

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



E SZÁMUNK TÉMÁJA:

Az önfejlesztés



VÉDIKUS
PSZICHOLÓGIA

AZ IDENTITÁS
válsága

Elnézést kérek
Ön ismeri Önt?

A MAGYARORSZÁGI KRISNA-TUDATÚ HÍVŐK KÖZÖSSÉGÉNEK MAGAZINJA



HARÉ KRISNA
TEPLOM

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

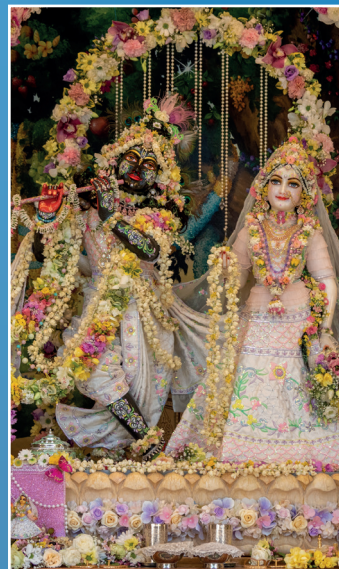
**Lépj be India káprázatos világába!
Zöldövezetben, családi
hangulatban várjuk az érdeklődőket!**

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



Śrī Śrī

Rādhā-Śyāmasundara

Krisna-völgy templomának oltárán

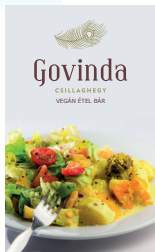


Ő Isteni Kegyelme

**A. C. Bhaktivedanta
Swami Prabhupāda**

a Krisna-tudatú Hívők Nemzetközi
Közösségének alapító *ācāryāja*

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



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

ELÉRHETŐSÉGEINK:

+36/1 391-0435; BP.TEPLOM@KRISNA.HU

f i : @LÉLEK PALOTÁJA

WWW.LELEKPALOTAJA.HU

Tartalom

Az önmegvalósítás útja	4
Önfegyelem	6
Kérdések és válaszok a Kṛṣṇa-tudatról	9
Önfejlesztés felsőfokon	10
Az identitás válsága	14
A gyarló ember – Lépj ki a szerepekből és találd meg önmagad!	18
Védikus pszichológia	26
A tiszta bhakták és a felebaráti szeretet	30
Az öngazolás csapdája	34
Elnézést kérek, ön ismeri önt?	38
Recept – Dál vada	42



A LAP MUNKATÁRSAI: **Felölős kiadó:** Manorāma Dāsa; **Szerkesztő:** Hemāṅgī Devī Dāśī; **Olvasószekesztő:** Gabhīra Dāsa, Madhupati Dāsa; **Művészeti vezető:** Magyar Zsuzsanna; **Nyomdai előkészítés:** Sundara-rūpa Dāsa; **Fotók:** Kuñjabihārī Devī Dāśī, BBT, Manah-mohana Dāsa, www.depositphotos.com.

2024/1

KIADJA: a Magyarországi Krisna-tudatú Hívők Közössége, 1039 Budapest, Lehel u. 15-17., tel.: (1) 391-0435, e-mail: info@krisna.hu
© 2024 BBT International. Minden jog fenntartva. ISSN 1587-4362

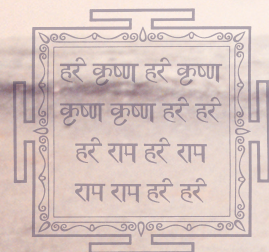
A SZANSZKRIT SZAVAK KIEJTÉSE: A szavakat a diakritikus jelekkel bővített írásmód szerint írjuk át latin betűs formába, amely lehetővé teszi az olvasó számára a szavak helyes kiejtését. Például: **ā** – mint az **á** az akác szóban; **e** – mint az **é** az élet szóban; **ī** – mint az **í** az így szóban; **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.



AZ ÖNMEG

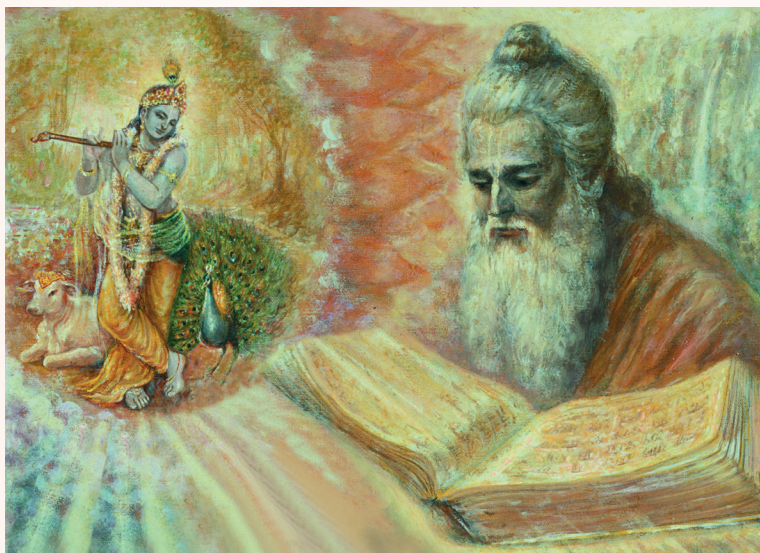
Az önmegvalósítás – a misztika – útjáról a *Bhagavad-gītā*ban találhatunk leírást. Az önmegvalósítás alapelve az az ismeret, hogy az élőlény nem azonos az anyagi testtel, hanem különbözik tőle, és boldogságát az örökkévaló, gyönyörrel és tudással teli életben találja meg. Mindez transzcendentális, túl van a testen és az elmén. Az önmegvalósítást a tudás, a nyolcfokú *yoga*-rendszer, valamint a *bhakti-yoga* útján kell keresnünk. Mindegyik folyamat során meg kell ismerünk az élőlény valódi természetét, Istenhez fűződő kapcsolatát és azokat a cselekedeteket, amelyek által visszaállíthatja ezt az elveszett kapcsolatot, s elérheti a Kṛṣṇa-tudat legtokéletesebb szintjét.

Ha az ember követi e három ösvény valamelyikét, előbb-utóbb kétségtelenül eléri a legfelsőbb célt. Ezt maga az Úr jelentette ki a második fejezetben: ezen a transzcendentális úton a legkisebb erőfeszítés is megadja a reményt a felszabadulásra. E három módszer közül ebben a korszakban különösen a *bhakti-yoga* gyakorlása vezet célra, mert ez Isten elérésének legközvetlenebb formája.



EGVALÓSÍTÁS ÚTJA

Hogy másodszor is megbizonyosodjon, Arjuna arra kéri Śrī Kṛṣṇát, erősítse meg korábbi kijelentését. Lehet, hogy valaki őszintén belekezd az önmegvalósítás folyamatába, ám manapság a tudás művelésének és a nyolcfokú *yoga*-rendszer gyakorlásának útja rendkívül nehéz. Így aztán az ember folytonos igyekezete ellenére is számtalan okból kudarcot vallhat. Először is előfordulhat, hogy nem végzi kellőképpen komolyan a gyakorlatokat. A transzcendentális út követése olyan, mintha hadat üzennék az illúziókeltő energiának, így aztán ez az energia számtalan csábításával mindent megtesz annak érdekében, hogy legyőzze a karmai közül kiszabadulni próbálót. A feltételekhez kötött lelket már különben is rabul ejtették az anyagi energia kötőerői, ezért minden esélye megvan arra, hogy újra elcsábítsák, még akkor is, ha a transzcendentális ösvényen jár. Ezt nevezik úgy, hogy *yogāc calita-mānasaḥ*, azaz letérés a transzcendentális útról. Arjuna arról kérdez, hogy mi történik azzal, aki letér az önmegvalósítás útjáról.

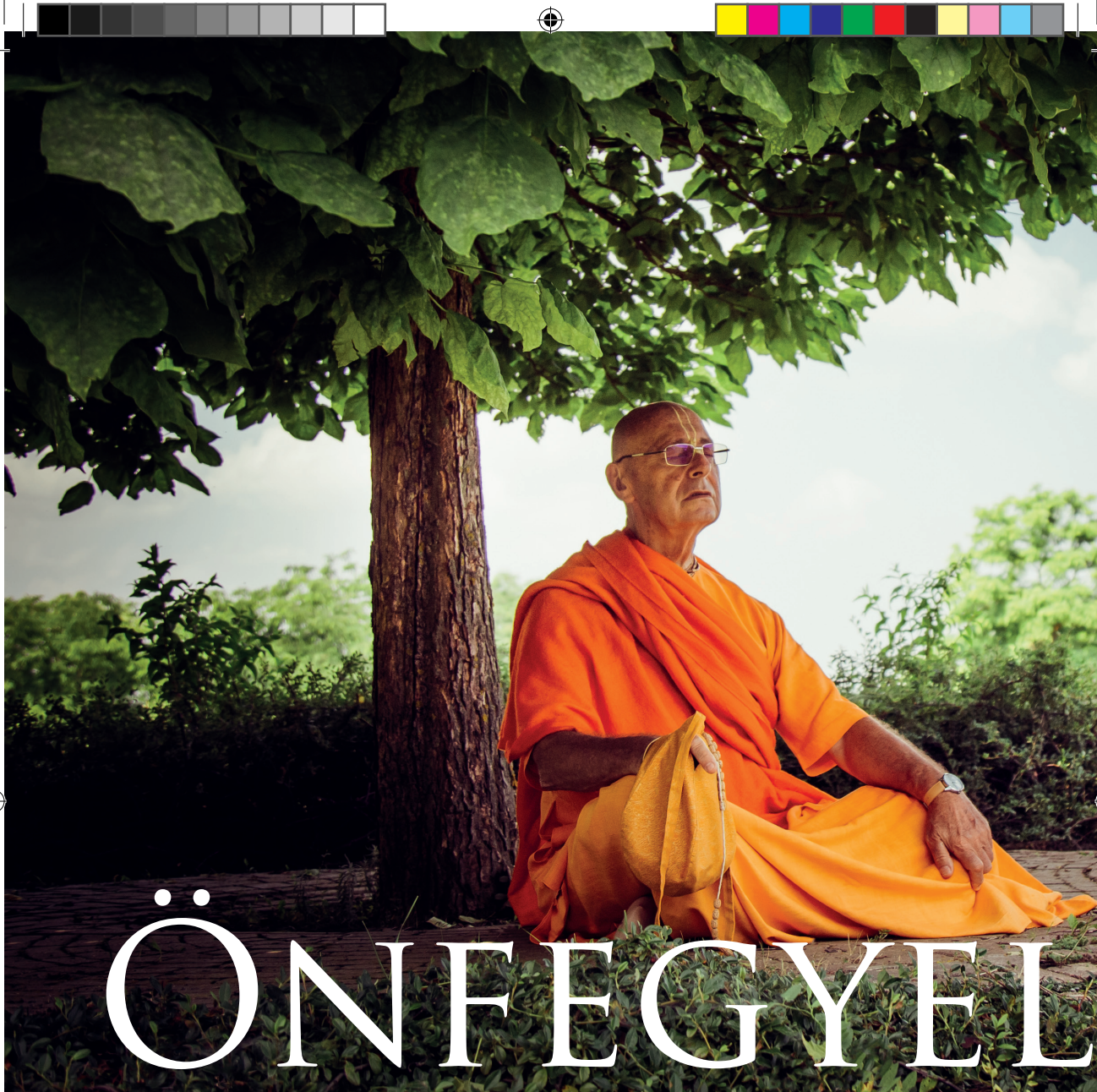


A *Śrīmad-Bhāgavatam*ban (1.5.17) Śrī Nārada Muni a következőképpen oktatja Vyāsadevát:

*tyaktvā sua-dharmam caraṇāmbujam harer
bhajann apakvo 'tha patet tato yadi
yatra kva vābhadram abhūd amuṣya kim
ko vārtha āpto 'bhajatām sua-dharmataḥ*

„Ha valaki felad minden anyagi reményt, és teljes menedéket keres az Istenség Legfelsőbb Személyiségénél, számára nincs veszteség vagy elbukás, semmilyen értelemben. Ellenben aki nem *bhakta*, az még akkor sem nyer semmit, ha tökéletesen hajtja végre a kötelességeit.”

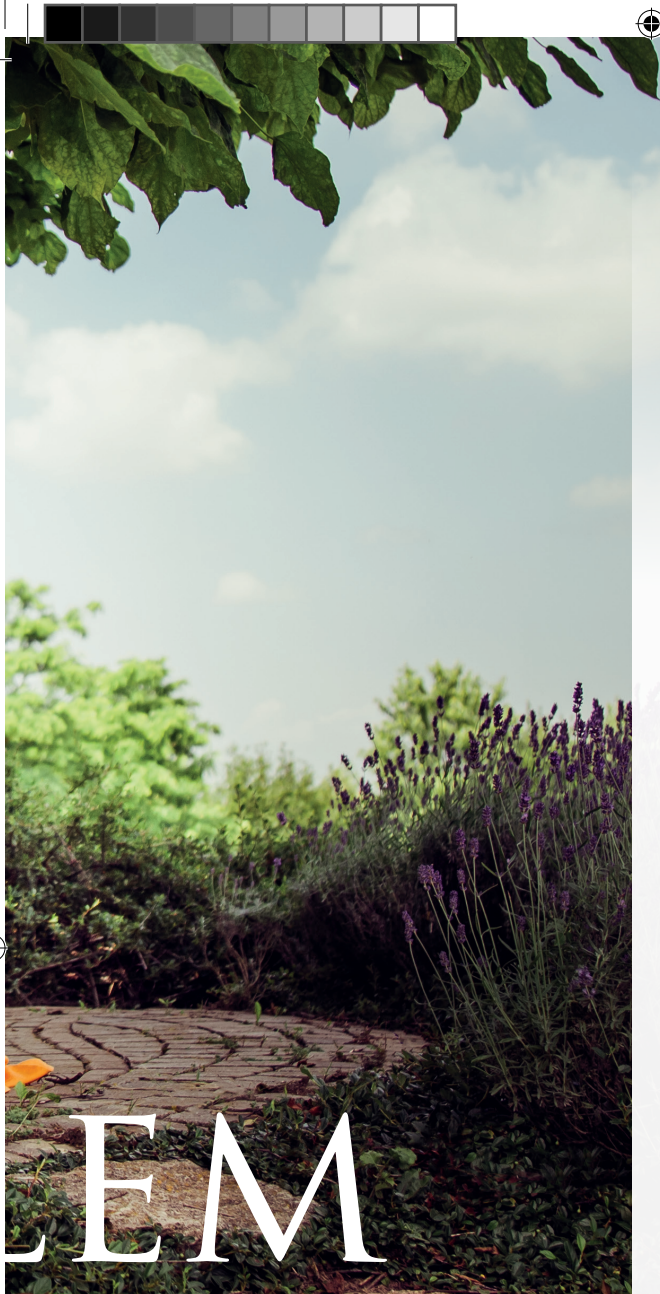
(részlet A *Bhagavad-gītā* úgy, ahogy van
6.37 és 6.40 magyarázatából)



Szeretnél sikeres lenni az életben? Különösen önmagad felfedezésének területén? Ha a válaszod igen, a legfontosabb tulajdonság, amit ki kell alakítanod magadban, nem más, mint az önfegyelem. Önuralom nélkül te is az embereknek abba a 97 százalékába fogsz tartozni, akiknek nincsenek céljai az életben. Ha viszont el akarsz élni a célkitűzéseidet, önfegyelmet kell gyakorolnod. Jim Rohn motivációs előadó azt mondta:

„A fegyelem a híd a célok és az eredmények között.”

Mi is tehát az önfegyelem? Beletartozik mind a fegyelmezett viselkedés, mind pedig az, hogy önfegyelmezett módon gondolkodunk azokról a célokról, amelyeket el szeretnénk élni. Kétféle cél létezik. Vannak anyagi célok, például az, hogy hogyan legyünk gazdagok, híresek és népszerűek, és vannak spirituális célkitűzések, például



lustává válunk, a lustaság pedig sehová sem vezet. A következő ok az, hogy a fegyelmezetség segít az összpontosításban. A világ tele van olyan dolgokkal, amik elterelik a figyelmünket, de a fegyelem segítségével nem veszítjük szem elől a célt. Végül pedig az önfegyelem önmagunk tiszteltéhez és jó munkamorálhoz vezet. A szabályozottan élő emberek jól végzik a dolgukat, és büszkék az általuk elért minőségi eredményekre. Amikor minőségre törekszünk, jó okunk van arra, hogy egyre nőjön az önbecsülésünk és az önbizalmunk is.

Végtelen hosszú azoknak az embereknek a listája, akik lenyűgöző eredményeket értek el. Ott van például Mahátma Gandhi, Albert Einstein, Richard Branson vagy Charlize Theron, csak hogy néhányat említsünk közülük.

Vizsgáljuk meg, mi minden jellemez egy önfegyelmezett embert! Az első jellemvonása az, hogy egy megszokott életritmust követ mindennapjai során. Az önfegyelem azt jelenti, hogy szigorúan ragaszkodunk a bevett rutinunkhoz, és nem térünk el tőle. Én például ötven éve éneklek ugyanazt a mantrát a mantráláncomon, s annyira megszerettem, hogy már el sem tudom képzelni az életemet nélküle. Az igazi kihívást a második tulajdonság jelenti: a fegyelmezett emberek ellenállnak a kísértésnek. Nem engednek a külső elterelő tényezők csábításának, sőt még az útjuk során elért részeredmények vonzásának sem. Ezt pallérozott értelemmel lehet megvalósítani, amely képes irányítása alatt tartani az

a lelki önmegvalósítás. Én természetesen a lelki önmegvalósítás irányából közelítem meg az önfegyelmet, de a szabályozottság és a fegyelmezett emberekre jellemző tulajdonságok azonosak mind az anyagi, mind a spirituális célok esetében.

Miért olyan fontos az önfegyelem? Íme három ok:

Először is, a fegyelmezetség szokásokat alakít ki. Jó szokásokat! Ennek hiányában

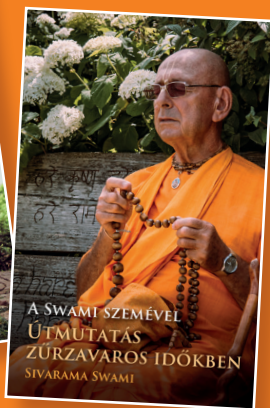
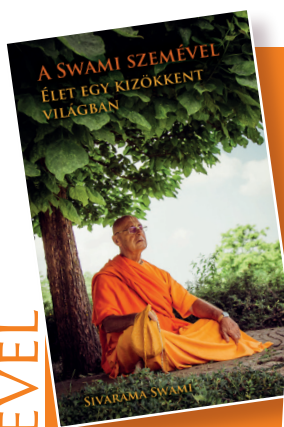
elmét, az érzelmeket és az érzékszerveket. Végül pedig a fegyelmezett emberek határidőket tűznek ki maguk elé, a tekintetüket pedig egy pillanatra se veszik le a céljukról. A Védák például azt mondják, hogy a jógik a legfelsőbb transzcendensre, Vişṇura szegezik szakadatlanul a tekintetüket. Így szól az idézet szanszkritul:

*om tad viṣṇoḥ paramaṁ padaṁ sadā
paśyanti sūrayo divīva cakṣur ātatam*

Végezetül elmondhatjuk, hogy az anyagi célok elérése érdekében gyakorolt önfegyelmnek van egy nagy hátránya: az eredmény ideiglenes. A lelki önmegvalósítás útján elért eredményt azonban sohasem veszítjük el –

még a halálunkkor sem. Tehát ha szeretnéd az önfegyelmet az életed részévé tenni, az anyagi célok mellett mindenképp legyenek spirituális célkitűzéseid is! Szükségünk van anyagi célokra is ahhoz, hogy leéljük ezt az életet. Ahhoz viszont, hogy beteljesítsük életünk értelmét, a lelki önmegvalósítás spirituális célját kell kitűznünk magunk elé. Az önmegvalósítás eléréséhez pedig elengedhetetlenül szükséges, hogy önfegyelemre tegyünk szert a *bhakti-yoga* és a mantra-meditáció terén. Ahogy a lelki tanítómesterem mondta: „Az önfegyelem nem más, mint annak a tudásnak az elsajátítása, hogy nem vagyunk azonosak a testtel és az elmével, amiben élünk.”

Sivarama Swami



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

Az információrengeteg nagy része azonban nem ad választ a kérdéseinkre – csak még több kérdőjelet hoz létre bennünk. S vajon mekkora része hasznos, megalapo-

zott vagy akárcsak nagyjából valós az „információk” e hatalmas tömegének? Igazak egyáltalán? Az álhírek és kamuvidéok 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 családunkról 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 ütöd 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.



KÉRDÉSEK ÉS VÁLASZOK

A KṚṢṆA-TUDATRÓL

MIRŐL SZÓL A VÉDIKUS IRODALOM?

A védikus írások legfontosabb részei teológiai kérdésekkel foglalkoznak: valódi önvalónk feltárásával, Isten mibenlétével, az anyagi világ törvényszerűségeivel és az emberi élet végső céljával.

A transzcendentális tudás mellett a védikus írások természetesen anyagi témákat is tárgyalnak, így pl. az orvostudományt (*Āyur-veda*), a hadtudományt és a politikát (*Dhanur-veda*), a zene tudományát (*Gāndhārva-veda*), az építészet tudományát (*Sthāpana-veda*), az asztrológia és a csillagászat tudományát (*Jyotiṣa-veda*), és így tovább. A védikus írások az anyagi és a lelki tudás legősbibb, Istentől származó gyűjteményei.

MELYEK A LEGFONTOSABB SZENTÍRÁSOK?

A Krisna-tudatú hívők legfőbb szentírása a *Bhagavad-gītā*, amely a filozófia alap tanításait tartalmazza.

Nagyon fontos még a jóval terjedelmesebb *Śrīmad-Bhāgavatam* (más néven *Bhāgavata-purāṇa*), amely a *Vedānta-sūtra* magyarázataként mutatja be a védikus filozófia lényegét.

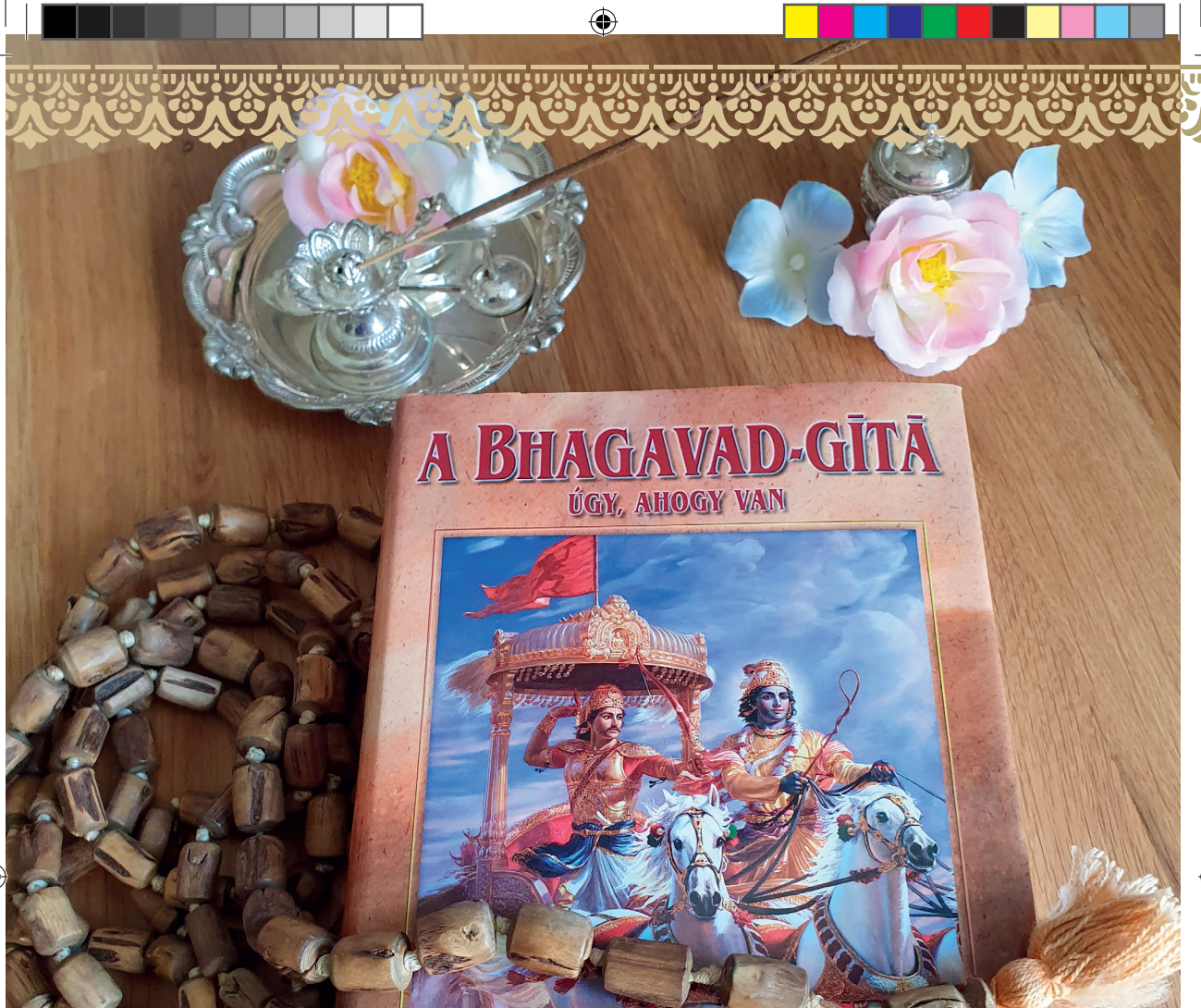
MIT KELL TUDNI A BHAGAVAD-GĪTĀRÓL?

A *Bhagavad-gītā* – Isten éneke – hét száz szanszkrit versből áll. Krisna, valamint

barátja és híve, Arjuna párbeszédét tartalmazza, amely a kurukṣetrai csata előtt hangzott el, időszámításunk előtt több mint háromezer évvel. Arjuna fontos kérdéseket tesz fel az élet céljával, a helyes cselekvéssel és sok minden mással kapcsolatban, amelyekre Kṛṣṇa válaszol. A mű a világirodalom legnagyobb terjedelmű alkotásának, a *Mahābhārata* című eposznak az egyik fejezete. A *Bhagavad-gītā* napjainkban már nem csak Indiában, hanem az egész világon közismert.

HOGYAN LEHET ISTENT MEGÉRTENI EGY KÖNYVÖN KERESZTÜL?

A Krisna-hit tanításai szerint a védikus irodalom kötetei nem közönséges emberek által írt, tökéletlen művek, hanem abszolút szintről származó, kinyilatkoztatott igazságok. A védikus mantrákat transzcendentális hangvibrációnak (*śabda-brahmānak*) is szokták nevezni. Ezen a lelki hangon keresztül az Abszolút Igazság, az Istenség Legfelsőbb Személyisége megnyilvánul a befogadó személy szívében és értelmében. Istent nem lehet tökéletlen szavakkal leírni vagy anyagi értelemmel felfogni, de a védikus hang képes megtisztítani a tudatunkat. Kṛṣṇa – aki a Védák forrása – így tesz bennünket alkalmassá arra, hogy megértsük Őt. A védikus irodalom tökéletes megértéséhez és a benne foglaltak gyakorlásához elengedhetetlen egy hiteles lelki tanítómester, guru segítségével.



ÖNFEJLESZTÉS FELSŐFOKON

A Bhagavad-gītā a Föld legősibb motivációs, önfejlesztő és önismereti műve. Időtlen, örök érvényű párbeszéd, számos híresség és az önfejlesztés elkötelezettjeinek „Bibliája”, amely nem csak a hindu vallás követőinek visz fényt az életébe. Legfontosabb tanításai a következők:

NEM EZ A TEST VAGY

A Bhagavad-gītā és általában véve az ősi Védák alapuló védikus írások legfontosabb és legmélyebb tanítása az, hogy különbséget kell tennünk a test és a lélek között. Az élőlények, legyenek akár emberi, állati vagy növényi testben, valójában lelkek, akiknek testük van – nem pedig testek, akiknek lelkük van. A Bhagavad-gītā rávilágít arra, hogy minden



szenvedés, ami ér bennünket, a testünk-
ből fakad – a vágyainkból, a test mulan-
dóságából, betegségeiből, az elmúlásból
és a ragaszkodásainkból, amiket a test és
azon belül is az érzékek vágyakozása alakít
ki bennünk. Ha ezt megértjük, másképpen
tudunk majd szembenézni nehézségeink-
kel. Egyrészt mulandó jelenségekként fog-
juk megélni fájdalmainkat és
szenvedéseinket, másrészt
pedig minél inkább meg-
állapodunk a lelki tudatos-
ság síkján, annál kevésbé
köt majd meg bennün-
ket a ragaszkodás, s annál
kevesbé leszünk érzékenyek
a szenvedésekre.

KÖTŐERŐK MINDENHOL

A *Bhagavad-gītā* több fejezetet is annak
szentel, hogy a mulandó anyagi világot és
annak működését bemutassa. Részletesen
elmagyarázza, hogyan működik a három
anyagi kötőerő: a tudatlanság, a szenved-
ély és a jóság. Ezek a hangulatok, illetve
minőségek mindent áthatnak: az ételleket,
amelyeket fogyasztunk, az alvásunk jelle-
gét, a tetteinket, a gondolataink minőségét
és így tovább. Bármit be lehet sorolni ezekbe
a csoportokba.

HALHATATLAN VAGY

„Lélek-azonosságunk” tanításából kiin-
dulva a *Bhagavad-gītā* azt is leszögezi, hogy
a lélek halhatatlan, elpusztíthatatlan, törhe-
tetlen, tűz nem égetheti stb. Megtudhatjuk
belőle, hogy a lélek örök, s alapvető termé-

szete, hogy mindig boldog és tudatos. Ha
képesek vagyunk megtalálni magunkban
ezt a lélekszikrát, egészen más perspektí-
vába kerül a rosszkedv vagy a depresszió
érzése. E könyvből azt is megérthetjük, hogy
bár a test elmúlása a legnagyobb és legször-
nyűbb változás az élőlény számára, a halál-
al nem szűnünk meg létezni.



A MEGÁLLÍTHATATLAN ÓRIÁSKERÉK: A LÉLEKVÁNDORLÁS

A lélek örök és elpusztíthatatlan, de mivel
anyagi teste mulandó, testről testre vándorol
az élet és halál körforgásában. Vándorlásá-
nak irányát a karma szabályai határozzák
meg, illetve az a tudatállapot, amellyel
elhagyja az éppen aktuális testet. Szám-
talan életünk van. Erről az óriáskerékről
nagyon nehéz leszállni. Amíg nem válunk
tudatosá, és nem határozzuk el, hogy visz-
zatérünk a lelki világba, addig sok-sok
menet vár még ránk rajta.

A KARMA: NEHÉZ, MÉGIS CIPELJÜK

Anyagi javainkból semmit nem tudunk
magunkkal vinni a következő életünkbe,





de a karma olyan bőrrönd, amelyet mindig cipelnünk kell. A karma tettet jelent, és a szó szoros értelmében vett tettek mellett a tettek visszahatását és a különféle cselekvésekre való hajlamot is tartalmazza, amelyet mint egy kis magocskát elültetünk magunkban, hogy egyfajta beidegződésként újra megismételjük azt a cselekvést, amihez már hozzászoktunk. A karmánkat megismerhetjük a születési horoszkópunkból, amely azt tárja fel, hogy milyen személyes sorsot, tetteink következményeiként milyen visszahatást, tehetséget, akadályokat, képességeket és cselekvésekre való hajlamokat hozunk magunkkal.

AZ ÖRÖK IDŐ HATÁSÁNAK KITÉVE

Ebben az anyagi világban minden élőlény ki van téve az örök idő múlásának: a *kālának*.

Az idő segít abban, hogy felszabdálja a történeteket, s az időpillanatok révén létrehozza a múlt, a jelen és a jövő érzését. Az idő megkerülhetetlen, legyőzhetetlen, és közvetlenül Istentől ered.

Az emberi élet kimagaslóan fontos és értékes, és annyira ritka is, hogy minden egyes percét értékelni kell, és a lehető leg hatékonyabban, legokosabban kell használni olyan célok elérésére, amelyek nem múlnak el a testtel. A felhalmozott anyagi vagyont, illetve más, evilági kincseket nem tudjuk magunkkal vinni a következő életünkbe, és nem lesz rá szükségünk a lelki világban sem. Amit érdemes felhalmozni, azok a lelki tettek – az olyan cselekedetek, amelyek kapcsolatban állnak egy magasabb szakrális minőséggel, s amelyek nincsenek más élőlények kárára, és így nem termelnek semmilyen karmát. Időből van





AZ IDENTITÁS *válsága*

Van az úgy, hogy szétesik az életünk, és „a semmi ágán ül szívünk, kis teste hangtalan vacog”. Ráérmélünk, hogy soha nem voltunk azok, soha nem voltunk az a kép, ami bennünk élt – magunkról. Sőt az életünk, az utunk sem az, aminek hittük. De azzal, hogy ott vacogunk a magunkra vett régi, koszos, hamis személyiségünk ruhadarabjaitól megszabadulva, és előbújtunk a hamis

énképünk barlangjából – melynek falán csak árnyékként láttuk a valóság árnyait játszadoxni –, most valami csodálatos dolog van születőben. Hiszen ott, kint, a lélek sötét éjszakájában egyszer csak varázsütésre minden szem kikerekedik az áhítattól, és vacogó szívekre vetülnek a hajnali napfény első sugarai. Így, védtelenül ölel körül és hatol igazán mélyre, a szívünkbe a fény...



Azért kell, hogy összetörjön, eltűnjön minden koszos, hamis, magunkra aggott énképünk, hogy a hajnal fénye tisztán érhesse a szívünket, és átjárhassa a lelkünket teljes gyógyító erejével. Ekkor érezzük meg, hogy milyen végtelen erő és félelemnélküliség van abban, ha az ismeretlenre, Istenre bízunk magunkat. Ez elhozza az ősbizalom, a tiszta hit, a *śraddhā* valódi kinyílását, és az Istenre, illetve az Istent képviselőkre történő hagyatkozás, a *sādhū-saṅga* igazi mélységeit. Az elménk önös, harcosseregei is kezdik már ekkor, a *bhajana-kriyā* síkján feladni a küzdelmet a lélek mindent elsöprő erejével szemben. Az identitás válsága, énképünk hamis díszleteinek összeomlása – az *anartha-nivṛtti* –

így visz el minket abba a szilárd állapotba – a *niṣṭhā* birodalmába –, ahol már a lelki létből, a lelki érzelmek friss levegőjéből is mélyeket szippanthat a lélek.

Ahhoz, hogy igazán élhessünk, össze kell törnie mindennek, ami hamis. Persze addig is lehet élni, de az csak a szeretet hiányába dermedt, önös vágyakba fagyott lét. Ám ez a fejezet – az identitás válsága – nem végződik mindig ilyen „jól”. Megeshet ugyanis, hogy hiába ismétlődik meg újra és újra az identitásbeli válság hol mérsékeltebb, hol letaglózóbb formában, képesek vagyunk mindig mellékvágányra futni. Mindaddig, amíg nem tanuljuk meg a tanítását, az identitás válsága meg fog ismétlődni. Egyszer eljön a böjtje annak, ha anyagi – dogmati-



kus és csodaváró – hitre, közhiedelemekre, vagyis a *laukika-śraddhā* építettük az életünk folyását. Egyszer eljön a böjtje, hogy nem tudtunk igazán bízni és függeni Istentől és azoktól, akik Istent közvetítik nekünk (*sādhū-saṅga*). Eljön a böjtje, hogy az elme és a lélek harcából (*bhajana-kriyā*) rendre az elme került ki győztesen, és mint kéretlen háziúr, rátelepedett az életünkre.

És egyszer eljön a böjtje annak is, hogy mindezek eredményeként pseudo-spirituális egót építettünk ki magunkban. Olyan ez, mint a kamaszkor. Hiszen a kamaszkorban „érik be” minden, amit addig kaptunk. Ebben az időszakban kezdünk ráébredni, hogy mi zajlik belül, s kik is vagyunk valójában. Ekkor eljön a kamaszkori identitás válsága. Ha csecsemőkorunkban, majd kb. ötéves korunkig nem feltétel nélküli szeretetet, és nem tiszta anyatejet – védikus tudást – kaptunk, és csak ámitottuk magunkat hamis, csodaváró hitünkkel, mély és mindig újjáéledő traumák sora fog végigkísérni minket lelki életünk útján. A kamaszkori válságok legfőbb okai is a traumák, illetve az a sürgető kényszer, hogy a traumák nyomán begörcsösült, befagyott torz személyiségjegyeinket feldolgozzuk, majd levetkezzük magunkról.

Ezek a traumák a kamaszkorunkig és kora felnőttkorunkig még rejtve maradhatnak a belső önvizsgálat és önismeret kibontakozásának hiányában. De a kamaszkor ébredező tudatossága felszínre hozza a belső problémákat, válaszutakat. Mint ahogyan kamaszkorban hullik szét az életünk, hogy aztán újra összerakjuk egy igazabb, önazonosabb élet reményében, úgy esik szét az *anartha-niṛṭti* szintjén a lelki életünk, illetve az Istenhez és az úton járó társaink

hoz fűződő, éledő kapcsolatunk. Hiszen itt jól látható, kézzelfogható formában törnek felszínre korábbi lehúzó, önző tetteink karmikus következményei (*duṣkṛtoṭtha*), az elménk örökös élvezetkeresésben kialakított örömszerző mechanizmusai és vágyai (*sukṛtoṭtha*), a mások bántásából adódó mélyreható negatív visszahatások (*aparādhotoṭtha*), és azok a dolgok is, melyekre a lelki fejlődéshez való hamis hozzáállással tettünk szert: büszkeség, önimádat, mohóság stb. (*bhaktyuṭtha*).

Ilyenkor sötétbe borul körülöttünk a világ. Semmi nem lesz már ugyanaz. Érezzük a helyzet képmutatását, hamisságát. Elkezdjük utálni a szüleinket és az egész addigi gyermekkori életünket. Ekkor kell nagyon vigyáznunk, hiszen az elmével és a hamis önazonosítással (egóval) folytatott harcot még nem nyertük meg. Nagyon nem. Ez a legkeményebb csata. A legfélelmetesebb dolog az egészben pedig az, hogy a hamis ego és az elme ekkor beveti az atombombát: az ÖNIGAZOLÁST. Az önigazolást, mely narcisztikus önimádatig képes fűteni hamis pozitív énképünket. Ugye ismerős? Így, és ezért kezdjük el utálni az utat, amin járunk, és azokat, akik körülvesznek bennünket. Azt hisszük, arra ébredtünk rá, hogy milyen „gáz” maga az utunk és a környezetünk is, s miattuk nem tudtunk eddig fejlődni, miattuk vannak a belső harcaink. Miközben valójában csak a belső, hamisan kiépített SAJÁT hitrendszerünk tarthatatlanságára ébredünk rá, hiszen amiatt vannak a belső harcaink, és az hozott bennünket ilyen állapotba...

Isten és a sorsunk ekkor olyan helyzetekbe hoz minket, hogy összetörjön a hamis egónk. „Leesünk”, ahogyan ezt mifelénk mondják. Olyan tetteket követünk el, amelyekről



korábban nem hittük volna, hogy megteszszük, és amelyek mégis a belső világunkat, a belső harcainkat tükrözik. Ezek a leesések az *anartha-niṣṛtti* szintjén mind arra szolgálnak, hogy ha már nekünk nem sikerült leépíteni a hamisan kiépített spirituális egónkat, akkor egy következő szinten – mások előtt is nyilvánvalóvá, visszavonhatatlanná, elkenődőzhetetlenné vált helyzetekben – megnyilvánuljon mindez, és összetörjön a hamis egónk, a hamis énképünk.

Mégpedig azért, hogy rájöjjünk, hogy senki vagyunk; pontosabban, hogy az anyagi énképünk semmit nem ér. Minden, ami jó, azt Istentől kapjuk, tőle merítettük – az Ő energiáiban megmerítkezve működik csak az élet, s nem a mi érdemünk. Ez a hamis egó-

tól való mentesség eksztázisa. Csak így lélegezhetünk föl és léphetünk be a valóságba. A *niṣṭhā* azt jelenti, hogy azt gondoljuk, „én magamban, egyedül senki vagyok, semmit nem tudok”. Ha ekként leromboljuk a hamis légvárat, amit magunk köré építettünk, elindul a lelki flow, amiből addig csak néha csordogált a víz. Ekkor már csak az isteni szolgálatból merítünk ízt, nem a szolgálat eredményéből. Itt még továbbra is messzi a csata vége, de már nyeresre állunk. Itt már a valóság, a valódi szeretet atmoszférájából, éltető levegőjéből, a *valódi szeretet* érzéseiből is szippanthatunk minden lélegzetvétellel. Itt kezdődik a valódi élet, a lelki élet...

Acyutānanda Dāsa

A GYARLÓ EMBER

Lépj ki a szerepekből,
és találd meg önmagad!



Születésünktől kezdve keressük a tudást. Tudni akarjuk, honnan szerezhethünk élelmet, fedelet, szeretetet, boldogságot. Tudni akarjuk, hogyan kerülhetjük el a fájdalmat, a szenvedést, a veszteséget. Egész életünket az ennek érdekében felhalmozott tudásra építjük, amelyet menet közben tanulással és személyes tapasztalatokkal gyarapítunk.

A régi időkben a társadalom mintha jobban hajlott volna arra, hogy az igazságról szerezzen tudást. Úgy tűnik, ma jobban vágyunk a boldogságra, mint az igazságra, akármilyen is legyen az. És persze az önismeret általában nem az első „napirendi pont”. A régi görögök tanácsa – az „Ismerd meg önmagad” – nemigen szerepel a tennivalóink listáján.

A jó lelkigyakorlat célja az önvaló megtalálása. Nem szabad azonban figyelmen kívül hagyni, hogy tudásszerzésünk elsődleges

eszköze – emberi mivoltunk – nem mentes a négyféle hiányosságtól:

- sokszor hibázunk,
- könnyen illúzióba esünk,
- hajlamosak vagyunk a csalásra, és
- az érzékeink is tökéletlenek.

Érdemes ezekre odafigyelnünk, amikor bármiféle tudásnak eredünk a nyomába, különösen, ha az transzcendentális.

Ki ne hibázott volna soha? Én mindennap hibázom: amikor megbecsülöm, hány óra van, amikor elfelejtek valamit bevásárláskor, amikor nem a nevén szólítok valakit. A hibák arra valók, hogy alázatra szoktassanak bennünket, és ha tudjuk, hogy hibázhatunk – és hibázunk is –, akkor azontúl jobban vigyázunk.



Az illúziót a szanszkrit nyelv *māyā*nak nevezi, ami azt jelenti: „ami nem az”. A *Bhagavad-gītā* szerint a világ olyan illúzió, amit valódinak fogadunk el. Azt hisszük, hogy írek vagyunk, vagy spanyolok, bengáliak – valójában azonban egyik sem. Nem azok vagyunk, akiknek hisszük magunkat. Mindannyian boldogan (vagy boldogtalanul) játszunk szerepünket az illúzió nagy színpadán.

Ugyan ki ne csalt volna? Prabhupāda szerint a csalásra való hajlam komoly betegség. Hagyjuk, hogy megtörténjen, kicsiben vagy nagyban, akár azért, hogy elkerüljük a szégyent, akár azért, hogy az egónkat legyezzesük, akár azért, hogy egy kis átmeneti előnyhöz jussunk. Vigyázz, nehogy elcsaljanak téled valamit a lelki információk teljességéből. Ne add olcsón magad – ne érd be kevéssel! Kṛṣṇa mindent elmondott Arjunának a *Gītā*ban, és aztán arra szólította fel, hogy döntsön. A hiányos tudás hiányos eredményre vezet.

És végül, de nem utolsósorban: az érzékeink tökéletlenek. Ilyeneket mondunk: „Nem hiszem el, hogy létezik Isten, amíg nem láthatom.” Jó, de mennyire megbízhatók a szemek? Ha kialszik a lámpa, a sötétben még a saját kezünket sem látjuk. Ha két ember lát egy autóbalesetet, mást és mást látnak. Hallásunk, tapintásunk és ízlelésünk teljesen egyéni és korlátozott.

Fogadjuk el, hogy ezzel a négy hiányossággal élünk, és vigyázzunk, hogyan járunk-e a világban. Nem tudunk mindent, nincs mindig igazunk, sőt, sokszor nagyon is tévedünk. Ha így, ezt felismerve élünk, többet tudunk majd nevetni, és az élettel együtt tudunk majd járni, ahelyett, hogy tehetetlenül nézzük, amint az élet egyre csak rajtunk tapos.

Azt a tudást, ami Kṛṣṇáról és a Vele való kapcsolatunkról szól, olyan forrásból kell megszereznünk, amely felette áll annak a világnak, amelyet ez a négy hiányosság jel-



lemez. Igaz, ez általában nemigen akaródzik nekünk – túl „messzire van” az a forrás, túl sok hit kell hozzá. Az ilyen gondolkodás akadályt jelent az úton. Kezdetnek azonban annyi is megteszi, ha belátjuk: ha lelki tudáshoz akarunk jutni, azt a megszokotthoz képest másképpen kell elérnünk.

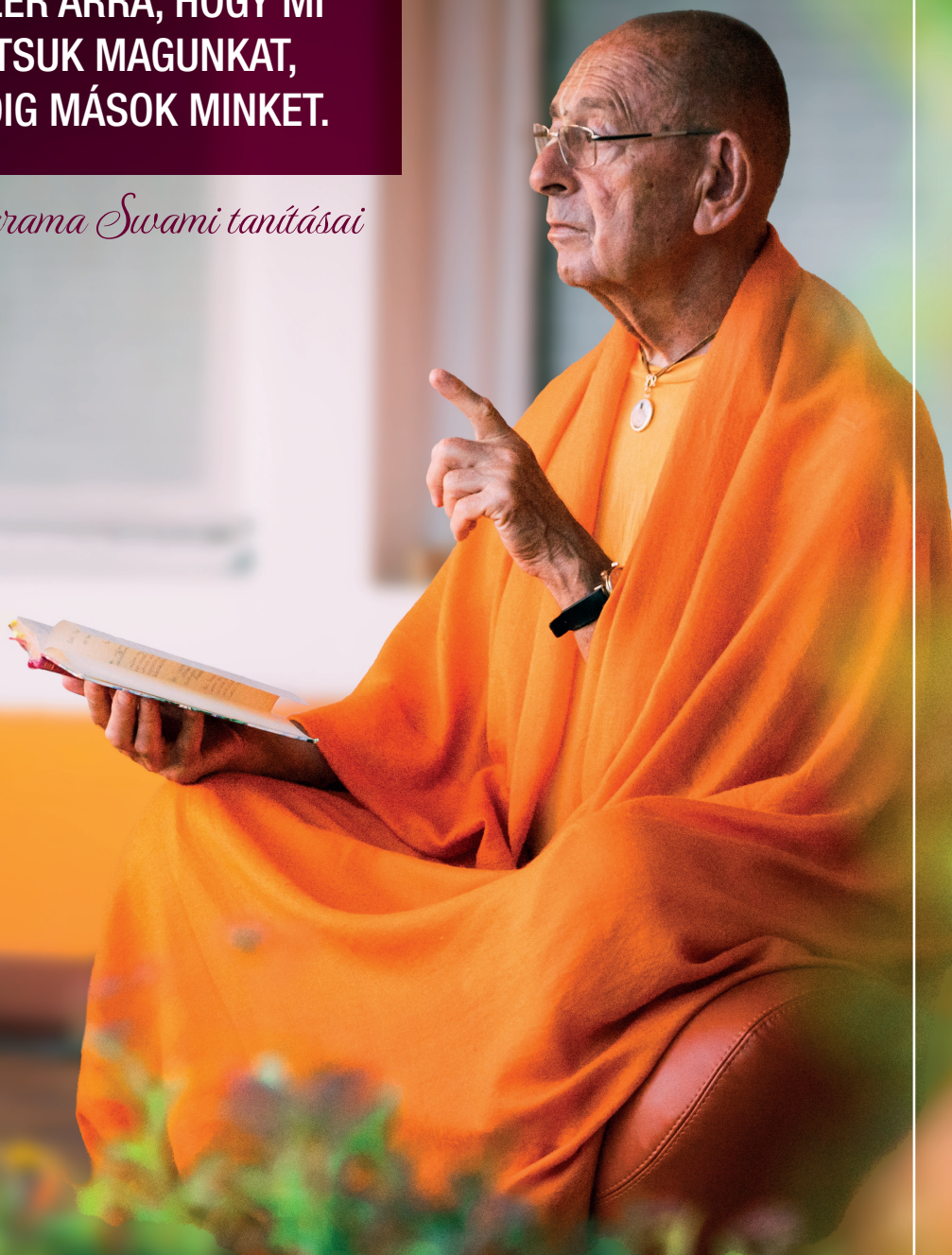
Persze a jogik, a jogakultúra követői számára a transzcendentális tudás megszerzésének folyamata magától értetődő: el kell fogadnunk egy tanítót, le kell csendesíteni az érzékeinket, önzetlen szolgálatot kell ajánlanunk, befelé kell figyelünk, elszánt figyelemmel kell meditálnunk Kṛṣṇa nevében, és hinnünk kell abban, hogy az Abszolút Igazságról szóló tudáshoz a kegy és a személyes lelki megtapasztalások útján juthatunk el. Ez azonban nem vak elfogadást jelent. Nekünk magunknak kell éreznünk és átélnünk a folyamatot, melynek során a testünket, az elménket és az értelmünket egyaránt használnunk kell.

Végző soron arról van szó, hogy egyrészt tudnunk kell, hova akarunk eljutni, másrészt pedig azt, hogy ehhez segítségre van szükségünk. Hagynunk kell, hogy az utat a bízalom, a kegy, a szolgálat és a meghódolás fénye világítsa meg előttünk. Mindenképpen nagy kalandra számíthatunk, ha elhatározzuk, hogy legyőzzük a félelmeinket, s kilépünk a mindennapi életben játszott szerepünkől, hogy végül rátaláljunk valódi önmagunkra – az Úr szolgájaként. Légy tehát szolga! Találj rá arra a szolgálatra, ami a tiéd! Minden itt kezdődik.

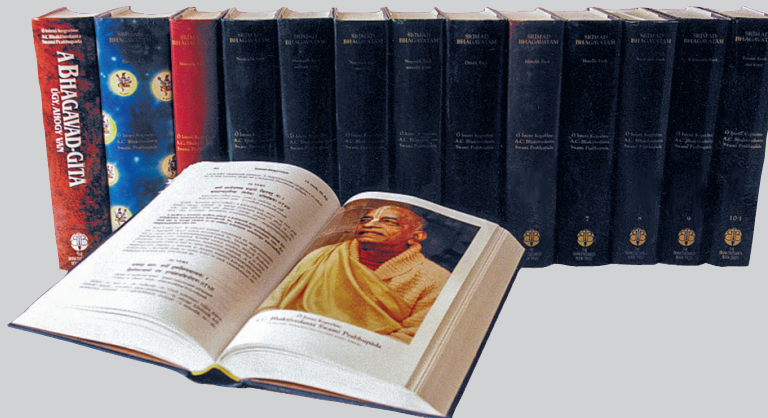
Ānanda Vṛndāvanaśvārī Devī Dāśī

AZ ÖNFEGYELEM
GYAKORLÁSA A LEGJOBB
MÓDSZER ARRRA, HOGY MI
IRÁNYÍTSUK MAGUNKAT,
NE PEDIG MÁSOK MINKET.

f *Sivarama Swami tanításai*



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 legtokéletesebb vallás, és mi az a folyamat, amely által az ember biztosan megszabadulhat a földi lét kötelékeitől. Sūta Gosvāmī megköszöni a bölcsek kérdéseit, és hosszú válaszba kezd, az alapján, amit lelki tanítómesterétől, Śukadeva Gosvāmītól tanult.

na – nem; *sandehaḥ* – kétségek; *mahā-bhāga* – legszerencsebb; *mahā-bhāgavataḥ* – az Úr első rangú *bhaktája*; *mahān* – minden jó tulajdonsággal felruházva.

Ezért a gyermeket a világ úgy ismeri majd, mint azt, akit az Istenség Személyisége védelmez. Ő, legszerencsebb, nincs kétség afelől, hogy ebből a gyermekből a legkiválóbb bhakta lesz, s minden jó tulajdonsággal rendelkezni fog.

MAGYARÁZAT: Az Úr az élőlények mindegyikének védelmet nyújt, mert Ő legfelsőbb irányítójuk. A védikus himnuszok megerősítik, hogy az Úr a Legfelsőbb Személyiség mindenki között. A különbség a két élőlény között az, hogy egyikük, az Istenség Személyisége minden más élőlényt ellát, s Őt megismerve az ember örök békére tehet szert (*Kaṭha-upaniṣad*). Ezt a védelmet különböző energiáitól kapják az élőlények különböző fajai, ám tiszta *bhaktáit* személyesen védelmezi. Ezért kapott védelmet Parīkṣit Mahārāja már akkor, amikor megjelent anyja méhében. És mert az Úr különleges védelmet biztosított számára, arra a következtetésre kell jutnunk, hogy a gyermek minden bizonnyal az Úr kiváló *bhaktája* volt, aki minden jó tulajdonsággal rendelkezik. A *bhaktáknak* három szintje van: *mahā-bhāgavata*, *madhyama-adhikārī* és *kaniṣṭha-adhikārī*. Azokat, akik látogatják az Úr templomát és felajánlják tiszteletüket a *mūrti*knak, anélkül hogy a teológia tudományát megfelelően

ELSŐ ÉNEK, TIZENKETTEDIK FEJEZET

17. VERS

तस्मान्नाम विष्णुरात इति लोके भविष्यति ।
न सन्देहो महाभाग महाभागवतो महान् ॥ १७ ॥

tasmān nāmnā viṣṇu-rāta itī loke bhaviṣyati
na sandeho mahā-bhāga mahā-bhāgavato mahān

tasmāt – ezért; *nāmnā* – néven; *viṣṇu-rātaḥ* – akit Viṣṇu, az Istenség Személyisége védelmez; *itī* – így; *loke* – minden bolygón; *bhaviṣyati* – jól ismertté válik majd;



ŚRĪMAD-BHĀGAVATAM – PARĪKŠIT KIRÁLY SZÜLETÉSE

ismernék, s ezért semmilyen tiszteletet nem éreznek az Űr *bhaktái* iránt, materialista *bhaktáknak*, vagyis *kaniṣṭha-adhikāriknak*, harmadrangú *bhaktáknak* nevezik. Akikben kifejlődött a vágy az Űr tiszta szolgálata, s így barátságot kötnek a hozzájuk hasonló *bhaktákkal*, kegyesek a kezdőkhöz és elkerülik az ateistákat – ezek a *bhakták* a másodrangú *bhakták*. Végül pedig azokat, akik mindent az Űrben látnak és mindent az Űrnek tekintenek, és mindenre úgy néznek, hogy az örök kapcsolatban áll az Űrral, vagyis az Űron kívül nem látnak mást, *mahā-bhāgavatáknak*, az Űr elsőrangú *bhaktáinak* nevezik. Az Űr elsőrangú *bhaktái* minden szempontból tökéletesek. A *bhakta*, tartozzon bármelyikhez is ezen kategóriák közül, automatikusan szert tesz minden jó tulajdonságra, így a *mahā-bhāgavata bhakta*, mint amilyen Parīkṣit Mahārāja is volt, minden szempontból tökéletes. Parīkṣit Mahārāja Yudhiṣṭhira király családjában született meg, ezért a királyt *mahā-bhāgának*, vagyis a szerencsések közül a legnagyobbknak nevezik. Az a család, amelyben egy *mahā-bhāgavata* megszületik, nagyon szerencsés, hiszen egy ilyen elsőrangú *bhakta* születésével a család tagjai az elmúlt száz és az eljövendő száz generációval együtt mind felszabadulnak az Űr kegyéből, szeretett *bhaktái* iránti tiszteletének köszönhetően. A legnagyobb áldásban tehát úgy részesítheti az ember a családját, ha az Űr tiszta *bhaktájává* válik.

18. VERS

श्रीराजोवाच

अप्येष वंश्यान् राजर्षीन् पुण्यश्लोकान् महात्मनः ।
अनुवर्तिता स्विद्यशसा साधुवादेन सत्तमाः ॥ १८ ॥

śrī-rājovāca

apy eṣa vaṁśyān rājarṣīn puṇya-ślokān mahātmanah
anuvartitā svid yaśasā sādhu-vādena sattamāḥ

śrī-rājā – a jóságos király (Yudhiṣṭhira Mahārāja); *uvāca* – mondta; *apī* – vajon; *eṣaḥ* – ez; *vaṁśyān* – család; *rāja-rṣīn* – a szent királyoké; *puṇya-ślokān* – már nevében is jámbor; *mahā-ātmanah* – minden nagy lélek; *anuvartitā* – követő; *svit* – az lesz; *yaśasā* – eredmények révén; *sādhu-vādena* – dicsőítéssel; *sat-tamāḥ* – ó, nagy lelkek.

A jó király [Yudhiṣṭhira] így kérdezett: Ó, nagy lelkek! Olyan szent, már nevében is jámbor, eredményei miatt híres és dicső király lesz-e, mint mások, akik e nagy királyi dinasztiaiban megjelentek?

MAGYARÁZAT: Yudhiṣṭhira király ősei mind nagy, szent és jámbor királyok voltak, akiket cselekedeteik dicsővé tettek. Mindannyian szentek voltak a királyi trónon, éppen ezért a birodalomban mindenki jól viselkedett, mindenki boldog és jámbor, tehetős és lelkiileg felvilágosult volt. Az nagy lelkek és a lelki tanítások szigorú útmutatását követve nevelkedtek ezek a nagy szent királyok, s ennek eredményeképpen a királyság, a lelki élet boldog földje szentekkel volt teli. Yudhiṣṭhira Mahārāja méltó leszármazottja volt őseinek, és arra vágyott, hogy az utána következő király is éppen olyan legyen, mint nagyszerű ősei. Nagyon boldog volt, amikor a tanult *brāhmaṇáktól* megtudta, hogy az asztrológiai számítások szerint a gyermek az Űr elsőrendű *bhaktája* lesz, s azt is tudni akarta, vajon követni fogja-e nagy ősei nyomdokait. Ilyen a monarchikus uralkodás. Az uralkodó királynak az Űr jámbor és hős *bhaktájának* kell lennie, a félelem megismerésének a semmirekellők számára. Gondoskodnia kell olyan trónörökösről is, aki hasonlóan alkalmas arra, hogy az ártatlan alattvalókat vezesse. A demokratikus államok modern felépítésében az emberek maguk a *śūdrák* szintjére vagy még alacsonyabb szintre süllyedtek, s a kormányt az ő képviselőjük vezeti, aki nem részesült abban a nevelésben, melyet a szentírások az uralkodók számára előírnak. Így aztán az egész atmoszférát a *śūdra* tulajdonságok hatják át, amelyek az élvhajhászásban és a kapzsiságban nyilvánulnak meg. Az ilyen vezetők nap mint nap egymással civakodnak. A miniszteri tárcák nagyon gyakran változnak a pártok és csoportok önzőségének köszönhetően. Mindenki az ország kincseiből akar hasznot húzni, egészen halála pillanatáig. Senki sem vonul vissza a politikai élettől, csak amikor már kényszerítik rá. Hogyan is tudnának ezek az alacsony szinten álló emberek jót tenni a néppel? Az eredmény: korrupció, intrika, képmutatás. Meg kell tanulniuk a *Śrīmad-Bhāgavatamból*, milyen képzettséggel kell rendelkezniük a vezetőknek, mielőtt felelősségteljes posztot bíznak rájuk.



ŚRĪMAD-BHĀGAVATAM – PARĪKŠIT KIRÁLY SZÜLETÉSE

19. VERS

श्रीब्राह्मणा ऊचुः

पार्थ प्रजाविता साक्षादिश्वकुरिव मानवः ।

ब्रह्मण्यः सत्यसन्धश्च रामो दाशरथिर्यथा ॥ १९ ॥

brāhmaṇā ūcuḥ

*pārtha prajāvitā sāksād ikṣvākur iva mānavah
brahmaṇyaḥ satya-sandhaś ca rāmo dāśarathir yathā*

brāhmaṇāḥ – a jó *brāhmaṇák*; *ūcuḥ* – mondták; *pārtha* – ó, Pṛthā (Kuntī) fia; *prajā* – akik születtek; *avitā* – fenntartó; *sāksāt* – közvetlenül; *ikṣvākuḥ iva* – éppen olyan, mint Ikṣvāku király; *mānavah* – Manu fia; *brahmaṇyaḥ* – tiszteletteludóan követi a *brāhmaṇákat*; *satya-sandhaś* – hű az ígéretéhez; *ca* – szintén; *rāmaḥ* – az Istenség Személyisége, Rāma; *dāśarat-hiḥ* – Daśaratha Mahārāja fia; *yathā* – mint Ő.

A bölcs brāhmaṇák így szóltak: Ó, Pṛthā fia, ez a gyermek éppen olyan lesz, mint Ikṣvāku király, Manu fia, mert ő is gondoskodik majd mindazokról, akik megszülettek. A brāhmanikus szabályok követésében, különösen pedig abban, hogy mindig hű ígéretéhez, éppen olyan lesz, mint Rāma, az Istenség Személyisége, Daśaratha Mahārāja fia.

MAGYARÁZAT: A *prajā* szó arra az élőlényre utal, aki megszületett ebben az anyagi világban. Valójában az élőlénynek nincsen születése és halála, de amiatt, hogy eltávolodott az Űr szolgálatától, s a miatt a vágya miatt, hogy uralkodni akar az anyagi természetben, egy olyan testet kap, amellyel anyagi vágyait kielégítheti. Eközben az anyagi természet törvényei feltételekhez kötik, s *anyagi teste saját tetteinek megfelelően változik*. Az élőlény így vándorol egyik testből a másikba, nyolcmillió-négyszázezer életformán keresztül. Ám mivel az Űr szerves része, az Űr nemcsak ellátja mindennel, amire az életben szüksége van, hanem képviselőivel, a szent királyokkal együtt meg is védi őt. Ezek a szent királyok minden *prajā*t, élőlényt védelmeznek, hogy élhessenek, s letölthessék börtönbüntetésüket. Parīkṣit Mahārāja valóban ideális, szent király volt. Miközben egyszer királyságát járta körbe, arra lett figyelmes, hogy maga Kali egy szerencsétlen tehenet készül megölni. Kalira azonnal gyilkosnak kijáró büntetést szabott. Ez azt jelenti, hogy a szent életű vezetők még az állatoknak is védelmet nyújtanak, s nem pusztá szentimentalizmusból, hanem azért, mert

akik megszülettek ebben az anyagi világban, azoknak joguk van ahhoz, hogy éljenek. A szent királyok, a Nap bolygó királyától kezdve a Föld királyáig mind ilyenek, s követik a védikus írásokat. A védikus írásokat a felsőbb bolygókon is tanítják. Erre a *Bhagavad-gītā* is utal (4.1), mondván, hogy az Űr tanította a napistent (Vivasvānt), s a tanítás a tanítványi láncolaton keresztül száll alá: a napisten átadta fiának, Manunak, Manu pedig az ő fiának, Ikṣvāku Mahārájának. Brahmā egy napjában tizennégy Manu van, és az itt megemlített Manu a hetedik Manu, a napisten fia, aki egyike a *prajāpatiknak* (akiknek az a feladatuk, hogy utódokat nemzzenek). Vaivasvata Manuként ismerik. Tíz fia közül egyik Ikṣvāku Mahārāja volt. Ikṣvāku Mahārāja is apjától, Manutól tanulta a *Bhagavad-gītā*ban tanított *bhakti-yogát*, aki szintén apjától, a napisténtől kapta tudását. A *Bhagavad-gītā* tanítása a későbbiekben a tanítványi láncolaton keresztül szállt alá Ikṣvāku Mahārájától, ám idővel e tanítványi láncolat a gátlástalan embereknek köszönhetően megszakadt, így a tanítást újra át kellett adni Arjunának a kurukṣetrai csatatéren. A védikus írások tehát már az anyagi világ teremtésének kezdetétől jelen vannak, ezért nevezik őket *apauruṣeyának* (ami azt jelenti: „nem ember alkotta”). A védikus tudományt az Űr mondta el, és először Brahmā, az univerzum első teremtet élőlénye hallotta azt.

Ikṣvāku Mahārāja: Vaivasvata Manu egyik fia. Neki magának száz fia volt, s tiltotta a húsevést. Halála után Śāsāda nevű fia követte őt a trónon.

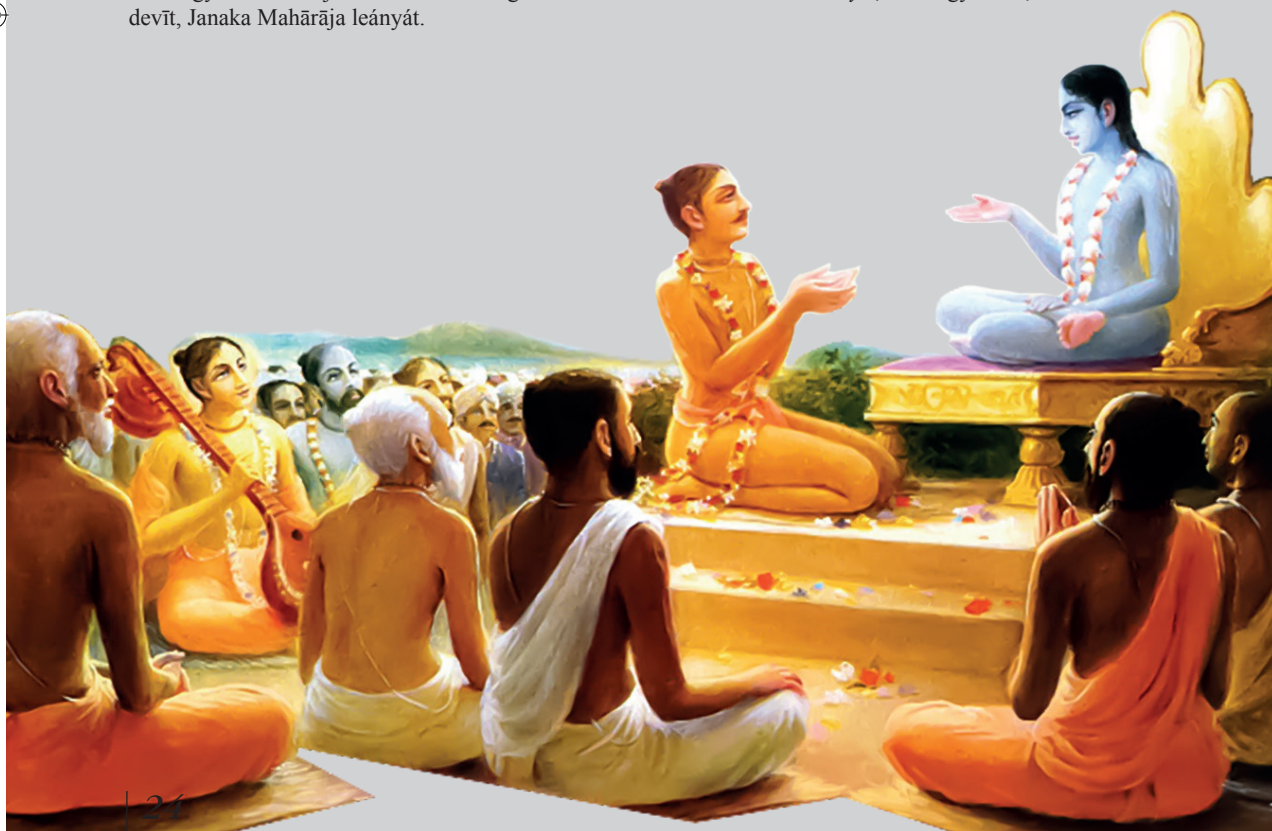
Manu: Az ebben a versben Ikṣvāku apjaként említett Manu a hetedik Manu, akinek Vaivasvata a neve. A napistennek, Vivasvānnak a fia, akinek az Űr Kṛṣṇa átadta a *Bhagavad-gītā* tanítását, még mielőtt azt Arjunának tanította volna. Az embe-riség Manu leszármazottja. Vaivasvata Manunak tíz fia volt: Ikṣvāku, Nabhaga, Dhṛṣṭa, Śaryāti, Nariṣyanta, Nābhāga, Diṣṭa, Karuṣa, Pṛṣadhra és Vasumān. Az Űr Matsya-inkarnációja (a hatalmas hal) Vaivasvata Manu uralkodásának kezdetén jelent meg. Vaivasvata Manu apjától, Vivasvāntól, a napisténtől tanulta a *Bhagavad-gītā*t, s ugyanezt a tanítást elmondta fiának, Ikṣvāku Mahārájának. A Tretā-yuga kezdetén a napisten átadta az odaadó szolgálatról szóló tanítást Manunak, Manu pedig, amikor rá került a sor, megtanította ezt Ikṣvākunak, az egész emberi társadalom érdekét szolgálva.

Az Űr Rāma: Az Istenség Legfelsőbb Személyisége alászállt Śrī Rāmaként, elfogadva, hogy tiszta *bhaktá-jának*, Daśaratha Mahārájának, Ayodhyā királyának

ŚRĪMAD-BHĀGAVATAM – PARĪKŠIT KIRÁLY SZÜLETÉSE

fia legyen. Az Ūr Rāma teljes részeivel együtt szállt alá, akik mindannyian öccseiként jelentek meg. A Tretā-yugában, *caitra* hónapjában, a telő hold kilencedik napján az Ūr megjelent, ahogyan szokott, hogy megszilárdítsa a vallás elveit, s hogy elpusztítsa a zavaró elemeket. Még fiatal fiú volt, amikor egyszer segítséget nyújtott Viśvāmitrának, a nagy szentnek: ellátta a baját Mārīcának, s megölte Subāhut és a boszorkányt, akik örökké megzavarták a szenteket kötelességeik mindennapos végrehajtásában. A *brāhmaṇák*nak és a *kṣatriyák*nak együtt kell működniük az emberek érdekében. A *brāhmaṇa* bölcsek arra törekszenek, hogy a tökéletes tudás segítségével felvilágosítsák az embereket, a *kṣatriyák* feladata pedig az, hogy védelmezzék őket. Az Ūr Rāmacandra ideális király volt, aki fenntartotta és megvédelmezte az emberiség legmagasabb rendű kultúráját, amelyet *brahmaṇya-dharmának* neveznek. Az Ūr legfőképpen a tehenek és a *brāhmaṇák* védelmezője, s ezzel növeli a Föld gazdagságát. A vezető félisteneket nagyhatású fegyverekkel jutalmazta meg, hogy Viśvāmitra segítségével legyőzhessék a démonokat. Az Ūr Rāma jelen volt Janaka király új-áldozatán, és Śiva legyőzhetetlen íját kettétörve feleségül vette Sītādevīt, Janaka Mahārāja leányát.

Miután megházasodott, tizennégy évre száműzésbe vonult az erdőbe apja, Daśaratha Mahārāja utasítására. Hogy segítse az irányító félisteneket, tizennégyezer démont pusztított el. A démonok cselszövése révén Rāvaṇa elrabolta feleségét, Sītādevīt. Az Ūr Rāma barátságot kötött Sugrīvával, és segített neki megölni Vālit, Sugrīva fivérét. Az Ūr Rāma segítségével Sugrīva lett a Vāṇarák (a gorillák egy fájának) királya. Az Ūr egy lebegő hidat épített kőből az Indiai-óceánon, s így eljutott Laṅkāra, a Sītāt elrabló Rāvaṇa birodalmába. Rāvaṇát később megölte, és Rāvaṇa fivérét, Vibhīṣaṇát ültette Laṅkā trónjára. Vibhīṣaṇa Rāvaṇának, a démonnak a fivére volt, de az Ūr Rāma megáldotta őt, hogy legyen halhatatlan. A tizennégy év leteltével, miután Laṅkán mindent elrendezett, az Ūr visszatért királyságába, Ayodhyába egy virágregpülőn. Testvérének, Śatrughnának azt az utasítást adta, hogy támadja meg a Mathurā fölött uralkodó Lavaṇāsurát – s a démon el is pusztult. Az Ūr Rāma tíz *aśvamedha*-áldozatot hajtott végre. A Sarayū folyóban távozott el, fürdés közben. A nagy eposz, a *Rāmāyaṇa* az Ūr Rāma evilági tetteinek történetét beszéli el. A *Rāmāyaṇát* a nagy költő, Vālmīki írta.



A MAGYARORSZÁGI KRISNA-TUDATÚ HÍVŐK KÖZSÉGÉNEK 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: lelekpaltaja@krisna.hu
Web: www.lelekpaltaja.hu

KRISNA-VÖLGY

Indiai Kulturális Központ és Biofarm
8699 Somogyváros, Fő u. 38.
Tel.: +36 30 436-3900
E-mail: turizmus@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-sreṣṭha Dāsa, +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.: +36 30 220-7136

SZOLNOK, BÉKÉSCSABA – Mālini Devi Dāsi,
+36 30 836-4190; szolnok@krisna.hu,
bekescsaba@krisna.hu

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

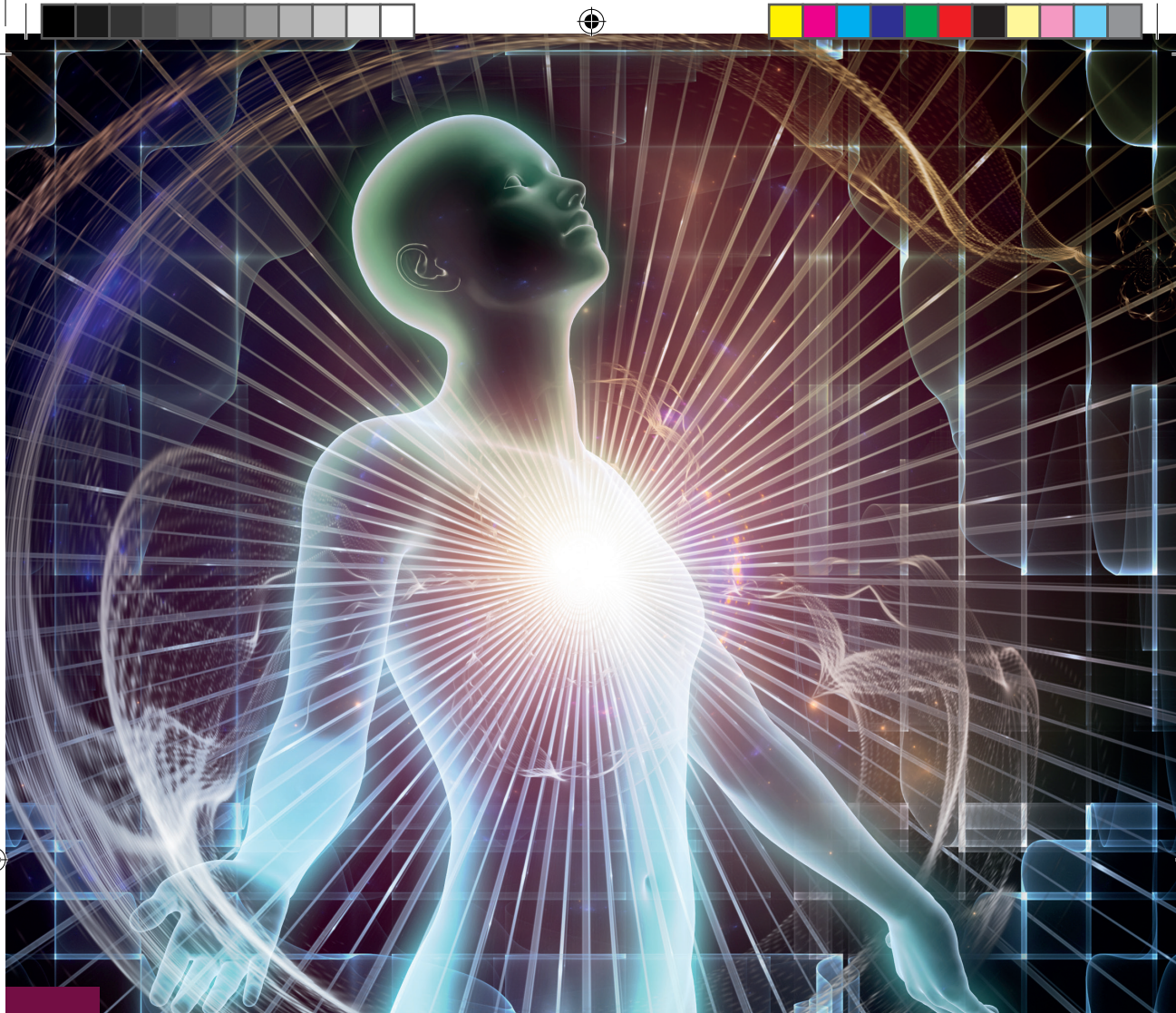


RENDELD MEG

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



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



Ha megvizsgáljuk, mit is takar a latin eredetű „pszichológia” szó, így fordíthatnánk a kifejezést: „a lélek tudománya”. Már itt kérdéseket kellene feltennünk, hiszen a nyugati pszichológia beszél ugyan személyiségről és karakterről, védikus értelemben vett lélekről nem. Bár tagadhatatlanul nagy hangsúlyt fektet személyiségünk vizsgálatára, magát a lelket máshogy definiálja a két tudomány.

A védikus rendszer nagyon pontosan leírja a lélek fogalmát. A lélek, az önvaló, egy örökké létező és megszüntethetetlen részünk, ami életről életre vándorol testről testre, mígnem az egyén a személyiségfej-

lődés útjára lép, hogy megvalósítsa eredeti helyzetét. Eszerint mindenki egyéni, különleges, saját képességekkel, tulajdonságokkal rendelkezik, senkivel sem azonos, örökké volt és mindig létezni is fog. Milyen szép gondolat, nem? A másik, ami nagyon lelkesítő, hogy használják az egyéni lélekkel kapcsolatban is a *sat-cit-ānanda* kifejezést, ami a lélek védikus felfogás szerinti jellemzőit foglalja magában: *sat*, azaz örökké létező; *cit*, azaz örök tudással rendelkező; és *ānanda*, azaz még boldog is. (Ha nagyon magam alá esem egy nehéz élethelyzetben, sokszor gondolok arra, hogy bár most szomorúnak, csa-



VÉDIKUS PSZICHOLÓGIA

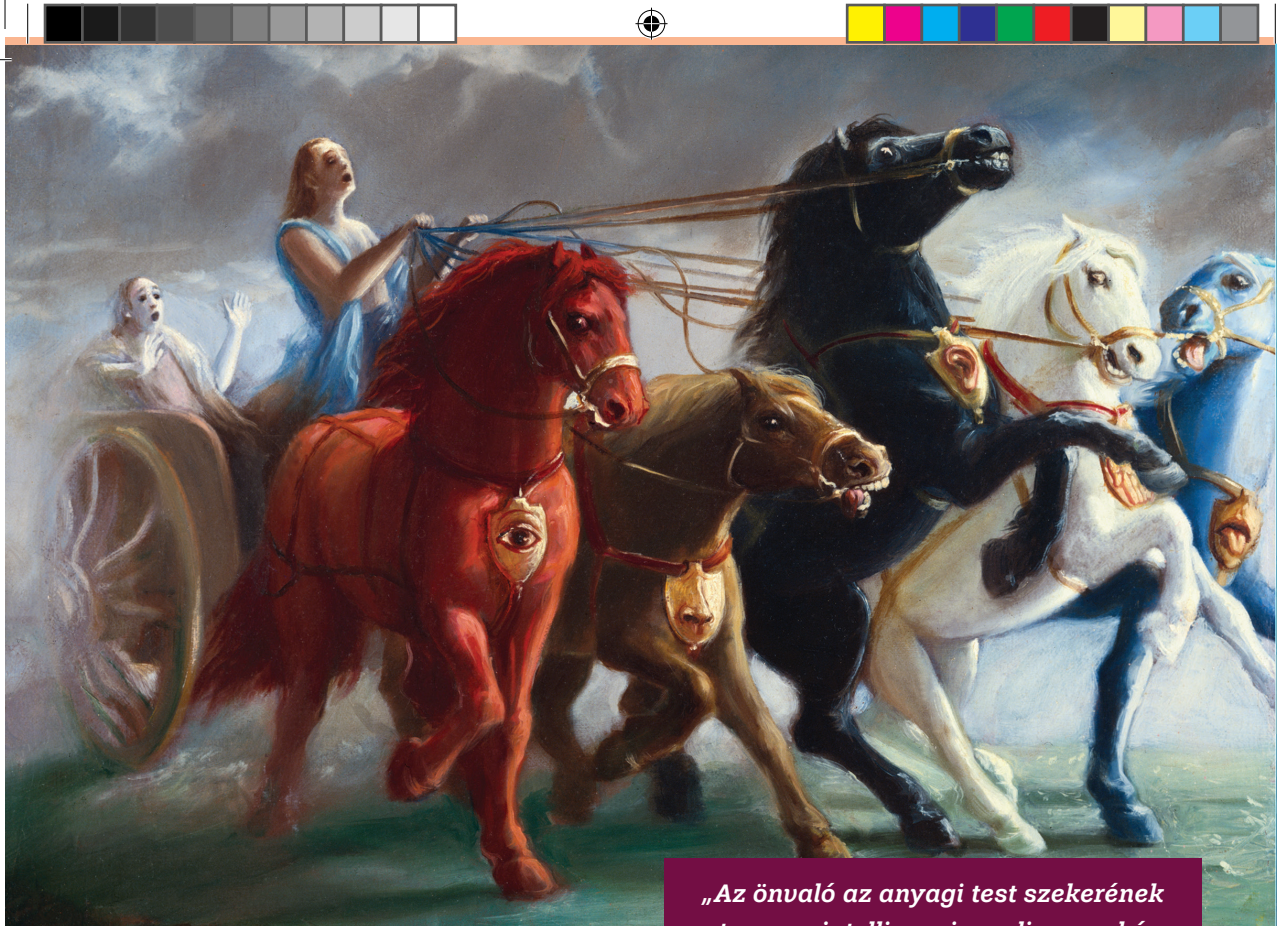


deti állapotában ez az örök lény határtalan képességekkel rendelkezik, s tiszta tudata beragyogja egész testét, ugyanakkor, míg az anyagi világ körforgásában él, feltételekhez kötött a helyzete, amit a karma törvényei határoznak meg a tettei alapján.

Ebben a világban létezve anyagi tudattal rendelkezünk (*citta*), s azon belül van az elménk (*manas*), amely az érzékeink központja, és segít nekünk eligazodni, információkat gyűjteni a környezetünkről. Ha megfogunk egy bögre teát például, bár az ujjaink érzékelik a bögrét, azt viszont, hogy az elég meleg-e, hogy finom, sima érzés-e a bögre porcelánjának megtapintása, már nem az érzékeink, hanem az elménk dönti el. Ezeken az érzékeléseken túl elsődleges feladata maga a gondolkodás, illetve az akaratunk, a szándékaink megfogalmazása. Ugyanakkor szükségünk van az intelligenciánkra (*buddhi*) is. Az intelligenciánk képes irányítani az érzékeinket és az elménket. Az elme folyamatosan élmények után sóvárog, ízeket akar érezni. Például amikor meglát egy cukrászdát, már mondja is: „Jujj, de jó lenne egy habos sütemény!” Az intelligencia azonban korlátokat tud állítani eléje: „Most nincs rá idő, sietni kell”; vagy: „Cukorbeteg vagyok, nem is ehetek ilyen süteményt”. Ha például szeretnénk egészségesebben vagy tudatosabban élni, mindenképp szükségünk van a *buddhi* fejlesztésére, erősítésére, amit leginkább tanulással lehet elérni. Ha a tanulási és gyakorlási folyamatok segítségével sikerül azt megtisztítani, jó társunkká válik a transzcendentális önismeret útján.

lódottnak vagy elesettnek érzem magam, de az igazi énem örökké boldog! Ez sokszor segít!) Ebből az aspektusból vizsgálva kijelenthetjük, hogy a test és a mentális funkciók mind az önvalót segítik, egyrészt azért, hogy eligazodjon a külvilágban, másrészt pedig a tiszta tudatra ébredésben is a segítségére lehetnek.

Ha a személyiség oldaláról közelítünk a témához, a védikus rendszer szintén pontosabb képet nyújt. Azt mondja, hogy bár ere-



„Az önvaló az anyagi test szekerének utasa, az intelligencia pedig a szekérhajtó. Az elme a gyeplő, az érzékek pedig a lovak. Ily módon örvend vagy szenved a lélek az elme és az érzékek társaságában.”

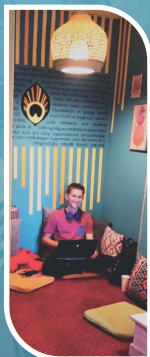
Az anyagi tudat harmadik összetevőjeként a védikus írások megemlítik az egót is, vagy a hamis egót (*ahaṅkāra*), amely leegyszerűsítve annyit tesz: a saját magunkról alkotott énkép. Bár tagadhatatlanul az önvaló hozza létre, csak a jelen helyzetem azonosságát képes tükrözni: „nő, férfi vagyok”, „anya, apa vagyok”, „tanuló, tanító vagyok” – mikor mi. Még egyetlen életen belül sem állandó ez, hiszen mindenki tapasztalhatja, hogy egész más hangon beszélünk, más hangulatban vagyunk, máshogy viselkedünk a különböző „szerepeinkben”, aszerint, hogy épp „anya vagyok és nevelek”, vagy „tanár vagyok és tanítok”, vagy épp „barát”, „szerető” vagy „felelős vagyok”.

A *Bhagavad-gītā* 6.24 magyarázata egy szemléletes hasonlaton keresztül mutatja be a védikus irodalom személyiségfelfogását:

Ez a hasonlat egy olyan személyiségmodellről állít elénk, amelyben az is megeshet, hogy az érzékeink csak száguldanak velünk, mint a megvadult lovak, ki tudja, hová tartva az anyagi világ ösvényein. Ugyanakkor a személyiségünk arra is alkalmas, hogy a szekérhajtónk – amennyiben megbízható, józan ítélőképességű vezetője a szekérünknek – jó irányba vezesse a személyiségfejlődésünket.

Érdemes hát tanulmányoznunk a jóga hagyományok tudáskincsét, hiszen az jóval túlmutat azon, amit modern világunk tár elénk magyarázatként.

(részlet Gaura Krisna Dásza
Jóga tiszta forrásból c. könyvéből)



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 Shop

*Otthonodba hozzuk
Krisna-völgy varázsát!*



bolt.krisnavolgy.hu



A TISZTA BHAKTÁK ÉS A FELEBARÁTI SZERETET

Van egy téma, amelyről túlzás nélkül kijelenthető, hogy földi élete során minden egyes ember időről időre komolyabban elgondolkodik róla – ez pedig a *szeretet*. A szeretet cselekedeteink motivációja, gondolataink mozgatórugója és értékítéleteink alapja. Ha helyesen állunk hozzá és valóban megértjük mibenlétét, azzal életeket emelhetünk fel; nem megfelelő értelmezése azonban életeket tehet tönkre. Amennyiben el akarjuk kerülni az esetleges féligazságokat, amelyekből utána helytelen következte-

téseket vonnánk le, magától értetődő, hogy hiteles forrásokban, az isteni kinyilatkoztatásokban kell keresnünk a szeretet fogalmával kapcsolatos mérvadó leírásokat.

Több tekintetben is párhuzam vonható a különböző földrészekben, egymástól elvileg függetlenül, de valójában mégsem teljesen függetlenül keletkezett szentírásokban szereplő útmutatások között. A keresztény „szeretethimnuszban” sok helyen a konkrét kifejezések is egyezőséget mutatnak Kṛṣṇa szavaival, aki a *Bhagavad-gītā* 12. fejeze-



tének 13-14. versében arról beszél, hogy melyek azok az emberi jellemvonások, amelyek elégedettséggel töltik el Őt:



Aki nem irigy, hanem minden élőlény kedves barátja, nem képzei tulajdonosnak magát és mentes a hamis egótól, boldogságban és boldogtalanságban egyaránt kiegyensúlyozott, türelmes, mindig elégedett, önfegyelemmel, nagy elszántsággal végzi az odaadó szolgálatot, valamint elméjét és értelmét Rám szögezi, s az Én bhaktám – az nagyon kedves Nekem.



Az ebben a versben szereplő kijelentésekkel a *Bhagavad-gītā* olvasása közben többször is találkozhatunk. Az itt felsorolt jellemzőket más fejezetekben is megemlíti Kṛṣṇa, nyomtatékosítva, hogy a tiszta *bhakta* esszenciális tulajdonságairól van szó.

A KERESZTÉNY SZERETETHIMNUSZ

A bibliai Újszövetség alakjai közül Pál apostolról áll rendelkezésre a legtöbb információ. Saul eleinte elkeseredett üldözője volt a fiatal keresztény egyháznak, a Messiás kereszthalálát és feltámadását hirdetők ellen sokszor erőszakosan lépett fel. Éppen egy ilyen „küldetése” során, úton Damaszkusz felé találkozott Jézussal. Megtérése után, Pál apostolként egész életét az evangélium hirdetésének szentelte.

Missziós útjai során több városban járt és tanított, majd távozását követően a közös-



ségek tájékoztatták őt a kezdetleges egyház fejlődéseiről, vagy épp a hit terjesztésének nehézségeiről. Felelőssége nem volt kevesebb, mint megismertetni Jézus tanításait az emberekkel: ezt a szolgálatot fáradhatatlanul kellett végeznie. A népcsoportok közötti nagy távolságok és a hosszú utazási idők miatt leveleket írt, amelyek jelentőségét mi sem támasztja alá jobban, mint hogy azok az Újszövetségi Szentírás részét képezik.

Többször is járt a görögországi Korinthusban, ahol a gazdagság és jólét miatt a tudományok és művészetek fejlődése mellett az erkölcstelenség is elhárapózott. A korinthusi hívekhez intézett első levelében így írt:





Szólhatok az emberek vagy az angyalok nyelvén, ha szeretet nincs bennem, csak zengő érc vagyok vagy pengő cimbalom. Lehet prófétáló tehetségem, ismerhetem az összes titkokat és mind a tudományokat, hitemmel elmozdíthatom a hegyeket, ha szeretet nincs bennem, mit sem érek. Szétooszthatom mindenemet a nélkülözők közt, odaadhatom a testemet is égőáldozatul, ha szeretet nincs bennem, mit sem használ nekem. A szeretet türelmes, a szeretet jóságos, a szeretet nem féltékeny, nem kérkedik, nem is kevély. Nem tapintatlan, nem keresi a maga javát, nem gerjed haragra, a rosszat nem rója fel. Nem örül a gonoszságnak, örömet az igazság győzelmében leli. Mindent eltűr, mindent elhisz, mindent remél, mindent elvisel. S a szeretet nem szűnik meg soha. (1Kor 13,1-8)





Érdemes megfigyelni a szóhasználatot a bibliai részletben. A legfontosabb tulajdonságok, amelyekkel Pál a szeretetet, vagy akár a *szeretetteljes embert* jellemzi, megegyeznek a *tiszta bhaktára* vonatkozó ismertetőjegyekkel. Az ingergazdag, élvezeteket hajszoló világban ritkán találkozunk ezekkel az attribútumokkal. Valószínűleg emiatt az anyagi világbéli problémákkal elfoglalt, de nyitott szívű emberek is fenntartásokkal kezelik, amikor megszólítja őket egy (vagy több) gyakorló hívő, akár egy templom mellett, akár egy pláza bejáratánál, esetleg egy forgalmas belvárosi utcán.

Milyen tudás birtokában vannak ők, hogy szolgálataikat ilyen rendületlenül képesek végezni? Ha csak néhány mondat erejéig megállunk velük beszélgetni, már akkor ki tudjuk ezt deríteni. Ráadásul ehhez nem is kell nagy erőfeszítést tennünk, hiszen csak reagálnunk kell a kezdeményezésükre, amikor egy kedves kérdéssel fordulnak felénk.

Szeretteim, szeressük egymást, mert a szeretet Istentől van, és mindenki, aki szeret, Istentől való és ismeri Istent. Aki nem szeret, nem ismeri az Istent, mert az Isten szeretet.
(1Jn 4,7-8)

A törekvésük, hogy türelmüket megőrizték a hosszú sikertelenség időszakában, és eltűnjék fegyelmezetten még a legmögörvább elutasításokat is, nem pusztán a saját erejükből fakad. Aki ezt a szemléletmódot gyakorolja, az maga is megtapasztalhatja, hogy a szeretetteljes hozzáállás már önmagát meghálálja.

Szekfű András Dávid





AZ ÖNIGAZOLÁS CSAPDÁJA

Az önigazolás nem más, mint belső harcaink és bizonytalanságunk hamis feloldása; ami ugyanakkor életeteket, világokat taszít öngerjesztő illúzióba.

Az önigazolásról gondolkodva a következő kérdések merülnek fel bennem:

- Pozitív énképünk keresése nem egyéb pusztánarcizmusnál?
- Amikor arra gyanakszunk, hogy manipulálnak, „gázlángoznak” minket, vajon nem csupán az önfelmentés állóvízébe merülünk?
- Tényleg minden esetben mi vagyunk az empatak, és mindig az a bizonyos másik a narcisztikus?
- Mindig okosan és erkölcsösen döntünk – vagy csak ítélkezünk?

Az önigazolás olyan mélyen belénk ivódott, hogy minél mélyebbre merülünk az őszinte önvizsgálat óceánjában, annál jobban láthatjuk mindent átható jelenlétét, és annál kevésbé látjuk a kiutat belőle. Arjuna ötezer éves dilemmája viszont megmutatja, hogy miért is alakult ki ez bennünk, és mi a valódi kiút belőle...

Pedig minden olyan ártatlanul kezdődött. Csak bizonytalanok voltunk, szorongtunk, és nehéz volt döntést hozni. Mindig így kezdődik – és mindig ugyanaz történik. Valakit véletlenül megbántottunk egy döntésünkkel. Vagy: az önképünknek szögesen ellentmondó helyzetbe sodortuk magunkat. Mi azonban jó emberek vagyunk, értékesek, okosak, becsületesek és gerincesek, nem igaz? De ha mi azok vagyunk, akkor a másiknak nincs igaza, „én pedig nem érdemlem meg, hogy ilyen csú-



nyán megítéljen, vagy hogy saját magamat meg- és elítéljem”. Amikor a rossz döntések, a gyengeségeink, illetve tudásunk hiányának beismerése nem történik meg, amikor a pozitív énképünk mindennél fontosabb számunkra, akkor a kognitív disszonancia már-már automatikus mechanizmusa mentén a belső feszültség hamis feloldása zajlik le bennünk minden esetben. Ez pedig olyan, mint a tiszta vízbe csordogáló mérge. Szépen lassan átítat, megmérgez mindent, további önmérgező spirálba taszítva minket.

Pszichológiai kísérletek például azt igazolják, hogy egy eljátszott bírósági tárgyaláson az esküdtek legnagyobb része már a tárgyalás elején létrehozta magában a „sztorit”, vagyis azt, hogy szerinte mi is történt. A bizonyítékokat pedig ennek fényében, szelektíven veszik tekintetbe. Ráadásul az ítéletükben azok voltak a legbiztosabbak, akik legkorábban hozták létre a belső következtetésüket, és ők is ragaszkodtak hozzá a legjobban. Ugye

ismerős ez a mai világban, mikor szélsőségek állnak szemben egymással, mikor a jobb és bal oldal, mikor az oltáspártiak és oltásellenesek egymásnak feszülnek? Ha a folyamatok mélyére nézünk, jól láthatjuk, hogyan mérgezi először a személyiségünket, majd az egész társadalmat ez az egész önigazoló mechanizmus.

A belső feszültség hamis feloldásának létezik külső és belső módja is:

A KÜLSŐ FELOLDÁS

Valami rosszat látunk magunkban, valami olyat, ami nem egyezik a pozitív énképünkkel. Ilyen mondjuk az, amikor valaki a családjában néha bántalmazóan viselkedik (akár pszichésen, akár fizikailag). Ilyenkor sok esetben más területeken igyekszik jó lenni: próbál többet adományozni, másokon segíteni, a munkájában még jobb lenni stb. Így szeretné ellensúlyozni és feloldani azt a belső feszültséget,





ami a valóság és a hamis pozitív énképe közé ékelődik. Ez tehát a külső feloldás.

A BELSŐ FEOLDÁS

Bántalmazó, helytelen viselkedésünket ilyenkor úgy próbáljuk ellensúlyozni, hogy ilyeneket mondogatunk magunknak: „Az csak egy kibukás volt, egyszerűen csak rossz passzban voltam, és különben is én már jó ember



lettem, akin már nem uralkodik el a harag, mint azokon, akik csak kritizálnak holmi régmúlt tettek miatt...”

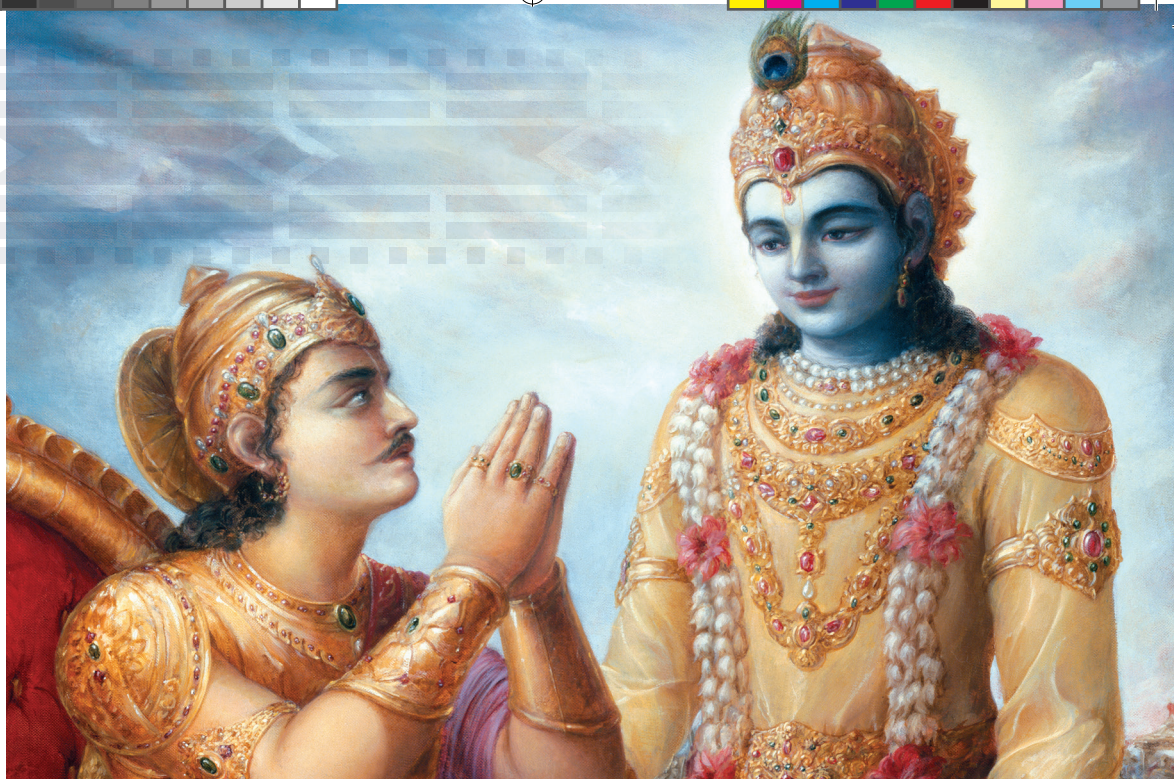
Minden embernek megvan a saját keresztje; sőt, úgy is fogalmazhatnánk: saját élete holokausztjának a tagadása. Mindenkinek vannak rosszul feldolgozott, vagy fel sem dolgozott traumái. Ugyanígy minden népnek megvan a be nem ismert, fel nem dolgozott traumája és holokausztja. Például minél gazdagabb egy nép, annál inkább elhiteti magával, hogy természetes állapot a világ 90 százalékan élésködni.

Minél fontosabb egy társadalomban a pozitív énkép fenntartása, annál mélyebbre temetjük például a milliósámsra legyilkolt állatok és a „jóemberségünkbe” vetett hitünk

között feszülő súlyos ellentmondást. De ami a témánk szempontjából itt a legfontosabb: annál hamisabban és önámítóbban oldjuk föl ezt az ellentmondást. A valóság és a pozitív énkép között feszülő kognitív disszonancia érző lényből érzéketlen tárgyat fabrikál belőlünk, csak hogy valahogyan felmenthessük magunkat: „Hiszen attól én még jó ember vagyok.” És ez csak egy példa. Mind az egyéni életünket, mind a társadalmi folyamatokat mélyen átszövi ez az önigazolási mechanizmus. De miért?

Manapság modern világunk egyik legfőbb mozgatórugója a pozitív énkép keresése, hiszen a pozitív önértékelés minden teremtettnak, minden előrevivő dolognak a mozgatórugója. De csak látszólag – ugyanis a hamis pozitív énkép csak látszólagos, illuzórikus fejlődést eredményez. Mert ha a pozitív énkép hamis alapokon nyugszik, akkor egyszerűen csak narcizmus, azaz önimádat az egész. Narcizmus, mely létrehozta a narcizmus kultúráját és társadalmát. Amikor egyedül csak az egyéni lét szabadsága és függetlensége az abszolút érték, s minden más emberi érték legfeljebb csak másodlagos, akkor az valójában csupán túlfűtött individualizmus, vagyis a hamis ego kultúrája és diadala.

De akkor hol van a megoldás, ha sem a hamis negatív énkép, sem a hamis pozitív énkép fenntartása nem tekinthető annak? A megoldást tökéletesen bemutatja a *Bhagavad-gītā*, melynek alaphelyzete eleve az élet dilemmáját mintázza. Arjuna – a megzavarodott lélek szerepében – nem tudja, mit csináljon. Belső feszültség keletkezett benne, melyet próbált feloldani, de végül Istentől vár útmutatást. (Istentől, aki egyben a test szekerét hajtó Felsőlélek is, aki az egyéni lélek vágyai szerint hajtja a szekeret.) Arjuna



ugyanúgy meg van zavarodva, mint mi is. A belső feszültség feloldására különböző stratégiákat – hamis külső és belső feloldásokat – talál ki. Pont, ahogyan mi is. De ő szerencsére végül Isten segítségét kéri, így meg is kapja az útmutatást. Kṛṣṇa hosszan tanítja, s megérteti vele, hogy minden belső feszültségének az az oka, hogy nem tud helyes megkülönböztetéseket tenni.

A helyes döntések alapja ugyanis mindig a helyes megkülönböztetés. A helyes megkülönböztetések pedig mindig az élet legfőbb igazságán alapszanak, ami nem más, mint az az alapvető megállapítás, hogy mi nem ez a test, hanem örök lélek vagyunk. Ami a testhez kapcsolódik, az mind átmeneti, véges és hamis. Ami pedig a lélekhez, az örök – és az a valódi érték. A legfőbb kulcs pedig a ragaszkodásmentesség: az, hogy úgy éljünk a világban, úgy játsszuk a ránk rótt szerepet, hogy ne ragaszkodjunk a tetteink eredményéhez, hiszen a valódi szekerhajtó és tulajdonos Isten. És ha mi a Tőle független

mentalitásunkkal és sóvárgásainkkal mérgezzük a létünket, más szóval, ha megmérgezzük az életünk vizét, akkor ez az éltető víz bennünket is megmérgeez: karmát eredményez. Annyit tudunk tenni tehát, hogy felismerjük: ahelyett, hogy tovább mérgeznénk az élet éltető vizét, hagyatkozzunk inkább az isteni energiákra, melyek végül elvezetnek bennünket valódi identitásunkhoz. És amikor végre ebben a helyzetben ereszt gyökeret az azonosságtudatunk, amikor már ez képezi pozitív önértékelésünk alapját, akkor nem lesz többé szükségünk önigazolásra – hiszen akkor már a valóság szerint, az eredeti isteni tervvel összhangban fogunk élni. Ha a valós identitásunk szerint élünk a világban – ragaszkodásmentesen, a hamis egót, a hamis testi éntudatot feladva –, akkor megérthetjük, hogy mi is a valódi identitásunk útja: az Istennek történő önátadás és az istenszeretet felélesztése. Ez a valódi élet. Ez a valódi élet éltető vize!

Acyutānanda Dāsa



ELNÉZÉST KÉREK, ÖN ISMERI ÖNT?

Pontosan emlékszem arra a Rottenbiller utcai körfolyósós földszinti lakásra. Emlékszem a bejárati ajtónál hőszigetelés gyanánt felfüggesztett barna szőrmetakaróra, amelyet a sámlin ülve bámultam. Óvodás voltam, és nehezen fért a fejembe, hogy lehet az, hogy más szeretnék lenni, mint aki





vagyok. Ezen tűnődtem... Ezek szerint két valaki van bennünk? Egy, aki figyel, meg egy másik, egy rakoncátlan én? De miért nem tud olyan lenni, amilyennek én szeretném? Akkor tehát inkább az a helyes megfogalmazás, hogy vagyok én, meg vagyok valamilyen. De miért vagyok más-milyen, mint AKI vagyok? És akinek gondolom magam, vagyis aki, illetve amilyen lenni szeretnék, az tényleg én vagyok? Ki döntötte el, hogy ki vagyok? Meg azt, hogy egyáltalán vagyok? Az még csak hagyján, hogy nem úgy nézek ki, mint ahogy szeretnék, de hogy még csak nem is tudok olyan természetű lenni, mint ami tetszik nekem... hát ez nagyon gyanús. Ez valami csapda. Árulás! Cselszövés! Vagy inkább egy rémálom... És különben is! Nem is érzem itt ott-hon magam. Ez a barna függöny...

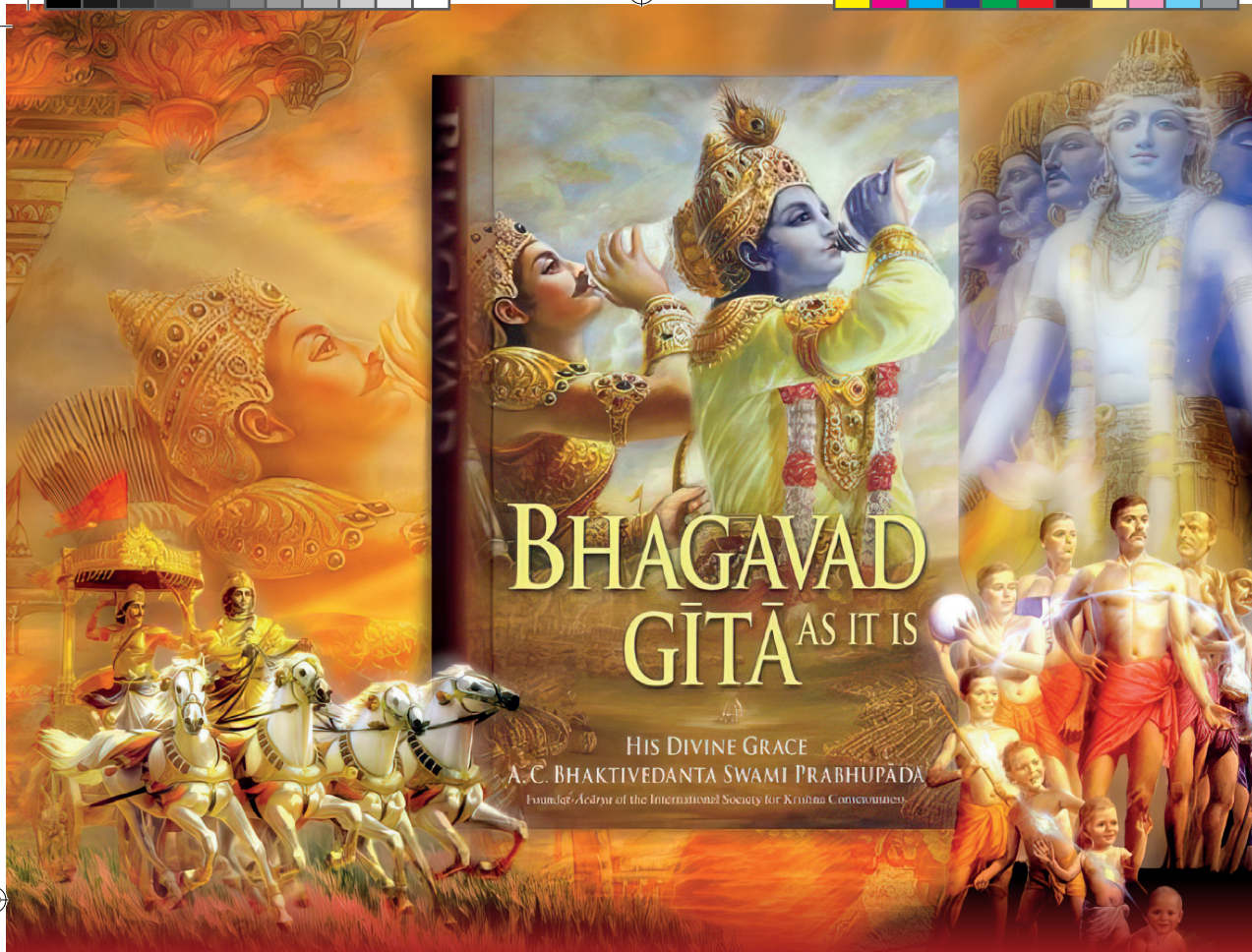
Szóval valamikor akkortájt, öt-hatévesen kezdődött ez a kivagyiság bennem. Mert Panni, az a szelíd és kedves szőke kislány sokkal vonzóbb volt, mint én. De különben fekete, vagy legalább kreol bőrű is szívesen lettem volna... göndör szőke hajjal... azt miért nem lehet? Na de legalább lennék bájos, ártatlan, mindenkit szerető! És, ha kell, akkor meg bátor és erős!

Hál' istennek nem merültek a kérdéseim később sem a megszokások feledtető homályába. Sőt egyre csak gyűltek, motoszkáltak, feszítettek, sürgettek. Nógattak, vonszoltak egyik könyvtől a másikig, egyik beszélgetéstől a másikig. Így került kezembe a *Bhagavad-gītā*, pontosabban először mesélt nekem róla valaki. Persze a *Gītā* maga is egy párbeszéd, úgyhogy tulajdonképpen egyaránt sorolhatjuk a „beszélgetés” és a „könyv” kategóriájába is.



Történetesen ebben a könyvben maga Isten beszélget egy barátjával. Miért hangzik ez olyan hihetetlenül? Miért is ne szólhatna hozzá maga Isten ehhez a fontos, sőt, alapvető kérdéskörhöz? Miért tagadnánk meg Tőle a jogot, hogy írásban tegye közzé az állásfoglalását? Ha azt gondoljuk, hogy ez lehetetlen, azzal azt mondjuk, hogy Isten magunkra hagy minket, hogy a sötétben tapogatózzunk. És hát... vannak, akikben fel sem merülnek ezek a gondolatok; míg mások elmerengnek, aztán továbbmennek; míg akadnak olyanok is, akik komoly műveket is alkotnak a „ki vagyok én?” kérdésről – de ki tudja, helytállóak-e a következtetéseik? Valaki a szívén keresztül kap sugallatot, megint mások pedig csakis a pengeéles intelligenciájukban bíznak...

Jómagam, amikor a *Bhagavad-gītā*t olvastam, azt gondoltam, ez a legösszetettebb, mégis a legátláthatóbb irodalom az önvaló témájával kapcsolatban. Alapvetően két síkon értelmezi az „én”-t: a valódi, örök



önvalónk értelmében, amely maga a lélek, és amely *sat-cit-ānanda* természetű, vagyis természetes helyzetében tudás, boldogság és öröklét jellemzi; másrészt pedig a relatív énünk, vagyis az anyagi világban való megszületésünk eredményeképpen kialakult mivoltunk értelmében, amely – bár nem örök és a tudása is korlátolt – tapasztalhat némi boldogságot ebben a világban; sőt, azon túl, az igazi boldogságot is elérheti. A relatív énünk a korábbi vágyaink és érdemeink mentén kialakult helyzetünk, ami olyan, mint egy kabát, ami befed minket. A védikus tanítások nagy hangsúlyt fektetnek a társadalmi helyzet, az életkor és a képzettség szerinti kötelességek és jogok leírására, amit szanszkri-

tul *svadharmának*, „saját kötelesség”-nek neveznek. A rég elfeledett lelki önvalónk, „abszolút énünk” pedig a *svarūpánk*, vagyis a „saját formánk”, amely a lelki tanítómes-ter kegyéből, az alázatos szolgálatvégzés, a meditáció, illetve Isten neveinek éneklése által tárulhat fel, a lelki érettség nagyon fejlett fokán. Ezeket a törekvéseket, amelyek a belső önvalónk felkutatására irányulnak, és közvetlenül Istenhez kapcsolnak minket, gyűjtőnéven *sanātana-dharmának*, „örök kötelesség”-nek nevezik. Ha az ember a *svadharmája* szerint cselekszik, tehát a családi állapota és a foglalkozása szerint rá háruló felelősségeit állhatatosan végzi, akkor nemcsak civilizált, jámbor, de valószínűleg kiegyensúlyozott ember is egyben.



Ha pedig ezeken felül a *sanātana-dharmájával* is foglalkozik, akkor beteljesítheti az emberi élet igazi küldetését, a lelki önmegvalósítást. A titok nyitja az, hogy meg kell értenie, el kell fogadnia az evilági természetét, képességeit, adottságait, társadalmi helyzetét, de emellett foglalkoznia kell a mélyebb, lelki szintű önismerettel, az Istenhez fűződő szeretetteljes kapcsolatával is. Kṛṣṇa zseniális módon azt javasolja, hogy ismerjük meg és fogadjuk el a jelenlegi „énünket”, és a számunkra természetes tevékenységeket, munkát alkalmazzuk az Ő szolgálatában – ezáltal a földi életünk is lelki tartalommal telik meg.

„Hát persze! – kiáltottam fel kis híján, ahogy a vonaton ülve elmerültem az olvasásban. – Persze, hogy lennie kell egy ilyen könyvnek, léteznie kell ennek a tudásnak! Milyen jó, hogy rátaláltam!”

Kṛṣṇa azt mondja, az élőlények mind halhatatlan lelkek, akik elfelejtették a Vele való örök kapcsolatukat. Persze nem mind, csak egy részük, akik itt tengődnek az anyagi világban, és időtlen idők óta vándorolnak egyik életből a másikba. A Vele való kapcsolatunk ugyanis teljes mértékben a szabad akaratunkon alapszik, és emberi létünk során tudjuk legszabadabban használni azt. A növényi és állati létformák nem teszik lehetővé a lelki önmegvalósítást, a kérdések felvetését sem, ám ha azon kapjuk magunkat, hogy egészséges emberi testtel és elmével rendelkezünk, akkor használjuk ki, mert ez bizony ritka lehetőség az önmegismerésre és az önmegvalósításra. És akár egy sámлин ülve, akár a vonaton könyvet lapozva foglalkoztatnak minket ezek a kérdések, mindig örülhetünk nekik, mert ezek a gondolatok azt jelzik, hogy igazán emberek vagyunk. Sosem lehet elég korán vagy túl későn kezdeni a kutatást... de a legjobb: most.

Vallabhī-kānta Dāsī



Dāl vada



HOZZÁVALÓK:

- 20 dkg felezett, hántolt sárgaborsó
- 1 kisebb sárgarépa finomra reszelve
- 1,5 kk őrölt koriander
- 3 currylevél elmorzsolva
- ½ kk aszafetida
- egy csipet őrölt csili (ízlés szerint)
- 2,5 kk só

ELKÉSZÍTÉSE:

A sárgaborsót egy éjszakára bő vízbe áztatjuk. Másnap leszűrjük, és egy-két evőkanálnyi vízzel simára turmixoljuk. Összegyúrjuk az összes többi hozzávalóval, és fasírtokat formázunk a masszából. Kétujjnyi forró olajban néhány perc alatt a fasírtok mindkét oldalát aranybarnára sütjük.

vega
varázs

vegavarazs.hu
fozoiskola.108.hu

Śrīla Prabhupāda könyvei



A Bhagavad-gītā úgy, ahogy van

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

976 oldal, kötve, színes illusztrációkkal

Śrīmad-Bhāgavatam (1–10. ének)

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

Kötetenként 800–1200 oldal,
kötve, színes illusztrációkkal

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

Kiadványaink megrendelhetők webshopunkban.
A könyveket postai utánvétellel küldjük ki.

www.lelekpaloata.hu/konyvbolt
www.bolt.krisnavolgy.hu



MEGDOLGOZTÁL AZ 1%-ÉRT MI IS MEGDOLGOZUNK ÉRTE

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

EGYHÁZI 1%
TECHNIKAI SZÁM:

0389

CIVIL 1% ADÓSZÁM:
18095575-1-41



MAGYARORSZÁGI
KRISNA-TUDATÚ HÍVŐK KÖZÖSSÉGE

WWW.KRISNA.HU