik sem volt igazuk...

Egy probléma megoldásához tisztában kell lennünk a kiváltó okaival. A háborúnak két oka van: az egyik az, hogy az emberiség rosszul használja a szabad akaratát; a másik pedig a karma – vagyis az a visszahatás, amit a rosszul használt szabad akarat következményeként kell elszenvednünk. Mivel a kettő szorosan összekapcsolódik, ezért csak az utóbbiról, a karmáról fogok beszélni.

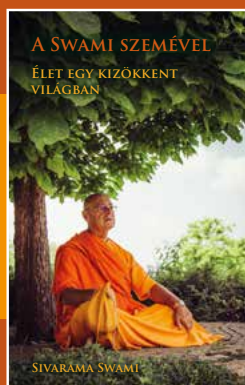
A karma a természet válasza az ember cselekedeteire. Nagyon mélyre kell ásni ahhoz a történelemben, hogy bűnösebb és degradáltabb világot találjunk, mint ez a mai:

- évente 90 milliárd állatot mészárolnak le élelmezési céllal;
- 1,5 milliárd abortuszt végeztek 1980 óta;
- burjánzó droghasználat, alkoholizmus és szexualitás;
- etnikai tisztogatások, faji megkülönböztetés és pedofília;
- az erdők, a vizek és a környezet értelmetlen pusztítása.

Még sorolhatnám, de a lényeg a következő: minden cselekedetnek van egy következménye. Minden olyan tettéért, ami nincs összhangban Isten és a természet törvényeivel, az ember a tett súlyának megfelelő visszahatást, azaz következményt kap – ez a karma. A karma halmozódik, és amikor elér egy kritikus mennyiséget, egy fordulópontot, akkor valami történik: pestis, cunami, földrengés és igen, háború – talán éppen a III. világháború. A karma a természet finomra hangolt törvénye: szemet szemért, fogat fogért. Ha nem akarunk karmát felhalmozni, meg kell változtatnunk az életmódunkat. Harmóniában kell élnünk Isten törvényeivel.

Meg kell ismernünk ezeket a törvényeket, és azok szerint kell élnünk. A törvény nem ismerete nem kifogás, és nem ment fel az alól a sors alól, amit teremtünk magunknak.

Sivarama Swami



Azt mondják, az információ korában élünk. Bármerre nézünk, egyre több van mindenből: egyre több könyv, életvezetési útmutató és weboldal ad tanácsokat szinte bármire, amit csinálunk.

Az információrengeteg nagy része azonban nem ad választ a kérdéseinkre – csak még több kérdőjelet hoz létre bennünk. S vajon mekkora része hasznos, megalapozott vagy akárcsak nagyjából valós az „információk” e hatalmas tömegének? Igazak egyáltalán? Az álhírek és kamuvideók világában élünk. Egy meglehetősen rémisztő világban!

A Swami szemével – Élet egy kizökkent világban olvasmányos útmutató a mindennapi életünk során felmerülő kérdésekhez: kinek van igaza, honnan tudjuk, mi a valóság és mi az elferdített hír, hogyan éljünk fenntartható életet a városban, hogyan lássuk el a munkánkat, hogyan gondoskodjunk a családukról és fizessük a lakáshitelünket, miközben megpróbálunk „autentikusan” élni? Mi a helyes és mi a helytelen az étkezési, pénzköltési szokásaink, a mindennapi örömeink, a vallásunk, az oktatásunk és az étrendünk terén?

Bárhol is ütd fel ezt a könyvet, az élet olyan kérdéseivel fogsz találkozni, amelyekkel szinte mindannyian szembesülünk mindennapjaink során. Tömör és praktikus válaszokkal szolgál, miközben nem akar a tévedhetetlen irányadó könyv szerepében tetszelegni. Elvezeti azonban az olvasót ahhoz a könyvhöz – a Bhagavad-gítához –, mely kétségtelenül az élet minden kérdésének örökérvényű útmutató kézikönyve.

Mindenkinek szüksége van egy kis pluszra, hogy megküzdjön napi nehézségeivel – legyen *A Swami szemével* a te kis „napi pluszod”! Biztos vagyok benne, hogy tapasztalni fogod a változást.

A kötet, illetve a sorozat második része, *A Swami szemével – Útmutatás zűrzavaros időkben* megrendelhető a www.srsbhakti.hu oldalon.



Indiában a mai napig használnak vörösréz edényeket az ivóvíz tárolására. A nyugati országokban is alkalmazzák környezetbarát háztartásokban, mert praktikus, tartós és természetes megoldás az ivóvíz, illetve a főzéshez használt víz tárolására. A réz az emberiség által legrégebben ismert gyógyító fémek egyike – gyógyító erejét évezredek óta ismerik és használják. A test felépítésének átlagosan 60-70 százaléka víz, ezért a tudatos életmód a gondos vízfogyasztással kezdődik. Ennek Indiában egy hagyományos módszere a vörösréz edények használata. A rézedényeket kimondottan víz tárolására használják. Tejgel, savas italokkal érintkezve viszont oxidálódik a réz, ezért ezek tárolására rozsdamentes edényeket használnak.

Milyen jótékony hatásai vannak a rézedénynek az indiai hagyomány szerint?

- erősíti az immunrendszert
- méregtelenít és csökkenti a test savasságát
- megköti a szabad gyököket
- segíti az emésztést
- véd az érelmeszesedéstől
- gátolja a hajhullást és az ősülést
- képes újjáéleszteni a hámsejteket, fiatalítja a bőrt
- véd a cukorbetegség kialakulása ellen
- normalizálja a vérnyomást

Hogyan használjuk a rézedényeket?

Az ivóvizet minimum 45 percig kell rézedényben tartani. Reggel felkelés után kimondottan javasolt az ilyen víz fogyasztása, de a nap bármelyik szakaszában kedvező.

VÍZTISZTÍTÁS HAGYOMÁNYOSAN



Indiából származó rézedények rendelhetők Krisna-völgy webshopjából: bolt.krisnavolgy.hu



A Dhíra Kutir olyan közösségi 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 kötélrancát járod.

Mi nem akarunk átformálni, te tökéletes vagy a magad valójában. Viszont szeretnénk arra biztatni, hogy bővítsd az ismereteidet, és a lehetőségeinkhez mérten segítséget nyújtunk abban, hogy közelebb kerülj önmagadhoz.

további infók: govindaklub.hu
Facebook: dhirakutir



cím: Dhíra Kutir
Budapest, 1085. Szentkirályi utca 34.

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

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

K

örnyezeti, gazdasági, társadalmi és leginkább lelki téren újabb és újabb kríziseket élünk át. Tudományos számítások és szentírások egyaránt részletes tényekkel és előrejelzésekkel szolgálnak egy nem túl biztató jövőképről. A Krisna-tudatú Hívők Nemzetközi Közössége (ISKCON) alapítója, Bhaktivedanta Swami Prabhupāda mégis bizakodóan és nagy hittel indított útjára több tucat vidéki gazdálkodó közösséget, s közben a következő nemzedékeket is hasonló közösségek létrehozására bátorította. A Somogyvámoson 1993-ban alapított Krisna-völgy is Śrīla Prabhupāda elvei és célja szerint jött létre.

Éghajlatváltozás, a termőföldek leromlása, elsivatagosodás, az élőhelyek eltűnése, s ennek nyomán fajok ezreinek pusztulása, a természeti erőforrások elapadása, édesvízhiány, a környezeti elemek széles körű szennyeződése, hulladék-probléma, energiaválság – és sajnos még hosszan sorolhatnánk a felmerülő gondok népes táborát.

**AZ****ALAKÍTHATÓ****JÖVŐ**

A napjainkban tapasztalható környezeti válság abból a mohó vágyból ered, amely a mind magasabb szintű érzékielégítést tűzi ki célul. Ennek hajtómotorja az egyének hibás énképe (az az elképzelés, hogy az élőlény azonos az anyagi testével), üzemanyaga az állandó elégedetlenség, végtermékei pedig a saját magukat gerjesztő újabb, kielégületlen vágyak és a zavart elme. Mivel a társadalomban sokan gondolkoznak így, a kollektív hatás is nagymértékű. Mindegy, hogy milyen módon, minek árán, de ezt a testet és a benne fogant anyagi vágyakat minél magasabb szinten szeretnénk kielégíteni. Még akkor is, ha tudjuk, hogy ez hosszabb távon nem fog sikerülni.

A Krisna-tudatos faluközösségek – mint amilyen Krisna-völgy is – nem véletlenül nyúlnak vissza a hagyományos gazdálko-

dási módszerekhez. Látszólag idejétmúlt, hogy ökrökkel dolgozunk a földeken, hogy lokálisan termeljük meg a saját élelmiszereinket, s helyi keretek között gondoskodunk a többi anyagi szükségletéről (lakhatás, ruházat, fűtés, világítás, használati tárgyak stb.), de éppen ez a fenntartható életvitel! Éppen ez az életmód az, amely figyelembe veszi a környezet eltartó képességét, és aztán ehhez alkalmazkodik. A mohóságnak nincs más ellenszere, mint az elfogadás és az elégedettség – annak elfogadása, hogy minden szükségesből van elég. Abból, amire szükségünk van, és nem feltétlenül abból, amire vágyunk.

A gazdaság évezredek óta keresztül a mezőgazdasági termelésen és a javak elosztásán alapult. Az ipari termékek előállítása és a nagy távolságú szállítás csak jelentéktelen mértékű volt. A közösségek önellátásra



rendezkedtek be. Így voltak fenntarthatóak. A gazdasági válság a környezetihez hasonló gyökerekkel rendelkezik. Ugyanaz a mohóság és önzés hozza létre, amely a többi válságunk zömét. A mai gazdasági berendezkedés állandó növekedésre ösztönöz, amely nélkül elképzelhetetlen a minőségi (kellően vagyonos) élet. Közhely, de véges rendszerben végtelen fejlődés nem lehetséges. Hiányt okoz, ha természeti kincseink, élőhelyi adottságaink kifosztása sokkal nagyobb léptékben történik, mint ahogy az újratermelődni képes. A Földön elérhető lehetőségek több mint egy-



harmadát elfogyasztottuk már a következő generáció előtt is. Nincs min meglepődni, ha ez a rendszer bedőlni látszik.

A társadalmi krízis pedig egy környezetileg és gazdaságilag fenntarthatatlan, reménytelen helyzetből fakadó kényszerpálya. Klímaszorongás, félelem, munkanélküliség, vagy éppen kiégés egy végelethetetlen munkahajszában, a nemi szerepek összezavarodása, az emberi kapcsolatok elanyagiasodása, felszínes és kietlen együttélés, értékvesztés, valamint ennek révén a gyermeknevelés csődjé (gyermeket nevelni azt

jelenti, hogy átadunk nekik egy értékrendet, de ha nincs mit...); továbbá: túlszűfoaltság, agresszió, bűnözés, háborúk, és legfőképpen az emberi létezés céltalanná válása. Szintén nem teljes a felsorolás, de nem is érdemes erre koncentrálni.

A lelkiismeret megnyugtatóására könnyű megoldásnak tűnik, hogy személytelenné tesszük a felelősséget, vagy az emberiség, a közösség, a társadalom számlájára írjuk azt. Döntéshozók, társadalmi irányítók valóban többet tehetnek egy látványos változásért (és ha nem teszik, az sem marad nyomtalan). Megkerülhetetlen azonban az egyén szerepe – a hatásokat, a tapasztalatot az egyén éli át. Az életmódunk, az anyagi vágyaink okozzák a mostani változást. A természetes rendszerek pedig kevésbé érzélgősek a reakcióik terén. Ha mi mint egyének nem változtatunk, a közösségek sem fognak változni, és a közösségekre ható tényezők sem.

Azok, akik ragaszkodásuk révén el sem tudják képzelni, hogy létezhet élet az elektromosság és a fosszilis energiahordozók használata nélkül, a tudományos megoldásokban bíznak: „A technológiai vívmányok biztosan megoldják majd a mostani nyomasztó válságainkat is...”

Nem fogják megoldani. Érdekes észben tartani, hogy a természetben nincsen válság, csak változás. A fenntarthatóság legfontosabb alapja az elégedettség és az alkalmazkodás. A természet megújulóképessége még valóban csodákra képes, ha elfogadjuk törvényszerűségeit, és azokkal harmóniában élünk.

Az élőlény saját döntése, hogy ő is részt vesz-e ebben a világméretű mohósági ver-



senyben, egyre tökéletesebb anyagi élvezetekre törekedve, vagy megelégszik egy jóval szerényebb életvitellel, és inkább a lelki fenntarthatósággal kezd többet törődni.

*kāmasya nendriya-prītir
lābho jīveta yāvata
jīvasya tattva-jijñāsā
nārtho yaś ceha karmabhiḥ*

„Az élet során felmerülő vágyak soha ne irányuljanak az érzékkielégítésre. Az embernek csupán egészséges életre, önmaga fenntartására kell vágyania, mert feladata az, hogy tudakozódjon az Abszolút Igazságról. Ne legyen semmi más célja munkájának” (Śrīmad-Bhāgavatam 1.2.10.).

Igen, érdemes energiatakarékos megoldásokat keresni a háztartásban, megújuló energiaforrásokat használni, utólagos hőszigetelést alkalmazni, csökkenteni az ökológiai lábnyomunkat. Netán olyan radikálisan, mint ahogy a Krisna-völgyben élők teszik: nagyon is érdemes kilépni a modern mókuskerékből, és egy merőben más fenntartásra alapozva vidékre költözni.

Harminc évvel ezelőtt – néha kicsit megmosolyogtatóan – táblákon ábrázoltuk a Krisna-völgyben tervezett fejlesztéseket, a látogatók pedig elképzelték és elismerően nyugtázták törekvéseinket. Ugyan Krisna-völgy még ma sincs „készen”, de már sok megvalósult azokból a tervekből. Az anyagi szükségletekről való gondoskodás egyszerű és természetes formáját keressük, s ebben a rendszerben az ember – létezésének célja szerint – újraélesztheti kapcsolatát Teremtőjével, és boldog lehet. Boldog lehet.

*sadā santuṣṭa-manasaḥ
sarvāḥ śivamayā diśaḥ
śarkarā-kaṇṭakādibhyo
yathopānat-padaḥ śivam*

„Akinak a lábán jó cipő van, azt nem fenyegeti veszély még akkor sem, ha kavicsokon és tüskéken jár. Számára minden kedvező. Ehhez hasonlóan, aki mindig elégedett önmagában, az soha sem szenved, sőt bármerre jár, boldog” (Śrīmad-Bhāgavatam 7.15.17).

Pārtha Dāsa

34 év
9 millió tál
meleg étel



Gazdasági nehézségek, természeti katasztrófák és háborús helyzetek közepette is rendíthetetlenül működik az Étekt az Életért Alapítvány, a Magyarországi Krisna-tudatú Hívók Közösségének humanitárius szervezete. Évente több mint félmillió adag étel kiosztásával küzd a szegénység ellen, válsághelyzet esetén pedig azonnal indul akár más országokba is, hogy segítsen.

A vezetővel,
Bhakta-vatsala
Dásával (Szanyi-Karl
Attila) beszélgettünk
munkájukról.





Kezdjük a statisztikával. Mióta oszt ételt itthon az alapítvány, illetve tudjátok-e, hogy ennyi idő alatt nagyjából hány táll étel jutott el a rászorulókhhoz?

Az alapítvány hivatalosan 1999-ben lett bejegyezve, de az egyházunk karitatív programja már a '80-as évek végétől működött. Hozzávetőlegesen 9 000 000 tál meleg ételt és 4000 tonna élelmiszersegélyt sikerült a 34 év alatt kiosztani a rászorulók részére.

Számos válsághelyzet sújtotta helyszínen is voltak már. Elmondanád, hogy hol?

Ott voltunk 2004-ben Srí Lankán a cunaminál, a 2010-es haiti földrengésnél, majd a devecseri iszapkatasztrófánál vittünk meleg ételt a lakosok számára.

2013-ban a magyarországi nagy árvíznél az árvízi mentésben dolgozók számára szállítottunk ebédet. 2014-ben a boszniai földcsuszamlásnál is jelen voltunk, 2015-ben a szíriai menekültválságnál a pályaudvarokra érkező szír családoknak segítettünk: reggelente a Nyugatiban, majd a Keletiben is osztottunk egytálételeket és pékárut, valamint a határookra is vittünk élelmiszercsomagokat a Magyar Vöröskereszt megbízásából. 2020-ban a covidjárvány alatt a kórházaknak, mentőállomásoknak segítettünk. 2022-ben az ukrán válságban a határokon kialakított menekültzónákba szállítottunk adományokat, majd Ukrajnába juttattunk el több tonna élelmiszersegélyt. Idén a törökországi földrengés sújtotta területen a török Krisna-hívőkkel Antakyától 10 km-re, Harbiyében létesítettünk egy tábori konyhát, ahol napi 1000 adag meleg étellel támogattuk a katasztrófa sújtotta lakosságot.



Hogyan indul egy nemzetközi válsághelyzetben való segítségnyújtás, mint mondjuk most a törökországi földrengésnél? Mi minden okoz nehézséget egy ilyen út során?

A nemzetközi segítségnyújtás először is sok kommunikációt, egyeztetést, szervezést igényel, majd a kialakult helyzetnek megfelelően a leggyorsabb, leghatékosabb megoldást választjuk. Ezt mindenféleképpen csak egy nagyon jól összehangolt csapatmunkában lehet sikeresen véghezvinni, és itt nemcsak az alapítvány dolgozóira gondolok, hanem ilyen esetekben a kommunikációs csapat vagy az adományokat gyűjtő csapat munkatársaira is. Nagyon komoly szerepük van abban, hogy az alapítvány ezekben a helyzetekben száz százalékosan tudjon teljesíteni.

Minden esetben más és más nehézséggel kellett szembenézni, különböző problé-

mákat kellett megoldani, de egy közös volt mindegyikben: gyorsan kellett megoldást találni a segítségnyújtásra. Talán az idő rövidsége a legnehezebb tényező az ilyen helyzetekben.

Tudjuk, hogy nagyon elhivatott ételosztó vagy – nemrég megkaptad a Fischer Ágoston Óbudai Szociális Díjat, ami rangos elismerésnek számít a szociális szakmában. Mi az, ami téged személy szerint hajt? Mi az, ami arra ösztönöz, hogy elindulj Törökországba, a Nyugati pályaudvarra az ukrán menekültekhez, vagy akár a karácsonyi ételosztásra?



szaadjak abból, ami jót kaptam másoktól az életem során. Engem is oly sokan segítettek az életemben, akiknek ez nem lett volna a kötelességük. Ami még nagyon-nagyon inspirál a szolgálatomban, az az, hogy a lelki tanítómesteremnek, Śrīla Śivarāma Swaminak kifejezzem a hálámat. Tőle rengeteg mindent kaptam az elmúlt 27 év alatt, köztük azt is, hogy rám bízta az alapítvány működtetését. Úgy érzem, hogy nem tudok elég hálás lenni neki ezért a csodálatos szolgálatért.

Hogyan lehet támogatni a munkátokat? Miben vártok segítséget?

A munkánkat sokféleképpen lehet segíteni. Sokan jelentkeznek önkéntesnek a napi ételosztásainkra, illetve nagyon népszerűek a kiemelt ételosztási akcióink, azon belül is a karácsonyi szeretetlakoma, amit minden évben megrendezünk 1989 óta. Tárgyi adományokkal is sokan segítenek, de legtöbbször a pénzádományt választják, illetve az 1%-os felajánlások is kiemelkedő segítséget jelentenek az alapítványnak. Ezek közül bármelyik felajánlás nagy segítség a számunkra. Az alapítvány egy nagy projektbe kezdett: 2020-ban megvásároltunk Budapesten egy 800 nm-es épületet a 3. kerületben, közel a mostani telephelyünkhöz, ahol az alapítvány központi bázisát szeretnénk felépíteni. A jelenlegi konyhánk kapacitása időnként már kevés, akkora az igény a munkánkra egy-egy esemény, válsághelyzet kapcsán. Az épület átalakítása folyamatban van – terveink szerint idén, 2023 novemberében költözzünk át. Ehhez minden pénzbeli vagy tárgyi segítséget örömmel fogadunk.

www.karitativ.hu



Üvegbe zárt napfény

Aki olyan szerencsés, hogy saját kerttel rendelkezik, egész nyáron nektári gyümölcsökből és ízletes zöldségekből készítheti a család ebédjét. Van, aki ennél is szerencsésebb, és a termésből télen is jut az asztalra, mert ismeri a befőzés és tartósítás praktikáit. Ehhez szeretnénk gyakorlati tanácsokkal, receptekkel ellátni a kedves olvasót, ezért közzéadunk néhány kipróbált Krisna-völgyi receptet.

SAVANYÚSÁGOK

A válogatott zöldséget (általában 6–9 cm-es egész vagy ekkorára darabolt uborkákat) megmossuk, majd leforrázzuk. A forrázó levet leöntjük egy másik fazékba, újra

felforraljuk, majd megsózzuk, savanyítjuk: 1 liter léhez 2 dkg só és 1 kávéskanálnyi citromsavat adagolunk. Aki savasabban szereti, több citromsavat is tehet bele – ez növelni fogja a tartósítás biztonságát is. A savanyítás mértékét érdemes mindenkinek a saját, illetve a család ízlését figyelembe véve kikísérleteznie.

A kimosott, fertőtlenített üvegekbe berakjuk a zöldséget. Az üveg aljára és az uborkák közé ízlés szerint a következő fűszernövényekből, fűszerekből teszünk: meggylevél, tormadarabok, szőlőkacs, egész bors, babérlevél, fehér mustármag, kapor, vassfű stb. A forró felöntőlevet az üvegekbe rakott zöldségekre öntjük, majd az üveget gon-





dosan lezárjuk. Néhány hetes érlelés után fogyasztható. A fűszerektől kiváló ízt kap.

FERMENTÁLÁS

Ez a folyamat is nagyon egyszerű: a megtisztított, feldarabolt zöldségeket üvegbe tesszük, ízlés szerint fűszerezzük, és felöntjük sós vízzel (1 liter vízbe 1 evőkanál só). Az üveget lezárjuk, és hűvös sötét helyre állítjuk. Néhány hét érlelés után fogyasztható.

LEKVÁROK KÉSZÍTÉSE

A feldarabolt vagy pépesített gyümölcsöt ízlés szerinti mennyiségű cukorral felteszszük a tűzre, s kevergetés mellett addig főzzük, amíg besűrűsödik. A lekvárt még forrón üvegekbe töltjük, és lezárjuk. Egy dobozt kibélelünk takaróval, belehelyezzük az üvegeket, és a doboz tetejét is jól betakarjuk. 2 napig így hagyjuk az üvegeket. Ez a száraz dunszt. Ezzel a módszerrel elkészítve évekig is eláll a lekvár.

BEFŐTTEK ELTEVÉSE

Hozzávalók: Körte, vagy más gyümölcs, ami éppen érik: tapasztalataink szerint alkalmas erre a meggy, a körte, az alma, a sütőtök, az őszibarack és a kajszi. Persze érdemes mindenféle más gyümölccsel is próbálkozni.

Szükségünk lesz még egy csavaros tetejű befőttesüvegre és egy nagy fazékra is a nedves dunsztoláshoz.

Elkészítés: Alaposan mossuk meg az érett gyümölcsöt, és ha szükséges, magozzuk ki, daraboljuk fel, és a kimosott üvegeket tömjük meg vele. Egyes gyümölcsfajták (például bizonyos körtefajták) kevés levet eresztenek



– ilyenkor a gyümölccsel töltött üvegeket feléig-kétharmadáig töltjük fel tiszta vízzel. Ha a dunsztolás után nem lepi el a lé a gyümölcsöt, akkor sem romlik meg, csak megbarnul.

Az üvegeket szorosan lezárjuk, majd a fazékba tesszük. Alájuk, közéjük tegyünk tiszta konyharuhát, hogy a dunsztolás közben az üvegek ne koccanjanak össze, mert szétrepedhetnek.

Ha már nem fér több üveg a fazékba, töltjük fel hideg vízzel úgy, hogy az üvegek teteje felett kétujjnyi vízréteg legyen.

Kezdjük el melegíteni a lefedett fazekat, majd amikor már forr a víz, vegyük kisebbre a lángot úgy, hogy gyöngyözve forrjon.

15 perc forralás után vegyük le a tűzről, és lefedett állapotban hagyjuk kihűlni. (A 15 perces forralás a leggyakrabban használt 720 ml-es befőttes üvegekre vonatkozik, a kisebb üvegeknél elegendő 10 perc is.) Nagy fazék esetén ez 10–12 órát is igénybe vesz. Ilyenkor történik meg a befőttek végleges sterilizálása, és ilyenkor alakul ki a tető alatt a vákuum, ami védi a befőttet a megromlástól. Az így eltett befőtt évekig eláll, és az enyhén megfőtt gyümölcs nagyon finom, csodálatos ízt kap.



Kíméletes tisztaság

A védikus irodalom kiemeli a tisztaságot mint a lelki élet egyik alappillérét. Persze ez inkább a belső tisztaságról szól, ám ahhoz, hogy rend legyen belül, szükséges, hogy a minket körülvevő közvetlen környezetünk rendezett és tiszta legyen. És ha már tisztaság, miért ne tehetnénk meg ezt úgy, hogy közben a Földünket is megóvjuk. Az ember nem is gondolná, hogy a saját háztartásában bevezetett apró kis változások milyen nagy mértékben lecsökkentik az ökológiai lábnyomunkat. Nézzünk meg most egy-két hasznos példát: mi az, amivel környezet-tudatosan varázsolhatjuk csillogóvá otthonunkat? Visszanyúlunk nagymamáink és dédanyáink módszereihez, amikor még nem voltak mesterséges tisztítószerek, csak a józan paraszti ész.

A konyhában és a fürdőszobában lévő csapokat könnyedén tisztán tarthatjuk egy kis ecet segítségével. Az ecet tökéletes vízköldő hatású, de ha esetleg nem vagyunk

megbékélve a szagával, könnyedén készíthetünk egy házi oldatot magunknak. Az üveg egyharmadába ecetet öntünk, majd hozzáadjuk a kívánt illóolajat. Felöntjük vízzel, majd 10-15 napig állni hagyjuk. Ez idő alatt az ecet szaga enyhül, s dominánsabbá válik az illóolaj illata. Ezt követően leszűrjük, szórófejes üvegbe töltjük, és máris bevetésre kész az ecetes vízköldőnk.

A lefolyó tisztítására alkalmas a szódabikarbónára öntött ecet. Kicsit habzik, de nem kell tőle megijedni. Nagyon hatékonyan eltávolítja a lerakódásokat. Ha pedig az étel összefogja az edényt, ahhoz sem kell súrolószer, csak némi türelem és citromos víz. Az edényt pár órára a citromos vízben hagyjuk – garantáltan meghálálja!

Nagy lépés a környezettudatosság felé, ha elhagyjuk a műanyag szivacsokat. Tudni kell a műanyag szivacsról, hogy a baktériumoknak igazi mennyország! Persze a fertőtlenítésére is van sok remek praktika, de

ha óvni szeretnénk a Földet, érdemes más alternatívákra gondolkodni. A kókuszszivacs vagy a luffa szivacs remek választás.

Mosogatószer helyett pedig ott a mosogatószappan, amely teljesen vegán, és semmilyen káros anyagot nem tartalmaz. Tükrök tisztítására is tökéletesen alkalmas az ecet. Fele-fele arányban vízzel elkeverve, ha egy kiskanálnyi mosószódát rakunk hozzá, még a zsíros ujjlenyomatoktól is könnyedén megszabadulhatunk.

A padló tisztántartása szinte gyerekjáték. A fugákban található kosz egy kis szódabikarbóna segítségével könnyedén eltávolítható. A padló újjávarázsolásához csak néhány összetevőre van szükségünk: fél liter melegvízhez hozzáadunk négy evőkanál almaecetet vagy két evőkanál olívaolajat. Az így kapott keveréket összeráz-

zuk, és már mehet is a padlófényezés egy tiszta rongy segítségével.

A tökéletes házi csempetisztítóhoz három-három deci ecetre és vízre, és egy teáskanál sóra van szükségünk.

A zöld háztartásunk teljessé válásához elengedhetetlen a jó mosószer és öblítő megválasztása. Mosószerből már az üzletekben is rengeteg környezetbarát és vegán termék található. De alternatívaként szolgálhat a mosószóda vagy a mosódió. Ezek a termékek ugyanúgy tisztítják és fertőtlenítik a ruhát, mint az egyéb mosószerek, és

sok esetben még a csomagolásukhoz sem használnak műanyagot. Öblítőként tökéletes az ecet vagy a mosóparfüm.

Ezek az egyszerű, de praktikus lépések nagy segítségére lehetnek a Földnek. Ha nem is tudunk mindent bevezetni a háztartásunkba, de legalább tettünk valamit! Zöldülésre fel!

Vinītā Devī Dāsī



Kicsari

HOZZÁVALÓK:

- 2 dl mung dāl
- 2 ek ghí vagy olaj
- 3 kk római kömény
- 2 db szegfűszeg
- egy kis darab fahéj
- 1 ek reszelt gyömbér
- 2 db babérlevél
- ½ kk aszafoetida
- egy csipet őrölt csili (ízlés szerint)
- ¾ kk kurkuma
- 20 dkg zöldség (pl. répa, cukkini, pritamin, zöldborsó, zöldbab stb.)
- 3 kk só
- egy csokor korianderlevél apróra vágva
- néhány kanál joghurt a tálaláshoz

ELKÉSZÍTÉSE:

A mung dált alaposan megmossuk, és háromszor vízben feltesszük főzni. A zöldségeket megtisztítjuk és feldaraboljuk. Egy nagyobb lábosban felmelegítjük a zsiradékot, illatosra pirítjuk benne a római köményt, majd hozzáadjuk a babérlevelet, a gyömbért, a szegfűszeget és a fahéjat. Tovább pirítjuk, és beleszórjuk az aszafoetidát, a csilit és a kurkumát.

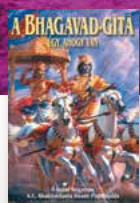
Elkeverjük és beletesszük a zöldségeket, és felengedjük annyi vízzel, hogy egy ujjnyival ellepje. Tíz percig főzzük, majd beletesszük a megmosott rizst. Addig főzzük az egészet, amíg a rizs és a zöldségek megpuhulnak. Ha szükséges, pótoljuk a vizet. Közben a mung dált is puhára főzzük. Egészen krémesnek, pudingszerűnek kell lennie, ha elkészül. Ha már minden megfőtt, a

dált összekeverjük a zöldséges rizzzel. Sózzuk, és forrás után 3 percig főzzük. Ha túl sűrű és száraz, pótoljuk a vizet, hogy főzelékszerű legyen az állaga. Végezetül belekeverjük a korianderlevelet. Tálaláskor joghurtot adunk hozzá .

Mindhárom dósának megfelelő, de a kapha alkatúak hagyják el a joghurtot.

Elkészítési idő: 45 perc

Śrīla Prabhupāda könyvei



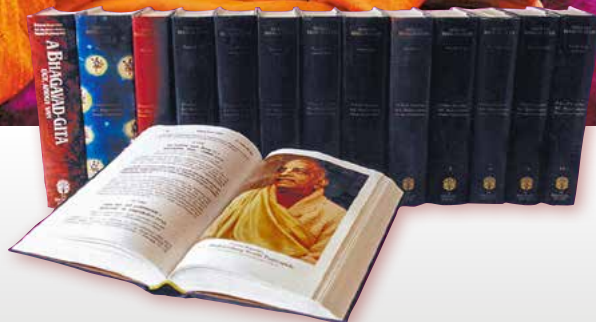
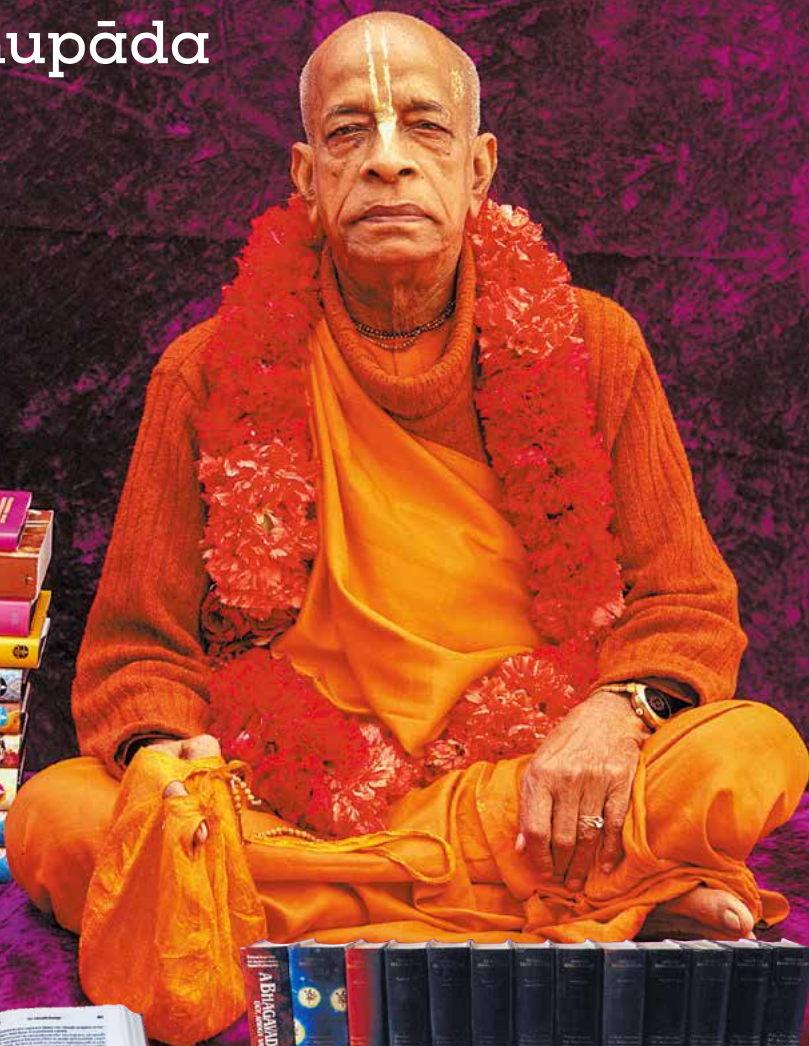
A Bhagavad-gītā úgy, ahogy van

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

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.



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

www.lelekpalatota.hu/konyvbolt
www.bolt.krisnavolgy.hu



MEGDOLGOZTÁL AZ 1%-ÉRT MI IS MEGDOLGOZUNK ÉRTE

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



Magyarországi
Krisna-tudatú
Hívők Közössége

www.krisna.hu

Technikai szám:

0389



Étezt az Életért
Alapítvány

www.karitativ.hu

Adószám:

18095575-1-41