

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



E SZÁMUNK TÉMÁJA:

Rāmāyaṇa

**EMBERI
és ISTENI
KAPCSOLATOK**

HANUMĀN
AZ EREDETI SZUPERHŐS

ÁJURVÉDIKUS GYÓGYNÖVÉNY
GYÓGYÁSZAT



A MAGYARORSZÁGI KRISNA-TUDATÚ HÍVŐK KÖZÖSSÉGÉNEK MAGAZINJA



HARÉ KRISNA
TEPLOM

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

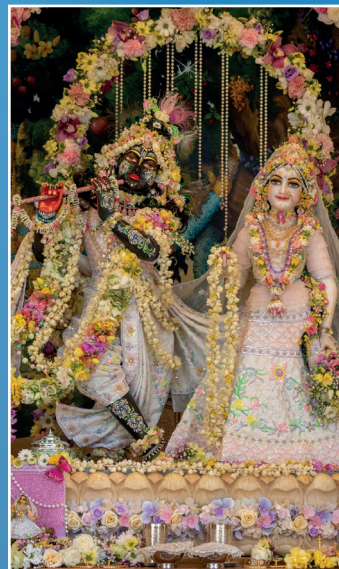
**Lépj be India káprázatos világába!
Zöldövezetben, családi
hangulatban várjuk az érdeklődőket!**

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

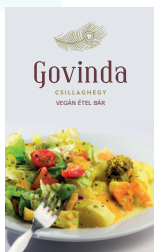


Ő Isteni Kegyelme

**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:

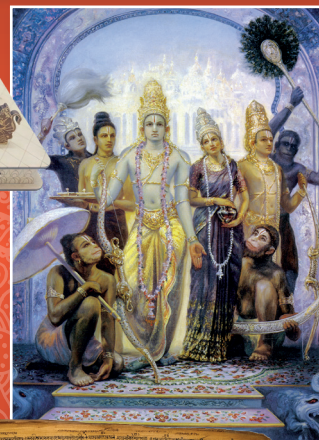
+36/1 391-0435; BP.TEPLOM@KRISNA.HU

f i : @LÉLEK PALOTÁJA

WWW.LELEKPALOTAJA.HU

Tartalom

Örök személyek vagyunk	4
Emberi és isteni kapcsolatok	7
Istentől származik	8
Hogyan legyünk egyszerre szabad egyéniségek és Isten „engedelmes szolgálói”?	13
Hanumān – az eredeti szuperhős	16
Az Úr Rāmacandra szülőhelyének története	26
Mit mesél nekünk Hanumān története a figyelemzavar (ADD, ADHD) valódi kezeléséről?	30
Miért kellene nekünk legendák?	34
Ājurvédikus gyógynövénygyógyászat	38
Recept – Gobi masala	42



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

2024/3

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.



ÖRÖK SZEMÉLYEK VAGYUNK

Mivel az emberek nem látják Istent, készek bárkit elfogadni, aki azt mondja: „Én vagyok Isten.” Nem tudják, ki Isten, ezért boldogan elfogadnak minden gazembert, aki csak jön és azt állítja magáról, hogy ő Isten. Az emberek szeretik azt mondani, hogy az igazságot keresik, de ahhoz, hogy az igazságot keressük, tudnunk kell, hogy mi az igazság. Másképp hogyan kereshetjük? Ha aranyat akarunk vásárolni, akkor legalább elméletben tudnunk kell, mi az arany, másképp becsapnak ben-



nünket. Amiatt tehát, hogy az embereknek fogalmuk sincs az igazságról vagy Istenről, számtalan szélhámos csapja be őket, akik azt mondják: „Én vagyok Isten.” A gazemberek társadalmában az egyik gazember a másik gazembert Istennek fogadja el, s az egész a gazemberségnek köszönhető. Ezeknek a dolgoknak azonban semmi közük Istenhez. Az embernek szert kell tennie a szükséges tulajdonságokra ahhoz, hogy láthassa és megérthesse Istent. A folyamat, mellyel e tulajdonságokat kifejlesztheti magában, Kṛṣṇa-tudatnak nevezik. *Sevon-mukhe hi jihvādau svayam eva sphuraty adaḥ*: Isten szolgálatát végezve alkalmassá válunk arra, hogy meglássuk Őt. Másképp nem lehetséges. Lehetünk nagy tudósok, világi tudományunk nem fog segíteni abban, hogy meglássuk Istent.

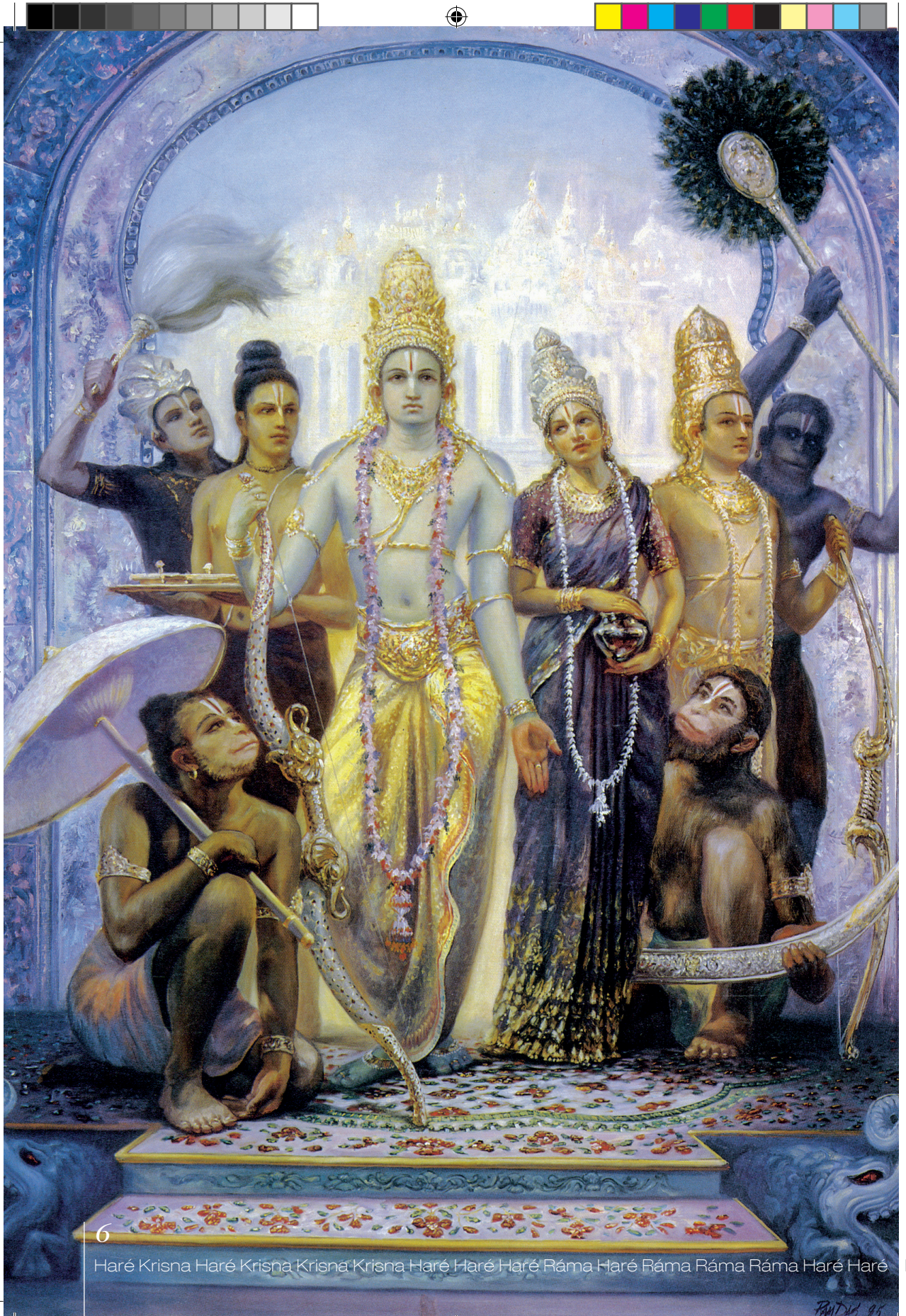
A *Bhagavad-gītā* a Kṛṣṇa-tudat tudománya. Ahhoz, hogy megérthessük Kṛṣṇát, olyan szerencsésnek kell lennünk, hogy elnyerjük egy olyan ember társaságát, aki tisztán Kṛṣṇa-tudatos. Csupán egy bölcsészdoktorátust vagy valamilyen más címet megszerezve nem érthetjük meg a *Bhagavad-gītā*t. A *Bhagavad-gītā* transzcendentális tudomány, és másféle érzékekre van szükség ahhoz, hogy megérthessük. Érzékeinket a szolgálat végzésével, s nem az akadémiai fokozatok megszerzésével kell megtisztítanunk. Számtalan bölcsész, sok-sok tudós van, aki nem érti Kṛṣṇát, ezért Kṛṣṇa megjelenik az anyagi világban. Noha megszületetlen (*ajo 'pi sann avyayātmā*), eljön, hogy megnyilvánuljon előttünk.

Így aztán Kṛṣṇa kegyéből vagy egy olyan Kṛṣṇa-tudatos személy kegyéből, aki Kṛṣṇa kegyéből megértette Kṛṣṇát, mi



is megérthetjük Őt. Az akadémikus tudás nem vezet célhoz. Csak úgy érthetjük meg Kṛṣṇát, ha elnyerjük a kegyét, s ha egyszer ez sikerül, akkor láthatjuk Őt, beszélgethetünk Vele – vagy amit csak akarunk. Kṛṣṇa nem a *semmi*. Ő egy személy, a Legfelsőbb Személy, és kapcsolatba kerülhetünk Vele. Ez a Védák utasítása. *Nityo nityānām ceta-naś cetanānām*: „Mindannyian örök személyek vagyunk, és Isten a legfelsőbb örök személy.” Valamennyien örökkévalóak vagyunk, Isten pedig a legfelsőbb örökkévaló. Jelenleg amiatt, hogy ezekben a testekben raboskodunk, születéseken és halálokon kell keresztülmenünk, valójában azonban fölötte állunk a születésnek és a halálnak. Örök lelkek vagyunk, tetteinknek és vágyainknak megfelelően azonban egyik testből a másikba vándorlunk.

A. C. Bhaktivedanta Swami Prabhupāda
A tökéletesség útja c. könyvből





EMBERI ÉS ISTENI KAPCSOLATOK

*Részlet Caitanya Caraṇa Dāsa
„Wisdom from The Ramayana:
On Life and Relationships” című
könyve előszavából*

A *Rāmāyaṇa* az emberi és isteni kapcsolatok izgalmas keverékét mutatja be. A „*Rāmāyaṇa*” („*Rāma* utazása”) cím a mű központi szereplőjére utal. Noha a *bhakti*-hagyomány szerint *Rāma* Isten, aki emberi alakban szállt alá világunkba, a *Vālmiki*-féle *Rāmāyaṇa* nem az istenségére, hanem látszólagos emberi mivoltára összpontosít. Az eredeti *Rāmāyaṇa* történetének kibontakozásához vezető alapvető kérdés ez: Mik az ideális ember tulajdonságai? E kérdés megválaszolásához az eposz az isteni lényt emberi kapcsolatok közé helyezi. A *Rāmāyaṇa* szépsége többek között a benne leírt kapcsolatok kedvességében és önzetlenségében rejlik. Központi szereplői időtlen varázst árasztanak, amely évezredek óta milliók szívét hódítja meg. Bár a *Rāmāyaṇa* világában olyan szereplők is

feltűnnek, akik számunkra ma már mitikusnak hatnak, mégis ugyanolyan érzelmeik vannak, mint nekünk; ugyanolyan dilemmákkal néznek szembe, mint mi; és ugyanúgy hoznak döntéseket és viselik el azok következményeit, mint mi. Jobban hasonlítanak ránk, mint elsőre gondolnánk. A mi adott helyzetünk különbözik ugyan a *Rāmāyaṇa* szereplőinek helyzetétől, e különbségek mögött olyan egyetemes elvek húzódnak meg, amelyek ma is útmutatást adhatnak nekünk. Ez a klasszikus eposz nem azt sugallja, hogy utánozzunk le mindent, amit ábrázol, hanem arra szólít fel bennünket, hogy az általa bemutatott időtlen elveket kövessük. Ha az elvek oldaláról közelítjük meg szereplőit, jobban megismerhetjük saját magunkat. A *Rāmāyaṇa* olvasása emellett táplálja kapcsolatunkat a Legfelsőbbel, *Rāmával*, azaz Istennel. És mivel *Rāma* mindenestül tiszta, a rajta való elmélkedés segít abban, hogy megszabaduljunk azoktól

a szennyeződésektől, amelyek arra késztetnek, hogy indulatból cselekedjünk, és ezáltal elrontsuk a kapcsolatainkat.

A valódi énünk – a lélek – olyan, mint egy drágakő, amelyet a tisztátalan elmebeli benyomások rétegei takarnak. Ahogy egy drágakő természetes szépsége felragyog, amint kiásuk és megtisztítjuk, ugyanúgy ragyognak fel a lélek természetes tulajdonságai is, ha kiásuk a tisztátalan benyomások rétegei alól, és megtisztítjuk azt az odaadás kifejlesztésével. A *Rāmāyaṇa*ban való meditálás ilyen megtisztulást kínál, és segít felfedezni rejtett erkölcsi képességeinket, melyek létezéséről nem is volt tudomásunk. A *Rāmāyaṇa* olvasása tehát hatalmas erőt ad a kapcsolataink ápolása terén is. Az eposz nemcsak a helyes cselekvésre tanít, hanem erkölcsi erőt is ad a helyes cselekvéshez.

Caitanya Caraṇa Dāsa
<https://chaitanyacharan.com/>



ISTENTŐ

Miért gondolják úgy a vaiṣṇavák, hogy a védikus irodalom (beleértve többek közt a négy Védát, a purāṇákat, az upaniṣadokat, a Mahābhārata-t és a Rāmāyaṇát) nem közönséges, evilági írásművekből áll, hanem Istentől származó kinyilatkoztatás?



TŐL SZÁRMAZIK



1. RÉGÓTA LÉTEZNEK

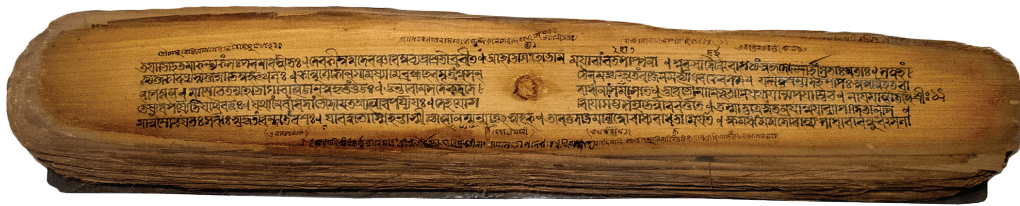
A védikus írások önjellemzése szerint a bennük foglalt tudás örök, vagyis mindig létezik, és időről időre lejegyezve hozzáférhetővé is válik. A szanszkrit nyelvű védikus írások elismerten a világ legősibb szövegei közé tartoznak. Ha öröktől fogva létezik egy lény, aki a világot teremtette, és aki egyben a legfelsőbb tudásforrás is, akkor értelemszerű, hogy a tanításait már az ősi korokban is hozzáférhetővé tette az emberek számára.

2. AZ ÍRÁSOK MAGUK AZT ÁLLÍTJÁK, HOGY ISTEN ÜZENETEIT HORDOZZÁK

A védikus írások a tökéletes, abszolút tudás hordozójaként mutatják be magukat. Beszámolójuk szerint a legtöbb írás szerzője Śrīla Vyāsadeva, aki Isten (Kṛṣṇa) irodalmi inkarnációja. Ő éppen azért szállt alá a Földre, hogy leírja az emberiség számára az örök, csálhatatlan tudást arról a világról, amiben élünk, az élőlényekről, és mindarról, ami ezen a világon túl van.

3. A VÉDIKUS TUDÁS GONDOSKODIK SAJÁT MAGA MEGŐRZÉSÉRŐL

E tudás egy Istennel kezdődő, majd önmegvalósított tanítók sorával folytatódó tanítványi láncolaton keresztül adódik tovább az idők során. E szent életű lelki tanítómesterekből álló történelmi láncolat célja, hogy mindig megőrizze és tisztán továbbítsa a soron következő nemzedék számára az isteni kinyilatkoztatásban foglalt tudást.



4. SZENT ÉLETŰ EMBEREK TANÚSÍTJÁK

A védikus tanításokat több ezer éve sokan követik, és közöttük voltak kiemelkedő szentek, megvilágosodott vallási tanítók, akik tudásuk és lelki tapasztalataik révén mind megerősítették, hogy a védikus írások állításai kivétel nélkül igazak és örökké érvényesek.

5. EGYETEMES ÉRVÉNYŰ

A mindenki felett álló, elfogulatlan Isteni Lénytől származó tudásnak mindenhol és mindenkire érvényesnek kell lennie. A védikus írások éppen így mutatják be a bennük szereplő információkat. Ez a tudás nem csupán valamely népcsoporthoz szól, hanem általánosan van megfogalmazva minden egyes – a történelem bármely időszakaszában, a világ bármely pontján élő – ember számára. A szentírások által javasolt önmegvalósítási folyamatok mindenki számára nyitva állnak, népcsoporttól és társadalmi helyzettől függetlenül.

6. ÁTFOGÓ TUDÁST KÍNÁL

A világ szentírásai közül a terjedelmes védikus irodalom foglalkozik a legtöbb evilági és teológiai témával. Bemutatja például a világmindenség történetét a kezdetektől fogva, valamint a világban mindenütt érvényes fizikai törvényeket. Az ember egyéni és társadalmi életét segítő témái között szerepel az orvoslás, az életmód, a csillagászat,

a matematika, a nyelvtan, a törvénykezés és így tovább. A védikus írások filozófiával és teológiával foglalkozó részei pedig nagy részletességgel beszélnek minden olyan témáról is, amely hétköznapi érzékelésünkkel és tudásunkkal nem hozzáférhető. Például a karma törvénye alapján segítenek megérteni a különféle tettek következményeit, s ennél fogva a sokszínű emberi sorsokat is. Felvilágosítanak a lélekről, Istenről, világunk láthatatlan, de működő erőiről és törvényeiről, valamint az anyagon túli világról és az élet céljáról.

7. BESZÉL ARRÓL, HOGY MIÉRT VANNAK KÜLÖNBÖZŐ TUDÁSRENDSZEREK ÉS VALLÁSOK

A védikus tanítások egyrészt beszámolnak arról, hogy tökéletlenségük és eltérő pszichés működési mechanizmusaik eredményeként az emberek gyakran egymásétól eltérő elképzeléseket gyártanak. A különböző kultúrákban megszületett vallási tanítókon és a szentírásokon keresztül pedig Isten többször küld különböző mélységű tanításokat a Földre. Ezeknek a végső célja ugyanaz: Isten megismerése és szeretete. Az emberi hiányosságoknak köszönhetően azonban idővel a vallási tanítások is eltorzulhatnak.

8. LENYŰGŐZŐ A FELÉPÍTÉSE

A hatalmas terjedelmű védikus irodalom különböző műfajú, csodás nyelvezetű műve-





ket foglal magában. Bár e szövegek többféle vallási folyamatot bemutatnak, megfelelően értelmezve ezek az önmegvalósítási módszerek egy hierarchikus rendszer részeként érthetők meg. Vannak összefoglaló jellegű művek, amelyek e tudás esszenciáját mutatják be, mint például a *Bhagavad-gītā*. Ilyen hatalmas, koherens filozófiai rendszer léte emberfölötti alkotóra utal.

9. IGAZOLT TUDOMÁNYOS ISMERETEKET TARTALMAZ

A védikus irodalomnak nem az a fő célja, hogy az anyagi világ részletes, tudományos ismertetését adja. E többezer éves tudásgyűjteményben mégis számos olyan információ olvasható, amelyet a modern tudomány is felismert. Ilyen tudás például, hogy a Föld gömb alakú, hogy az anyag atomos szerkezetű, hogy milyen módon mérhető az idő, milyen lépésekben fejlődik a magzat az anyaméhben, vagy hogy miként lehet az egészséget megőrizni. A védikus matematika és csillagászat is mély ismereteket tartalmaz. Mindez az átfogó tudás, amelynek egy részét évezredekkel ezelőtt nem lehetett tudományosan (azaz akár műszerekkel kiegészített érzéki úton) megszerezni, arra utal, hogy forrásuk a természet felett álló, azt tökéletesen ismerő Legfelsőbb Személy.

10. BEIGAZOLÓDNAK A JÓSLATAI

A védikus tudás helyenként beszél a jövőről. Megjósolta például egyes isteni inkarnációk és nagy vallási tanítók megjelenését. Ezek egy része az általunk belátható párezer éves történelem folyamán már valóban megtör-

tént. Olvashatunk előrejelzéseket a jelen kor (a Kali-kor) jellemzőiről is, és ezek a jelzések is igaznak bizonyulnak.

11. EZ A TUDÁS ÁTFORMÁLJA A KÖVETŐIT

A védikus tanítások részletezik, hogy mely tulajdonságokat kerüljük el (például ne legyünk mohók, dühösek, kéjsóvárok), és mely jellemvonásokat fejlesszük magunkban (például legyünk kedvesek, szerények, jószívűek). A szentírásokból és a történelemből láthatunk példákat, hogy a múltban milyen emelkedett személyiségek váltak e tudás és lelki gyakorlat követői. A jelen vonatkozásában pedig megnézhetjük, hogy a védikus tudás kiemelkedő tanítói és kitartó követői milyen eredményeket értek el személyiségük formálása terén.

12. A BENNE REJLŐ TUDÁS FOKOZATOSAN ELLENŐRIZHETŐ

A szentírásokkal kapcsolatban olykor azzal a kifogással találkozunk, hogy nem lehet megbizonyosodni kijelentéseik igazáról. A védikus irodalom azonban ajánl önmegvalósítási folyamatokat – legfőképpen a Hare Kṛṣṇa mantra rendszeres ismétlését. Ez a meditáció megtisztítja az ember elméjét, fejleszti a jellemét és felébreszti a Traszcendenciához fűződő kapcsolatát. Így fokozatosan meg lehet tapasztalni, hogy az írások állításai igazak. A tudás ereje átélhető, igazsága megtapasztalható.

Íśvara Kṛṣṇa Dāsa

राम राम हरे हरे





HOGYAN LEGYÜNK EGYSZERRE SZABAD EGYÉNISÉGEK ÉS ISTEN „ENGEDELMES SZOLGÁI”?



Mikor végre kiderült, hogy Rāvaṇa Śrī Laṅkāra vitte Rāma (Isten) elrabolt hitvesét, Hanumān – aki egy majomfejű és -farkú szent harcos volt – Sītā-devī keresésére indult. Rāma arra kérte, hogy találja meg, pontosan hol rejtegeti Rāvaṇa Sītā-devīt Laṅkán belül. Miután Hanumān átrepült Indiából az óceánon át, kistermetű majommá változott, és az utca forgatagában elvegyülve tekintgetett be a házakba. Addig keresett, kutatott, mígnem végre rátalált Rāvaṇa palotájára, annak is egy eldugott szegletére, ahol egy három világot beragyogó szépségű hölgyet pillantott meg. Rögtön tudta, hogy megtalálta Sītā-devīt. Ahogyan Sītā-devī közelébe férközött, visszaváltozott Hanumänná, és fel is ajánlotta a szolgálatát neki. De Rāvaṇa emberei rátaláltak, és nagy harc vette kezdetét. Hanumántól nem kérte ezt Rāma, de ő szinte végigharcolta magát egész Laṅkán, hogy közben felmérje a sziget gyenge pontjait, értékes információkhoz jutva ezzel Rāma serege számára a majdani támadáshoz. Aztán a küzdelem során elfogták, és Rāvaṇa elé vitték.

Mikor Hanumān meglátta Rāvaṇát,

tisztelettel viseltetett iránta, hiszen arra gondolt, hogy ha Rāvaṇa azt a hatalmat és misztikus jógaképességeket, amivel rendelkezett, jóra használná, egy csodálatos személyiség lehetne belőle. Rāvaṇa – mint a hamis egóból fakadó önös élvezet vágyának megtestesülése – még ezt sem tudta értékelni. Azt gondolta, hogy mindez a tisztelet csak színjáték Hanumān részéről. Hiszen hogyan is értékelhetné őt, miközben amit cselekedett, egymás ellenségévé tette őket. Ezzel szemben az igaz személyiségek a jót keresik és látják a másikban. A hamis egóban, az önös élvezetben és elismerési vágyban elmerült emberek pedig még azt is képmutatásnak és színjátéknak minősítik, ha valaki valóban a jót látja a másikban... Rāvaṇa el is akarta pusztítani Hanumánt, de bölcs és isteni jellemű öccse jelezte neki, hogy a hírvívót nem etikus megölni. Rāvaṇa ezért, hogy mégis tegyen valamit ellene, legalább meggyújtotta Hanumān farkát. Ezt látva Sītā-devī imádkozni kezdett, hogy Hanumān, miközben ég, ne sérüljön meg. Így is lett. Hanumān dühbe gurult, és az égő farkával minden mást



is lángba borított, de neki nem lett semmi baja.

Rāvaṇa ettől nem dühödött fel, hanem fölényes nyugodtsággal, felemelt orral szemlélte Hanumānt. Még meg is fordulhatott a fejében, hogy milyen alacsonyrendű élőlény Hanumān, hogy nem tudja a dühét kontrollálni. Bezzeg ő! Ő már annyira felülemelkedett ezeket a dolgokon... Való igaz, Śiva követőjeként misztikus képességekre tett szert, ám a képmutatás felszámolása sajnos nem volt ezek között. Hiszen milyen az, hogy másokat, más tanítókat lenéz valaki, ha valamiért dühösek, miközben ő maga az egoista elismerésre és élvezetre való vágyát nem tudja kontrollálni, sőt még spirituális fejlettségnek is eladja azt, miközben más feleségét elrabolja, vagy akár ájultra veri a párját. Ezer fokon lángoló képmutatás ez, semmi több. Sītā-devī imája, mint a valódi szeretet személyiségének az imája pedig azt mutatja, hogy ha a valódi szeretetért, a szeretett személyért vagyunk dühösek – tiszta tudásból és önátadásból fakadóan, tehát az isteni tervbe simulva –, akkor az nem lesz ránk romboló hatással, hiszen Sītā, a szeretet ereje megvéd minket ettől. Míg ahol csak önzés van, és nincs valódi szeretet, ott a mindent felemésztő düh fogja elégetni és felemészteni jó sorsunkat és jellemünket. Persze Hanumān önvizsgálata sem maradt el ezután: számot vetett magával, hogy nem csupán önérdekből lett-e dühös.



Hanumān dühének és a Lańkán történeteknek van egy még mélyebb aspektusa is. Azt tanítja: hogyan bízzuk magunkat Istenre, s miként kövessük Őt teljes szívvel, ugyanakkor hogyan legyünk szabad gondolkodók is, igazi egyéniségek. De hogyan lehetséges a kettő együtt? Hiszen meg lehetne ellentmondásosnak tűnik, hogy függjünk, s közben meg legyünk függetlenek is. Sokan nem értik ezt az alapvető összefüggést. A *Rāmayaṇa* című eposz háromféle követőről, Isten háromféle „szolgájáról” beszél. Van, aki hallja az útmutatást, az utasítást, de mégsem teszi meg. Ennél magasabb szintű az, aki pont úgy cselekszik, ahogyan az utasítás, a kérés szól. A harmadik, legmagasabb szintű követő pedig az, aki megteszi, és még sokkal többet is tesz





– saját egyéni képességei és ereje által még magasabb szintre emeli azt, ráadásul nagyon egyéni módon. Mert ő szabad egyéniség.

Pontosan ezt mutatta be Hanumān is, aki Rāmát szolgálva csak azért indult útnak, hogy megkeresse Sītāt. Csakhogy közben végigharcolta Lañkát, felmérte a gyenge pontjait, számos önálló döntést hozott, és még lángba is borította a gonosz lakhelyét, Lañkát. Pedig mindezt senki nem kérte tőle. A valódi függetlenség, a valódi szabadság az, amikor megértjük Isten törvényeit, az isteni rend működését, például a gravitációt, és ahhoz „simulva” művészien cselekszünk. Még akár repülhetünk is, ha valóban kiismertük ezeket a törvényszerűségeket. Nem akkor vagyunk szabadok, amikor azt gondoljuk, hogy „én szabad vagyok, tehát a gravitációtól is szabad vagyok”, és minden felkészülés, felszerelés nélkül kiugrunk egy repülőből... mondván, hogy mi fenemód szabadok és függetlenek vagyunk. Bár a valódi élet felé vezető törvények kifinomultabbak és kevésbé kézzelfoghatóak, mint a gravitáció, viszont ugyanúgy adottak, és ugyanúgy befolyásolják az életünket. Isten törvényeibe, létébe, akaratába, vágyába, érzéseibe „simulva” tudunk csak valóban szabadok lenni s kibontakoztatni valódi, független és csak ránk jellemző, virágzóan színes egyéniségünket.

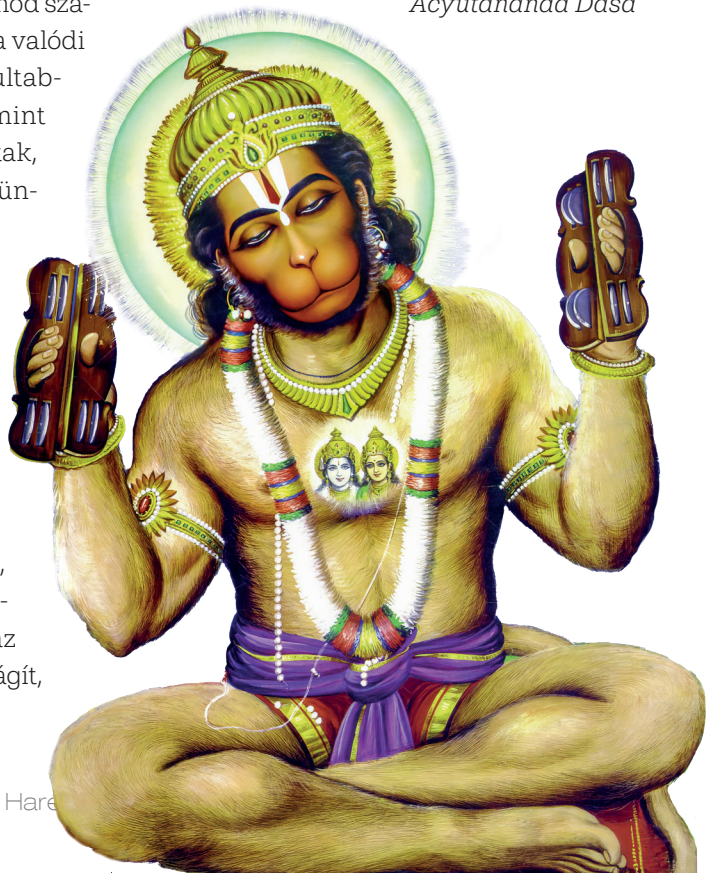
Az isteni rendbe, isteni akaratba történő simulás mind mélyebben és mélyebben merít el minket a transzcendencia világában, Istenhez fűződő kapcsolatunk kiépítésében. Ezt mutatja Hanumānnak az Ūr Rāmához szóló imája, amely rávilágít,

hogyan látja a köztük lévő kapcsolat különböző dimenzióit egyszerre, egy időben:

**„Testemet tekintve
a szerető szolgád vagyok,
Egyéni lélekként, az egész része,
a Te részed vagyok,
Az életet tekintve pedig
egy az életünk, egyek vagyunk:
Ez az én szilárd meggyőződéselem.”**

Megmarad persze a különbség is az egység mellett. Csak ránk jellemző egyéniségünk van, mely az isteni természetbe merülve borul virágba. És erre az isteni természetre ébredve az isteni akaratral és léttel válunk teljesen eggyé a legmélyebb *samādhiban*, s ébredünk majd a valódi életünkre a végső valóságban, a lelki világban.

Acyutānanda Dāsa





A világ bölcsességirodalma olyan kincsestár, melynek szövegei nem csupán egy adott kor vagy kultúra értékeit tükrözik, hanem egyetemes, időtlen bölcsességeket közvetítenek, amelyek lényegesek és lelkesítőek bármely generáció számára az adott társadalmi berendezkedéstől függetlenül. Az ősi indiai eposz, a *Rāmāyaṇa* ennek a kincsestárnak egy különleges gyöngy-

szeme, mely generációról generációra segíti az embereket megérteni önmagukat és a világot, és iránymutatást ad az élet kihívásainak kezeléséhez. Segít bennünket abban, hogy talpon maradjunk az embert próbáló helyzetek és nehézségek között, és megtaláljuk a legjobb megoldásokat. Az időtlen értékek képviselője révén áthidalja a különböző kultúrák és korszakok közötti szakadékokat.



HANUMĀN

AZ EREDETI SZUPERHŐS

A könyvek – és manapság egyre inkább a mozifilmek is – formálják az értékrendünket és döntéseinket, s így befolyásolják azt is, hogy hol kötünk ki az életben. Könnyen magukkal ragadják és lekötik a figyelmünket, tanításaik pedig, szórakoztató jellegükön keresztül, beszivárognak a tudatunkba, a mindennapjainkba. Szereplőik példaképeinkké válnak.

A szuperhős filmek mára elengedhetetlen részét képezik a modern moziélménynek. Ezek a filmek nem csupán szórakoztatóak, de a nézőket egy fantasztikus világba kalauzolják, tele izgalommal, akcióval és inspirációval, ahol a hősök a gonosszal és a bűnnel szemben az igazságért, a békéért, a szabadságért harcolnak, és a jámbor védteleneket védelmezik.



Legyen Superman, Batman, Spiderman vagy Wonder Woman, e filmek készítése mögött rejlő folyamatok összetettek és költségesek. A modern technológia és a speciális effektek alkalmazása rendkívül fontos a szuperhős filmek esetében, melyek sokszor olyan cselekményeket jelenítenek meg, amelyeket lehetetlen lenne valóban megvalósítani még kaszkadőrökkel is. Ezért a filmek készítői innovatív módszereket, széles körű speciális effekteket, számítógépes grafikát, CGI-t (számítógéppel létrehozott képet) és zöld- vagy kékvásznat alkalmaznak, hogy mindezek segítségével létrehozzák a lenyűgöző látványvilágot és a szuperhőst, s hogy ezzel elvarázsolják a nézőket. A forgatás után jön a vágás és az utómunkálatok, melyek során összeállítják a különböző jeleneteket, hozzáadják a hangokat és a zenei kíséretet, a felvételeket hol lassítják, hol gyorsítják a megfelelő hatás eléréséhez, valamint finomítják a speciális effekteket. Így számos trükköt és technikát alkalmaznak annak érdekében, hogy mutatós, lenyűgöző eredményt érjenek el. A történetek azonban mind képzeletbeliek, a szereplők hétköznapi emberek, és minden hamis, csupán illúzió. A kitalált szereplők és sztorik valóságáú megnyilvánítása elképesztő pénzbe kerül.

Míg a nyugati világ folyton új dinamikus szuperhősöket, illuzórikus csodatevőket keres, addig a keleti világot az időtlen különleges teremtmények inspirálják. Közülük a legdinamikusabb az örökzöld, eredeti szuperhős, a *Rāmāyaṇa* egyik főszereplője, a majomember Hanumān, akinek meguntathatlan történetei évszázadok óta szórakoztatják és formálják e történetek olvasóit. A történelmi Hanumān összeköt bennünket

a valósággal. Dollármilliók nélkül, a rendkívüli erővel, bátorsággal és hűséggel rendelkező alakja sokak számára példakép és inspiráció. Különleges képességekkel bír, kiváló harcos, s hűsége és odaadása is kiemelkedő. Lojális szolgálja a történet főszereplőinek, Rāmának és Rāma hitvesének, Sītának, s minden erejével és tudásával védelmezi és segíti őket. Az önfeláldozás példája, az elkötelezettség, a bátorság és a kitartás megtestesítője, s tanításai és tettei az emberi erények és egyetemes értékek példaértékű megnyilvánulásai. Hanumān sokakat inspirált és gazdagított a jellem pallérozása terén az évszázadok során, s a mai napig milliók tisztelik és csodálják mint valódi szuperhőst.

Hanumān élete és tettei végtelen sok tanulságot rejtenek. Döntéseiből megtanulhatjuk a siker elérésének képletét. Rāmával való első találkozása a kommunikációs készségek fontosságát és elemeit tanítja. Az a képessége, hogy egyedi megoldásokat tud találni összetett problémákra, a leleményesség, az eltökéltség és a koncentráció erejét szemlélteti. Hanumān példája arra is rávilágít, hogy egy igazi hősnek paradox tulajdonságok tökéletes keverékével kell rendelkeznie: az erőnek édes természettel kell párosulnia, a komolyságot humorral kell fűszerezni, az éles észjáráshoz gyermeki ártatlanságnak kell társulnia, az érzékenységet erővel kell ötvözni, a hagyományos bölcsességet innovatív szellemmel kell árnyalni, és a vad elszántság mellé szelíd alázat kívánatos.

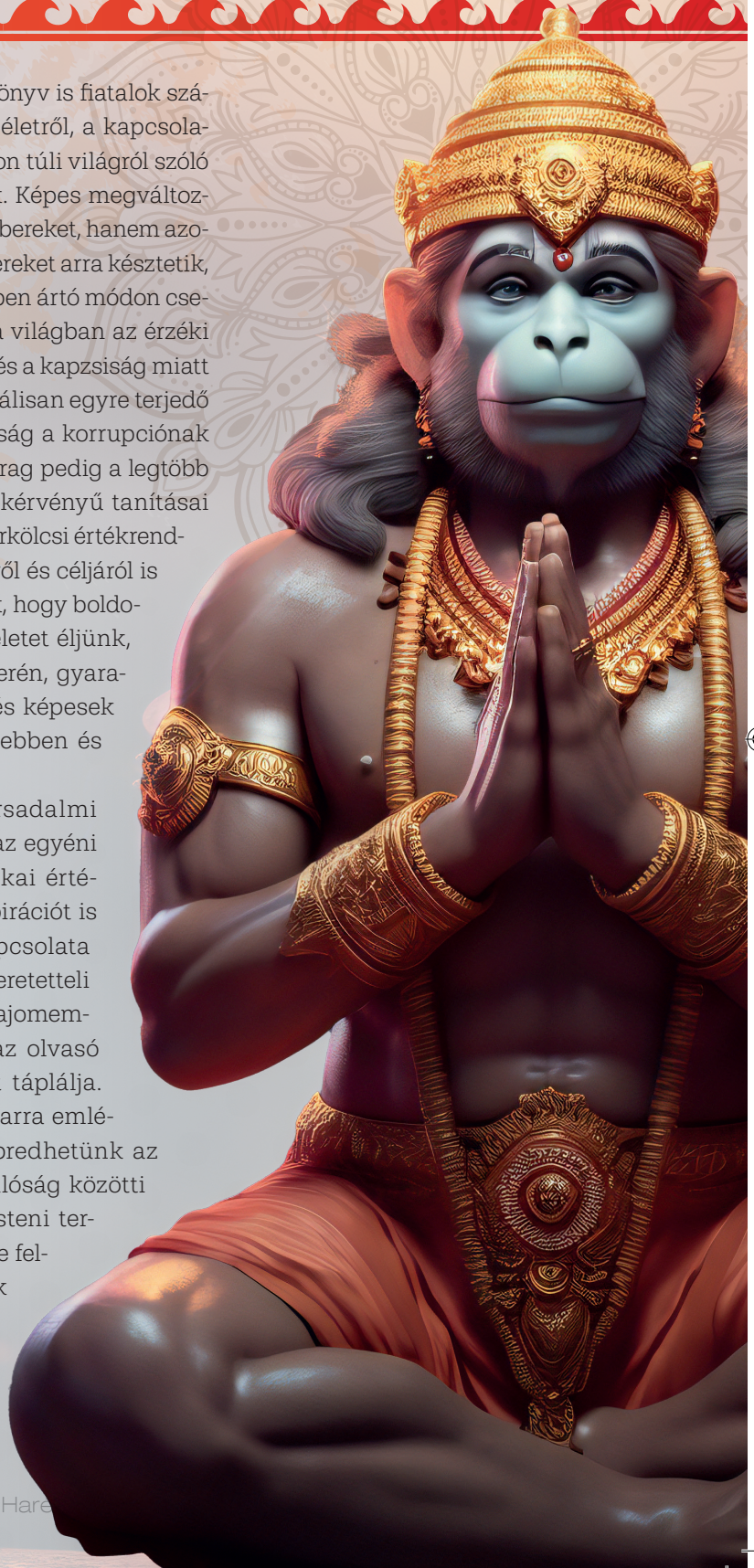
A *Rāmāyaṇa* szuperhősének történetei szórakoztatóak a gyermekek számára, de segítségül szolgálnak a szülőknek is a gyermekek nevelésében. Ugyanakkor a könyv



életvezetési és motivációs kézikönyv is fiatalok számára. A benne rejlő üzenet, az életről, a kapcsolatokról, az univerzumról és az azon túli világról szóló mély bölcsessége: él és lélegzik. Képes megváltoztatni a világot, és nemcsak az embereket, hanem azokat az erőket is, amelyek az embereket arra készítetik, hogy magukkal és mások szemben ártó módon cselekedjenek. A legtöbb bűntény a világban az érzéki élvezetre irányuló vágy, a harag és a kapzsiság miatt történik. A kéjvágy az oka a globálisan egyre terjedő szexuális erőszaknak, a kapzsiság a korrupciónak és pénzügyi visszaélésnek, a harag pedig a legtöbb agresszióknak. A *Rāmāyaṇa* örökérvényű tanításai nemcsak az olvasók vágyait és erkölcsi értékrendjét formálják, de az élet értelméről és céljáról is elgondolkodtatnak, és segítenek, hogy bolder és kiegyensúlyozottabb életet éljünk, hogy fejlődjünk az önismeret terén, gyarapodjunk az empátiát illetően, és képesek legyünk kapcsolatainkat mélyebben és értékesebben működtetni.

A történet nemcsak a társadalmi együttműködést, nem csupán az egyéni nyugalmat és békét segítő etikai értékeket hordoz, hanem lelki inspirációt is nyújt. Hanumān és Rāma kapcsolata Isten és a lélek örök, egyedi, szereteteli kapcsolatát szemlélteti, és a majomember rendíthetetlen odaadása az olvasó Isten iránti szerető odaadását táplálja. A történetet hallva, elmesélve, arra emlékezve tisztul a szívünk, s ráébredhetünk az ideiglenes illúzió és az örök valóság közötti mérhetetlen különbségre. Az isteni természet csodálatos, vonzó jellege felébresztheti a vágyunkat annak mélyebb megismerésére.

Mañjarī Devī Dāsī



Om Namo Bhagavate Vasudevaya



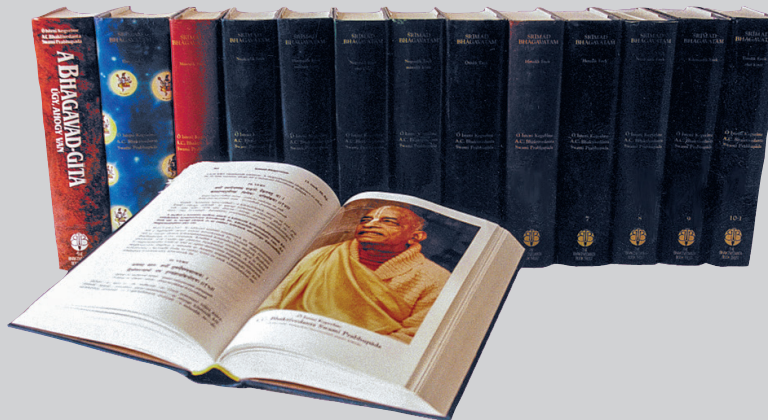
”

A JÖVŐDET
A JELENLEGI
ÉLETED FOGJA
MEGHATÁROZNI,
VAGYIS AZ, HOGY
MOST HOGYAN
ÉLSZ. EZT HÍVJÁK
KARMÁNAK.



Sivarama Swami tanításai

Parīkṣit király születése



Ötezer évvel ezelőtt járunk az időben, Indiában, Naimiṣāraṇya 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 kötelekeitől. Sūta Gosvāmī megköszöni a bölcsek kérdéseit, és hosszú válaszba kezd, az alapján, amit lelki tanítómesterétől, Śukadeva Gosvāmītól tanult.

ELSŐ ÉNEK, TIZENKETTEDIK FEJEZET

20. VERS

एष दाता शरण्यश्च यथा ह्यौशीनरः शिबिः ।
यशो वितनिता स्वानां दौष्यन्तिरिव यज्वनाम् ॥ २० ॥

*eṣa dātā śaraṇyaś ca yathā hy auśīnaraḥ śibih
yaśo vitanitā svānām dauṣyantir iva yajvanām*

eṣaḥ – ez a gyerek; *dātā* – adományozó; *śaraṇyaḥ* – a meghódoltak védelmezője; *ca* – és; *yathā* – mint; *hi* – bizonyára; *auśīnaraḥ* – az Uśīnara nevű ország;

śibih – Śibi; *yaśaḥ* – hírnevét; *vitanitā* – elterjesztő; *svānām* – a rokonoknak; *dauṣyantir iva* – mint Bhārata, Duṣyanta fia; *yajvanām* – azoknak, akik sok áldozatot hajtottak végre.

E gyermek nagylelkű adományozó lesz, a meghódoltak védelmezője, akárcsak Uśīnara ország uralkodója, a híres Śibi király. Családja nevét és dicsőségét éppúgy elterjeszti majd, mint Bhārata, Duṣyanta Mahārāja fia.

MAGYARÁZAT: Egy királyt többek között az adományozás, a *yajñ* végrehajtása és a meghódoltak védelmezése teszi híressé. A *ksatriya* király büszke arra, ha védelmet nyújthat a meghódolt lelkeknek. A királynak ezt a viselkedését *īśvara-bhāvanā* nevezik, vagyis valódi hatalomnak, amellyel védelmet biztosít az igaz ügyben. A *Bhagavad-gītā*ban az Úr azt az utasítást adja az élőlényeknek, hogy hódoljanak meg Neki, s Ő megígéri, hogy mindig megvédelmezi őket. Az Úr mindenható, s hű adott szavához, ezért soha nem hagyja védelem nélkül *bhaktáit*. A királynak, mivel ő az Úr képviselője, úgy kell viselkednie, hogy mindenáron megvédelmezzék a meghódolt lelkeket. Śibi Mahārāja, Uśīnara király a Yayāti Mahārāja bensőséges barátja volt, aki Śibi Mahārájával együtt eljutott a mennyei bolygókra. Śibi Mahārāja tudta, hogy a halála után melyik mennyi bolygóra kerül majd. Ennek a mennyi bolygónak a leírása a *Mahābhārata*ban található



ŚRĪMAD-BHĀGAVATAM – PARĪKŠIT KIRÁLY SZÜLETÉSE

(*Ādi-parva* 96.6–9). Śibi Mahārāja olyannyira szeretett adományozni, hogy a mennyei bolygókon kapott helyét át akarta adni Yayātinak, ám az nem fogadta el. Yayāti – nagy *ṛṣik*, többek között Aṣṭaka társaságában – elment a mennyei bolygókra. Miközben úton voltak a mennyek felé, a *ṛṣik* érdeklődésére Yayāti mesélt Śibi jámbor cselekedeteiről. Śibi Mahārāja imádott istensége Yamarāja lett, s gyülekezetét is látogatta. Amint azt a *Bhagavad-gītā* megerősíti, a félistenek imádói a félistenek bolygóira kerülnek (*yānti deva-vratā devān*). Így aztán Śibi Mahārāja Yamarāja, a kiváló *vaiṣṇava* tekintély társa lett azon a bolygón. Amíg a Földön volt, a meghódolt lelkek védelmezőjeként és nagylelkű adományozóként vált híressé. A mennyek királya egyszer egy galambra vadászó madár – egy sas – alakját vette föl, Agni pedig, a tűzisten, galambként jelent meg. A galamb, miközben a sas üldözte, Śibi Mahārāja ölében keresett menedéket, ám a vadászó sas vissza akarta szerezni a galambot a királytól. A király arra kérte a madarat, hogy ne ölje meg a galambot, s másféle húst akart neki adni, hogy érje be azzal inkább. A sas először visszautasította a király ajánlatát, de később megegyeztek abban, hogy elfogad a galamb súlyának megfelelő húst a király testéből. A király elkezdte levágni a húsát a testéről, hogy lemérjen annyi, amennyi a galamb súlya, de a misztikus galamb mindig egyre nehezebbé vált. Ekkor a király maga állt a mérlegre, hogy kiegyensúlyozza a galamb súlyát. A félistenek nagyon elégedettek voltak vele. A mennyek királya és a tűzisten felfedték kilétüket, s megáldották a királyt. Śibi Mahārāját Devarṣi Nārada is dicsőítette nagyszerű megvalósításaiért, különösen ami az adományozást és mások védelmezését illeti. Śibi Mahārāja saját fiát is feláldozta, hogy elégedetté tegye a birodalmában élőket. A gyermek Parīkṣitről tehát azt mondták, a második Śibivé válik majd az adományozás és mások védelmezése terén.

Dauṣyanti Bharata: Sok Bharata van a történelemben, akik közül az Űr Rāma testvére, Rṣabha király fia, valamint Duṣyanta Mahārāja fia a leghíresebbek. Mindannyian jól ismertek az univerzum történelméből. A Föld bolygót Bharata király, Rṣabha király fia után nevezik Bhāratának vagy Bhārata-varśának, ám néhányak szerint Duṣyanta fiának uralkodása miatt nevezik így. A mi meggyőződésünk szerint Rṣabha király fiáról nevezték el Bhārata-varśának. Megelőzően Ilāvṛta-varśának hívták, de Rṣabha fiának megkoronázása után Bhārata-varśa néven vált híressé.

Ennek ellenére azonban Duṣyanta Mahārāja fia, Bharata sem volt kevésbé fontos. Bharata a híres szépség, Śakuntalā fia. Duṣyanta Mahārāja az erdőben belesze-

retett Śakuntalāba – így fogant meg Bharata. Ezután Kaṇva Muni átka miatt Duṣyanta Mahārāja megfélekezett feleségéről, Śakuntaláról, s a gyermek Bharatát anyja nevelte fel az erdőben. Már gyermekkorában is olyan erős volt, hogy az erdőben élő oroszlánokkal és elefántokkal mérte össze az erejét, s úgy harcolt velük, ahogyan a kisgyermekek játszanak a macskákkal és a kutyákkal. A fiú rendkívüli erőre tett szert, s erősebb lett, mint napjaink modern Tarzanja, ezért az erdőben élő *ṛṣik* Sarvadamanának nevezték el, ami annyit jelent, hogy képes mindenki fölött uralkodni. Bharata Mahārájáról a *Mahābhārata Ādi-parvāja* ad teljes leírást. A Pāṇḍavákat, azaz a Kurukat néha Bhāratáknak nevezik, mert a híres Bharata Mahārāja, Duṣyanta király fia dinasztájában születtek meg.

21. VERS

धन्विनामग्रणिष तुल्यश्चार्जुनयोर्द्वयोः ।
हुताश इव दुर्धर्षः समुद्र इव दुस्तरः ॥ २१ ॥

*dhanvinām agranīṛ eṣa tulyaś cārjunayor dvayoh
hutāśa iva durdharṣaḥ samudra iva dustaraḥ*

dhanvinām – a nagy íjászoknak; *agranīḥ* – legkiválóbbjaként; *eṣaḥ* – ez a gyermek; *tulyaḥ* – hasonló; *ca* – és; *arjunayoh* – az Arjunáknak; *dvayoh* – kettőnek; *hutāśaḥ* – tűz; *iva* – mint; *durdharṣaḥ* – ellenállhatatlan; *samudraḥ* – óceán; *iva* – mint; *dustaraḥ* – felülmúlhatatlan.

A nagy íjászok között ez a gyermek oly kiváló lesz, mint a két Arjuna. Ellenállhatatlan lesz, mint a tűz, s legyőzhetetlen, mint az óceán.

MAGYARÁZAT: A történelemben két Arjuna van. Az egyikük Kārtavīrya Arjuna, Haihaya királya, a másik pedig a gyermek nagyapja. Mindkét Arjuna híres íjász volt, s a gyermek Parīkṣitről azt jósolták, hogy mindkettőjüket utoléri majd, különösen a harcban. Most Pāṇḍava Arjunáról adunk egy rövid leírást.

Pāṇḍava Arjuna: A *Bhagavad-gītā* nagy hőse, Pāṇḍu Mahārāja *kṣatriya* fia. Kuntīdevī királynő képes volt arra, hogy bármelyik félistent megidézzé. Így hívta el Indrát is, és tőle született Arjuna. Arjuna tehát a mennyek királyának, Indrának a teljes része. Phālguna hónapjában (február–március) született, ezért Phālguninak is nevezik. Amikor Kuntī fiaként megjelent, eljövendő nagyságát égi hangok adták hírül, s az univerzum minden tájáról



ŚRĪMAD-BHĀGAVATAM – PARĪKŠIT KIRÁLY SZÜLETÉSE

érkeztek a fontos személyiségek – a félistenek, a *gandharvák*, az *āḍityák* (a Nap bolygóról), a *rudrák*, a *vasuk*, a *nāgák*, a befolyásos *ṛṣik* (bölcsék) és az *apsarāk* (a mennyek ledér hölgyei) –, s mind részt vettek a ceremónián. Az *apsarāk* mindenkit elégedetté tettek menyei táncaikkal és dalaikkal. Vasudeva, az Úr Kṛṣṇa apja és Arjuna anyai nagybátyja elküldte az őt képviselő papot, Kaśyapát, hogy az előírt *saṃskārakkal* – tisztító folyamatokkal – megtisztítsa Arjunát. Névadó *saṃskāráját* a Śataśṛṅgáról érkező *ṛṣik* jelenlétében hajtották végre. Négy felesége volt: Draupadī, Subhadrā, Citrāṅgadā és Ulūpī; s négy fia született tőlük: Śrutakīrti, Abhimanyu, Babhruvāhana és Irāvān.

Tanulóévei alatt a nagy tudósnál, Droṇācāryánál tanult a többi Pāṇḍavával és Kuruval együtt. Mindenki közül kitűnt azonban szorgalmával, s különösen fegyelmezett ragaszkodása ragadta meg Droṇācāryát, aki elsőrangú tudósnak fogadta el őt, s mivel szívből szerette, a hadászat teljes tudományával megáldotta. Olyan lelkes tanítvány volt, hogy még éjszaka is gyakorolta az íjászatot. Mindezek miatt Droṇācārya elhatározta, hogy a világ legnagyobb íjászává teszi. Ragyogóan vizsgázott a cél eltalálásában, s Droṇācārya rendkívül elégedett volt vele. A maṇipurai és tripurai királyi családok mind Arjuna fiának, Babhruvāhanának a leszármazottjai. Arjuna egyszer megmentette Droṇācāryát egy krokodil támadásától, mire az elégedett *ācārya* a *brahmaśiras* nevű fegyvert adományozta neki. Drupada Mahārāja Droṇācārya ellensége volt, így amikor megtámadta az *ācāryát*, Arjuna fogságba ejtette és Droṇācārya elé vitte őt. Arjuna megostromolt egy Ahicchatra nevű várost, amely Drupada Mahārāja tulajdona volt, s miután elfoglalta, átadta Droṇācāryának. Droṇācārya megtanította Arjunának a *brahmaśiras* használatának titkát, s Arjuna megígérte neki, hogy használni fogja ezt a fegyvert, ha szükséges, amikor ő maga, Droṇācārya, Arjuna ellenségévé válik. Az *ācārya* ezzel előrevetítette a kurukṣetrai csatát, amelyben ő az ellenséges, Arjunával szembeni oldalon áll majd. Drupada Mahārāja, annak ellenére, hogy Arjuna legyőzte őt tanítója, Droṇācārya kedvéért, elhatározta, hogy lányát, Draupadīt az ifjú bajnoknak adja. Nagyon elkeseredett, amikor meghallotta azt az álhírt, hogy Duryodhana cselszövéssének következtében Arjuna halálát lelte a sellakból épült házban kitört tűzben. Ezért aztán gondoskodott arról, hogy Draupadī saját maga választhassa ki azt a vőlegényt, aki el tudja találni a mennyezeten függő hal szemét. Ezt az ügyes fogást legfőképpen azért eszelte ki, mert csakis Arjuna tudott eleget tenni e feltételnek, s így beteljesült

az a vágya, hogy leánya kezét – aki Arjunához hasonló érdemekkel rendelkezett – Arjunának adja. Arjuna fivéréi ebben az időben a Duryodhanával történt megegyezés alapján valódi kilétüket titokban tartva éltek, s Arjunával együtt *brāhmaṇáknak* öltözve jelentek meg Draupadī férjválasztó ceremóniáján. Amikor az összegyűlt *kṣatriya* királyok látták, hogy Draupadī egy szegény *brāhmaṇának* nyújtja át virágfüzérét, s ezzel urának választja, Śrī Kṛṣṇa feltárta Arjuna kilétét Balarāmának.

Arjuna Haridvāra (Haridvár) városában találkozott Ulūpīvel. Vonzódni kezdett a Nāgalokáról származó leányhoz, s így született meg Irāvān. Hasonlóképpen találkozott Citrāṅgadával is, Maṇipura királyának lányával, akitől Babhruvāhana született. Az Úr Śrī Kṛṣṇa azt a tervet eszelte ki, hogy segít Arjunának elrabolni Śrī Kṛṣṇa húgát, Subhadrát, mivel Baladeva Duryodhanának akarta adni a lány kezét. Yudhiṣṭhira szintén Śrī Kṛṣṇával értett egyet, így Arjuna elrabolta Subhadrát, majd feleségül vette. Subhadrā fia Abhimanyu, az ő fia pedig Parīkṣit Mahārāja, aki apja halála után született. Arjuna a tűzisten kedvében járt azzal, hogy felgyújtotta a Khāṇḍava-erdőt, ezért a tűzisten egy fegyvert adott neki. Indra rettentő dühbe gurult, amikor a Khāṇḍava-erdő lángra lobbant, s e kihívó tette válaszul a többi félistennel az oldalán harcba szállt Arjunával. A hős azonban legyőzte őket, mire Indradeva viszszaért menyei királyságába. Arjuna Mayāsurának is ígéretet tett, hogy teljes védelmet biztosít neki, ezért az odaadományozta neki a híres és értékes Devadatta kagylókürtöt. Számatalan értékes fegyvert kapott Indradevától is, aki rendkívül elégedett volt Arjuna hősiessége láttán.

Amikor Yudhiṣṭhira Mahārāján erőt vett az elkeseredés, mert nem tudta legyőzni Magadha királyát, Jarāsandhát, Arjuna volt az egyetlen, aki támogatta őt, s így Arjuna, Bhīma és az Úr Kṛṣṇa Magadhába mentek, hogy megöljék Jarāsandhát. Amikor Arjuna elindult, hogy a világ királyait a Pāṇḍavák alattvalóivá tegye – ahogyan az szokás volt, amikor egy uralkodót megkoronáztak –, legyőzte a Kelinda nevű országot, s leigázta Bhagadatta királyt. Ezután több országon is áthaladt, többek között Antagirin, Ulūkapurán és Modāpurán, s behódoltatott minden útjába kerülő uralkodót.

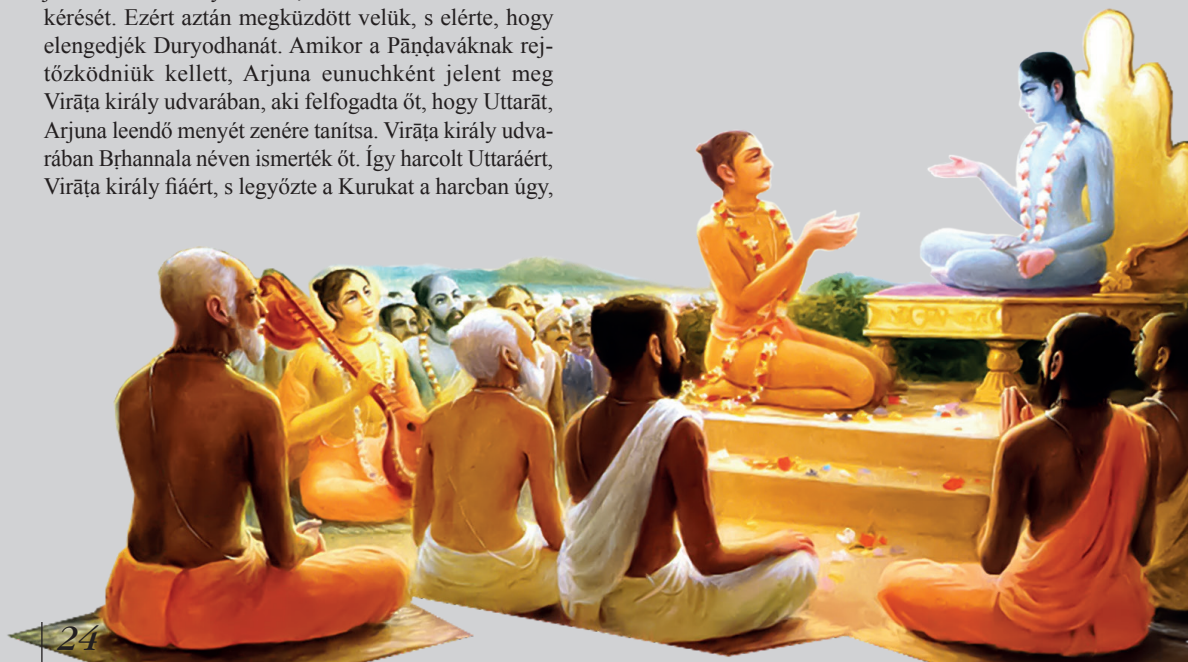
Többször hajtott végre szigorú vezekléseket, s ezért Indradeva később megjutalmazta őt. Az Úr Śiva szintén próbára akarta tenni Arjuna erejét, és bennszülöttné öltözve találkozott vele. Nagy csata vette kezdetét közöttük, míg végül az Arjunával elégedett Úr Śiva felfedte neki kilétét. Arjuna a legnagyobb alázattal imádkozni kezdett hozzá, ő pedig – mivel nagyon elégedett volt vele – megajándékozta a *pāśupata* nevű fegyverrel.

Sok más fontos fegyvert is kapott a különböző félistek-től. Yamarājától a *daṇḍāstrát*, Varuṇától a *pāśāstrát*, Kuverától, a mennyei birodalom kincstárosától pedig az *antardhānāstrát* kapta. Indra azt akarta, hogy Arjuna menjen a mennyei királyságba, a holdon túli Indraloka nevű bolygóra. A bolygó lakói szívesen fogadták őt, s Indradeva mennyei parlamentjében is meleg fogadtatásban részesítették. Arjuna ezek után találkozott Indradevával, aki nemcsak a *vajra* nevű fegyvert adományozta neki, de megtanította őt a mennyei bolygók had- és zenetudományára is. Bizonyos értelemben Indra Arjuna igazi apja, ezért titokban szóraztatni akarta fiát az ünnevelt szépséggel, a mennyek híres társasági hölgyével, Urvaśival. A mennyek világi leányait csak úgy fűti az érzékiség, és Urvaśi nagyon vágyott rá, hogy kapcsolatba kerüljön Arjunával, a leg-erősebb emberi lénnel. Találkozott vele a szobájában, s előadta neki vágyát, ám feddhetetlen jelleméhez méltóan Arjuna rögtön becsukta szemét Urvaśi előtt, majd a Kuru-dinasztia anyjának nevezte, egy sorban említve őt Kuntīval, Mādrīval és Indradeva feleségével, Śacīdevīvel. Csalódottságában Urvaśi megátkozta Arjunát, s távozott. A mennyei bolygókon Arjuna a híres aszkétával, Lomaśával is találkozott, s Yudhiṣṭhira Mahārāja védelmezéséért inádkozott hozzá.

Amikor ellenséges unokatestvére, Duryodhana a *gandharvák* fogságába került, Arjuna a megmentésére indult. Arra kérte a *gandharvákat*, engedjék szabadon Duryodhanát, ám azok visszautasították kérését. Ezért aztán megküzdött velük, s elérte, hogy elengedjék Duryodhanát. Amikor a Pāṇdváknak rejtőzködniük kellett, Arjuna eunuchként jelent meg Virāṭa király udvarában, aki felfogadta őt, hogy Uttarāt, Arjuna leendő menyét zenére tanítsa. Virāṭa király udvarában Brhannala néven ismerték őt. Így harcolt Uttaráért, Virāṭa király fiáért, s legyőzte a Kurukat a harcban úgy,

hogy senki nem tudta róla, ki is ő valójában. Titkos fegyvereit egy *somi*-fa őrizte, s arra utasította Uttarát, hogy szerezze ezeket vissza. Később Uttara előtt feltárlult Arjuna és fivérei titka. Droṇācārya megtudta, hogy Arjuna jelen volt a Kuruk és a Virāṭák közötti harcban. A kuruksetrai csatamezőn Arjuna számtalan kiváló tábornokot pusztított el, köztük Karnát is. A kuruksetrai csata után leszámolt Ásvatthāmával, aki megölte Draupadī őt fiát. Ezután a fivérek Bhīšmadevához mentek.

Egyedül Arjuna miatt kerülhetett sor arra, hogy a kuruksetrai csataterén az Űr újra elmondhatta a *Bhagavad-gītā* nagy filozófiai tanításait. A kuruksetrai csataterén véghezvitt csodálatos tetteit a *Mahābhārata* színes leírásai tárják elénk. Arjunát Maṇipuránál legyőzte fia, Babhruvāhana, s ájultan esett össze, amikor Ulūpī megmentette őt. Az Űr Kṛṣṇa eltávoztása után Arjuna vitte meg a hírt Yudhiṣṭhira Mahārājának. Ezután újra Dvārakába látogatott, ahol az Űr Kṛṣṇa bánatosan siránkozó özvegyei mind elébe sereglettek. Mindannyiójukat Vasudevához vitte, s megvigasztalta őket. Később, amikor Vasudeva eltávozott, Kṛṣṇa távollétében ő végezte el a temetési ceremóniát. Miközben Arjuna Kṛṣṇa feleségeit éppen Indraprasthába vitte, az úton megtámadták őket, de nem tudta megvédelmezni a gondjaira bízott nőket. Végül Vyāsadeva tanácsára a fivérek útnak indultak, hogy belekezdjenek *mahā-prasthānájukba*. Útközben, a bátyja kérésére, Arjuna minden fontos fegyverét – haszontalan dolgokként lemondva róluk – a vízbe dobta.



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, BÉKÉCSABA – 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,
TÁJÉKOZÓDJ ELSŐ KÉZBŐL A KRISNA-TUDATTAL KAPCSOLATOS
KÉRDÉSEKRŐL, AKTUALITÁSOKRÓL!



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



AZ ÚR RĀMACANDRA SZÜLŐHELYÉNEK TÖRTÉNETE



2024 januárjában Sītā-Rāma templomavaiási ceremóniát tartottak az indiai Ayodhyā városában, a Himalája lábánál. Az eredeti, apró kegyhely rekonstrukciója mellett egy monumentális és gyönyörű templomépületet emeltek, és egy egész „templomfalut” hoztak létre, hogy az érkező zarándokok igényeit ki tudják szolgálni. A hús- és alkoholfogyasztást, az eredeti védikus értékeknek megfelelően több tíz kilométeres körzetben betiltották.

RĀMA SZÜLŐHELYÉNEK TÖRTÉNETE

Az Úr Rāma az ősi indiai eposz, a *Rāmāyaṇa* hőse. A bölcs Vālmiki által írt mű közel 24 000 verset tartalmaz. Ezt az eposzt világszerte – többek között Indonéziában, Thaiföldön, Kambodzsában, Vietnamban, Laoszban, a Fülöp-szigeteken és más országokban is – tisztelik, valamint a hagyomá-

nyos és kortárs művészetekben, a táncban, a színművészetben és a zeneművészetben is megjelenik. Hazánkban is népszerű, s magyar fordítása is elérhető. A néphagyomány szerint Rāmacandra Ayodhyában, a Sarayū folyó partján ezen a helyen született meg a Tretā-korban, azaz évmilliókkal ezelőtt. A Rāma életéről szóló számos kutatás bizonyítja ezt, ám ezek mindegyike a *Rāmāyaṇa* című eposzra támaszkodik. Az elmúlt évezredekben zarándokok és helybeli falusiak rendszeresen látogatták a helyet, és lámpást gyűjtöttek egy picike háznak tűnő épület körül, amiről később megállapították, hogy egy kicsi Rāma-templom.

Később itt épült fel a Babri-mecset, a muszlimok pedig saját vallási központjuk helyszínéként jogot tartottak a területre. Általánosságban úgy gondolják, hogy a mecsetet Bábur építette 1528-29-ben, ám az utazók és történetírók egészen a középkor végéig egy ház méretű templomról



tesznek említést az eredeti szülőhely tekintetében. Valószínűleg 1813-ban húztak fel itt egy mecsetet, ám hiába – a hindu zarándokok továbbra is folyamatosan özönlöttek a helyszínre.

1853-ban egy szélsőséges hindu nacionalistákból álló szervezet fegyverekkel felszerelkezve elfoglalta a mecsetet, később pedig a helyi lakosok egy Sītā-Rāma szobrot csempészték az épületbe, melyről azt állították, hogy magától nyilvánult meg. A mecsetet végül nem használták aktívan.

A '80-as évektől kezdve hindu nacionalisták rendszeresen ökrös szekereket indítottak Ayodhyába, melyeket zarándokok követtek. 1986-ban lekerült a lakat a zárról és a hinduk számára is engedélyezték az imádatot. Ebben az időben vetítették a televízióban a „Rāmāyaṇa” című sorozatot is, ennek következményeként pedig tömegek indultak meg a város felé. 1992. december 6-án a zarándokok



bementek a mecsetbe, és összecsaptak az azt védő rendőrökkel. Az incidens 2000 halálos áldozatot követelt... Innentől kezdve folyamatos jogi pereskedés kísérte a szent hely, Janmabhūmi ügyét.

2003-ban ásatásokat kezdtek a területen, és megállapították, hogy a mecset alatt és lényegében benne is egy 10. századi észak-dravida stílusú hindu templom található, különböző istenek, félistenek ábrázolásaival, ami az iszlám vallás szerint tilos. Ezért a területet először három részre osztották fel: egyharmada a muszlimokhoz tartozott, a másik egy-egy harmad pedig két hindu szervezethez került. 2019 novemberében egy végső per értelmében visszaszolgáltatták a területet a hindu közösségnek, azzal a kikötéssel, hogy egy templomot kell építeniük rajta, a muszlim közösségnek pedig egy 5 hektár területű mecsetet emelnek a közelben.

A kormány 2020-ban megkezdte az építkezést, és az imádott istenformák, a *murtik* január 22-én költözhetnek be egy sátorból a templomba. A hinduk ezt rendkívül fontos vallási mozzanatnak tartják, már csak azért is, mert a lakosság jelentős része hozzájárult legalább kis összegű adományokkal a templom építéséhez, amit – a Díválihoz hasonlóan – nagy előkészületek előztek meg. Az indiai Krisna-hívők szintén hagyományos ökrös szekert indítottak a helyszínre.

HIEDELMEK

1. Néhány tudós szerint Ayodhyā nem a valódi szülőhelye Rāmacandrának, mondván, hogy az Nepál vagy a mai Afganisztán területére esik, de a *Rāmāyaṇa*, amely nagyon pontos helyszínleírásokkal rendelkezik Rāma életéről és útjáról is, ide helyezi azt.



2. Rengeteg fotó, videó, közszájon forgó történet szól arról, hogy a különféle tárgyalások alkalmával nagy számban jelentek meg majmok a helyszínen, ez pedig erőteljes hatást gyakorolt az indiaiak érzelmeire az üggyel kapcsolatban. Egy régi hiedelem szerint, amikor a mogul uralkodó lerombolta az eredeti pici templomot, akkor a konyhát (Sītā konyháját) nem tudták megsemmisíteni, mert majmok lepték el azt.

TÖRTÉNELMI JELENTŐSÉGŰ TEPLOSBEAVATÁS ÉS VILÁGMÉRETŰ HATÁSAI

A Krisna-tudatú Hívők Nemzetközi Közössége (ISKCON) világszerte működő 800 Krisna-temploma szintén részt vett az ünnepegsorozatban – élő közvetítéssel, lámpások felajánlásával, különleges ceremóniákkal, zenei szertartásokkal és más eseményekkel ünnepelték Rāma érkezését. A Krisna-hívők az ünnepség ideje alatt Ayodhyā-szerte naponta 10 ezer tál ételt osztottak ki a zárándokoknak, továbbá a Szent Név Fesztivál megszervezésével járultak hozzá az ünnepi hangulathoz. A hívők egy orvosi táborát is felállítottak a zárándokok ellátására, valamint spirituális és filozófiai könyvekkel, az élet értelmét kutató védikus írásokkal kedveskedtek az érkezőknek.

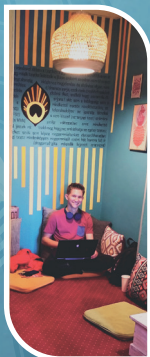
„Reméljük, hogy ez a templomszentelési és beavatási ünnepség, amely Śrī Rāma örökségét és az Ő dharmáról, igazságosságról, lelki értékekről és erkölcsről szóló tanításait fémjelzi, világszerte arra inspirálja majd az embereket, hogy együttérzően viselkedjenek, s odaadó, önzetlen módon csele-



kedjenek minden ember és az egész bolygó javára” – nyilatkozta Anuttama Dāsa, az ISKCON kommunikációs minisztere.

A Krisna-hívők világméretű szervezetét Őszentsége A. C. Bhaktivedanta Swami Prabhupāda 1965-ben alapította New Yorkban. A Krisna-tudat a kegyesség, az igazmondás, a könyörületesség és a lemondás egyetemes alapelveit hirdeti, és azt igyekszik elősegíteni, hogy minden emberben felébredjen az Isten iránti szeretet. A Krisna-tudat azt tanítja, hogy Isten neveinek az éneklése, ahogyan azt a világ nagy vallási hagyományaiban is értelmezik, elősegíti a békét, az együttműködést és a lelki boldogságot az egész világon.





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 kététhetente megjelenő hírlevelünkre!

Értesülj első kézből tanfolyamainkról, előadásainkról, rendezvényeinkről, ételosztásainkról.

www.krisna.hu/feliratkozas



Krisna
völgy Shop

*Otthonodba hozzuk
Krisna-völgy varázsát!*



bolt.krisnavolgy.hu

Mit mesél nekünk Hanumān története a figyelemzavar (ADD, ADHD) valódi kezeléséről?



Hanumān, a félig majom, félig emberi lény India ősi eposzának, a *Rāmāyaṇának* az egyik legfőbb szereplője. Az ő elszántsága és képességei kelljenek ahhoz, hogy helyrejöjjenek a dolgok a viszontagságokkal és kalandokkal teli történetben. Ő találja meg Rāma király hitvesét, akit a gonosz Rāvaṇa elrabolt, ő gyógyítja meg Rāma fivérét, Lakṣmaṇát azzal, hogy egy hegynyi gyógynövényt hoz neki. És még sorolhatnánk. De ehhez nagyban hozzájárulnak Hanumān csodálatos képességei is – az, hogy például repülni tud, csatában szinte legyőzhetetlen stb. Ezek a képességek azonban rejtve voltak még saját maga előtt is, és szinte a semmiből jelentek meg. De nem volt ez mindig így. Sūrya, a napisten birodalmában a jóga mély tudományát tanulmányozta gyermekkorában, s így hozzá tudott férni lényre magasabb rendű képességeihez is.

De mivel egy igazi rossz gyerek volt – ugyanakkor végtelenül jószívű is – a tudását arra használta, hogy szentekkel kekeckedjen, bajt keverjen és huncut csínytevésekkel szórakoztassa magát. Nem tudta kezelni az indulatait, a figyelmét, és nem tudott vesztetg maradni. A legnagyobb szenteket is felhúzta zabolátlan erejével, hiszen nagy erejéből fakadóan sokszor tört-zúzott, és nem egyszer okozott fejfájást másoknak – valódi rossz szándék nélkül. A szentek ezért megátkoz-

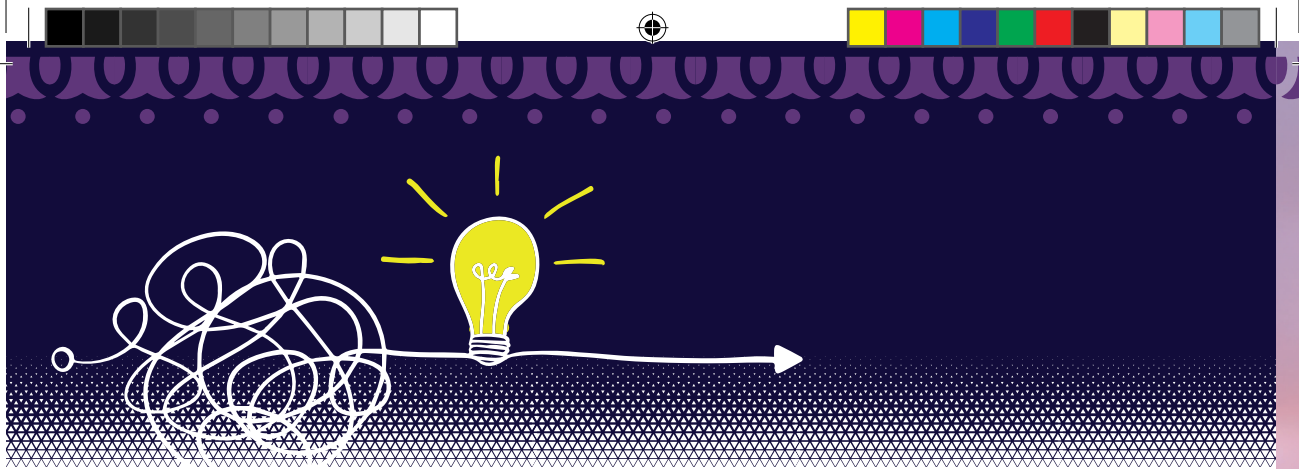


ták, hogy felejtse el a képességeit, felejtse el az erejét, amíg nem emlékeztetik rá. Ez így is történt. Hanumān elfelejti a képességeit, és „leesik” a napisten birodalmából. Csak évekkel később – felnőttként, amikor segít Rāma királynak az elrabolt kedvesét, Sītāt megkeresni – ébred rá újra a saját erejére. És ez egy sorsfordító pillanat.

A képességei sorra nyilvánulnak meg, amikor kell, amikor az élete valódi céljának elérésére használja azokat. Hiszen már születésétől fogva Hanumān öntudatlanul is arra várt minden idegszálával, hogy kapcsolatba kerülhessen Istennel: Rāmával és az Istennővel, Sītával; s hogy szíve minden rejtett szeretetével és erejével őket szolgálhassa. Képességei akkor nyilvánulnak meg rendre egymás után, amikor azokat arra használja, amire valók: Isten és párjának szereteteli szolgálatára. Ekkor visszatér az

ereje, indulatait és figyelmét is az uralma alá tudja hajtani, s addig rejtett képességei a maguk teljében jelennek meg.

Ugye mindannyiunknak ismerős kicsit ez a történet? Ugyanis rólunk (is) szól. Hanumān olyan, mint mi. A szívünk mélyén tiszták, de mégis esendőek vagyunk, hiszen amíg nem találjuk meg az élet értelmét, a saját sorsfeladatunkat, addig sok galibát okoznak félrement vágyaink, tárgyát és fókuszát vesztett figyelmünk, vagyis a figyelemzavarunk. És főleg magunknak okozunk ezzel galibát, magunkat zárjuk el valami magasabb rendű dologtól: a valódi élettől. Hiszen a képességek ott vannak bennünk, de mivel nem arra használjuk, amire valók, elsorvadnak, vagy fel sem élednek valódi potenciáljuk szintjén. Valódi énünk, valódi identitásunk megtalálása ugyanis az isteni értelemre, rendre és tudásra történő



rátalálás, karöltve az empátia teljességére, az érzelmeink teljes kiteljesedésére való rátalálással. Vagyis az értelem (Rāma) és az érzelem (Sītā), valamint a kettő harmóniája (a szeretet) működteti a világot. Azok legmagasabb formái maga az isteni pár. Ennek a harmóniának az elemeire és flowjára kell rátalálnunk az életben, hogy azt valóban életnek nevezhessük.

A hamis ego által súlyosan szennyezett elme ebben a zavart állapotában is keresi azt az élvezetet, amit azzal vesztett el, hogy kilépett a valóságból. És amíg ilyen állapotban vagyunk, addig gyakorlatilag nem vagyunk képesek arra, hogy a valóságra szegezzük a figyelmünket – arra, ami itt tükröződik, és ami belül mágnesként vonz bennünket. Sajnos ebben az állapotban nem értjük, nem látjuk, mi vonz bennünket a világ minden rezdülésén, formáján, színén, kapcsolatain keresztül. Az ADD vagy ADHD figyelemzavar eredetét hagyományosan genetikai eredetű problémának tartják, de sok tudós – köztük Máté Gábor – már jó ideje próbálja felhívni a figyelmet arra, hogy itt másról is szó lehet, s hogy a figyelemhiány a kapcsolódás hiányában is gyökerezhet. Amikor a gyermek azt szívja magába, hogy stresszhelyzetben a legbensőbb érzéseit ne vegye figyelembe, ne bízson bennük, akkor ez úgy csapódik le benne, hogy az érzései szégyellni valóak, ez pedig nem

engedi kifejlődni az egészséges önbecsülést sem. Azt hisszük, hogy a figyelemzavar az oka az alacsony önbecsülésnek. Hiszen nem vagyunk képesek figyelni, helytállni a munkában, a kapcsolatainkban, ami pedig rombolja az önbecsülést. Pedig nem így van. Mindkettőnek ugyanaz az oka: nem tudjuk kezelni az érzéseinket, nem tudjuk értelmezni az intuíciónkat, a belső jeleket. A stresszt nem lehet azzal kezelni, hogy mesterségesen elzárjuk magunkat az érzéseinktől. Ha így teszünk, nem tudunk kapcsolódni sem másokhoz, sem az élethez. Elzárjuk magunkat azoktól az érzéseinktől, melyek a valódi énünk felé mutatnak. Vagy legalábbis jelzik az utat – az értelem és érzelem tiszta kibontakoztatásának az útját, a valódi kapcsolódás útját, mely az eredeti indentitásunk, személyiségünk és egyéniségünk kibontakoztatásának az útja.

Természetesen a figyelemzavar egy spektrum, s eltérő mértékben és okok miatt jelentkezhet. De az egyik legfőbb ok mindenképpen az, hogy nem vagyunk önmagunk, hogy nem találtuk meg a kapcsolatot önmagunkkal, s így nem találtuk meg a kapcsolódást másokkal sem. Nem találtuk meg az életfeladatunkat, csak úgy, mint Hanumān. De ott van a gyógyír, éppen úgy, mint Hanumān esetében is. Kereshetjük és megpróbálhatjuk másokban is elültetni a cselekvésre serkentő



megfelelő motivációt, de a valódi, tiszta motivációnak egyetlen forrása van: az, ha képesek vagyunk felelősséget vállalni önmagunkért. Ha nem űzzük a tudatalattink homályába a késztetéseket és az érzéseket, melyek az elménket bombázzák, hanem igyekszünk megérteni és megélni azokat az értelem és az érzelmek tisztításának az útján. Azok ugyanis a valódi önmagunkhoz próbálnak elvezetni, és amíg nem figyelünk rájuk, addig a sötétben fogunk bolyongani, azt sem tudva, kik vagyunk és hová tartunk.

Ezek a késztetések pedig mind egyfelé vezetnek. Ahogyan Máté Gábor is összegzi:

„Ha képesek leszünk az aktív szereetre, akkor többé nem lesz sem figyelemhiány, sem pedig zavar.”*

Ha megtaláljuk az isteni rendet, az isteni értelmet az életünkben, és kifejlesztjük az igazi empátiát, akkor az az isteni pár harmóniájának megélése felé fogja vezetni az életünket – az önzetlen, szereteteli szolgálat felé. Így élednek fel igazán a valódi képességeink, így találunk rá a valódi önmagunkra és a valódi kapcsolódásra. Hanumán megoldása ugyanis nem csak metafora. Isten valódi szolgálata teljesíti ki a figyelmünket. A szeretet teljesíti ki

a figyelmünket. A figyelem jelenleg normálisnak mondott szintje csak egy konszenzuális megegyezés eredménye. Valójában a figyelmünk mélyülése a valóság további mélyülését tudja elhozni. A jelenlegi – normálisnak nevezett – figyelem szintje még messzi van a figyelem teljes kibontakozásától – a teljes figyelemtől, ami az örök jelenbe, a tudatossággal és szeretettel teli jelenbe, az Istenhez fűződő kapcsolatunk honába helyez vissza bennünket... Valójában minden rezdülésünk ezt az eredeti kapcsolódást szomjazza.

Acyutānanda Dāsa

* Máté Gábor: *Szétszórt elmék – A figyelemhiány zavar új gyógymódja* (32. fejezet). Libri Könyvkiadó, 2020.



MIÉRT KELLENEK NEKÜNK LEGENDÁK?

Az emberiség kultúráját mindig is átszóték a csodás és egyben tanító elbeszélések, legendák, vagy utólag legendának hitt, legendává vált történetek. Modern, technikai fejlettségére oly büszke világunkban talán azt gondoljuk, ezekből a mesékből már kinőttünk, ám úgy tűnik, teljesen mégsem tudjuk száműzni életünkéből a csodákat, a „megmentőket”, a hétköznapi tapasztalatainkat meghaladó lét- és világmagyarázatokat. Az olyan modernkori mítoszokban, mint amilyen a Star Wars, például egy sor olyan szereplővel találkozhatunk, akik kísértetiesen emlékeztetnek a *Rāmāyaṇa* szereplőire: Csubakka Hanumānra, több hős is – például Skywalker – magára a száműzött Rāma hercegre, aki mindig a fényt, a tisztaságot, a jót képviseli, és a szerelmét akarja megmenteni, miközben az egész világ javát szolgálva küzd a démonok ellen, Yoda mester Vasiṣṭhára, a gurura, Dart Vader pedig Rāvaṇára, aki szintén egy fantasztikus járművel repked – miközben persze elképesztő fegyverek és emberfeletti képességek villannak fel egyik és másik legendában is.

X-, Y- és Z-generációs életünket filmek, médiasztárok, legyőzhetetlennek tűnő focisták, sportolók, videójátékok, életmód-tanácsadók és más hősök határozzák meg.

Ha elhagyjuk régi, vallásos „mítoszainkat”, idővel kitalálunk helyettük újakat. Az idézőjel használatával pedig arra szeretnék itt utalni, hogy bár napjaink tudósai az olyan

eposzokat, mint amilyen például a *Rāmāyaṇa*, mítoszként emlegetik, a mai napig léteznek e szent mű főhősének, az Úr Rāmának szentelt templomok (nemrég például egy gyönyörű új Rāma-templomot avattak be Indiában, Ayodhyában), ami azt jelenti, hogy sok ember számára Śrī Rāma és az Ő története nem mese, nem mítosz, hanem valóság, mi több: isteni valóság.

MI ALAPJÁN TESZÜNK KÜLÖNBSEGET MÍTOSZ ÉS VALÓSÁG KÖZÖTT?

A mítosz valamilyen racionalitástól elrugaszkodott, csodás elemekkel tarkított, és természetesen a nagyon távoli múltban játszódó történet, amelyet nem lehet ellenőrizni, de esetleg néhány ódon lelet utalhat rá, hogy volt némi alapja. Körülbelül valami ilyesmi juthat az eszünkbe a mítosz fogalmáról.

A valóság ezzel szemben az, amit az érzékeinkkel megtapasztalhatunk, amit megélünk, amit laboratóriumban is bebizonyítottak, amit többen tanúsítanak. Ha jól értem...

Apropó, vajon mennyire hihetünk az érzékeinknek? A Védák és a modern tudomány alapján is tudjuk, hogy becsaphatnak minket...

Viszont amennyiben a mítosz olyan dolog, amiben lehet, hogy sokan hisznek, de lát-



szólag nem bizonyítható, akkor ide kell sorolnunk az olyan téziseket is, mint amilyen például az evolúcióelmélet. Ugyanúgy tekintély-alapon hisznek benne az emberek, mint egy tanítvány a guru, vagyis a mester által adott tanításban, vagy az általa hitelesített szentírásban. Az elv ugyanaz. Ha egy iskolát hivatalosan elfogad a jelenlegi oktatási rendszer, akkor az ott szerzett diploma hitelesíti az újabb tudós vagy tanár

személyét – vagyis amit mond, azt komolyan vesszük. Egy gurut is csak akkor szabad komolyan venni, ha a szentírásokat képviseli, ha az előző gurukat tiszteli, a tanításait gyakorolja és továbbadja. És bár nem tudjuk feltétlenül azon nyomban leellenőrizni vagy megtapasztalni a valóságtartalmát annak, amit egy empirikus tudós, egy filozófus vagy egy spirituális tanító állít vagy tanít, mégis elfogadjuk azt – ki-ki a maga hite szerint. Senki sem látott ősrobbanást, mégis sokan elhiszik, hogy volt. Sok robbanást láthattunk már, amelyből nem keletkezett semmiféle rend és semmilyen értékes vagy értelmes dolog, de mivel nálunk sokkal okosabbnak, tanultabbnak tűnő, bonyolult szakkifejezéseket használó és magas végzettségű emberek azt mondják, hogy ez megtörtént, sokan igazságnak fogadják el azt. Egyetlen tudós sem tudja megígérni, hogy egyszer életet tudnak majd létrehozni az élettelen anyagból, amely képes lesz majd önmagát reprodukálni. Azt remélik, hogy majd egyszer rájönnek, honnan származik a világ, hogy majd megállítják az öregséget, a betegséget és a halált... A reklámok azt ígérik, hogy a legújabb termékektől kényelmesebb lesz az életünk, szebbek és boldogabbak leszünk – de vajon tényleg ez történik? Vagy ez csak egy mítosz? Egy orrunk elé lógatott répa, amely után loholunk, de sosem érjük el?





NA JÓ, DE AKI A RĀMĀYANÁBAN MINT VALÓS TÖRTÉNETBEN HISZ, AZ TAPASZTAL IS BELŐLE VALAMIT?

Éppen úgy, ahogy a lelki előrehaladáshoz hit szükséges, ez az anyagi törekvésekhez is elengedhetetlen. Tehát a hit nemcsak a valóság alapja, hanem sok minden másé is. Egy hívő számára abban hinni, hogy minden ebben a világban, beleértve saját magunkat is, pusztán véletlennek sorozatának a műve, hogy nincs intelligens tervező és nincs magasabb rendű célja a létezésünknek,

éppoly gyermetegnek és abszurdnak tűnhet, mint egy megrögzött ateista szemében az, hogy valaki hisz Istenben, akit nem lát, vagy hogy elhiszi, hogy Brahmának négy feje van, illetve hogy Hanumán egy ugrással átszelte az Indiai óceánt és letörte a Himalája egyik csúcsát. Pedig mindkettejük hite és értékrendje, életmódja feltehetően valamilyen valós tapasztalaton alapszik. Például ha valaki azt tapasztalja, hogy a modern találmányok javítják az életminőségét, meggyógyítják a betegségét, gyorsítják a közlekedését stb.,



akkor jó eséllyel elkezd bízni benne, hogy idővel minden problémájára megoldást tudnak majd nyújtani ezek a módszerek. Azt gondolhatja, hogy az Istent és a szentírásokat nélkülöző világkép megfelelő, s előbb-utóbb mindent megmagyaráz és megold majd. Aki pedig Istenben, Kṛṣṇában, vagy Kṛṣṇa Rāma-inkarnációjában hisz, ő valószínűleg a lelki gyakorlatain, imáin keresztül él meg egy kapcsolatot Istennel, és azt tapasztalja, hogy lelkileg fejlődik, s hogy a *Rāmāyaṇában* olvasott történetek tanulságai ma is, mindennapi életünk vonatkozásában is ugyanúgy érvényesek. Mivel ezek a bölcsességek ennyire időtlenek, örökérvényűek, a hívő olvasó nem kérdőjelezi meg a mű azon részeinek igaz voltát sem, amelyeket nem tud pillanatnyilag bebizonyítani vagy megtapasztalni a mindennapjaiban. Ő abban bízik, hogy előbb-utóbb találkozhat Istennel, akinek a jelenlétét már most is érzi az életében.

MIT ÍGÉR A RĀMĀYAṆA?

A *Rāmāyaṇában* a Legfelsőbb Úr mint ún. *maryāda-puruṣottama* jelenik meg, azaz isteni személyiségének tökéletesen erkölcsös mivolta domborodik ki a műben. A történet fő mondanivalója az, hogy mindig legyünk hűségese a *dharma* – az örök isteni törvények – elveihez, s így szolgáljuk szeretettel Istent. Szenteljük életünket az Ő szent ügyének, ami ez esetben Sītā-devī megtalálása és visszaszerzése a gonosz Rāvaṇától. Sītā pedig nem más, mint az Úr hitvese, a szerencse Istennője, az anyagi és lelki javak megszemélyesülése. Minden anyagi és lelki gazdagságnak Isten öröme kell szolgálnia – így mindenki boldog lesz. Ha pedig követjük ezt az elvet és énekeljük Isten neveit, akkor megtisztulhatunk, és magunk is az Úr kedvteléseinek részévé válhatunk.

Az életünk célját és az életmódunkat tehát mindenképpen egy „mítosz” fogja meghatá-

rozni. Fontos, hogy ezt tudatosan válasszuk meg! Bármilyen csinálmány az életben – legyen az tanulás, munka, lelki élet, anyagi gyarapodásra való törekvés vagy egy emberi kapcsolat működtetése –, ha csak megszokás vezérli, nem lesz olyan sikerünk, mint amikor teljes tudatossággal és odafigyeléssel végezzük azt. A *Rāmāyaṇában* az Úr Rāma azt ígéri, hogy bárkit, aki csak egyszer is azt mondja, hogy „a Tiéd vagyok, Uram”, Ő mindig meg fogja védeni. Sok más szép ígéret és tanítás elhangzik e monumentális könyvben, amelyek igazságát akkor tapasztalhatjuk meg, ha legalább egy kis hitünk van bennük.

MÍTOSZ ÉS TÖRTÉNELEM

Indiában nem volt divat a történetírás. A történelem az indiaiak számára maga a szentírás. Az újkori felfedezők számára ezért India történetének és kultúrájának feltérképezése, megértése mindig is különleges kihívásokat rejtett. A régészeti leletek azonban sok esetben összezsengenek a szentírások, az eposzok leírásaival. A *Rāmāyaṇából* ismert gigantikus kőhíd például látható a tenger alatt, műholdfelvételeken is. A sokezer éves csillagászati leírások szintén mind egybevágó az egyes védikus szakszövegekben, és épp annyira meglepik a mai tudósokat, mint a védikus irodalomnak az orvosbiológiát, fizikát, kémiát, politológiát vagy bármilyen más tudományágat érintő páratlan tudástára. A hit tehát nem vakhitet jelent, hanem logikán, tapasztalaton, tudáson alapuló bizalmat egy magasztos eszmében.

...Egyszer pedig – minél hamarabb, annál jobb – meg kell találnunk életünk eszméjét, vagy ha úgy tetszik, mítoszázt, mely meghatározza céljainkat és törekvéseinket.

Vallabhi-kānta Dāsī



ÁJURVÉDIKUS GYÓGYNÖVÉNY- GYÓGYÁSZAT





A többezer évre visszanyúló védikus kultúrának része a kifinomult gyógynövényhasználat. Mind a mai napig működő szemlélete sok tanítással szolgál napjaink embere számára is. A terápiás gyakorlatban érdemes a rendszerét szem előtt tartani: a modern fitoterápia is teljesebb, tökéletesebb gyógyítást nyújthat, ha figyelembe veszi ajánlásait.

Az ájurvédának van egy fizikai síkja, ami arra figyelmeztet, hogy nem vagyunk egyformák! A hét testtípus más és más módszereket igényel. Elemekből állunk, mint minden az anyagi világban, így, ha eredményeket szeretnénk elérni mind az egészségmegőrzés, mind a gyógyítás, gyógyulás terén, először meg kell határozni az alkatunkat, illetve meg kell állapítanunk, hogy a test harmóniája milyen módon borult fel. Így sokkal hatékonyabban lehet majd a terápiát is felállítani.

A gyógynövényeknek emellett van egy spirituális megközelítésük is. Alapvető fontosságú, hogy megértsük: a gyógynövények is (mint minden élő szervezet) élő, érző lények. Rendelkeznek tudattal, emóciókkal, van emésztőtűzük, sőt intelligenciájuk is. Nem csupán takarmánynövények, nem egyszerűen ételek számunkra. Ha elfogyasztunk egy bögre teát, érdemes tudatában lennünk, hogy ezzel a szertartással egy élőlényt veszünk magunkhoz, aki megajándékoz bennünket emésztő tűzével, az ő intelligenciájával, emócióival.

„A növények szerepe, hogy életre változtassák a fényt. Az emberi lényeké, hogy tudatosságra, szeretetre változtassák az életet.”

A fenti idézet dr. Vasant Lad *Gyógynövényjoga* című könyvéből származik, melyben,

ha figyelmesen olvassuk, mély, örökérvényű igazságokat fedezhetünk fel. Például azt, hogy milyen lelki azonosságok vannak köztünk: emberek és növények között.

„A föld magában hordozza minden teremtmény lényegét. A víz magában hordozza a föld lényegét. A növények magukban hordozzák a víz lényegét.

Az ember pedig magában hordozza a növények lényegét.”

(Chāndogya-upaniṣad 1.1.2.)

Ha ezt a finomabb megértést is hozzáteszük a gyógynövényekkel kapcsolatos tudásunkhoz és nem csak a fizikai táplálékot látjuk bennük, sokkal gazdagabbá, tudatosabbá, szeretetteljesebbé válhatunk.





Noha Hanumān, akit a *vaiṣṇava* gyógyítók tanítómesterükként tisztelnek, nem volt a szó szoros értelmében gyógyító, odaadó szeretete Rāma királyfi és fivére, Lakṣmaṇa iránt mégis gyógyítóná tette őt. Amikor Lakṣmaṇa halálosan megsérült a csatában, sebeit csak egy olyan gyógynövény gyógyíthatta meg, amely a Himalájában termett. Mivel Rāma és fivére ekkor Dél-Indiában volt, a Himalája pedig északon van, kérdéses volt, ki lesz az, aki képes időben megjárni ezt a szó szerint kontinensnyi távolságot oda és vissza. Hanumān vállalta a feladatot, és Rāma iránti elkötele-

zettségének tanúbizonyságát adva egyetlen ugrással a Himalájában termett.

Ott azonban nem tudta kiválasztani a megfelelő növényt, így a visszavezető ugrással magával vitte az egész hegyet, amit letett a csatamezőn, hogy ott az orvosok megtalálhassák a kellő növényt és megmenthessék Lakṣmaṇa életét.

Mi a tanítás mindebben? Egyrészt az, hogy ha az ember elkötelezett, és hajlandó az erőfeszítésekre, képes lesz legyőzni a lehetetlennek tűnő feladatokat is. Ez az ugrás arra emlékeztet bennünket, hogy az ember át tudja ugrani a saját határait is,





ha eléggé elkötelezett. A történet másrészt rámutat arra, hogy nem elég a segíteni akarás – annak őszinte szívből kell fakadnia és mély tisztelettel kell társulnia ahhoz, hogy sikeressé váljunk nemcsak a gyógyításban, hanem az élet egyéb területein is.

Hanumān-mantra

***om āñjaneyāya vidmahe
vāyuputrāya dhīmahi
tan no hanumat pracodayāt***

„Úgy meditáljunk őrajta, mint Añjanā fián. Úgy közelítsünk hozzá, mint Vāyu fiához. Legyen ő, Hanumān az, aki inspirál minket minden lelki törekvésünkben.”

Ezeknek a mantráknak, csakúgy, mint a Śrī Dhanvantari mantrának is az egyik felhasználási lehetősége, hogy amikor bármilyen gyógyszert elkészítünk – legyen az kenőcs, pirula vagy épp egy bögre tea –, érdemes elmondani felettük ezt a mantrát, hogy annak a gyógyító erejét ezzel megsokszorozzuk.

A másik oldala ezeknek a lelki gyakorlatoknak az, hogy az eszünkbe vessük, hogy nem mi gyógyítunk – mi csak eszközök, közvetítők vagyunk egy nálunk sokkal nagyobb hatalom játékerén. Ez a fajta megközelítés segít abban, hogy a sikereink ne az egónkat növeljék, hanem a lelki fejlődés felé tereljenek bennünket.

*Károlyi Bánki Viktória
ájurvéda-terapeuta*

Gobi masala

ELKÉSZÍTÉSE:

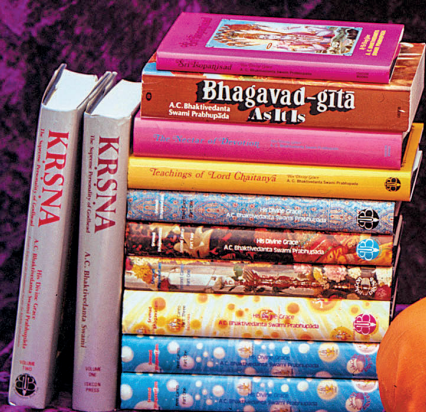
A karfiolt megtisztítjuk és kisebb rózsányi méretűre szedjük. A kesudiót fél órára beáztatjuk, majd egy deci vízzel leturmixoljuk. Egy lábosban olajat hevítünk, s addig piritjuk benne a római köményt, amíg megbarnul és illatozni kezd. Hozzáadjuk a gyömbért és a currylevelet, néhány másodperccel később pedig a porfűszereket: a csilit, a koriandert és a kurkumát. Elkeverjük, és ráöntjük a lereszelt paradicsomot. 3-4 percig sűrítjük, majd beletesszük a karfiolt, és felöntjük annyi vízzel, amennyi épp ellepi. Megsózzuk, lefedjük az edényt, és nagyra vesszük a lángot. Azért kell nagy lángon főzni, hogy amikor megpuhul a zöldség, a víz nagy része elfőjön. Amikor ez megvan, belekeverjük a kesupasztát, a garam maszalat és a korianderlevelet, majd levesszük az edényt a tűzről. Rizzsel vagy lepénykenyérrel tálaljuk.

HOZZÁVALÓK:

- 1 fej karfiol
- 2 ek kesudió
- 3 ek olaj
- 2 kk római kömény
- 1 ek reszelt friss gyömbér
- 4-5 currylevél
- 1/3 kk őrölt csili (ízlés szerint)
- 2 kk őrölt koriander
- 3/4 kk kurkuma
- 2 db közepes paradicsom lereszelve
- 2 kk só
- 1/2 kk garam maszala
- egy csokor korianderlevél apróra vágva



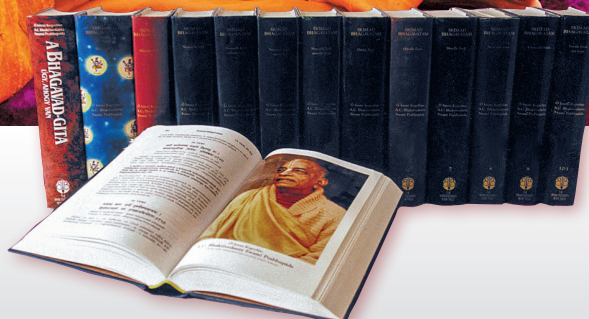
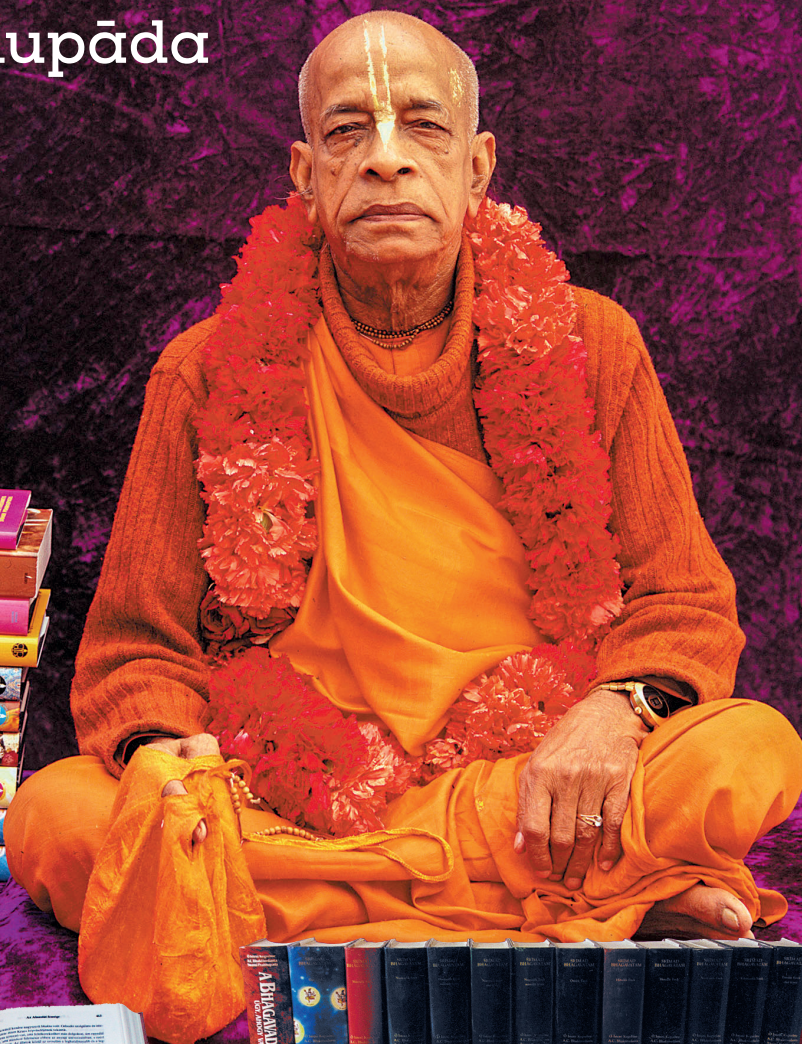
Śrīla Prabhupāda könyvei



A Bhagavad-gītā úgy, ahogy van

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

976 oldal, kötve, színes illusztrációkkal



Śrīmad-Bhāgavatam (1–10. ének)

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

Kötetenként 800–1200 oldal,
kötve, színes illusztrációkkal

Prabhupāda • A tökéletesség útja • Śrī 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