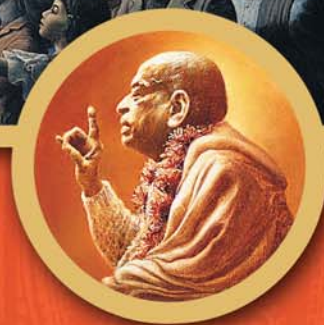


Isten a világosság. A tudatlanság sötétség. Ahol Isten jelen van, ott nem lehet tudatlanság.



A Magyarországi Krisna-tudatú Hívők Közösségének magazinja 16. szám



E számunk témája:

A hang hatalma

a tartalomból

A béke képlete

Hallani arany

Több, mint varázsigé

A meditáció ösvényén

Lehet-e boldog egy bogár?



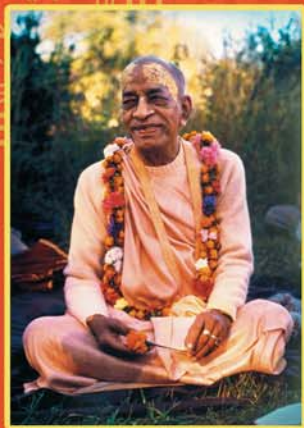
Tribhuvana sundara Śrī Śrī Rādhā-Śyāmasundara

Krisna-völgy templomának oltárán



Ő Isteni Kegyelme
A. C. Bhaktivedanta
Swami Prabhupāda

A Krisna-tudat Nemzetközi
Szervezetének alapító
ācāryája



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

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



A mahā-mantra

A szanszkritban a *man* jelentése: „elme”, a *tra* pedig megszabadulást jelent. A *mantra* tehát transzcendentális lelki hangok sora, melyek megszabadítják az elmét az anyagi lét gyötrelmeitől. Az ősi védikus irodalom egyetlen *mantrát* jelöl meg *mahā* (legfelsőbb) *mantra-ként*. A *Kalī-santarana Upaniṣad* magyarázza, hogy „ez a tizenhat szó – Hare Kṛṣṇa, Hare Kṛṣṇa, Kṛṣṇa Kṛṣṇa, Hare Hare, Hare Rāma, Hare Rāma, Rāma Rāma, Hare Hare – kifejezetten arra szolgál, hogy enyhítsen a jelen kor veszekedéssel és aggodalommal teli káros hatásán.”

A *Nārada-pañcarātra* kijelenti, hogy „a Hare Kṛṣṇa *mahā-mantra* magában foglalja az

összes *mantrát* és folyamatot, mely az önmegvalósítást célozza.”

Öt évszázaddal ezelőtt, amikor a *mahā-mantra* egész Indiában elterjedt, az Úr Caitanya így imádkozott: „Ó, Istenség Legfelsőbb Személyisége, szent nevedben minden transzcendentális energiád benne van.”

A Kṛṣṇa név azt jelenti, hogy mindenkit vonzó, a Rāma jelentése: aki mindenkinek boldogságot okoz, a Hare pedig az Úr odaadó energiájának a neve. A *mahā-mantra* jelentése tehát a következő: „Ó, mindenkit vonzó és mindenkinek örömet szerző Úr, ó, Úram gyönyörenergiaja, kérlek, foglald le odaadó szolgálatodban!” Énekeld a Hare Kṛṣṇa *mahā-mantrát* és az életed tökéletessé válik!



A hang örök és elpusztíthatatlan, a tudásszerzés legfőbb forrása. Általa olyan tudáshoz juthatunk, mellyel tökéletessé tehetjük emberi életünket. A védikus írások azt mondják, hogy a hang az, melynek segítségével az ember véget vethet anyagi szenvedéseinek. Ez így meglehetősen egyszerűen hangzik, de a védikus irodalom erre is magyarázatot ad: az anyagi teremtettség a hangból indult ki, tehát a hang meg is semmisítheti az anyagi köteleket. A transzcendentális hangvibráció az a hang, amely képes erre.

A transzcendentális hang felel meg a tudatunkat, és visszahelyez bennünket eredeti állapotunkba, ami nem más, mint örök, boldog kapcsolatok a Legfelsőbb Úrral. A siker záloga azonban az, hogy a hangot a megfelelő forrásból, egy hiteles tanítótól kapjuk. Az anyagi hang ehhez fogható erővel nem rendelkezik, s így egy illetéktelen személytől származó, csupán látszólag transzcendentális hangnak nincs semmilyen lelki hatása. Jelen számunk abban szeretne segítséget nyújtani, hogy a kedves olvasó fel tudja ismerni: tényleg transzcendentális erőt hordoz-e, amit hall.

Megtudhatjuk majd, mit mondanak e témáról a világ szentíráisai, és tanúi lehetünk egy hiteles halálközeli élménynek. Olvashatunk még az egyre személytelenebbé váló emberi kapcsolatokról, az ima, a meditáció fontosságáról. És ha felmerült valaha bennünk az a fontos kérdés, hogy boldog lehet-e egy bogár, most erre is választ kaphatunk.

Kellemes olvasást!

Manorāma dāsa
Manorāma dāsa

Bölcselet

A béke képlete	4
Ne akard látni Istent	6
A második lehetőség	8

Tudás-formák

Hallani arany	10
A Szent Név megjelenése	12

Társadalmak

Robot Ottó, a szörföző zseni	14
Az odaadó India	16
Reményeink: az erényeink	18

Kultúra

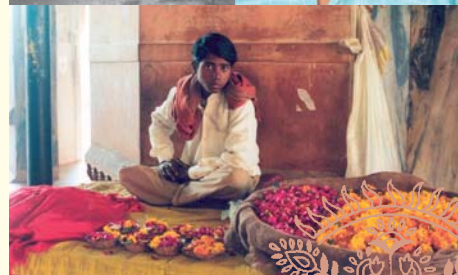
Igazi lázadás	24
A Mantra	25
Több, mint varázsigé	26
Ima	27
Aki éhes, jöjjön	28

Élet-stílus

Ki miért japázik?	30
Lehet-e boldog egy bogár?	32
Beszélgetés	34
Konyhai etikett	35
A meditáció ösvényén	36

Śrīmad-Bhāgavatam	19
Egy fazék bölcsessége	38

© 2002 Vissza Istenhez magazin
Minden jog fenntartva.
ISSN 1587-4362

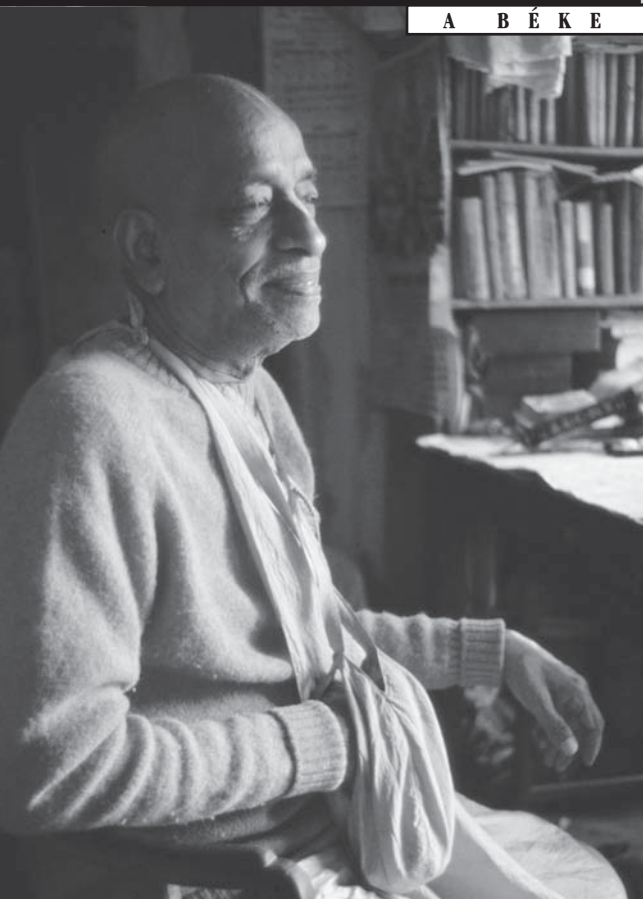


A LAP MUNKATÁRSAI:

Felelős szerkesztő: Manorāma dāsa. **Főmunkatárs:** Hemāṅgī devī dāśī. **Munkatársak:** Hemāṅgī devī dāśī, Īśvara Kṛṣṇa dāsa, Līlāvātī dāsa, Pārtha dāsa, Rādhānātha dāsa. **Olvasószerkesztő:** Prema-vinodīnī devī dāśī. **Művészeti tanácsadó:** Magyar Zsuzsanna. **Nyomdai előkészítés:** Sundara-rūpa dāsa. **KIADJA:** a Magyarországi Krisna-tudatú Hívők Közössége, 8699 Somogyvámos, Fő u. 38. Tel.: (85) 340-130, (30) 228-4400,

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. ā - mint az á az akác szóban (kétszer olyan hosszú, mint a rövid a); 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, jh, dh - mint a cs és a h együtt, a dzs és a h együtt valamint a d és a h együtt; s - mint az sz a szép szóban; y - mint a j a jég szóban. Tehát a Kṛṣṇa szót Kríśnának, a Caitanya szót pedig Csaitanyjának ejtjük.



A béke képlete

1966 végének háborúellenes tiltakozásai közepette Śrīla Prabhupāda az Egyesült Államokban kiadott egy sokszorosított szórólapot is New York Második Sugárútjának egyik üzlethelyiségében lévő templomában. Śrīla Prabhupāda követői és támogatói több ezer New York-i utcán osztották ki ezeket a szórólapokat; később San Franciscóban, Montrealban és más városokban is. „A béke képlete” teljesen új módon közelítette meg a háborúellenes kérdést, és amerikaiak ezrei számára nyújtott tökéletes megoldást.

A modern civilizáció nagy hibája az, hogy mások tulajdonát úgy bitrolja, mintha a sajátja volna, s ezáltal fölöslegesen megzavarja a természet törvényeit. Ezek a törvények nagyon erősek. Egyetlen élőlény sem szegheti meg őket. Az ember csak úgy tud úrrá lenni a szigorú természeti törvényeken, s lehet ezáltal boldog és békés a világban, ha Kṛṣṇa-tudatos.

Ahogy az államot törvények és rendeletek védik, úgy az univerzum államát, melynek ez a Föld csupán jelentéktelen része, a természet törvényei védik. Az anyagi természet Isten különféle energiái közül az egyik, Isten pedig a végső tulajdonosa minden létezőnek. Ez a Föld tehát az Ő tulajdona, de mi, élőlények, különösen az úgynevezett civilizált emberek, Isten tulajdonát a sajátunknak kiáltottuk ki, mert egyéni és közösségi szinten is egy téveszme rabjai

vagyunk. Ha békét akarunk, meg kell szabadítanunk az elménket és a világot is ettől a téveszmétől. Az, hogy a földön nem uralkodik zavartalan béke, részben vagy teljesen arra vezethető vissza, hogy az emberi faj jogtalanul a föld tulajdonosának kiáltotta ki magát.

Az ostoba, „civilizált” emberek azért hiszik azt, hogy jogot formálhatnak Isten tulajdonára, mert istentelenné váltak. Az ember nem lehet boldog és békés egy istentelen társadalomban. A *Bhagavad-gītā*ban Kṛṣṇa kijelenti, hogy Ő a valódi élvezője az élőlények minden tettének, Ő minden univerzum Legfelsőbb Ura és minden élőlény jóakaró barátja. Ha az emberek majd felismerik, hogy ez a béke képlete, a béke győzedelmeskedni fog.

Ha tehát valóban békét akarunk, tudatunkat – az egyéni és a kollektív tudatot egyaránt – Kṛṣṇa-tudattá kell

alakítanunk Isten szent neve éneklésének egyszerű folyamatával. Ez a világbéke elérésének alapvető és elfogadott folyamata. Ezért azt tanácsoljuk, hogy váljon mindenki Kṛṣṇa-tudatúvá a Hare Kṛṣṇa, Hare Kṛṣṇa, Kṛṣṇa Kṛṣṇa, Hare Hare, Hare Rāma, Hare Rāma, Rāma Rāma, Hare Hare *mantra* éneklése által.

Ezt a praktikus, egyszerű és fenséges módszert az Úr Caitanya honosította meg ötszáz évvel ezelőtt Indiában, s most a tíz országokban is gyakorolhatóvá vált. Fogadjátok el az éneklésnek ezt az egyszerű folyamatát, valósítsátok meg eredeti helyzeteteket *A Bhagavad-gītā* úgy; ahogyan olvasása révén, és állítsátok vissza elvesztett kapcsolatotokat Kṛṣṇával, Istennel. Ha így tesztek, béke és bőség lesz az azonnali eredmény szerte a világon.

Azt mondják az Írások...

hogy már ötezer éve a félreértések és a képmutatás világkorszakában élünk, amelyet „Kali-kornak” neveznek. Sok rossz jellemzi a Földet ebben a korszakban: erőszak, csalás, önzés, szeretetlenség, erkölcstelenség és így tovább. De ahol legnagyobb a szükség, ott a legközelebb a segítség...

- Az Úr Szent Neve, teste és személyisége egy és ugyanaz. Nincs különbség közöttük. Mind abszolútak, ezért mind transzcendentálisan gyönyöröteliek. (*Caitanya-caritāmṛta*, *Madhya-līlā* 2.17.132)

- A transzcendentális hangvibráció segítségével az ember kiszabadulhat az anyagi világ fogságából. (*Vedānta-sūtra* 4.4.22)

- Aki az Úr Szent Nevét énekl, azonnal megszabadul tengernyi bűne visszahátasaitól, még akkor is, ha közvetve [valami másra utalva], tréfából, pusztán a

zenei hangzás kedvéért vagy épp oda sem figyelve teszi. Ezt a szentírást jól ismerő tudósok mind elfogadják. (*Śrīmad-Bhāgavatam* 6. 2.14)

- Énekeljük az Úr Szent Nevét alázatos elmével, s gondoljuk magunkat csekélyebbné az utcán heverő szalmaszálnál! Legyünk türelmesebbek, mint egy fa, s minden alaptalan tekintély utáni vágy nélkül legyünk kész minden tiszteletet megadni másoknak. Ha elménk ilyen állapotba kerül, képesek leszünk szünet nélkül énekelni az Úr Szent Nevét. (*Śikṣāṣṭaka*, 3. vers)

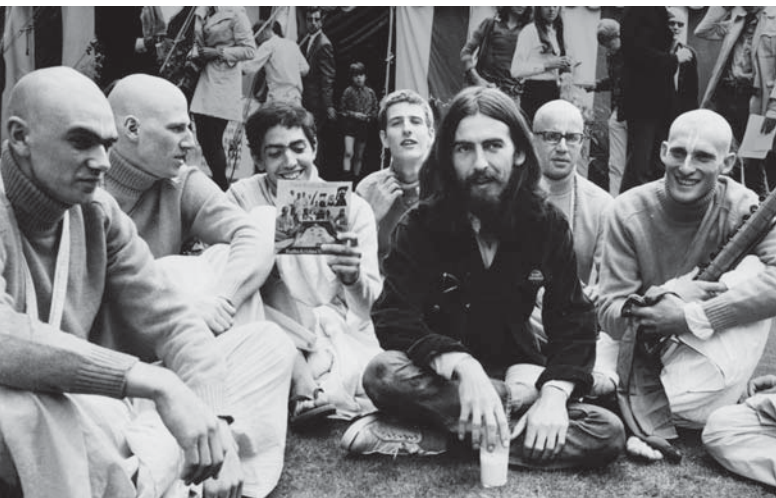
- Kṛṣṇa szent neve, jelleme, kedvtelégei és cselekedetei mind transzcendentálisan édesek, akár a kandiscukor. Bár annak nyelve, akit az *avidyā* [tudatlanság] sárgasága fertőzött meg, nem képes megízlelni semmi édeset, mégis milyen csodálatos, hogy csupán ezen édes nevek mindennapos, figyelmes éneklésével természetes íz éled fel nyelv-

vén, és betegsége fokozatosan, gyökerestül megsemmisül. (*A tanítások nek-tárja*, 7. vers)

- A Kali-korszak hibákkal teli, mert az emberek megannyi nyomorúságos feltételnek vannak kitéve, mégis van ebben a korszakban egy különleges áldás: csupán a Hare Kṛṣṇa *mantra* éneklésével az ember megszabadulhat minden anyagi szennyeződéstől, és így felemelkedhet a lelki világba. (*Śrīmad-Bhāgavatam* 12.3.51)

- E Kali-korszakban az Úr Szent Neve, a Hare Kṛṣṇa *mahā-mantra* az Úr Kṛṣṇa inkarnációja. Pusztán a Szent Név éneklésével az ember közvetlenül az Úr társaságát élvezheti. Aki így tesz, biztosan felszabadul. (*Caitanya-caritāmṛta*, *Ādi-līlā* 17.22)

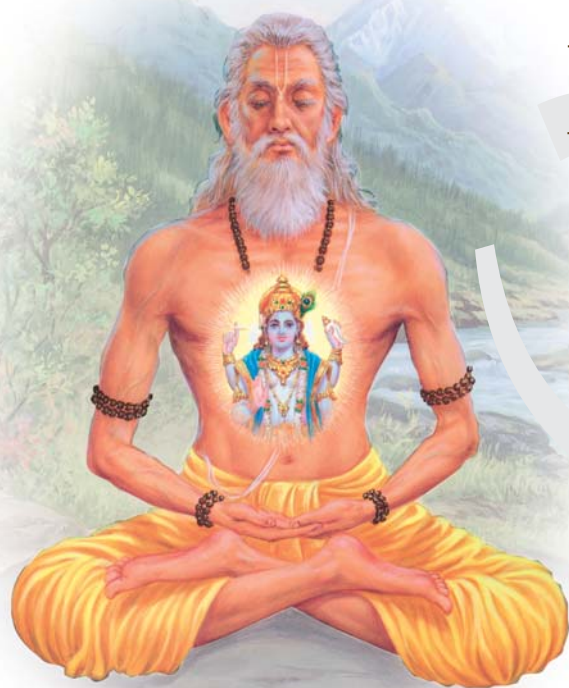
- Az igazán intelligens emberek a Kali-korszakban a Hare Kṛṣṇa *mantra* éneklésével imádják majd a társaival együtt megjelent Urat. (*Śrīmad-Bhāgavatam* 11.5.32)



A Beatles és a Hare Kṛṣṇa

„Volt egy lemezem, amelyen Śrīla Prabhupāda a Hare Kṛṣṇát énekelte a bhaktákkal. Már legalább két éve megvolt. Azon a héten kaptam, amikor kiadták. Nyitott voltam erre a dologra. Az embert vonzzák az ilyesmit. Sokszor lejátszottam; Johnnal hallgattuk. Emlékszem, napokon át énekeltek. Vitorlázunk a görög szigetekenél, ukulele-bendzsón játszottunk, és énekeltek a Hare Kṛṣṇát.” (George Harrison)

„A konyhában dolgoztam, John pedig a zongoránál ült. Egy hatalmas zongora állt a konyhában, amelyről minden lakkot leszedtek — csak a csupas fa maradt. Ott ült, és játszotta a Hare Kṛṣṇát. Az az ember nagyon nagy zenész volt. Minden elképzelhető zenei stílusban eljátszotta a Hare Kṛṣṇát — country, klasszikus, rock and roll és mindenféle más stílusban is. Kedve szerint válogatott közülük, és énekelte a Hare Kṛṣṇát. Mindezt a legnagyobb természetességgel tette. Bárki láthatta, hogy zseni. És kétségtelenül rettentően élvezte!” (Īśana dāsa)



Ne akard látni Istent!

Sokféle mantráról találhatunk leírást az ősi indiai szentírásokban, melyek segítséget nyújtanak a törekvő transzcendentalisták és a gyakorló jogik számára a megvilágosodás és a felszabadulás felé vezető ösvényen. Valóban segítenek a mantrák a transzcendens megtapasztalásában? Mi jót remélhet tőlük az istenszeretben elmélyedni vágyó vallásos ember?

egyik ilyen *mantra*-fegyver a *brahmāstra*, amellyel a beavatottak az általunk ismert atomfegyvereknél is pusztítóbb energiákat képesek az ellenfelükre szabadítani. Ez hihető, hisz manapság is hallhatunk arról, hogy hanghullámokkal hidakat vagy falakat lehet lerombolni, csak érteni kell a tudományát. Eből is láthatjuk, hogy a hangvibrációnak rendkívüli ereje van. Ezek viszont mind anyagi hangvibrációk, melyek anyagi hatással rendelkeznek. Vannak azonban olyan *mantrák* is, amelyeknek lelki hatásuk van. A továbbiakban ezekkel szeretnénk foglalkozni.

A lelki hatással rendelkező *mantrák* közül az egyik legismertebb az *om* vagy *omkāra*, amely három hangból – *a*, *u*, és *m* – áll. Az „*a*” hang a Legfelsőbb Úrra, az „*u*” hang az Úr belső energiájára, az „*m*” pedig az élőlényekre utal. Általában a Himalájában meditáló misztikus *yogik* vibrálják ezt a szent szótagot, a felszabadulás reményében.

Egy másik közismert *mantra* a Hare Kṛṣṇa *mahā-mantra*: Hare Kṛṣṇa Hare Kṛṣṇa, Kṛṣṇa Kṛṣṇa Hare Hare, Hare Rāma Hare Rāma, Rāma Rāma Hare Hare. Azért „*mahā*”, azaz nagy *mantra* ez, mert a Hare Kṛṣṇa *mahā-mantra* tartalmazza az összes többi *mantra* erejét. Emellett míg a többi *mantra* sikeres vibrálása bonyolult szabályok követését feltételezi, addig a

Hare Kṛṣṇa *mahā-mantra* éneklését nem kötik ilyen szigorú szabályok.

Most már hallottunk arról, milyen is egy *mantra*. Mi köze lehet azonban a *mantrának* az elménkhez, s hogyan szabadítja azt fel?

Az elme felszabadítása

Az elmét szabad szemmel ugyan nem látjuk, de a létezését három szimptóma – a gondolat, az érzés és az akarat – alapján tapasztalhatjuk. Az elme síkján

A *mantra* szó jelentése meglehetősen összetett. Egy aránylag egyszerű magyarázat szerint két részre oszthatjuk ezt a szanszkrit eredetű kifejezést: *manas* és *trayate*. A *manas* szó elmét vagy tudatot jelent, a *trayate* pedig azt, hogy felszabadítani. A *mantra* tehát azt a hangot, illetve azoknak a szavaknak a kombinációját jelenti, amely felszabadítja az elménket, a tudatunkat. Itt rögtön több kérdés is felmerülhet bennünk: Hogyan is néz ki egy *mantra*? Mi az elme? Mi alól kell felszabadítani az elmét?

A mantra

A védikus írások, India ősi szent iratai sokféle *mantráról* adnak leírást. Vannak olyan *mantrák*, amelyekkel gyógyítani lehet. Indiában még ma is élnek olyan orvosok, akik például kígyómérget tudnak semlegesíteni *mantrák* segítségével. Pusztításra is lehet használni a *mantrákat*, s ezekre szintén találunk utalást a védikus írásokban. Az



jelennek meg először a gondolataink, amelyek érzelmeket indukálnak. Ezen érzelmek alapján fogadunk vagy utasítunk el valamit. Ez alapján fejlesztünk ki ragaszkodást vagy gyűlöletet egy bizonyos dologgal szemben. Egy érzelmi síkon élő ember általában a hangulata alapján dönt, ezért ha például egyik nap úgymond bal lábbal kel fel, akkor később a nap folyamán akár ok nélkül is megsérti az egyik ismerőst vagy munkatársát, s emiatt kénytelen másnap bocsánatot kérni tőle. Ez az eredménye a szabályozatlan elme működésének. Hasonlóképpen okoz nekünk is szenvedést az elménk, ha nem szabályozzuk, s ezeket a kínokat kielégítetlen vágyak, gyűlölet, félelem, túlzott aggodalom stb. formájában tapasztaljuk meg. Ily módon ezek a hétköznapi esetek is ráébreszthetnek bennünket annak a szükségességére, hogy az elménket igenis szabályoznunk kell. Ez a szabályozás szabadítja fel végül az elménket az érzelmek uralma alól, és juttat el egy magasabb tudatszakra.

A szabályozatlan elme nagyon sok szenvedést képes okozni nekünk, s ezek a szenvedések az elme szennyeződése miatt kerülnek felszínre. A *mantrák*, a lelki hangvibrációk megtisztítják az elménket, s ezáltal felszabadítanak bennünket e függő helyzetből, hogy igazán szabadon cselekedhessünk. Ez termé-

szetesen nem azt jelenti, hogy a tökéletesen megtisztult ember mentes mindenféle érzelemtől, hanem azt, hogy az érzelmei megtisztultak, és nem a szenvedése, hanem a boldogsága forrásává váltak. A mantrázás végső célja pedig a Legfelsőbb Személy iránti tiszta szeretet elérése, s ez a valódi lelki eredmény.

A védikus szentírások azt is elmondják, hogy miként szennyeződik be az elménk. Mi valójában nem ezek a halott testek vagyunk, hanem élő lelkek, mivel azonban már időtlen idők óta kapcsolatban állunk az anyaggal, tudatunkat beszennyezte az anyagi környezet. Ezt az anyagi környezetet *māyānak*, illúzióknak nevezik. Az illúzió az oka annak, hogy az önmagában élettelen anyagi testtel azonosítjuk magunkat, s megpróbáljuk az uralmunk alá hajtani az anyagi természetet. Eközben persze mind jobban belebonyolódunk szövevényes hálójába. Ez valójában a tettek és visszahatásai szövevényét jelenti, amit más szóval *karmának* neveznek. A *karmánaknak* köszönhetően kapunk egy bizonyos testet, s az illúzió hatására teljes mértékben elmerülünk a testi cselekedetekben. Az elménket befedő szennyeződés pedig különbözőképpen nyilvánul meg, például kéjvágy, düh, illúzió, büszkeség, mohóság és irigység formájában. Ezek a szennyeződések az okai minden gyötrelmünknek. Az éneklés hatására fokozatosan megtisztulunk ezektől a szennyező elemektől, melyek úgy borítanak be minket, mint a tükröt a por. Nem tudunk megfelelően használni egy olyan tükröt, amelyet befed a por, mivel nem látunk benne semmit. Ha viszont megtisztítjuk, akkor minden gond nélkül láthatjuk magunkat. Hasonlóképpen kell megtisztítanunk az elménk poros tükrét az önzés, a büszkeség és társai szennytől, s így képesek leszünk megpillantani igazi önvalónkat.

A Hare Kṛṣṇa mantra az Istenség Legfelsőbb Személyisége neveiből áll. A Védák e mantra éneklését tartják a leghatékonyabb folyamatnak az elménk, a tudatunk megtisztítására. A Legfelsőbb Személy és az Ő neve nem különbözik egymástól, ezért az Ő nevéet kiejtve elnyerhetjük közvetlen társaságát. Ez a legegyszerűbb módja annak, hogy kapcsolatba kerüljünk a Legfelsővel. Tö-

kéletlen anyagi érzékeinkkel nem vagyunk képesek megpillantani a lelket, s mivel Ő a Legfelsőbb Lélek, ezért Őt sem láthatjuk jelen szemünkkel. Viszont kegyesen megjelenik előttünk saját szent nevén keresztül, s ha képesek vagyunk nagy figyelemmel és odaadással énekelni és hallani a szent nevet, akkor közvetlenül tapasztalni fogjuk a jelenlétét. Ez mindenki számára lehetséges, aki erős hittel éneklő a szent nevet. Śrīla Bhaktisiddhānta Sarasvatī Thākura (20. sz.), a védikus íráskor egyik kiemelkedő szaktekinéteje mondta azt, hogy ne akarjuk látni Istent, hanem cselekedjünk úgy, hogy Ő akarjon látni minket. A szent név éneklése az a folyamat, amellyel – ha megfelelően végezzük – felkelthetjük a Legfelsőbb Ūr figyelmét.

Azt is szokták mondani, hogy nem mindegy, milyen emberek társaságát keressük. Ha részegesekkel cimborálunk, akkor előbb-utóbb mi is iszákosak leszünk. Ha tolvajokkal tartunk fenn baráti kapcsolatot, akkor idővel nekünk is meggyűlik a bajunk a karhatalommal. Ha viszont a szentek társaságát keressük, akkor magunk is szent életűvé válunk. Hasonlóképpen, ha a szent nevet énekeljük, akkor – mivel a név nem különbözik az Ūrtól, akit teljes tudás, boldogság és öröklét jellemez – mi is hasonló lelki tulajdonságokra teszünk szert. Ez a Hare Kṛṣṇa mantra misztériuma, mely csupán addig marad misztérium a kedves olvasó számára, amíg ki nem próbálja éneklését: Hare Kṛṣṇa Hare Kṛṣṇa, Kṛṣṇa Kṛṣṇa Hare Hare, Hare Rāma Hare Rāma, Rāma Rāma Hare Hare.

Śacīsuta dāsa





A második lehetőség

Egy halálközeli élmény hiteles története

Ajāmila élete és bűnbeesése

Ez a történet réges-régen esett meg, de a Védák bölcsei szerint minden kor számára nagyon tanulságos.

Élt egyszer Kányakubja városában egy Ajāmila nevű *brāhmaṇa*¹, akit szülei és tanárai példamutatón neveltek a papok kötelességeire. Ajāmila az összes védikus szentírást áttanulmányozta, jelleme kifogástalan volt, mindig példásan viselkedett, és minden jó tulajdonságot a magáénak mondhatott.

Egy nap az apja utasítására az erdőbe ment gyümölcsöt, virágot és fűvet gyűjteni az áldozathoz. Hazafelé egy *sūdrát*² pillantott meg az út mellett, aki épp egy prostituáltat ölelgetett szégyentelenül.

Ajāmila tudta, hogy a szentírásek szerint még csak rápillantani sem szabad egy feslett erkölcsű nőre, de szívét megsebezték a szerelemisten nyilai, s képtelen volt ellenállni kéjes vágyainak. Attól a pillanattól fogva szüntelenül a prostituáltra gondolt, és hamarosan a házába fogadta szolgálonak.

A prostituált annyira elvette az eszét, hogy felhagyott minden brahminikus kötelességével, és szép fiatal feleségét elhagyva, összeköltözött az erkölcstelen leánnyal. Ami pénze volt, mind ráköltötte, és semmilyen büntől nem riadt vissza, csak hogy folytathassa tiltott kapcsolatát. Rabolt, csalt, szerencsejátékozott – így próbálta eltartani a prostituáltat és bűnös kapcsolatukból született gyermekeiket.

Ajāmila halála

Egész életét e gyalázatos, bűnös tettek közepette töltötte, mígnem nyolcvannyolc éves lett. Az öreg Ajāmilának tíz fia született, akik közül a legkisebbet Nārāyaṇának³ hívták. Mivel ő volt a legfiatalabb, a szülei nagyon szerették. Ha Ajāmila leült enni, mindig a legkisebb fiát hívogatta: „Nārāyaṇa, gyere, egyél velem!” Ily módon egész álló nap az Űr szent nevét énekelte, habár nem



Yamarāja udvarában

az Űr Viṣṇura gondolt, csupán szeretett kislátára. Eközben nem vette észre, hogy ideje lejárt, és már a halál küszöbén áll. Halála órájában az ostoba Ajāmila

egyedül fiára, Nārāyaṇára tudott gondolni.

Ekkor Ajāmila három különös alakot pillantott meg. Testük torz volt, arcuk félelmetes és rút, s minden hajuk szála az égnek állt. Kötelekkel a kezükben jöttek érte, hogy Yamarāja⁴ birodalmába vigyék. Amikor meglátta őket, nagyon megrémült, s mivel ragaszkodott a gyermekéhez, aki a közelben játszadozott, hangosan szolongatni kezdte. Így történt hát, hogy könnyekkel a szemében, esdeklőn kimondta Nārāyaṇa szent nevét.

Ebben a pillanatban négy fénylő alak jelent meg Ajāmila oldalán. Sárga selyemruhát viseltek, nyakukat lótuszvirág-füzérek ékesítették, fejükön aranylós sisak volt, négy kezükben különböző fegyvereket tartottak. Yamarāja szolgálói éppen a lelket húzták ki Ajāmila, a prostituált férje szívéből, ám a ragyogó alakok megálljt parancsoltak nekik.

A yamadūták és a viṣnudūták párbeszéde

A yamadūták ekkor hozzájuk fordultak: – Kik vagytok, ó, ragyogó alakok, és miért tiltjátok meg, hogy Ajāmila lelkét magunkkal vigyük urunk, Yamarāja birodalmába? Talán félistenek vagytok, vagy az Űr Viṣṇu kiváló *bhaktái*⁵?

Vāsudeva⁶ szolgálói eképpen válaszoltak: – Ha ti valóban Yamarāja szolgálói vagytok, akkor mondjátok el nekünk, mi a vallás és mi a vallástalanság, és hogyan nyerik el büntetésüket az elesett lelkek vallástalan tetteikért?

– Vallás mindaz, amit a Védák előírnak, melyek az Űr Nārāyaṇa lélegzetéből jelentek meg. Mindazt pedig, ami nem felel meg ezen előírásoknak, vallástalanságnak nevezik. A feltételekhez kötött lelkek az anyagi világban az érzékkielégítés utáni vágyuk miatt bűnös tettekre adják a fejüket.

– Az ember ebben az életében elkövetett vallásos és bűnös cselekedetei arányában élvezi vagy szenved el következő életében a *karmájának*⁷ megfelelő visszahatásokat. A mindenható Yamarāja, miközben saját hajlékán él, a Paramātmā⁸ kegyéből ismeri az élőlények elméjét, és tudja, hogy múltbeli cselekedeteik alapján milyen jövőt érdemelnek.

– Az élőlény az anyagi természettel való kapcsolata következtében kellemtelen helyzetbe kerül. Ha azonban az emberi létformában megtanulja, hogyan kell az Istenség Legfelsőbb Személyiségével vagy a *bhaktájával* társulni, felülemelkedhet ezen az állapoton.

– Ez az Ajāmila nem vezetett a bűneiért. Ezért hát Yamarāja színe elé kell vinnünk, hogy elnyerje méltó büntetését. Ott bűnei súlyának megfelelően részesül majd büntetésben, s így megtisztulhat – felelték a *yamadūták*.

A *viṣṇudūták* ekkor így szóltak:

– Ajāmila már jóvátette minden bűnös tettét. Amikor kétségbeesetten Nārāyaṇa szent nevét kiáltotta, valójában nem csak azokért a bűnökért vezetett le, melyeket ebben az életében követett el, hanem mindazokért is, melyeket millió és millió élete alatt hajtott végre. Noha nem tisztán, mégis sértés nélkül ejtette ki az Úr szent nevét, ezért megtisztult, s most már méltó arra, hogy felszabaduljon.⁹

Ajāmila megmenekül

Yamarāja szolgálai ekkor elengedték Ajāmila lelkét, és zavarodottan visszaindultak urukhoz, Yamarājához, hogy beszámoljanak neki a történetekről. Most, hogy kiszabadult Yamarāja szolgálainak pályvájából, Ajāmila nem félt többé, s a hódolatát ajánlotta a *viṣṇudūták* előtt. De amikor szólásra akarta nyitni a száját, a *viṣṇudūták* azon nyomban eltűntek. Ajāmila ekkor az imént hallott párbeszédre emlékezve így szólt:

– Ó, jaj, milyen mélyre süllyedtem, miközben az érzéseimet próbáltam szolgálni! Most már tisztán látom, hogy e tettek következtében egy olyan bűnös embernek, mint én, pokoli körülmények közé kell süllyednie, ami azokra

vár, akik megszegték a vallásos elveket. Ajāmilának akkora erőt adott az a néhány pillanat, amit a *bhakták* társaságában töltött, hogy elhatározta, megvállik az anyagi világhoz láncoló szokásaitól, s azonnal Hardwarba¹⁰ indult.

Ajāmila végleg felszabadul

Hardwarban egy Viṣṇu-templomban talált menedékre, s ott a *bhakti-yoga*¹¹ folyamatának gyakorlásához látott. Szabályozta az érzékeit, elméjét pedig az Úr szolgálatába állította. Ajāmila teljesen átadta magát az odaadó szolgálatnak, s mindig az Úrra gondolt nagy odaadással. Amikor értelme és elméje szilárdan megállapodott az Úron való meditációban, ismét megpillantotta a négy mennyei alakot. Tudta, ők azok, akiket korábban látott, s így a földre borulva a hódolatát ajánlotta nekik.

Amikor Ajāmila megpillantotta a *viṣṇudūtákat*, elhagyta anyagi testét, és visszanyerte eredeti lelki formáját, amely éppen alkalmas volt arra, hogy az Úr társa legyen. Ezután az Úr Viṣṇu szolgálainak kíséretében egy arany repülőre szállt, s az égi utakon egyenesen az Úr Viṣṇu lelki birodalmába ment.

Epilógus: Yamarāja felvilágosítja szolgálait

Amikor a *yamadūták* uruk színe elé jártak, és beszámoltak neki a négy fényes alakkal lezajlott párbeszédükről és Ajāmila csodálatos megmeneküléséről, Yamarāja ekképp oszlatta el kétségeiket:

– Bár mindenki azt gondolja, hogy én vagyok a legfelsőbb ítéletalkotó ebben a világban, valójában az Úr Viṣṇu az univerzum teremtetője, fenntartója, pusztítója és minden élőlény, még a félistenek és bölcsek Ura is. Az Istenség Legfelsőbb Személyisége teljesen független. Szolgálai, a *viṣṇudūták* ugyanolyan csodálatos testi vonásokkal rendelkeznek, mint Ő Maga, és megvédelmezik az Úr *bhaktáit* az ellenségtől, az irigyektől, a természet csapásaitól, sőt, még az én hatalmamtól is.

– Az igazi vallásos elveket az Istenség Legfelsőbb Személyisége mondja ki.



Az odaadó szolgálat, melynek kezdetét az Úr szent nevének éneklése jelenti, a végső vallásos elv az emberi társadalom tagjai számára. Kedves szolgálaim, kérlek benneteket, ne is menjetek a közelükbe azoknak a *bhaktáknak*, akik mindig a Hare Kṛṣṇa *mantrát* éneklék, s teljesen átadták magukat az Úr Kṛṣṇa lótuuszlabainak!

E történet tanúsága szerint az emberi életben az egyetlen kötelesség az, hogy mindig emlékezzünk a Legfelsőbb Úrra, azáltal, hogy örökké szent neveit énekeljük: Hare Kṛṣṇa Hare Kṛṣṇa Kṛṣṇa Kṛṣṇa Hare Hare Hare Rāma Hare Rāma Rāma Rāma Hare Hare.

Gaurāṅga dāsa

Jegyzetek:

¹ *brāhmaṇa* – a papi rend tagja.

² *śūdra* – alacsony származású, műveletlen ember.

³ Nārāyaṇa – az Úr Viṣṇu egyik neve, mely azt jelenti: „az élőlények nyugvóhelye”.

⁴ Yamarāja – a halál félistene; minden bűnös lelket az ő színe elé visznek szolgálai, a *yamadūták*, hogy azok megkapják tőle bűnös cselekedeteik méltó büntetését.

⁵ *bhakta* – az Úr Viṣṇu híve, aki szerető odaadással szolgálja Őt.

⁶ Vāsudeva – az Úr Kṛṣṇa másik neve, melynek jelentése: „Vasudeva fia”.

⁷ *karma* – a Védikus írásként minden tetteknek van egy megfelelő következménye, amit a *karma* törvénye határoz meg.

⁸ Paramātmā – az Úr Viṣṇu helyhez kötött kiterjedése, a Felsőlélek, Aki minden élőlény szívében jelen van.

⁹ A szent név éneklésében három szintet különböztetünk meg: *nāmāparādha* (vibrálás sértésekkel), *nāmābhāsa* (vibrálás sértés nélkül) és *śuddha-nāma* (vibrálás tisztán). Ajāmila a második szinten állt, így nem érthette el a Kṛṣṇa iránti szeretetet, de felszabadulhatott.

¹⁰ Hardwar – szent zarándokhely a Himalája lábánál, mely Viṣṇu-templomairól híres.

¹¹ *bhakti-yoga* – az Úr Kṛṣṇa iránti szerető odaadó szolgálat folyamata.



Hallani arany

Először megszólalt a gramofon, majd jött a mozgófilm. A rádiót követte a televízió. A legújabb mobiltelefonokon már MMS-t, azaz képet is lehet küldeni, a világ pedig izgatottan várja a videofon elterjedését. A fejlődés tehát egyértelmű. Vagy mégsem?

Az információs forradalom

Korunkat sokan – teljes joggal – az információ korának nevezik. Az információs ipar a legfontosabb húzóágazattá nőtte ki magát az elmúlt évtizedekben. A dollár-milliárdokat felemésztő technikai fejlesztések az információ-átadás úgymond tökéletesítését szolgálják. A fogyasztó pedig beleveti magát az újabb és újabb információs eszközök élvezetébe, hogy kielégítse felgerjesztett vágyait. A termelő és a fogyasztó versenyében mindig az előbbi jár egy lépéssel előrébb: az információ-csere olyan módjai jelennek meg, melyekről korábban álmodni sem mertünk. Eleinte talán feleslegesnek érezzük az újítást, ám az lassan, de biztosan beszívárog életünkbe, és a társadalmi nyomásnak engedve végül befogadjuk. Életünk részévé válik, s át is alakítja azt. A technikai fejlődés megállíthatatlannak látszik.

Felgyorsított világ

Napjaink kereskedelmi televíziózásában szabály, hogy tizenöt másodpercnél tovább nem szabad egy képet mutatni, mivel ezután az időtartam után ellan kad a figyelem, és félő, hogy a néző másik csatornára vált. A televíziózás tehát az érzékszerveink, mindenekelőtt a szemünk lankadatlan ingerlését jelenti.

Világunk meglepő, sőt érthetetlen lenne egy előző kor szülöttének. A világirodalom leghosszabb eposza, a *Mahābhārata* hallás útján, szájról szájra terjedt a régi Indiában. Ha mesélő érkezett egy faluba, akkor az ottlakók összegyűltek, és akár napokig is hallgatták a történeteket anélkül, hogy elvesztették volna az események fonalát. A figyelem fenntartásához nem volt



szükség állandóan változó képi effektusokra.

Hasonló jelenséget figyelhetünk meg az ókori Görögországban is. Aiszkülosz vagy Szophoklész drámái akár két napig is eltartottak, ám a közönség – az éjjeli pihenést követően – érdeklődéssel követte a cselekményt. A történet megértésében a szövegre való koncentráció volt a kulcs, hiszen a görög színház minimális színpadi effektusokat használt.

Mintegy ötszáz évvel ezelőtt Shakespeare színháza már valamivel látványosabb díszletekkel és jelmezekkel dolgozott, de az előadások ekkor is jóval hosszabb ideig tartottak, mint manapság. Egy Shakespeare-darab öthatórás figyelmet kívánt meg a hallgatóságtól, ami abban a korban természetes volt. Ma a Shakespeare műveket jelentősen lerövidítve, szünetekkel megtűzdelve játsszák. Vajon ki ülne ma végig egy hat-hétórás darabot?

Párhuzamos folyamatok

Hosszú volt az út, amíg az eposzok elmesélésétől eljutottunk a tizenöt másodpercenként változó felvételek világába. Ezt a folyamatot egyes kutatók a vizuális társadalom kialakulásának nevezik. A vizuális társadalom fő ismérve, hogy a legtöbb információ látás útján jut el a befogadóhoz. Természetesen a többi érzékszervünket is használjuk, de legmegbízhatóbb és legfontosabb szer-



vünnké a szemünk vált. Szinte el sem tudjuk képzelni azt a kort, amikor a hallás volt a kommunikáció legfontosabb eszköze.

A vizuális kultúra a fogyasztói társadalom számára is jobban megfelel. Egyrészt a látás útján több és változatosabb ingert tudunk befogadni, mint a fülünkön keresztül. Másrészt a kétféle befogadás jellege is eltér egymástól. A hallott információ aktivitásra készíti az elménket, hatására meglódul a képzeletünk, a látott információ ezzel szemben inkább passzív befogadóvá formál. Emlékszem, milyen csalódást okozott az első csehszlovák mesefilm gyerekkoromban, mivel én korábban – édesanyám meséi alapján – szebbnek képzeltem a királylányt, daliásabbnak a herceget és félelmetesebbnek a sárkányt. A második mesefilmet már elfogadtam, hiszen képi világa nagyjából megfelelt az elsőnek, amelyet akkorra megtanultam élvezni. Természetesen egy művészi festmény vagy szobor is megtermékenyítheti a gondolkodásunkat. A különbség akkor válik nyilvánvalóvá, ha nagy mennyiségben áraszt el bennünket a hang és a képi információ: a párhuzamosan érkező hangok elöl előbb-utóbb elmenekülünk, míg a gyors képi váltások magukhoz láncolnak, lekötnek.

Az elemek hierarchiája

Az érzékszervi befogadás módjainak eltérő jellegzetességeire a védikus bölcselében találunk magyarázatot. A védikus írások szerint az anyagi világ öt



durva- és öt finomfizikai elemből áll. A durva elemek – megnyilvánulásuk sorrendjében – a következők: éter, levegő, tűz, víz és föld. Minden durva elemnek megfelel egy finom elem, illetve egy érzékelés. Az éternek a hang és a hallás, a levegőnek az érintés és a tapintás, a tűznek a szín és a forma, illetve a látás, a víznek az íz és az ízlelés, a földnek pedig az illat és a szaglás. E felsorolásból is kitűnik, hogy a legfinomabb érzékelés a hallás, erre épül a többi.

A hallástól való eltávolodást úgy is fel lehet fogni, mint egy alacsonyabb érzékelési szint felé való elmozdulást. Nyilvánvaló, hogy – ideális esetben – mind az öt érzékszervünk által információhoz jutunk, de nem mindegy, hogy az információáramlás során mely érzékszervünké a meghatározó szerep.

Hanggal teremteni

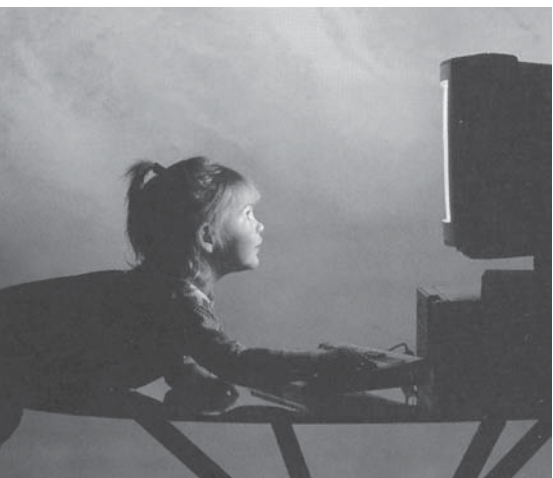
Említettük, hogy a hallás aktivizálja az elmét. A szó erejével akár teremteni vagy rombolni is lehet. Ma már mosolygunk azon, hogy a középkorban szigorúan büntették, ha valaki káromolta Istent vagy átkozta embertársát. A vizuális társadalom kialakulásával a beszéd erejének megítélése is megváltozott. Már nem érezzük a szavak erejét. Egy-egy kellemetlen kifejezés esetleg megzavar, de egyre kevésbé botránkozzunk meg rajta. És már szinte alig vannak társadalmi eszközeink arra, hogy visszaszorítsuk őket.

A szó teremtő ereje nem csak költői metafora. A szentírások a világ teremtését az isteni eredetű hang megnyilvánulásától számítják. „Kezdetben volt az Ige” – írja a Biblia. A Śrīmad

Bhāgavatam pedig részletesen leírja, hogy univerzumunk teremtője, az Űr Brahmā hogyan kapott utasítást a teremtésre az Istenség Legfelsőbb Személyisége, az Űr Kṛṣṇa fuvalójának hangján keresztül.

A szó erejét mi is ki tudjuk használni. Ha nem is univerzumok teremtésére, de arra igen, hogy személyes világunkat Istenhez kössük. Erre szolgál a mantra, a szent szöveg, mely megnyugtatja és a helyes útra tereli túlingerelt elménket. A meditálás legjobb eszköze a Szent Név kimondása és hallása. Hunyjuk le hát a szemünket, és kezdjük el a meditációt!

Rādhānātha dāsa



VITAfórum a neten!



Hare Hare Hare Rāma Hare Rāma Rām

www.krisna.hu/kivagyok



A Szent Név megjelenése

A mantra a nyugati nyelvekben is meghonosodott, szanszkrit eredetű kifejezés. Jelentése többek között szent hangsor, mely a meditáció eszközül és egyben céljául is szolgál. A mantra-meditáció testesíti meg a tudás művelésének védikus elvét, amely csak az elmélet és a gyakorlat teljes harmóniáját tekinti valódi tudásnak. A mahā-mantra a milliónyi hiteles mantra közül a legtökéletesebb, mellyel az Abszolút Tudás a jelenlegi korban elérhető. Az alábbi cikk azt írja le, hogyan jelent meg korunkban a mahā-mantra.

A mahā-mantra Isten Szent Neveinek füzére. Az Úr Szent Neve (*hari-nāma*) teljesen lelki, ahogyan azt a védikus írások egybehangzóan állítják. Ez azt jelenti, hogy nem ebből az anyagi világból származik, hanem közvetlenül a Legfelsőbb Úrtól, az Ő belső energiájának egyik formája. Történetiségéről csak az anyagi vi-

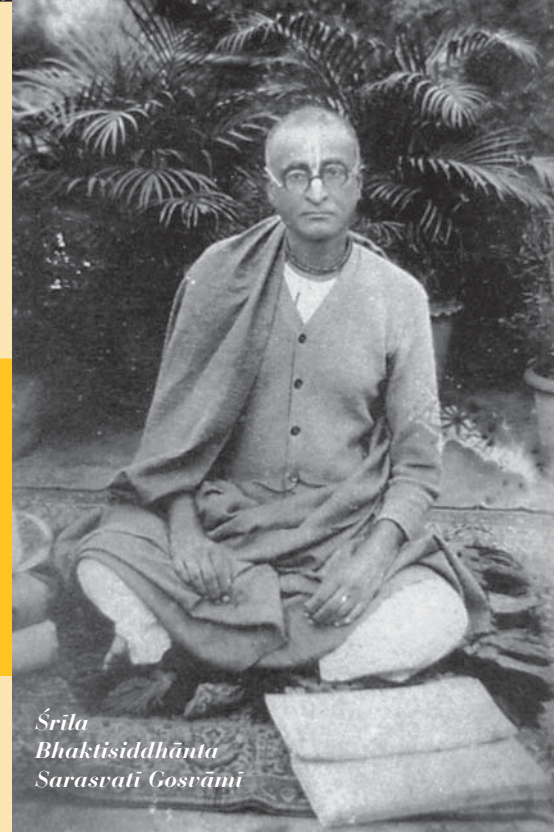
lágban való megjelenésétől kezdve beszélhetünk, ami egészen a Teremtésig nyúlik vissza. Mi azonban most egy számmunkra sokkal közelebb és kézzelfoghatóbb időponttól tekintjük át ezeket az eseményeket.

A védikus írások a jelenlegi korszakot, a Kali-

yugát a viszályok korának nevezik. Mint minden más korábbi korszaknak, így a Kali-yugának is megvan a maga sajátos önmegvalósítási folyamata. A szentírások egybehangzó véleménye szerint ennek egyetlen eszköze az Úr Szent Neveinek éneklése (*saṅkīrtana*), célja pedig a tiszta istenszeretet (*prema-bhakti*) elérése.

A védikus írások közül több is megemlíti, hogy e viszályokkal teli kor elején eljön majd az Úr Kṛṣṇa egyik inkarnációja, az Úr Caitanya, aki mindenki számára az istenszeretet ajándékát fogja osztani a Szent Név közös éneklésének formájában. Testének színe az olvadt aranyhoz hasonlít majd, ezért Gaurának (Aranynak) vagy Gaurāṅgának (Aranyszínűnek) fogják nevezni.

Amikor az Úr Caitanya saját akaratából megjelent 1486 *phālguna* (február-március) havának *pūrṇimā* estéjén, éppen holdtölte volt. Indiában az a szokás, hogy ilyenkor az emberek a Gangeszben és a többi szent folyóban a megtisztulás érdekében megfürdenek, és közben védikus *mantrákat* énekelnek. Már ez a körülmény is előre jelezte különleges küldetését: az Úr Szent Neve éneklésének fontosságát fogja hirdetni ebben a Kali-korszakban.



Śrīla
Bhaktisiddhānta
Sarasvatī Gosvāmī

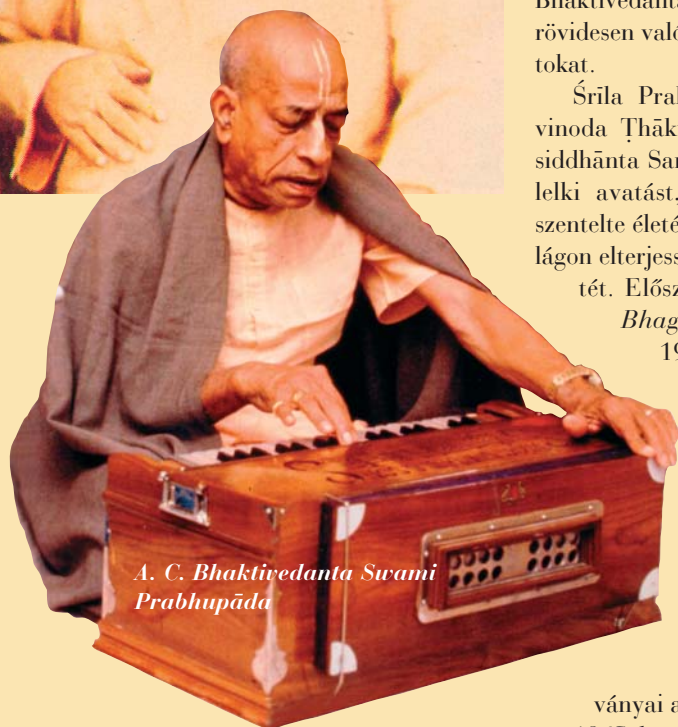
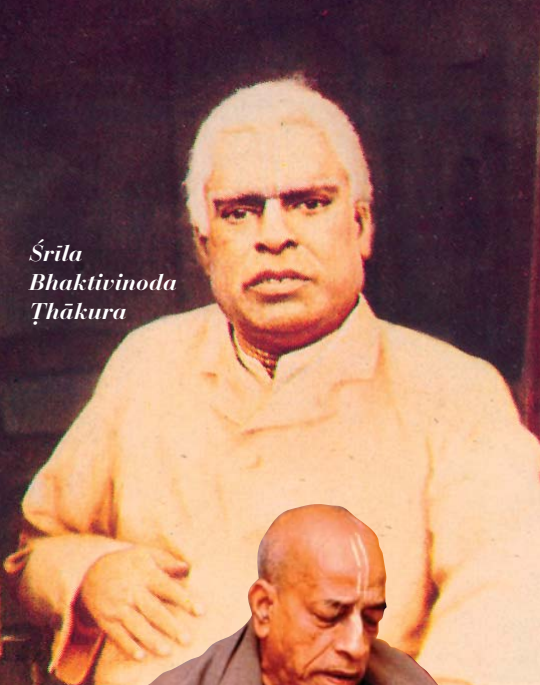
Miután avatást kapott a vaiṣṇava tanítványi láncolat nagy *ācāryájától*, Īśvara Puritól, elkezdte a kor önmegvalósítási módszerének bemutatását. Mivel prédikálása nagyon sikeres volt, sokan irigyek lettek Rá, s az akkori muszlim helytartó, Chand Kazi elé vitték az ügyet. A kormányzó utasítást adott a *saṅkīrtana* beszüntetésére. Ekkor az Úr Caitanya egy közel százezer fős, békés felvonulást szervezett, s hatalmas tömeg a Kazi házához vonulva együtt énekelte az Úr Kṛṣṇa Szent Neveit: *Hare Kṛṣṇa Hare Kṛṣṇa Kṛṣṇa Kṛṣṇa Hare Hare Hare Rāma Hare Rāma Rāma Rāma Hare Hare*. Ekkor a kormányzó fogadta az Urat. Az Úr Caitanya a Védákra és a Koránra hivatkozva meggyőzte a Kazit, aki a követője lett, s parancsba adta, hogy ezután senki sem akadályozhatja a *saṅkīrtana*-mozgalmat.

Caitanya Mahāprabhu huszonnégy évesen minden más kötelezettséget feladva, minden idejét az Úr Szent Neveinek prédikálására szentelte. Több éven



Śrī Caitanya
Mahāprabhu

Śrila
Bhaktivinoda
Ṭhākura



A. C. Bhaktivedanta Swami
Prabhupāda

át tartó dél-indiai prédikáló körutat szervezett, és követőjévé tett mindenkit, akivel csak találkozott. A kor neves, művelt bölcsei és tudósai a tanítványakkal együtt tömegesen fogadták el az általa hirdetett vaiṣṇava hitet. Hamarosan egész Indiát elárasztotta a Szent Név nektár-óceánja.

A *hari-nāma* következő, hatalmas hulláma a 19. században árasztotta el Indiát, sőt, ezúttal az ország határain túlra is eljutott. 1896-ban Śrila Bhaktivinoda Ṭhākura, aki elsőként írt angol nyelvű könyveket az Úr Kṛṣṇa odaadó szolgálatáról, három jóslatot tett:

– „Hamarosan megszületik majd valaki, aki az egész világot beutazza, hogy az Úr Caitanya tanításait hirdesse.”

– „A *hari-nāma saṅkīrtana* na-

gyon hamar elterjed az egész világon...”

– „El fog jönni az a nap, amikor világos bőrű idegenek özönlik el Śrī Māyāpur-dhāmāt, s a bengáli vaiṣṇavákkal együtt éneklük majd: Jaya Śācinandana, Jaya Śācinandana!”

Ugyanebben az évben, amikor Bhaktivinoda Ṭhākura elküldte angol nyelvű könyvét a világ egyetemeinek, Kalkuttában megszületett Śrila A. C. Bhaktivedanta Svami Prabhupāda, aki rövidesen valóra váltotta ezeket a jóslatokat.

Śrila Prabhupāda éppen Bhaktivinoda Ṭhākura fiától, Śrila Bhaktisiddhānta Sarasvatī Ṭhākurától kapott lelki avatást, és az ő inspirációjára szentelte életét annak, hogy szerte a világon elterjessze az Úr Caitanya üzenetét. Először magyarázatokat írt a

*Bhagavad-gītā*hoz, majd

1944-ben elindított egy

kéthetente megjelenő

angol nyelvű folyó-

iratot *Back to*

Godhead (Vissza Is-

tenhez) címmel, melyet

egymaga szerkesztett. A magazint

azóta egyre több or-

szágban és példány-

számban immár tanít-

ványai adják ki.

1965-ben Amerikába indult, hogy eleget tegyen lelki tanítómestere kívánságának, s alig több, mint tíz év alatt létrehozott egy világméretű lelki mozgalmat. Több mint száz templomot nyitott, iskolákat alapított, önellátó farmközösségeket hívott életre, s eközben fáradhatatlanul dolgozott India filozófiai és vallási klasszikusainak ma-

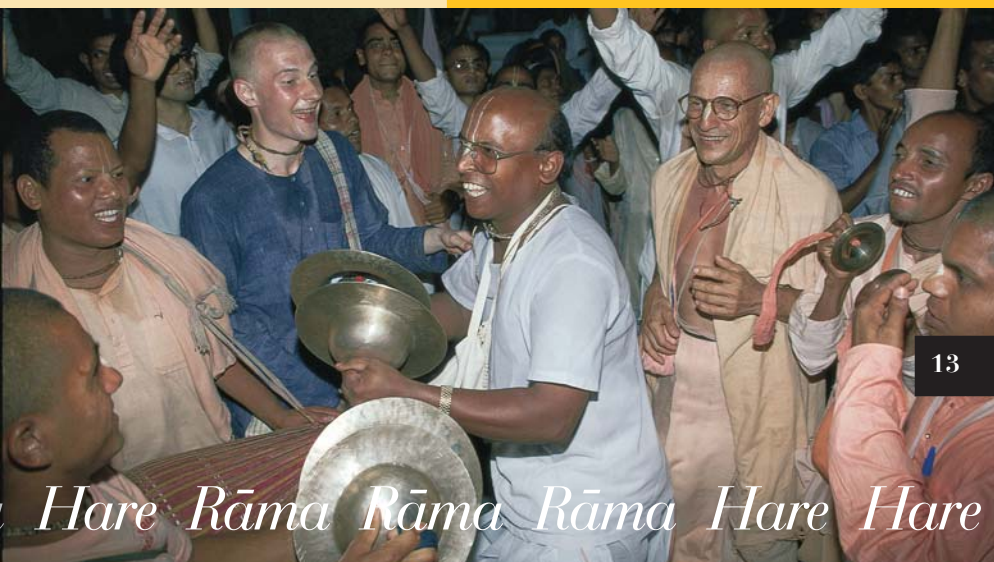
gyarázatokkal ellátott fordításán. Művei több mint hatvan kötetet tesznek ki. Végtelen alázata, valamint lelki tanítómestere és az Úr Caitanya vágya iránti mély odaadása hatalmazta fel arra, hogy az egész földgolyón elterjesztesse az Úr Szent Nevének éneklését és az Úr Kṛṣṇa odaadó szolgálatát.

Végezetül hadd idézzük fel az Úr Caitanya szavait a Szent Névről, melyeket a *Śikṣāṣṭaka* című versében hagyott ránk:

Minden dicsőséget a Śrī Kṛṣṇa saṅkīrtánának, mely megtisztítja a szívet az évek során ráarakódott portól, és kioltja a feltételekhez kötött élet, az ismétlődő születés és halál tüzét! Ez a saṅkīrtana mozgalom a legnagyobb áldás, mert a kegyes hold sugarait árasztja az emberiségre. Ez minden transzcendentális tudás lényege. Növeli a transzcendentális gyönyör óceánját, és képessé tesz minket arra, hogy telfességekben élvezhessük a nektárt, melyre örökké vagyunk.

Ó, Uram! Csak a Te szent neved hoz áldást az élőlényekre, ezért millió és millió neved van, mint a Kṛṣṇa és a Govinda. Ezeket a transzcendentális neveket átítattad minden transzcendentális energiáddal. Éneklésüknek nincsenek nehéz vagy szigorú szabályai. Ó, Uram, kegyesen lehetővé teszed számunkra, hogy szent neveid éneklésével könnyen elérhessünk Téged, de én olyan szerencsétlen vagyok, hogy nem vonzódom hozzájuk.

Premamoya dāsa





Robot Ottó, a szörföző zseni



Néha el-eltöprengek, mit csinálnék, ha sok pénzem lenne. Ha például véletlenül lenne tízezer forintom, biztosan elmennék a Vidámparkba. Ha pedig lenne százezer, elutaznék a Sarkvidékre, hogy megnézzem az északi fényt. Ha lenne egymillióm, esetleg megvásárolhatnám egy londoni árverésen valamelyik régi, híres szimfónia partitúráját, melyet a mester saját kezűleg vetett papírra. Ha lenne néhány millióm, vennék magamnak egy erdőt, kis tavakkal. De hogy mit csinálnék több száz, vagy több ezer millióval, kisebb fejtörést okoz. Talán kísértésbe esnék – ha tényleg lenne egyszer ennyi pénzem –, hogy megvegyem magamnak Robot Ottót, a szörföző zsenit.

„Robot Ottó?” – kapja föl talán fejét a kedves olvasó. „Hát az meg kicsoda?” És a kérdés rendkívül találó, mert Robot Ottó már nem teljesen *micsoda*, hanem majdnem *kicsoda*. Robot Ottó, bár csak 60 cm, hatvanezer szót ért meg, és meg tudja különböztetni egymástól az emberi arcokat. Tud táncolni és szörfözni. Becsületes neve SDR-4X, és Robot Ottónak csak én hívom, mert nehezen jegyzem meg a számokat, és tervezői különben is azért találták ki, hogy igazi családtag legyen. Robot Ottó luxustermék, ára vetekszik a legdrágább autók árával, és az emberben felmerülhet a kérdés, hogy mint illet, valós igények hívták-e életre. Előrebocsátom: én azt remélem, nem. Azt remélem, hogy Robot Ottó tévedés, hogy Robot Ottó melléfogás. Hogy senki sem akarja családtagjait, barátait Ottóval pótolni. És ha igen, mielőtt még belenyúlna a pénztárcájába, sürgősen ésszelkap.

Mégis gyötör a kérdés, hogy lesznek-e vajon Ottónak vásárlói. Lesznek-

e olyanok, akik úgy érzik, hogy képtelenek elviselni az életet Ottó nélkül, és készek rá, hogy éjt nappallá téve dolgozzanak, míg forintjaikat egymásra rakosgatva, évek szorgos munkájával össze nem gyűjtik az ottórávalót. Lesznek-e majd, akik lottónyereményük kézhezvételének mámorában azt a döntést hozzák, hogy Ottóra költik a mesés vagyont. Ottóra, aki tud lépegetni, szörfözni, énekelni, hatvanezer szót ért meg, bármilyen témáról tud társalogni, és meg tudja egymástól különböztetni az emberi arcokat.

Nyissuk ki a szemünket egy kicsit, és nézzünk körül. Észrevettük már, mennyien vannak körülöttünk, akik – még ha nem is szörföznek olyan kiválóan, mint Ottó – tudnak lépegetni, énekelni, társalognak velünk (ha meghallgatjuk őket) és meg tudják egymástól különböztetni az emberi arcokat? Akik beszélnek hozzánk, és akik azt szeretnék, hogy mi is beszéljünk hozzájuk. Akik nem robotok, hanem emberi lények, családtagok, rokonok, barátok –

vagy legalábbis megvan a lehetősége, hogy a barátaink legyenek. Akik mind emberi lények, és azért vannak mellettünk, hogy tanuljunk tőlük. Akik kölcsönös kapcsolatra vágnak velünk, akikre érdemes odafigyelni, akikre érdemes rászánni az időnket. Nem feltétlenül azért, mert ugyanazt a hitet vallják, mint mi. Nem azért, mert ugyanazok a politikai nézeteik, mint nekünk. Nem azért, mert megerősítenek a tévedéseinkben, amik mellett esetleg rögeszmésen kitartunk. Hanem éppen azért, mert mások, mint mi, másképp látják a világot, és így gazdagíthatnak minket, ha hagyjuk.

Ottó, számomra annak az örök emberi törekvésnek az eredménye vagy, hogy Istenné váljunk, vagyis mi irányítjuk a dolgokat. „Életet” lehelve egy marék anyacsavarba e furcsa lénytől aztán azt várjuk, hogy enyhítse magányunkat, amit embertársaink, a többi kis isten között érzünk, akik szintén irányítani és birtokolni akarnak, és ezért

szívesebben nyomkodják egy robot távirányítóját, mintsem hogy velünk törődjenek. És mi sem törődünk velük, ugyanúgy, ahogy Istennel sem, akire szintén semmi szükség, hiszen itt vagy nekünk te, Ottó, aki a veled való kapcsolatért cserébe semmit sem kérsz és követelsz. Legalábbis semmi olyat, amit ne lehetne pénzben kifejezni.

Kedves Ottó, kérlek, ne érts félre, nem akartalak megbántani. Te tényleg csodálatos vagy. Bámulatba esik, aki hallja a híred. Tudsz szörfözni, értesz

hatvanezer szót, és nem piszkítasz be, mint a kisgyerekek. Nem szórod a spenótot a falra, és nem leszel dühös, ha a félhavi fizetésemet egy otthagyhatalan cipőre költöm. Nem horkolsz, nem piszkálsz a fogad, nincsenek idegesítő szokásaid. Bár mi teremtettünk, mégis felettünk állsz, mert több vagy, mint mi – steril és tévedhetetlen.

Nem tudom, arra szántak-e a tervezőid, hogy tökélyedet imádván Istent pótolod az életünkben, vagy arra, hogy te szolgálj minket, hogy Istennek érezhes-

sük magunkat. Ne érts félre, Ottó, sokkal csodálatosabb vagy, mint én. Minden elismerésem a tiéd. Tudsz lépegetni, szörfözni, táncolni, társalogni, és meg tudod egymástól különböztetni az emberi arcokat. Igazi társ vagy. Mégis azt kell kívánnom neked, hogy az idők végezetéig ott porosodj a luxusáruházak luxuspalcain.

Śyāmā devī dāśī

VÉDIKUS TUDOMÁNYOK FELSŐFOKON

Az akkreditáció alatt álló Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola a 2002/2003. tanévben ismét indít levelező tagozatos oktatást, amelyre szeretettel várja azokat, akik rendelkeznek érettségi bizonyítvánnyal, és érdeklődnek a védikus tudományok iránt. Az oktatás nyolc féléves, félévenként öt tanítási nappal, szombati napokon. Egy félév költségtérítési díja 12000 Ft. Felvételi nincs. Az oktatás helyszíne: Budapest, IX. ker., Lónyay u. 23. Jelentkezés és részletes felvilágosítás: Szabó Csillánál a (20)460-27-70-es számon, a szsoli@axelero.hu e-mail címen vagy a 1286. Budapest, Pf.18. postacímen.



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

Krisna-völgy

Indiai Kulturális Központ és Biofarm

egész évben szeretettel várja az egyéni és csoportos látogatókat.
8699 Somogyvámos, Fő u. 38.
(85) 540-002, (30) 377-1530
krisna-volgy@pamho.net
www.krisnavolgy.hu

eger@pamho.net

Nyilvános programok minden vasárnap 15 órától

Pécs

7624 Hungária u. 5.
Tel.: (72) 515-991
pecs@pamho.net
Nyilvános programok minden vasárnap 16 órától.

Budapesti Hare Kṛṣṇa Templom

1028 Máriaremetei u. 77.
Tel: 391-0435, 397-5219
budapest@pamho.net
Nyilvános vendégváró programok minden vasárnap 15 órától.
Meditációs zene, előadás India bölcsességéről, vegetáriánus lakoma.

Szeged

6723 Sándor u. 23.
szeged@pamho.net
Felvilágosítás a programokról:
Tel.: (62) 471-639

Kecskemét

6000 Avar u. 7.
kecskemet@pamho.net
Felvilágosítás a programokról:
Tel.: (76) 480-920

Egri Hare Kṛṣṇa Templom

3300 Széchenyi u. 64.
Tel.: (36) 410-515

www.krisna.hu

15

Hare Hare Hare Rāma Hare Rāma Rāma Rāma Hare Hare



Az odaadó

India

Bár Indiát az évszázadok során sok befolyás érte, kultúrájának alapvető jellemzője, a lelkeség még mindig felfedezhető: az emberek minden cselekedetüket Istennek felajánlott tettként végzik.

Ez a vrndāvanai rézműves Isten különböző formáit készíti el műhelyében. A vaiṣṇavizmus személyes Isten-felfogása lehetővé teszi, hogy a hívek szeretetteljes kapcsolatba lépjenek Istennel úgy, hogy gondot viselnek szoborformájára, szanszkritul *mūrtijára*. Ez a szobor nem önkényesen kifaragott bálvány: a szentírások leírásai alapján készül. Isten szoborformái nemcsak a templomok, hanem az indiai házioltárok elmaradhatatlan részei is.

Istennek e *mūrti*-formái díszes ruhát viselnek. Elkészítésük gondos és aprólékos művészi munkát igényel, melyet – számunkra meglepő módon – leginkább férfiak végeznek. A nagyüzemi textilipar térhódítása ellenére Indiában még ma is jelentős szerepe van a kézi hímzésnek, nemcsak a templomi kellékek elkészítésénél, hanem a hétköznapi életben is.

Az imafüzérek is kézzel készülnek, különleges tiszteletben tartott fafajtából, mint a *tulasī* és a *nīm*. Egy *japalánc* 108 szemből áll, a kört pamutbojt zárja. Az indiai és a nyugati Kṛṣṇa-hívők lelki életének legfontosabb kelléke ez, melyet kis vászonzsákban egész nap magukkal hordanak. Ezen számolják, hányszor mondták el a Hare Kṛṣṇa mantrát. Az ehhez hasonló imalánc más vallásokban is fontos szerepet játszik. A képen látható fiú édesapjának segít vrndāvanai műhelyükben, mely egyben üzlethelyiségük is.



Falusi utcakép a Govardhana-hegy környékén.

Isten neveinek olyan hatalmas lelki erőt tulajdonítanak, hogy Vṛndāvana fáira és házfalaira is felfestik őket. A devanāgarī írás – melyet a szanszkrit és a hindi nyelv lejegyzésére használnak – különlegesen szép, és misztikus hangulatot áraszt.



India meleg éghajlatán egész évben pompáznak a virágok. Ez a rádzsasztháni fiatalasszony virágfüzéreket készít Kapaszan piacán, amit megvásárolva az emberek Istennek ajánlanak fel a templomban tiszteletük és szeretetük jeléül. Ez a szokás egész Indiában él.

A zarándokhelyekre látogatva a hívek virágszirmokat is felajánlhatnak. Ez a fiú levéltányerokra rakott virágszirmokat árul a Govardhana-hegy közelében.



A tehenek India-szerte tiszteletben tartott élőlények, hiszen az egyik legfontosabb táplálékot, a tejet adják az embernek, míg ők maguk csak fűvet esznek. Az út szélén pihenő tehenek látványa egész Indiára jellemző.

Paradicsomot árusító fiú a vṛndāvanai zöldségpiacon. A kosárban látható chili-paprika az indiai vegetáriánus ételek jellegzetes fűszere. Vṛndāvanában olyannyira nagy a vegetáriánus életmód hagyománya, hogy még a törvény is bünteti az állatok elpusztítását.

Indiában nagy szerepe van a rituális fürdőzést szolgáló szent tavaknak, az úgynevezett *kuṇḍāknak*. A Vṛndāvana környékén található *kuṇḍák* Kṛṣṇa kedvteléseivel kapcsolódnak. A tavat körülvevő épület és a vízbe nyúló fülkék aprólékos kidolgozottsága tervezőik és építőik Isten iránti odaadó érzéseiről tanúskodnak.



A Vṛndāvana környéki falvakban élő asszonyok nagy szeretettel fogadják az odalátogatót. Ez a hölgy még egy Kṛṣṇa kedvteléseiről szóló dalt is elénekelt nekünk.



„Nagy csapás a bűnökre, ha le-
leplezzük őket az emberek előtt.”
(Molière)

Reményeink: az erényeink

A Magyarországi Kṛṣṇa-tudatú
Hívők Közösségének programja
az erkölcsi értékek védelméért

BESZÉDES ADATOK:

- Magyarországon 800–900 000 alkoholista él.
- A lakosság egyharmada aktív dohányos.
- A rendszeres kábítószer-fogyasztók száma rohamosan nő.
- Évente több mint 500 000 bűncselekmény történik.
- 100 születésre 72 abortusz jut.
- Az újszülöttek egynegyede házasságon kívül születik.
- A házasságok fele válással végződik.
- Évente 4 000 öngyilkosság történik.

A Kṛṣṇa-hívők India ősi, védikus írásai alapján úgy látják, hogy társadalmunk sok alapvető problémáját a morális értékek fokozatos háttérbe szorulása idézi elő. Ezért Közösségünk a 2002-es évre erkölcsi értékmentő programot hirdetett.

A középpontban álló értékek

A program középpontjában a védikus szentírásokban és más erkölcsi rendszerekben is kitüntetett helyet elfoglaló alapelvek, „a boldogság pillérei” állnak: az *együttérzés*, az *igazságosság*, az *önfegyelem* és a *tisztaság*.

1. Az együttérzés az erőszakmentességet, a mások iránti könyörületességet, szeretetet foglalja magában. Úgy véljük, hogy a vágóhidak működtetése, az állatok millióit sújtó kegyetlenség rombolja az emberek együttérzésre való képességét, és végső soron az emberek iránti érzéketlenséget és agressziót erősíti.

2. Az igazságosság az őszinteség, a becsületesség fontosságát jelenti, valamint engedelmeskedést az isteni és emberi

törvényeknek. A becsületességre és igazmondásra való hajlamot a szerencsejátékok űzése, a csalás és a pénzügyi spekulációk rombolják le. A kaszinók, játéktérmegek egyben sokféle más bűn forrásai is. A munka nélküli nyereségre való vágy fokozza társadalmunkban a mohóságot és a becstelenséget.

3. Az önfegyelem az érzékek feletti uralmat és józanságot, valamint a mértékletességet és az egyszerű életmódot foglalja magában. Az önmérgezés formái – beleértve a kemény és lágy drogokat, az alkoholt, a dohányzást is – az önuralomra való képesség fokozatos elvesztéséhez vezetnek, és számtalan szociális nehézség forrásai.

4. A tisztaság elve a testi ápoltságon kívül a belső, erkölcsi tisztaságot is képviseli: mentességet a dühtől, a mohóságtól és a kéjvágytól. A prostitúció, a szexuális szabadosság és a házastársi hűtlenség ellentétben áll a tisztaság alapelveivel. Mindezek társadalmi konfliktusokat, nemi betegségeket, nem kívánt terhességeket és „apa nélküli” gyermekek születését idézik elő.

Gyakorlati tevékenységeink

Az elkövetkező egy év folyamán közösgünk többféle módon is igyekszik elősegíteni, hogy a felsorolt erények visszanyerjék rangjukat, és erősödjön befolyásuk a társadalomban:

– Nagy számban terjesztjük a védikus irodalom Śrīla Prabhupāda által fordított és magyarázatokkal ellátott köteteit, például a Bhagavad-gītā és a Śrīmad-Bhāgavatamot, melyek az erkölcsös élet védikus mintapéldáin keresztül a világ etikai normájának emelését szolgálják.

– Szegeden, Egerben, Pécsen és Budapesten havonta két nyilvános előadást tartunk a négy fő erény jelentőségéről.

– „Ételt az Életért” Közhasznú Alapítványunk segítségével nyilvános ételosztó akciók szervezésével próbálunk segíteni a rászorulókon.

– Együttműködésre törekszünk hasonló célkitűzésekkel rendelkező állami intézményekkel, egyházakkal és civil szervezetekkel.

– A helytelen vágyaktól való megtisztulás érdekében több ezer éves, a „szív tisztulását” segítő meditációs technikát tanítunk az érdeklődőknek: a Hare Kṛṣṇa *mantra* tudattisztító éneklését, ismétlését.

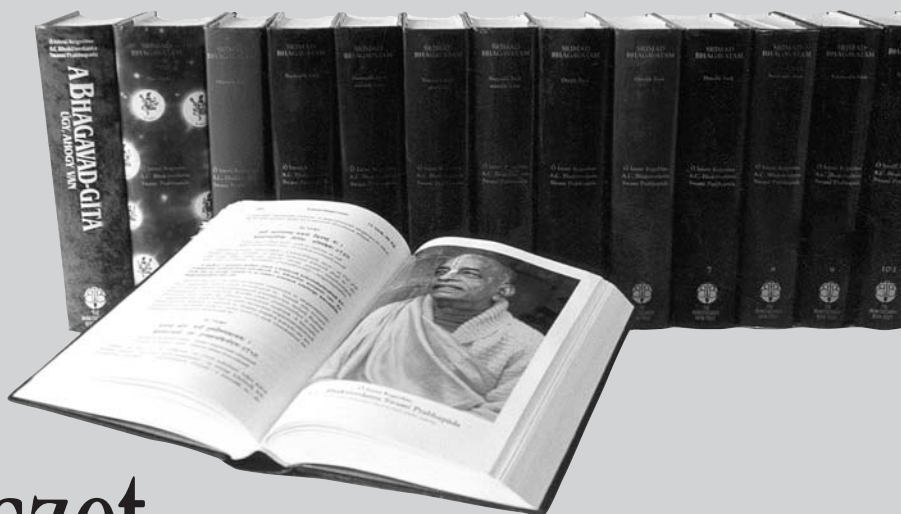
– Az állatokkal szembeni erőszak elkerülése, valamint az egészséges, vegetáriánus konyhakultúra népszerűsítése érdekében főzőtanfolyamokat szervezünk.

– A somogyvárosi Kṛṣṇa-völgyben, melyet évente több mint húszezer ember látogat meg, bemutatjuk a védikus erényeken alapuló életmód közösségi formáját.

– Egyházunk rendszeresen megjelenő, *Vissza Istenhez* magazinjának cikkeiben megvizsgáljuk, hogyan segíthetik elő a védikus alapelvek az aktuális társadalmi problémák megoldását.

– A június 28–30-án, Somogyvároson megrendezett „Boldogságképek” című Nyári Egyetemen a világvallások képviselői, híres közéleti szereplők és különféle tudományágak elismert szakemberei vettek részt. A rendezvény előadásainak témáit etikai és társadalmi kérdések köré szerveztük.

A program további részleteivel és az események időpontjával kapcsolatban programfelelősünk szívesen áll rendelkezésükre: Tasi István, 212-2862, 30/375-7618.



Isteni természet és isteni szolgálat

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

ELSŐ ÉNEK: MÁSODIK FEJEZET

20. VERS

एवं प्रसन्नमनसो भगवद्भक्तियोगतः ।
भगवत्तत्त्वविज्ञानं मुक्तसाङ्गस्य जायते ॥ २० ॥

evam prasanna-manaso bhagavad-bhakti-yogataḥ
bhagavat-tattva-vijñānam mukta-saṅgasya jāyate

evam—így; prasanna—feléledve; manasaḥ—az elmének; bhagavat-bhakti—az Úr odaadó szolgálata; yogataḥ—kapcsolatba kerülve vele; bhagavat—az Istenség Személyiségére vonatkozó; tattva—tudás; vijñānam—tudományos; mukta—felszabadult; saṅgasya—a társulástól; jāyate—hatásossá válik.

A tiszta jószág kötőerejében ekképpen megszilárdult ember, akinek elméje az Úrnak végzett odaadó szolgálattal kapcsolatba kerülve újjáéledt, az anyagi társulástól megszabadulva alapos, tudományos megértésre tesz szert az Istenség Személyiségét illetően.

MAGYARÁZAT: A Bhagavad-gītában (7.3) az áll, hogy sok ezer közönséges ember közül csupán egy szerencsés törekszik az élet tökéletességének elérésére. Az embereket főképp a szenvedély és a tudatlanság kötőereje irányítja, ezért örökké a kéjben, a vágyakban, a sóvárgásban, a tudatlanságban és az al-

vásban merülnek el. A sok-sok emberszerű állat között alig akad egy ember, aki tisztában van azzal, milyen felelősséggel jár az emberi élet, s az előírt köteleességek végrehajtásával megpróbálja tökéletessé tenni az életét. Ezer és ezer olyan ember közül, aki ezáltal sikert ér el az emberi életben, talán egy akad, aki valóban ismeri az Istenség Személyiségét, Śrī Kṛṣṇát. Szintén a *Bhagavad-gītā*-ban (18.55) olvashatjuk, hogy a Śrī Kṛṣṇáról szóló valódi tudományt csak az odaadó szolgálat folyamataival (a *bhakti-yogával*) lehet megérteni.

Ugyanezt erősítik meg a fenti szavak. Egyetlen közönséges ember sem ismerheti tudományosan, tökéletesen az Istenség Személyiségét, még azok sem, akik sikeresek az emberi életben. Az élet tökéletességét akkor éri el az ember, amikor megérti, hogy nem az anyag terméke, hanem lélek. Amint az ember ráébred, hogy nincs köze az anyaghoz, anyagi vágyai egyszerűen megszűnnek, s mint lelki lény éled újjá. A siker elérése akkor lehetséges, ha az ember a szenvedély és a tudatlanság kötőereje fölé emelkedik, más szóval amikor tulajdonságai alapján ténylegesen *brāhmaṇának* minősül. A *brāhmaṇa* a *sattva-guṇát*, a jóság minőségét jelképezi. A többiek, akik nincsenek a jóság minőségében, mind *kṣatriyák*, *vaiśyāk*, *śūdrák* vagy a *śūdrāknál* is alacsonyabb származásúak. A brahminikus szint a rá jellemző jó tulajdonságok miatt az emberi élet legfelsőbb szintje. Tehát az ember nem lehet *bhakta* mindaddig, míg nem minősül legalább *brāhmaṇának*. Egy *bhakta* már eleve *brāhmaṇa* a tettei alapján. Ez azonban nem a végső szint. Amint a fentiekben utaltunk rá, egy ilyen *brāhmaṇának* igazán Vaiṣṇavává kell válnia, hogy valóban transzcendentális szintre kerüljön. Egy tiszta Vaiṣṇava felszabadult lélek, és helyzete még a *brāhmaṇa* helyzetéhez képest is transzcendentális. Anyagi sikon még egy *brāhmaṇa* is feltételekhez kötött lélek, mert bár a brahminikus szinten megvalósítja Brahmant, a transzcendenst, a Legfelsőbb Úrról szóló valódi tudományos megértése hiányzik. Az embernek túl kell lépnie a brahminikus szinten, s el kell érnie a *vasudeva* szintet ahhoz, hogy megértse az Istenség Személyiségét, Kṛṣṇát. Az Istenség Személyiségének tudományát a lelki folyamat posztgraduális tanulói tanulmányozzák. Az ostobák vagy a csekély tudással rendelkezők nem értik meg a Legfelsőbb Urat, és Kṛṣṇát a saját szeszélyeiknek megfelelően mutatják be. Az igazság azonban az, hogy amíg az ember nem éri el a *brāhmaṇa* szintet, ha nem mentes az anyagi kötőerők szennyeződésétől, nem érheti meg az Istenség Személyiségének tudományát. Amikor egy képzett *brāhmaṇa* valóban Vaiṣṇavává válik, akkor a felszabadulás új-jáéledt állapotában megismerheti a Legfelsőbb Urat.

21. VERS

भिद्यते हृदयग्रन्थिश्छिद्यन्ते सर्वसंशयाः ।
क्षीयन्ते चास्य कर्माणि दृष्ट एवात्मनीश्वरे ॥ २१ ॥

bhidyate hṛdaya-granthiś chidyante sarva-saṁśayaḥ
kṣīyante cāśya karmāṇi dr̥ṣṭa evātmanīśvare

bhidyate—átvág; *hṛdaya*—szív; *granthiḥ*—csomók; *chidyante*—darabokra vág; *sarva*—mind; *saṁśayaḥ*—kétségek; *kṣīyante*—megszűnnek; *ca*—és; *asya*—övé; *karmāṇi*—a gyümölcsöző cselekedetek láncolata; *dr̥ṣṭe*—látta; *eva*—bizonyára; *ātmanī*—az önvalónak; *īśvare*—uralkodik.

Ezzel a szívben lévő csomót keresztülvágja, s minden kétsége nyomtalanul szertefoszlik. A gyümölcsöző cselekedetek láncolata megszűnik, amint az ember az önvalót tekintti a mesternek.

MAGYARÁZAT: Az Istenség Személyiségéről szóló igaz tudás elérése annyit jelent, hogy egyidejűleg az önvalót is látjuk. Az élőlény lelki önvalójának kilétéről számos találgatás és kétség ismert. A materialista nem hisz a lelki önvaló létében, az empirikus filozófusok pedig a szellemi egész személytelen-ségében hisznek, az élőlény individualitása nélkül. A transzcendentalisták azonban azt állítják, hogy a lélek és a Felsőlélek minőségében megegyező, de mennyiségileg különböző két külön azonosság. Sok más elmélet is létezik, de a számtalan találgatás egycsapásra szertefoszlik, amint az ember a *bhakti-yoga* folyamatával igazán megismeri Śrī Kṛṣṇát. Śrī Kṛṣṇa olyan, mint a nap, a materialisták találgatásai az Abszolút Igazságról pedig olyanok, mint a legsötétebb éjszaka. Amint felkel Kṛṣṇa napja az ember szívében, az Abszolút Igazságra és az élőlényekre vonatkozó materialista kitalációk sötétségének nyoma sincs többé. A nap jelenlétében a sötétségnek nincs maradása, s Kṛṣṇa kegyéből, aki Felsőlélekként mindenki szívében ott lakozik, fény derül a tudatlanság sűrű sötétségében rejlő relatív igazságokra.

A *Bhagavad-gītā*-ban (10.11) az Úr azt mondja, hogy azért, hogy kimutassa különleges kegyét tiszta *bhaktái* iránt, Ő Maga osztatja szét a kétségek sűrű sötétségét azáltal, hogy lángra lobbantja a tiszta tudás fényét a *bhakta* szívében. Ezért mivel az Istenség Személyisége gondoskodik arról, hogy fényt gyűjtsön a *bhakta* szívében, a *bhakta*, aki transzcendentális szeretettel szolgálja Őt, semmiképpen nem marad sötétségben. Mindent megtud az abszolút és a relatív igazságokról. A *bhakta* nem marad sötétségben, és mivel az Istenség Személyisége világítja őt meg, tudása kétségkívül tökéletes. Nem ez a helyzet áll fenn azonban azok esetében, akik saját, behatárolt megközelítőképességük segítségével csupán találgatnak az Abszolút Igazságról. A tökéletes tudományt *paramparā*-nak nevezik, deduktív tudománynak, mely a hiteles forrásból érkezik az alázatos, szolgálata és meghódolása miatt hiteles befogadóhoz. Ha valaki kétségbe vonja a Legfelsőbb tekintélyét, nem ismerheti meg Őt. Az Úr fenntartja Magának azt a jogot, hogy ne tárja fel Magát egy jelentéktelen szikra kihívására, aki az egésznek csupán töredéke, és az illuzórikus energia uralmának alárendeltje. A *bhakták* alázatosak, ezért a transzcendentális tudás az Istenség Legfelsőbb Személyiségétől a láncolaton keresztül alászáll Brahmához, Brahmától fiaihoz és tanítványaihoz. A folyamatot a Felsőlélek segíti e *bhaktákban*. Ez a transzcendentális tudomány elsajátításának tökéletes módszere.

Ez a megvilágosodás képessé teszi a *bhaktát* arra, hogy különbséget tegyen lélek és anyag között, mert a lélek és az anyag csomóját az Úr oldozza ki. Ezt a csomót *ahaṅkāranak* nevezik, és csalárdul arra kényszeríti az élőlényt, hogy az anyaggal azonosítsa magát. Amint ez a csomó kioldódik, a kétségek felhői eloszanak. Az ember megpillantja mesterét, s tökéletesen elmélyed az Úr odaadó szolgálatában, egyszer s mindenkorra elszakítva a gyümölcsöző tettek láncát. Az anyagi létben az élőlény megteremti gyümölcsöző tettei kötelékét, s életről életre e tettek jó illetve rossz visszahatásait élvezi. Amint azonban az Úr odaadó szolgálatába merül, egyszerre

megszabadul a *karma* láncától. Tetteinek többé nincs visszahatása.

22. VERS

अतो वै कवयो नित्यं भक्तिं परमया मुदा ।
वासुदेवे भगवति कुर्वन्त्यात्मप्रसादनीम् ॥ २२ ॥

ato vai kavayo nityam bhaktim paramayā mudā
vāsudeve bhagavati kurvanti ātma-prasādanīm

ataḥ—ezért; *vai*—bizonyára; *kavayaḥ*—minden transzcendentalista; *nityam*—időtlen idők óta; *bhaktim*—az Úrnak végzett szolgálat; *paramayā*—legfelsőbb; *mudā*—nagy örömmel; *vāsudeve*—Śrī Kṛṣṇa; *bhagavati*—az Istenség Személyisége; *kurvanti*—végez; *ātma*—önvaló; *prasādanīm*—az, ami felde-
rít.

Ezért időtlen idők óta minden transzcendentalista nagy örömmel végez odaadó szolgálatot az Úr Kṛṣṇának, az Istenség Személyiségének, mert az ilyen odaadó szolgálat felderíti az önvalót.

MAGYARÁZAT: Ez a vers az Úr Śrī Kṛṣṇának, az Istenség Személyiségének végzett odaadó szolgálat sajátosságát emeli ki. Az Úr Śrī Kṛṣṇa a *svayam-rūpa* Istenség Személyisége, többi formája pedig Śrī Baladevától, Saṅkarṣaṇától, Vāsudevától, Aniruddhától, Pradyumnától, Nārāyaṇától kezdve a *puruṣa-*, *guṇa-*, *līlā-* és *yuga-avatāroki*, valamint az Istenség Személyiségének ezernyi más megnyilvánulásáig mind az Úr Śrī Kṛṣṇa teljes, egyenértékű részei. Az élőlények az Istenség Személyiségének különálló, szerves részei. Az Úr Śrī Kṛṣṇa az Istenség eredeti formája, s a Transzcendens végső szintje így vonzóbb a magasabb szinten álló transzcendentalisták számára, akik az Úr örök kedvteléseinek részesei. Az Istenség Személyiségének Śrī Kṛṣṇán és Baladeván kívüli formáiban nincs lehetőség olyan bensőséges, személyes kapcsolatra, mint amelyet az Úr Vrajabhūmiban élvezett transzcendentális kedvtelése során. Az Úr Śrī Kṛṣṇa transzcendentális kedvtelései nem újonnan elfogadott dolgok, ahogyan azt néhány kevésbé intelligens ember állítja: kedvtelései örökkévalók, s a kellő időben, Brahmāji napjában egyszer nyilvánulnak meg, ahogyan a nap kel fel a keleti horizonton minden huszonnégy óra elteltével.

23. VERS

सत्त्वं रजस्तम इति प्रकृतेर्गुणास्तै-
र्युक्तः परः पुरुष एक इहास्य धत्ते ।
स्थित्यादये हरिविरिञ्चिहरेति संज्ञाः
श्रेयांसि तत्र खलु सत्त्वतनोर्गुणा स्युः ॥ २३ ॥

sattvaṁ rajas tama iti prakṛter guṇās tair
yuktaḥ paraḥ puruṣa eka ihāśya dhatte
sthiti-ādaye hari-viriñci-hareti saṁjñāḥ
śreyāṁsi tatra khalu sattva-tanor nṛṇāṁ syuḥ

sattvaṁ—jóság; *rajaḥ*—szenvedély; *tamaḥ*—a tudatlanság ső-

tétisége; *iti*—így; *prakṛteḥ*—az anyagi természet; *guṇāḥ*—kötőerői; *taiḥ*—általuk; *yuktaḥ*—társult vele; *paraḥ*—transzcendentális; *puruṣaḥ*—a személyiség; *ekaḥ*—egy; *iha aśya*—ennek az anyagi világnak; *dhatte*—elfogad; *sthiti-ādaye*—a teremtetés, fenntartás, pusztítás stb. érdekében; *hari*—Viṣṇu, az Istenség Személyisége; *viriñci*—Brahmā; *hara*—az Úr Śiva; *iti*—így; *saṁjñāḥ*—különböző vonások; *śreyāṁsi*—végső java; *tatra*—itt; *khalu*—természetesen; *sattva*—jóság; *tanor*—forma; *nṛṇāṁ*—az emberi lények; *syuḥ*—nyer.

A transzcendentális Istenség Személyisége közvetve kapcsolatban áll az anyagi természet három kötőerejével, a szenvedéllyel, a jósággal és a tudatlansággal. Az anyagi világ megteremtése, fenntartása és elpusztítása érdekében elfogadja a három minőség-formát: Brahmāét, Viṣṇuét és Śiváét. Hármójuk közül Viṣṇu, a jóság minőségének alakja az, akitől az emberek a végső áldást kaphatják meg.

MAGYARÁZAT: Ez az állítás megerősíti a fentiekben elmagyarázottakat, miszerint az Úr Śrī Kṛṣṇa szerves részeinek odaadó szolgálatot kell végezniük az Úrnak. Az Úr Śrī Kṛṣṇa és minden teljes része *viṣṇu-tattva*, Maga az Úr. A Śrī Kṛṣṇa után következő megnyilvánulás Baladeva. Baladevából Saṅkarṣaṇa, Saṅkarṣaṇából Nārāyaṇa, Nārāyaṇából a második Saṅkarṣaṇa, ebből a Saṅkarṣaṇából pedig Viṣṇu *puruṣa-avatārai* nyilvánulnak meg. Viṣṇu, a jóság minőségének Istensége a Kṣīrodakaśāyī Viṣṇuként vagy Paramātmaként ismert *puruṣa-avatāra* ebben az anyagi világban. Brahmā a *rajas* (szenvedély) istensége, Śiva pedig a tudatlanságé. Ők hárman az anyagi világ három kötőerejének urai. A teremtetést Viṣṇu jósága teszi lehetővé, s amikor elpusztítására van szükség, az Úr Śiva teszi azt a *tāṇḍava-nṛtyával*. A materialisták és az ostoba emberek Brahmāt illetve Śivát imádják, míg a tiszta transzcendentalisták a jóság alakját, Viṣṇut imádják különböző megjelenéseiben. Viṣṇu millió és millió teljes illetve különálló formája által nyilvánul meg. A teljes értékű megnyilvánulásokat Istenségnek hívják, a különálló részeket pedig élőlényeknek, azaz *jīvāknak* nevezik. Mind a *jīvāk*, mind Isten rendelkezik eredeti lelki formával. A *jīvāk* néha az anyagi energia irányítása alá kerülnek, a Viṣṇu megnyilvánulások pedig örökké ennek az energiának az irányítói. Amikor Viṣṇu, az Istenség Személyisége megjelenik az anyagi világban, azért jön, hogy felszabadítsa a feltételekhez kötött élőlényeket, akik az anyagi energia uralma alatt állnak. Ezek az élőlények az uralkodás szándékával jelennek meg az anyagi világban, és így a természet három kötőerejének csapdájába esnek. Az élőlények emiatt örökké változtatják anyagi burkaikat, hogy hosszabb-rövidebb ideig ezek börtönében sínylődjének. Az anyagi világ börtönét Brahmā teremtetette az Istenség Személyiségének utasításai alapján, Śiva pedig a *kalpa* végén az egészet elpusztítja. A börtön fenntartása azonban Viṣṇu kezében van, mint ahogy az állami börtönt az állam tartja fent. Ezért annak, aki ki akar kerülni az anyagi lét börtönéből, amely nyomorúsággal, a születés, halál, betegség és öregség ismétlődésével terhes, elégedetté kell tennie az Urat az efféle felszabadulás érdekében. Az Úr Viṣṇut csak az odaadó szolgálattal lehet imádni, s ha valakinek továbbra is börtönbüntetését kell töltenie az anyagi világban, viszonylagos enyhítésért, ideiglenes könnyítésért a különféle félistenekhez, Śivához, Brahmához, Indrához, Varuṇához fordulhat. Egyetlen félisten sem tudja azonban kiszabadítani a bebörtönzött élőlényt az anyagi lét fel-

tételekhez kötött állapotából — ezt csak Viṣṇu teheti meg. Ezért a végső áldás Viṣṇutól, az Istenség Személyiségétől származik.

24. VERS

पार्थिवादारुणो धूमस्तस्मादग्निस्त्रयीमयः ।
तमस्तु रजस्तस्मात्सत्त्वं यद्ब्रह्मदर्शनम् ॥ २४ ॥

*pārthivād dāruṇo dhūmas tasmād agnis trayimayaḥ
tamasas tu rajas tasmāt sattvaṁ yad brahma-darśanam*

pārthivāt—földből; *dāruṇaḥ*—tűzifa; *dhūmaḥ*—füst; *tasmāt*—abból; *agnih*—tűz; *trayī*—védikus áldozatok; *mayaḥ*—abból áll; *tamasah*—a tudatlanság kötőerejében; *tu*—de; *rajaḥ*—a szenvedély kötőereje; *tasmāt*—abból; *sattvam*—a jóság kötőereje; *yat*—ami; *brahma*—az Abszolút Igazság; *darśanam*—megvalósítás.

A tűzifa átalakult föld, de a füst jobb a nyers fánál, a tűz pedig még ennél is jobb, mert a tűz révén elnyerhetjük a felsőbbrendű tudás áldásait [a védikus áldozatokon keresztül]. Éppen így a szenvedély [rajas] jobb a tudatlanságnál [tamas], de a jóság [sattva] a legjobb, mert a jósággal az ember eljuthat az Abszolút Igazság felismeréséig.

MAGYARÁZAT: Ahogyan korábban már szó esett róla, az ember az Istenség Személyiségének végzett odaadó szolgálattal szabadulhat ki a feltételekhez kötött anyagi létből. Ebből a versből kiderül az is, hogy az embernek fel kell emelkednie a jóság (*sattva*) kötőerejének szintjére, hogy alkalmas legyen az Úr odaadó szolgálatára. De ha akadályok állnak a fejlődés útjában, egy képzett lelki tanítómester irányításával bárki — még a *tamas* szintjéről is — fokozatosan felemelkedhet a *sattva* síkjára. Az őszinte jelöltnék ezért egy képzett lelki tanítómesterhez kell fordulnia fejlődése érdekében, s a hiteles, képzett lelki tanítómester képes lesz vezetni a tanítványt, álljon az élet bármely szintjén, legyen az a *tamas*, a *rajas* vagy a *sattva* szint.

Hiba azt gondolni, hogy az Istenség Legfelsőbb Személyisége minden minőségének vagy formájának imádata ugyanazal az áldással jár. Viṣṇun kívül minden különálló forma az anyagi energia feltételei mellett nyilvánul meg, ezért az anyagi energia által létrehozott formák senkinek sem segítenek a *sattva* szint elérésében. Egyedül a *sattva* szint szabadíthatja fel az embert az anyagi kötelékek alól.

A civilizálatlan életet, az alacsonyabb rendű állatok életét a *tamas* kötőereje irányítja. Az ember civilizált élete, melyet a legkülönbözőbb anyagi nyereség iránti szenvedély jellemez, a *rajas* szintjén van. Az élet *rajas* szintje parányi mértékben hozzásegít az Abszolút Igazság megvalósításához a morális és etikai eszmékkel teli filozófiában, művészetben és kultúrában megnyilvánuló nemesebb érzések formájában, ám a *sattva* kötőereje az anyagi minőségnek egy ennél is magasabb szintje, amely valóban segíti az embert az Abszolút Igazság megvalósításában. Más szóval minőségi különbség van az imádat különbözőféle módszerei között, s minőségi különbség van az uralkodó istenségek — Brahmā, Viṣṇu és Hara — osztotta áldások között is.

25. VERS

भेजिरे मुनयोऽथाग्रे भगवन्तमधोक्षजम् ।
सत्त्वं विशुद्धं क्षेमाय कल्पन्ते येऽनु तानिह ॥ २५ ॥

*bhejire munayo 'thāgre bhagavantam adhoḥśajam
sattvaṁ viśuddhaṁ kṣemāya kalpante ye 'nu tān iha*

bhejire—szolgált; *munayaḥ*—a bölcseket; *atha*—így; *agre*—azelőtt; *bhagavantam*—az Istenség Személyiségének; *adhoḥśajam*—a Transzcendens; *sattvam*—lét; *viśuddham*—a természet három kötőereje fölött; *kṣemāya*—megkapni a végső áldást; *kalpante*—megérdemel; *ye*—azok; *anu*—követ; *tān*—azok; *iha*—ebben az anyagi világban.

Korábban minden nagy szent szolgált az Istenség Személyiségét (Bhagavānt), mert Ő az anyagi természet három kötőereje fölött áll. Azért imádták, hogy megszabaduljanak az anyagi feltételektől, s így a végső áldásban részesüljenek. Bárki, aki követi e nagy szenteket, szintén képessé válik arra, hogy megszabaduljon az anyagi világtól.

MAGYARÁZAT: A vallás gyakorlásának célja nem az anyagi nyereség, s nem az anyag és lélek megkülönböztetésére szolgáló egyszerű tudás elsajátítása. A vallás gyakorlásának végső célja az, hogy megszabaduljunk az anyagi köteléktől, s újra szabadon élhessünk a transzcendentális világban, ahol az Istenség Személyisége a Legfelsőbb Személy. A vallás törvényeit tehát közvetlenül az Istenség Személyisége rendeli el. A *mahājanákon*, az Úr felhatalmazott képviselőin kívül senki sem ismeri a vallás célját. Az Úrnak tizenkét különleges képviselője van, akik ismerik a vallás célját, s mindannyian transzcendentális szolgálatot végeznek Neki. Azok, akik boldogulni akarnak, követhetik e *mahājanákat*, s így a legmagasabb szintű áldásban lehet részük.

A legutóbbi számunkban közölt Bhāgavatam-versekből és magyarázatokból sok fontos részletet tudhatunk meg az odaadó szolgálat természetéről, és arról, miért fontos minél alaposabban megismernünk az Istentől, Kṛṣṇáról szóló szentírásokat. Ennek folytatásaként a fenti szakaszokból többek között ezekre a kérdésekre kaphatunk választ:

1. Miféle csomó feszül az emberi szívben?
2. Hogyan szabadulhatunk meg ettől a csomótól?
3. Mi a vallás gyakorlásának végső célja?

Śukadeva Gosvāmī segítségével tehát indulhat a transzcendentális nyomozás.

AZ ELMÉNK A LEGNAGYOBB ELLENSÉGÜNK LEHET.

csalódottság

félelem

stressz

fóbiák

bánat

düh

kedvetlenség

depresszió

frusztráció

SZABADÍTSD FEL AZ ELMÉDET!

ÉNEKELD A HARE KṚṢṆÁT, ÉS LÉGY BOLDOG!

Hare Kṛṣṇa, Hare Kṛṣṇa, Kṛṣṇa Kṛṣṇa, Hare Hare, Hare Rāma, Hare Rāma, Rāma Rāma, Hare Hare!



Lépni kell!

A Magyarországi Krisna-tudatú Hívők Közösségének
zarándoklata az erkölcsi értékek védelméért



Magyarország és az egész világ súlyos erkölcsi válságtól szenved, amelytől csak határozott, pozitív irányú lépések menthetnek meg minket. Közösségünk tagjainak meggyőződése, hogy ennek érdekében mindannyiunknak: Lépni kell!

Egy Kṛṣṇa-hívőkből álló közösség háromhetes zarándoklatra indult augusztus 7-én. Az Egerből induló menet a 400 kilométeres, pihenőnap nélkül megtett gyalogút során Hatvant, Gödöllőt, Budapestet, Székesfehérvárt és Siófokot érintve, augusztus 27-én érkezik meg a somogyvámosi Krisna-völgybe.

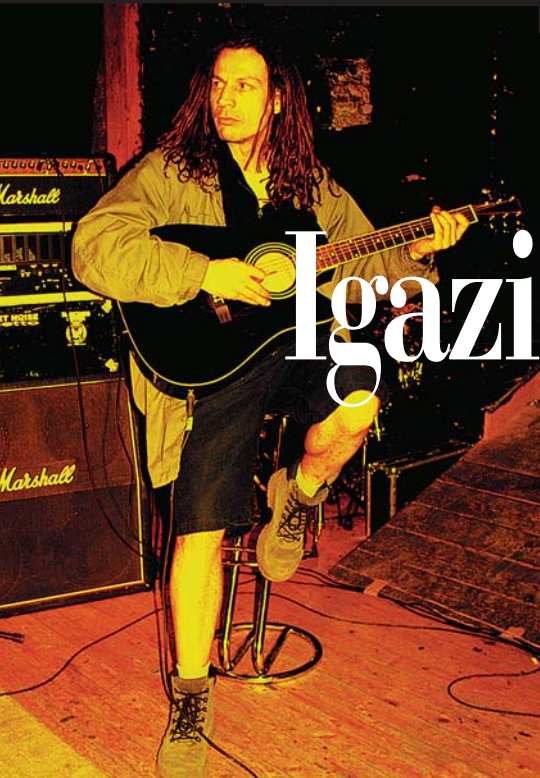
A Krisna-hívők akciójukkal India védikus szentírásának örökérvényű erkölcsi értékére, az erőszakmentességre szeretnék ráirányítani a figyelmet, amelynek hiánya oly sok gondot okoz napjaink társadalmában. A vágóhidak működtetése az élőlények iránti erőszak kezdete, amit automatikusan követ a bűnözés, az agresszió, a háború és a terror. A kábítószeres egyre szélesebb körű használata (beleértve az alkoholt és a cigarettát is) erőszakot jelent a fogyasztók saját teste, és tudatának tisztasága ellen. A társadalmunkat jellemző szexuális szabadság eredménye pedig az ártatlan magzatok tömeges elpusztítása.



K U L T Ú R A

Kultúra

I G A Z I L Á Z A D Á S



Igazi lázadás

Kisvárosi klubbhelyiség. Hatalmas füst (a fele füstgépből, a másik fele cigarettából). Ütemes kiabálás: Rep-li-ka! Rep-li-ka! Egy tengeremély hang tulajdonosa meglepő dolgokat énekel:

*Itt vagyunk ebben a világi porban,
a legostobább földi korban,
azt sem tudjuk, miért élünk,
csak élvezzük a szenvedélyünk,
megvesszük, ami kapható,
elhisszük azt, hogy milyen jó,
a büszkeségünk megvakít.*

Önkéntelenül felmerül bennem a kérdés, hogyan tudják ezt eladni egy ilyen környezetben? Kíváncsiságomban elhatározom, hogy kifaggatom Csató Pétert, a Replika énekes-szövegíró-gitárosát.

– Nemrég jelent meg a Replika új albuma, a „Másik világ kapujában”. A szövegekben megfogalmazott gondolatok témája az emberi élet célja, az önmegvalósítás. Hogyan kezdte el ezekkel a kérdésekkel foglalkozni?

– Van egy nagyon mély emlékem 2–3 éves koromból. Mikor este le kellett

„Amióta gyakorlom ezt a folyamatot, egyre jobban értem és élvezem az életem. Úgy érzem, megnyíltak előttem a megismerés határai. Most már tudom, hogy nem elég keresni és megtalálni, hanem meg is kell valósítani az élet célját, és ez az igazi lázadás: úgy élni, és úgy cselekedni, hogy az emberek megérthessék életük látszólagos értelmének értelmetlenségét.”

(Csató Péter, Replika)

vagy, napi két órán keresztül mondd a Hare Kṛṣṇa mantrát?

– Többnyire úgy gondolják, ez a legújabb image-em, egyébként többen tudják, hogy tizenöt éve vagyok vegetáriánus. Annak, hogy a koncerteken is csak vizet iszom, mindenki nagyon örül – így legalább nem mondok akkora baromságokat, mint régen. Az kétségtelen, hogy a zenészek többnyire nyitottak a lelki életre. Egy igazi zenész illetve művész mindenképp magát próbálja meg kifejezni, így valójában, ha nem is tudatosan, de önmagát (önvalóját) keresi.

– A közönség mennyire vevő a szövegre? Segít-e valakin, ha arról énekel, hogy nem ez a test vagy, hanem egy lélek, vissza kell térned Istenhez, és az emberi életnek van más célja azon kívül, hogy az ember belővi magát, és az egyik kezéből a cigaretta lóg, a másikkal pedig a sörös üveg?

– Ezt nagyon nehéz megfejtetni, de az biztos, hogy a közönség a mondani-való megértése szempontjából is megoszlik. Azt viszont nem hiszem, hogy bárkinél is csak gépies éneklésről lenne szó. A dalaink mindenkihez próbálnak szólni, de mindenkit más tudatállapotban találnak, így aztán mindenkinek mást is jelentenek. Vannak, akik szeretik a konkrét megfogalmazásokat, de vannak, akik szeretnék, ha még árnyaltabban, átvittebben fogalmaznánk. Legkevesebben persze azok vannak, akik a legmélyebb mondanivalókat is megértik. Ez teljesen érthető a mai világban, ahol jóformán csak a felszínt mutatjuk meg egymásnak. Nagyon kevesen vannak azok, akik kíváncsiak rá, mi van a látható, illetve az érzékelhető dolgok mögött. A rock-közönség persze ebből a szempontból is több, mint az átlag. Rengeteg közöttük a lázadó és az igazi kereső.

feküdnöm, de még nem voltam álmos, sokszor gondolkoztam el azon, hogy mi a halál. Úgy éreztem, ha meghalok, az nem lehet, hogy teljesen megszűnök létezni. Most már tudom, hogy a *karmám* miatt kellett ebbe a családba születnem, és hogy ez a környezet biztosította számomra, hogy az önmegvalósítással foglalkozhassak. Kb. 20 éves lehettem, amikor először kimondtam, hogy az egyetlen kiút, ha az önmegvalósítással foglalkozom. Rengeteget olvastam különböző filozófusoktól, és több évig jártam integrál jógára. De ezek csak részinformációkat közöltek velem, pedig én – most már tudom – az Abszolút Igazságot kerestem.

– Néhány hónappal ezelőtt olvastam a Metal Hammerben egy interjút, amelyben azt vallottad, hogy Kṛṣṇa-hívó lettél. Ez mennyire változtatta meg az életedet?

– Mondhatnám, hogy az életem teljesen megváltozott, de nem. Látszólag ugyanúgy élek, végzem a dolgom, amit a sors előírt nekem, legfeljebb – és ez a lényeg – más tudatállapotban. Azóta mindennek, ami velem történik, legyen az pozitív, vagy negatív, látom az értelmét. Keveset az életritmusom is változott; mindig is korán kelő voltam, de most mégis sokkal több dolgot tudok elintézni, mint azelőtt, egyszerűen azért, mert tudatosabban élek.

– De hogyan viszonyulnak ehhez más zenészek? Hogyan tudják elfogadni például, hogy ásványvizet viszel a színpadra, vegetáriánus



Kultúra

A M A N T R A



A Mantra

Miután megírtam ezt a cikket és átolvastam, rájöttem, hogy sokan nem is tudják miről is beszélek itten, mivelhogy nem volt még semmilyen kapcsolatuk az újságban forgó zenekarral. No, akkor jöjjenek a száraz tények unalomívólag. A Mantra 1999 nyarán alakult, tagjai olyan Krisnások, akik mielőtt azok lettek volna zenészek voltak ám, és most is, csak egy kicsit másképpen. Köszönöm a figyelmet, mostmár lehet fejestugrani az irományba.

Azt mondják, írjak már arról a zenekarról, amiben játszom meg éneklek. Hát milyen objektivitást vár itten tőlem a Kedves Betűkből Élményt Kereső? Javaslom, semmilyen se!

Igazából a nyugalmas életet élni akaró jó ember nem jár koncertre (meg meccsre se, de az egy másik történet). Mer mi van ott? Akkor hangzavar, hogy sok nap, mire kiheveri a fül, olyan füst, hogy Moldova-regények mozdonyai nem képesek olyant csinálni. És mégis van benne valami nagyon vonzó. (Néha komolyan számon kérem magamtól, hogy mi az, például tegnap este is, amikor kétezer embernek játszottunk a Petőfi Csarnokban. Mára meg ki van törve a nyakam, a lábamat húzom, és ha hozzám szólnak, az öreg nyugdíjas gondnok bá leggyakrabban használt szavával – „he?” – kérdezek vissza.)

Sokan meg is ütköznek azon, hogy ezt a fajta zenét (egyesek itt a csörömpölés szót használják) krisnások játsszák. Általában ez a kedvenc kérdés is hozzám: „hogyan lehet az, hogy te krisnás vagy, aztán meg ilyen zenét játszol? Én meg a kedvenc kérdésemmel válaszolok vissza: „mi a látszólagos elmentmondás?” Néma csend, némi izével fűszerezve, aztán beindulhat egy nagyon jó beszélgetés arról, hogy én, mielőtt megismertem volna a Kṛṣṇa-tudatot, zenész voltam, most is az vagyok, csak elhagytam a rakkendről életformát belőle, és lettem inkább egy *bhakta*, aki néha furcsa helyszíneken

markolászik egy fadarabot (nevezzük gitárnak), hogy hangokat csaljon elő belőle. Néha azt is gondolhatnók erről az egésze, hogy ez itten egy egyház által megcsinált zenekar kérem szépen, hogy azon keresztül osszák az ígét a népnek. Húúúúúú, láttam már ilyent, és nagyon csúf véget érték az efféle történetek.

Emlékszem, sok kikerekedett szemet láttam, mikor vittük az első lemeziünket nagy mosollyal, hogy itt van, és megszületett, és milyen édes, és... Sokan néztek ránk akkor furcsán. Én meg mostanában nézek ugyanúgy, amikor odajön egy srác, és azt mondja, hogy sokat segítettem neki, amikor abba akarta hagyni a drogokat, meg olyan jó ez a *Bhagavad-gītā*, amit az utcán kaptott egy krisnástól. Igaz, nem sokat ért még belőle, de próbálkozik, meg azt hallotta, hogy egy csomó zenész ezt olvassa Magyarországon, és ez mennyire jó. Ekkor általában azt válaszolom, hogy én se olyan sokat, de nem baj, próbálkozzunk együtt!

Rendszerint ilyenkor nagyon bután tudok nézni. Mert nyilván nem írok arról dalokat, amivel nem értek egyet, és nem is érdekel (önpusztító életforma, meg ilyen kedves témák), de mindig meglep, amikor valaki idézi azokat a szövegeimet, amik az én elméből pattantak ki (vagy a többiekéből, mert nekik is jön ám bőven!), dúdolják azokat a dalokat, amik először az én fejemben lévő CD-lejátszóban forogtak. Komo-

lyan jó érzés úgy eldőlteni este, hogy hát-ha csináltam valami olyat ma, ami építőleg hat erre a világra.

Kutakodok itt az elmémben élmények után, hátha van itt valami egetrengető, és találtam is egyet. Inkább tapasztalat, mint közvetlen élmény: amikor megalakult ez a zenekar, meg sem fordult a fejemben, hogy ez a projekt pár koncertnél többet fog megélni (most azért beszélek egyes szám egyben, mert Vijāya az elejétől fogva az ellenkezőjét gondolta). Aztán, amikor megért, elmentünk turnézni országunk legnépszerűbb rockzenekarával (Tank-csapda), megjelent két lemeziünk, és az összes nagy nyári fesztiválon játszottunk évek óta. Emberek ezrei éneklék a Hare Kṛṣṇát, Gourāṅgáznak olyan természetességgel, mintha csak Krisna-völgyben lennének, és látom rajtuk, hogy élvezik.

Na, ez az a tűz, amit mindig keresem!

Jaya Hari dāsa
(jayahari@mantra.hu)
www.mantra.hu



Hare Hare Hare Rāma Hare Rāma Rāma Rāma Hare Hare



K

U

L

T

Ú

R

A

Kultúra

TÖBB, MINT VARÁZSIGE

A zsidó hagyományban Isten pontos nevét túl szentnek tartják ahhoz, hogy emberi nyelv kiejtse. A tisztelet kiutatása végett Istenre gyakran olyan körülíró kifejezésekkel utalnak, mint az Úr, a Menny, a Király, a Mindenható, a Név és a Védelmező. Vagyis Isten nagyságát és tevékenységének csodáit magasztalják, anélkül, hogy megemlítenék a nevét. A Korán Allah kilencenkilenc, tulajdonságaira utaló nevét tartalmazza, a *Mahābhārata* című hindu vallásos eposz pedig Višnu ezer nevét sorolja fel.

A vaiṣṇava (Kṛṣṇa-hitű) tanítások szerint Isten szent neveit két kategóriába lehet sorolni: elsődleges és másodlagos nevek.

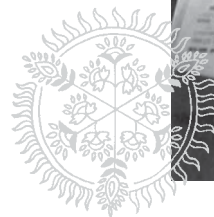
„A Vedák szerint a Legfelsőbb Úr, Śrī Kṛṣṇa másodlagos, vagy alsóbbrendű nevei azok, amelyek kapcsolatban vannak az anyagi világgal. Ilyenek például az: „Isten” az „Univerzum Teremtője”, a „Felsőlélek”, a „Brahman”, az „Univerzum Fenntartója”, az „Univerzum Elpusztítója”, a „Megmentő”, az „Áldozat Ura” és az „Aki elvesz” nevek.

A másodlagos nevek tehát az Isten-ség Legfelsőbb Személyiségének az anyagi világgal való kapcsolatát írják le. E nevek éneklésével jámborság-

Több, mint varázsige

Ima és meditáció a világvallásokban

A világvallások a lelki fejlődés elérése érdekében különféle lelki gyakorlatokat, imaformákat, meditációkat javasolnak. Isten nevének éneklése vagy magasztalása az imádkozás egyik különleges formája. Sok vallás szerint Isten neve(i) éneklésének hatása a titokzatos szótagokban rejlik, melyek megidézik Isten tisztségét és legfelsőbb erejét. Ezt a fajta meditációt Indiában mantrázásnak nevezik. A különféle mantrák a hinduizmusban és a buddhizmusban, valamint a rózsafüzér imádkozásának gyakorlata a római katolikus gyakorlatban mind a Végső Valóságra irányítják az elmét, és annak kegyelméért fohászkodnak.



ra vagy felszabadulásra lehet szert tenni – a szent nevek éneklésének legjelentősebb eredményét, az Isten iránti tiszta szeretetet (a *kṛṣṇa-premát*) azonban csak az Úr *elsődleges* neveit segítségül hívó lelkek érhetik el. A másodlagos nevek voltaképpen Isten posztját, a mi világgunkkal kapcsolatos viszonyát nevezik meg, éppen úgy, mintha egy cég vezetőjét úgy neveznénk, hogy „a főnök”, „a főszervező”, vagy „az irányító”. A cégvezetőnek azonban tevékenységein túl van egyedi, személyes vezetéckneve, keresztnéve, és vannak becenevei is, amelyeken azok szólítják, akik igazán baráti, bensőséges viszonyban állnak vele.

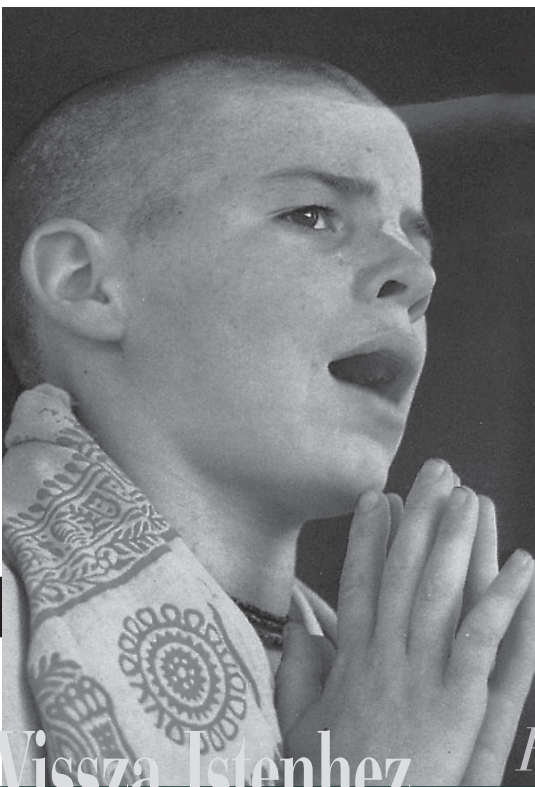
A Legfelsőbb Személy számtalan olyan elsődleges névvel rendelkezik, melyek lelki birodalmában végzett, transzcendentális kedvteléseit írják le, és amelyek az Úr összes lelki kiválóságát tartalmazzák. Ilyenek például a Govinda, a Kṛṣṇa, a Gopāla, a Rāma, a Śrī Nanda-nandana, a Mādhava, a Gopinātha, a Vrajagopāla nevek. Ha az ember menedéket keres Kṛṣṇa elsődleges neveinél, kapcsolatba kerülhet a transzcendencia legfelsőbb szintjével, és megkaphatja a lelki élet igazi jutalmát. Bárki, aki az Úr örök kedvteléseit leíró szent neveit énekl, eléri az Ő hajlékát.

Magasztallak téged, Istenem, királyom, és áldom nevedet örökkön örökké! Minden napon áldalak téged, és dicsérem neved, örökkön örökké! Nagy az Úr és igen dicséretes, és az ő nagysága megfoghatatlan.

(Zsoltárok könyve, 145, 1–3)

Óh, leghatalmasabb, ki még Brahmānál is hatalmasabb vagy, Te vagy az eredeti teremtő! Miért ne ajánlják hát tiszteletteljes hódolatukat Neked? Óh, határtalan, istenek Istene, univerzum menedéke! Te vagy a legyőzhetetlen forrás, minden ok oka, aki transzcendentális ehhez az anyagi megnyilvánuláshoz képest.

(Bhagavad-gītā, 11.37)



Vissza Istenhez

Hare Kṛṣṇa Hare Kṛṣṇa Kṛṣṇa Kṛṣṇa Hare



Ima

megadatott, de számomra ismeretlen. Mi az a titok, amit az ő generációja lassan magával visz, s amiből nekünk nem marad más, csak néprajzi adat? Egy emlék boldog arcáról, mint aki ezzel az imával bevégezte összes kötelességét... Számukra az élet a munkát jelentette, a halál pedig a sok munka után jól megérdemelt pihenést. Nincs félelem, nincs ellenállás, csak kötelesség és fohász – végtelen bizalom az Úrban, aki úgyis ellát minden élőlényt, időtlen idők óta.

„Istenem!” És még azt mondják, nem Isten formálta saját képére az embert, hanem az ember teremtette Őt! De kérдем én, akkor ez a génjeinkbe kódolt vágy a meghallgattatásra, a menedékre, csak a véletlenek és mutációk eredménye lenne? Akkor hát, miért ki-

áltunk fel újra és újra: „Istenem segíts!”?

Ahogy szükségünk van vízre, napfényre, levegőre, úgy igenis szükségünk van az Ő menedékére. Ahogy a víz nem azért jött létre, mert egyszer szomjasak lettünk, hanem a szomj maga a víz létének bizonyítéka, úgy Isten sem azért „teremtődött meg”, mert nekünk hirtelen szükségünk lett Rá. Ő valószínűleg létezik, s egy élő, szerető, gondoskodó személy, A LEGJOBB BARÁT – éppen ezért van szükségünk Rá.

Ha már nem lesz víz, elfogy a tiszta levegő, s az élet elviselhetetlenné válik, a szükség törvénye talán kicsikar belőlünk egy utolsó imát: „Édes Istenem...”

Tarālākṣi devī dāsi

„Ó, Istenem!” – tör fel belőlünk a sóhaj önkéntelenül, ha baj van. Szükségben az ember – hívő-hitetlen egyaránt – megszólítja az Urat. Mert velünk született az igény a szeretetre, a menedékre, az oltalomra. Nem sírunk-e apró cse-csemőként, míg védelmező karok nem ringatnak? Nem vesszük-e természetesen anyánk gondoskodását, s nem rettegjük-e ösztönösen apánk fenytését? Még az állatok is tiszteletben tartják az erősebbet, meghajtják fejüket a vadon törvényei előtt, s a bennszülött népek is imádnak természeti erőket, villámlást, hegyeket. Csak a mai kor embere próbál megtagadni minden felsőbb hatalmat, s nem veszi észre, hogy a kéjvágy diktál, s a pénz az Istene!

„Drága Uram, Teremtőm!” Szép emlék él bennem egy kilencven éves, majdnem vak, az élet rögzös útját megjárta öregasszonyról – a nagyanyámról. Mindig csodáltam a parasztembereket. Számukra minden Isten áldása vagy akarata volt. Egész életüket a kötelesség és az ima hatotta át. Egy emlék él bennem róla – ahogy imára kulcsolt kézzel némán fohászokodott a templomban. Egy emlék – végtelennek tűnő percekről a csönd súlya alatt, ahogy néztem ráncokkal barázdált arcát, s azon töprengtem, vajon mi az, ami neki

AZT MONDJÁK AZ ÍRÁSOK...

• Hare Kṛṣṇa, Hare Kṛṣṇa, Kṛṣṇa Kṛṣṇa, Hare Hare, Hare Rāma, Hare Rāma, Rāma Rāma, Hare Hare. A Hare Kṛṣṇa *mantra* tizenhat szava legfőképpen arra szolgál, hogy ellensúlyozza a Kali-korszak bűneit. Ha valaki meg akar szabadulni e korszak szennyeződéseitől, nincs más lehetősége, mint a Hare Kṛṣṇa *mantrát* ismételni. A Hare Kṛṣṇa éneklésénél magasabbabb vallásos utat az egész védikus irodalom áttanulmányozása után sem találhatunk. (*Kali-saṁtaraṇa-upaniṣad*)

• A nézeteltérések és a képmutatás e korszakában az Úr szent nevének

éneklése az egyetlen lehetőség a felszabadulásra. Nincs más út, nincs más út, nincs más út. (*Bṛhan-nārāḍīya-purāṇa*)

• A Kali-korszakban az Úr Kṛṣṇa arany színt ölt fel, és bensőséges társai kíséretében bevezeti a *hari-nāma-saṅkīrtanát*, a Hare Kṛṣṇa *mantra* éneklését. E folyamat révén Kṛṣṇa iránti szeretettel ajándékozta meg a közönséges embereket. (*Cc. Madhya* 20. 340)

• Egy napon a világ összes városában és falvában dicsőíteni fogják Kṛṣṇa szent nevét. (*Caitanya-bhāgavata*)



K U L T Ú R A

Kultúra

AKI ÉHES, JÖJJÖN!



Aki

éhes, jöjjön!

Kíváncsi tekintetek, egyre gyülekező embertömeg, bizakodó pillantások, elismerő fejbólintások — így kezdődik egy nyilvános utcai ételosztás Budapest belvárosában. Amíg meg nem érkezik a meleg étel, a hatszáz fős tömeg türelmesen vár.

Egy hívó ember nem tud közömbösen elmenni mások szenvedése mellett, s kötelességének érzi, hogy enyhítsen testi és lelki fájdalmaikon. Ennek egyik módja a jótékony ételosztás, melyet a védikus irodalom a jámbor cselekedetek kategóriájába sorol. Ha azonban a kiosztott ételeket fogyasztás előtt felajánlják Viṣṇunak, Istennek, úgy e cselekedet a jámbor tettekhez képest is egy felsőbbrendű áldozattá válik. Egy közönséges tett így válik Istennel kapcsolatba kerülve tökéletessé. Kṛṣṇa-tudatú közösségünk a világon hatvan országban tart fenn ingyenkonyhákat, és rendez több ezer fős ételosztásokat. Az elmúlt fél év is bővelkedett utcai ételosztásokban: megragadtunk minden lehetséges alkalmat, hogy így segítsük a meleg ételre és figyelmességre éhes rászorulókat. Ingyenkonyhánk mindennapos üzemeltetése mellett, a hagyományos naptári ünnepekhez igazodva Valentin-nap, nőnap, húsvét és anyák napja alkalmából szervezett ingyenes akcióinkon is igen változatos és bőséges menüvel láttuk vendégül a több száz fős tömeget. Az ünnepekhez kötődő tradicionális szokásokat is igyekeztünk megtartani, még ha időn-

ként egy kicsit rendhagyó módon közvetítettük is azokat. A honi húsvéti locsolkodás népszokását követve például az ételosztáson résztvevő hölgyeket a szent Gangesz vizével locsoltuk meg, hiszen a hindu felfogás szerint a Gangesz érintése enyhíti az emberek szenvedését. Külön figyelmet fordítottunk a nélkülöző nőkre és anyákra, akiket virágcsokorral köszöntöttünk.

Ezúton is köszönjük támogatóink önzetlen segítségét. Aki bármilyen adományaival vagy munkaerejével szívesen részt venne karitatív munkánkban, annak jelentkezését az ffl@freemail.hu címen, vagy a (1)274-6-247-es telefonszámon várjuk.

VÉDIKUS ASZTROLÓGIA ISKOLA

4 éves, Budapesten és Szegeden
2002. szeptember – 2006. július

Az iskola vezetője, Gauranga Das 1995 óta foglalkozik a védikus asztrológiával. Tanulmányait mestere, Śrī Sanjay Rath Paṇḍit irányítása alatt végzi, aki a delhi Śrī Jagannāth Vedic Astrology Center vezetője.

Az oktatás minden héten csütörtökönként 17–20 óráig tart. A résztvevők részletes jegyzeteket, efemeridákat és számítógépes programokat is kapnak, az iskola elvégzése után pedig vizsgát tehetnek, amelyet a Bhaktivedanta Kulturális és Tudományos Intézet diplomája hitelesít.

RÉSZVÉTELI DÍJ: 25 000 Ft/félév
JELENTKEZÉSI HATÁRIDŐ: 2002. JÚLIUS 15.

Jelentkezés: a 06-30-914-08-39 telefonszámon
vagy e-mailen: gauranga@brihaspati.net



www.ffa.hu

Vissza Istenhez

Hare Kṛṣṇa Hare Kṛṣṇa Kṛṣṇa Kṛṣṇa Hare

1 A Hare Kṛṣṇa éneklése megszabadít minden aggodalomtól.

2 Ha a Hare Kṛṣṇát énekled, kifejlődik benned az összes jó tulajdonság.

3 A Hare Kṛṣṇa éneklése megszabadít minden nyomorúságtól és szenvedéstől.

4 A Hare Kṛṣṇa éneklése lelki békét teremt számodra és a téged körülvevők számára.

5 A Hare Kṛṣṇa éneklése megszabadít minden múltbeli *karmád* visszahatásától. Ha Kṛṣṇa nevét akár egyetlen egyszer is tisztán, őszintén ejted ki, több karmikus visszahatástól szabadulsz meg, mint amennyit el tudsz követni.

6 A Hare Kṛṣṇa éneklése legyőzi a Kali-yugának, a képmutatás és viszály jelen korszakának bűnös atmoszféráját.

7 Minél többet énekled a Hare Kṛṣṇát, annál nagyobb kedvet kapsz az énekléséhez.

8 A Hare Kṛṣṇa éneklése felébreszti az istenszeretetet.

9 A Hare Kṛṣṇa éneklése megadja a fel szabadulást, ami csupán mellékes áldás az úton.

10 Ha a Hare Kṛṣṇát énekled, automatikusan szert teszel a tudásra és a ragaszkodásnélküliségre.

11 A viszály jelenlegi korszakában ez az önmegvalósítás leghatékonyabb eszköze.

12 A Hare Kṛṣṇa éneklése megtisztítja a szívet minden illúziótól és félreértéstől.

13 A Hare Kṛṣṇa éneklése eljuttat az önmegvalósításhoz, és azt is megmutatja, miként cselekedj önmegvalósított lélekként.

14 Nincsenek nehezen követhető vagy szigorú szabályai. Bárhol, bármikor, bármilyen körülmények között énekelhető.



Keresd
cd-n és kazettán!

www.mantra.hu
mantra@mantra.hu
06-30-377-1531
MANTRA, Bp. 1683 pf.: 88

Továbbra is kapható albumok:



Miért énekeljük a Hare Kṛṣṇát?

15 Kṛṣṇa teljes mértékben jelen van nevének transzcendentális hangjaiban. Minél többet énekled, annál inkább megvalósítod ezt.

16 A Hare Kṛṣṇa éneklése nem csupán téged tisztít meg, hanem minden élőlényt. Bárki is hallja az éneklést, lelki áldásban részesül.

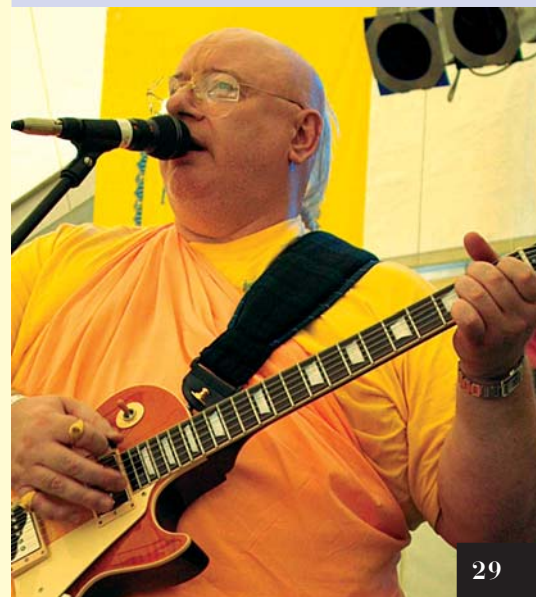
17 A Hare Kṛṣṇa éneklésével visszatérsz Kṛṣṇa örök, tudással és boldogsággal teli hajlékára.

18 A Hare Kṛṣṇa éneklése nem igényel előzetes képesítést. Akár fiatal, akár öreg, bárki énekelheti a Hare Kṛṣṇát, legyen bármilyen vallású vagy nemzetiségű.

19 A Hare Kṛṣṇa éneklése a legmagasabb rendű extázisban részesít.

20 Ingyenes: a Hare Kṛṣṇa éneklése soha nem kerül pénzbe.

Śrīla Bhakti
Balabh Puri Goswami





Ki miért japázik?

„Jó, hát mi bajom lehet?”

A fogalom, amelyről szó lesz, nem található meg a magyar értelmező kéziszótárban, legalábbis egyelőre. A tevékenység azonban, amelyet jelöl, a védikus szentírások szerint az emberi élet fontos része, az örök boldogság forrása. Ez a rejtélyes fogalom a „japázás”, amely Isten nevének fennhangon való ismétlését jelenti, s amit mantra-jógának vagy mantra-meditációnak is szokták nevezni. Csupán néhány szótagot kell kimondanunk, és máris tapasztalhatjuk magunkon Isten lelki erejének hatását. Úgy tűnik, aki túl tudott lépni kezdeti húzódzásán, nem bánta meg, sőt voltak olyanok is, akik rögtön örömmel vetették bele magukat ebbe az egyedülálló meditációs formába, amelyet kimondottan a mai, zűrzavaros kor emberei számára ajánlanak a szentírások. Az alábbiakban néhány rövid beszámolót olvashatnak arról, ki, miért és hogyan kezdett el japázní — de ne feledjék: a puding próbája az evés!



Vijaya Gaurāṅga dāsa

(Szandrik László)

lelkész, a budapesti
Hare Kṛṣṇa templom vezetője,
a Mantra rockegyüttes gitárosa



Először nagyon idegenkedtem a japázástól. De már annyit hallottam és olvastam róla, hogy azt gondoltam, muszáj kipróbálnom. Már elég komolyan olvastam a *Bhagavad-gītā*t, amikor végül sikerült rávennem magam a japázásra. Túl szégyenlős voltam ahhoz, hogy japaláncot kérjek a *bhaktáktól*, ezért kitaláltam, hogy zsebszámlógépen kezdek el japázní. Beütöttem, hogy száznegyven mínusz egy, és aztán mindig megnyomtam az egyenlő jelet, és így mondtam, hogy Hare Kṛṣṇa, Hare Kṛṣṇa... Így japáztam le az első körömet. Jólesett, ezért lejapáztam a számlógépen még egy kört, aztán még egyet, míg végül felbátorodtam, és kértem a *bhaktáktól* egy japaláncot... Így kezdtem el japázní.

Szikszai Mónika

üzletasszony

Mindig érdekelt a sorsom, és elmentem egy léleklátó sorselemzőhöz. Utána nagyon rosszul éreztem magam, és olyan volt, mintha egy szellem akarna hatalmába keríteni. Erről nem mertem senkinek beszélni, nem akartam a családtagjaimat megijeszteni. De volt egy telefonszámom, ami egy krisnás fiúé volt, akivel egyszer az utcán találkoztam, és megadta, hogy hívjam fel, ha valami kérdésem van. Gondoltam, hogy ez egy szent fiú, és biztos tud segíteni. Amikor felhívtam, megnyugtatót, hogy csak mondjam a Hare Kṛṣṇát, és attól majd a szellem is megnyugszik, vagy elmegy, és nem fog többé zaklatni. Kimondtam párszor a Hare Kṛṣṇa *mantrát*, és mivel egyből mintha elvágta volna ezt a negatív élményt, rögtön nagy hitem lett a szent névben. Nem volt láncom, amivel számolhattam volna, hányszor mondom a *mantrát*, ezért kiszámoltam otthon 108 babszemet. Volt egy fekete, ami sötétebb volt, mint a többi, az lett a Kṛṣṇa-golyó, az a szem, ami a rendes *japa*-láncra lezárja a kört. Egyik tálból a másikba raktam át a babszemeket, így kezdtem el japázní.

Csató Péter

Zenész (Replika)



Körülbelül tizenöt évvel ezelőtt lettem vegetáriánus, amikor a feleségemmel együtt egy debreceni jóga-klubba jártunk. Öt éve egy alkalommal a Diákszigeten voltam a krisnások sátoránál, ott mutattak nekem egy japaláncot, és elmondták hogyan kell használni. Gondoltam, kiegészítem vele a meditációt, ami addig nem hozott eredményt. Azt gondoltam, hogy leülök *japázni*, és rögtön nagy „íz” jön majd belőle. Ez azonban nem következett be, úgyhogy abbahagytam. Később együtt turnéztunk a Mantrával, és valahogy beszélgetni kezdtünk Vijaya Gaurāṅgával ezekről a dolgokról. Elmondtam neki a téves filozófiámat, miszerint nincs szükségem rá, hogy bármilyen erőfeszítést tegyek, életem az életem, levonom a tanulságokat, és így fejlődök. Ekkor Vijaya döbbenten megkérdezte: „Ugye nem képzeld, hogy semmi erőfeszítést nem kell tenned?!” Ez a mondat nagyon megmaradt bennem. Rájöttem, hogy szükségem van útmutatásra, hogy magamtól nem fogok fejlődni az önmegvalósítás terén. Azóta korán kelek, lejapázom a köreimet, és minden sokkal könnyebb.

Priya-sakhī devī dāsī

(Dr. Pauló Tünde)

üzletasszony

1990 decemberében nagyon nehéz élethelyzetben voltam, amiből nem nagyon láttam kiutat. Eljöttem a templomba, mert egy *bhakta* meghívott. Akkor Vaikuṇṭhanātha dāsa volt a templom vezetője, és én elmeséltem neki, hogy milyen nehéz helyzetben vagyok. A következőt tanácsolta nekem: „adj egy esélyt magadnak, próbáld ki a japázást, hiszen ha nem próbálsz ki, sosem fogod megtudni, mi az eredménye”. Nagyon-nagyon kért – nagyon nyugodtan és nagyon kedvesen –, hogy próbáljam meg. Hazamentem, és emlékszem, hogy az első körömet sírva *japáztam* végig, tekintettel erre a nehéz élethelyzetre. Utána még nagyon sokáig sírtam *japázás* közben. Azt éreztem, hogy nagyon messziről, fölülről látom az életemet, és mindazok a problémák, amik között akkor éltem, parányivá váltak. Még egy érdekes mozzanata volt annak az első *japázásnak*: úgy éreztem, hogy nagyon szeretem az embereket, hogy bárki, aki megy az utcán, a testvérem, vagy nagyon közel áll hozzám. A mai napig nagyon megnyugtat a *japázás*. Ha nem tudok *japázni* reggel, kifejezetten nyugtalan vagyok, nem mennek úgy a dolgaim. A *japázás* nagy örömet ad, és ez a kiegyensúlyozottságom alapja.

Śravaṇa-maṅgalam dāsī

(Tamási Zsuzsa)

lelkész



Az adta az inspirációt, hogy láttam, ahogy a *bhakták japáznak*, és ez nagyon megtetszett. Nem volt *japa*-láncom, ezért fűztem magamnak egyet. Nem voltak rajta csomók, csak a gyöngyök sorban egymás után, meg tettem valami kis bogycát a végére. Japazsákat is varrtam hozzá sötétzöld anyagból. Elég formátlanra sikeredett, a mutatoujjat nem lehetett kidugni belőle, csak egy egyszerű zsák volt. Így nézett ki az első japazsákom. A *japázás* hatása abban nyilvánult meg, hogy könnyebben meg tudtam válni a rossz szokásaimtól. Legelőször ezt tapasztaltam. Egyáltalán nem okozott nehézséget, hogy elkezdjem betartani a szabályokat, és ezt a *japázásnak* köszönhettem.

Priya-bhāṣinī devī dāsī

(Lengyel Lilla)

lelkész



Tarālākṣival régi barátok voltunk, és ő csinált nekem először főzőgyurmából egy japaláncot, amin hatvannégy szem volt, és akkor azon kezdtem el otthon *japázni*. Még azt sem tudtam pontosan, hogyan kell, és mindig nagyon lassan haladtam vele. De azért egyből jó hatása volt, és a *japázásnak* köszönhetően mindenről könnyen le tudtam mondani, nem okozott nehézséget. A húsevést már akkor abbahagytam, amikor Tarālākṣi először beszélt nekem ezekről a dolgokról. Csak a csokiról való lemondás ment egy kicsit nehezebben...



Élet-stílus

É L E T - S T Í L U S

LEHET-E BOLDOG EGY BOGÁR?



Boldogságképek – V. Nyári Egyetem, Krisna-völgy

Hogy mikor voltam életemben a legboldogabb? Talán akkor, amikor először láttam meg újszülött kisfiamat. Aprócska kezével vidáman hadonászott, és olyan szakértelemmel hunyorgott a beszűrődő napfényben, mintha mindig ezt gyakorolta volna. Pihés haja volt, parányi körmei, és olyan szája, mintha egy kalligráfus rajzolta volna egyetlen gyors, biztos mozdulattal. Hogy kilenc hónap várakozás után végre megpillanthattam, olyan boldogsággal töltött el, amelyet még sohasem éreztem.

A szociológusok, pszichológusok ilyen és ehhez hasonló beszámolókat kaptak az emberektől életük különféle nagy pillanatairól, amikor kutatásaik során arról faggatták őket, mikor voltak emlékezetük szerint a legboldogabbak. De valóban tényleg ezek az illanó pillanatok jelentik az emberi életben a valódi boldogságot? – tette fel a kérdést Hankiss Elemér a Krisna-völgyben immár ötödik alkalommal megrendezett Nyári Egyetem első beszélgetésén. Vajon a boldogság csak egy szubjektíven megélt, fantasztikus pillanat, mint amikor a rab hazatér a hadifogságból, gyerekek születik, átéljük a szerelem első pillanatait, nyerünk a lottón, vagy pedig egy mélyebb, örök dimenzió, amely emberi létünk alapját jelenti? – fűzte tovább gondolatait a neves szociológus,

„Ó, Kuntī fia! A boldogság és a boldogtalanság ideiglenes megjelenése és eltűnése olyan, mint a tél és a nyár kezdete és elmúlása. Ó, Bharata sarja, ezek csak érzékfelfogásból erednek, és az embernek meg kell tanulnia eltűrni őket, anélkül, hogy zavarnák őt.” (Bhagavad-gītā, 2.14)



majd válaszolt is a feltett kérdésre. „Ezek az örömpillanatok inkább elfeledtetik, eltakarják azt a rejtett létezésformát, amiről a Kṛṣṇa-tanok, a védikus tanok beszélnek.”

Kijelentésével Śrīla Śīvarāma Svāmī – a Kṛṣṇa-tudat magyarországi szervezetének vezető lelkésze, a védikus tanítások szakavatott ismerője – okfejtésére reagált, aki előzőleg azt ismertette, miként határozza meg a védikus tudomány a boldogság fogalmát. Śrīla Śīvarāma Svāmī elmondta, hogy a Védák szerint a boldogság az Abszolút Igazság, Isten egyik aspektusa. Isten, vagyis Kṛṣṇa a szentírások szerint három alkotóelemből van „összegyúrva”, tudásból, örökkévalóságból és boldogságból. Az élőlények (vagyis mi) eredeti természetük szerint szintén lelkiek, tehát ugyanebből a három összetevőből, tudásból, örökkévalóságból és boldogságból állnak. Ezt azért fontos tudnunk, mert ahhoz, hogy megérthessük, mi a boldogság, először azt kell megértenünk, hogy mi magunk kik vagyunk, ki az, aki a boldogságot vagy annak hiányát tapasztalja. Tehát a védikus írássok véleménye alapján a boldogság nem



rajtunk kívül keresendő, hanem létünk szerves része, melyet csupán elfeledtünk.

A beszélgetés harmadik résztvevője, Heller Ágnes, történeti megközelítésben próbálta meghatározni a boldogság fogalmát, és számtalan példán keresztül mutatta be, milyen gondolati erőfeszítéseket tettek a nyugati filozófusok, hogy különbséget tegyenek a hétköznapi, múló elégedettség és a magasabb rendű, objektív boldogság között.

Hankiss Elemér Heller Ágnes és Śrīla Śivārāma Svāmī Mahārāja szavait megerősítve elmondta, hogy a modern társadalomtudomány ma már megkülönbözteti az „örömpillanatokat” a tartós, valódi boldogságtól, majd továbbvive a gondolat fonalát, újabb érdekes kérdéseket vetett fel a boldogsággal kapcsolatban, melyek közül a hallgatóság lelkes morajjal és derűltséggel fogadta a „lehet-e boldog egy bogár?” kérdést, melyre Śrīla Śivārāma Svāmī határozott igennel válaszolt. Elmagyarázta, hogy még egy bogár is vágyik rá, hogy boldog legyen, sőt a fűszálak is azért törekszenek a nap felé, mert a melegtől és a fénytől remélnék boldogságot. De azért, mert másféle testük van, mint nekünk, más a boldogságról alkotott elképzelésük is. Az ő boldogságuk relatív boldogság, de van egy abszolút boldogság, amely sohasem változik, akárcsak a tenger mélye, hiába fodoróznak a víz tetején a hullámok.

A magvas gondolatok után a közönség kérdései és hozzáfűzései következtek, melynek során előadók és hallgatók, hívők és nem hívők egyetértettek abban, hogy fontos megemlíteni, hogy elsősorban nem a saját boldogságunkra

kell törekednünk, hanem arra, hogy másokat boldoggá tegyünk.

A Nyári Egyetem ebben az évben a Boldogságképek címet viselte, és az érdeklődők még sok más előadáson, kerekasztal-beszélgetésen ismerkedhettek meg azzal, hogy a különféle tudományok és vallások milyen képeket alkotnak a boldogságról. A meghívott vendégek között szerepelt még Bitó László biológus, Kabai Péter etológus, Horváth Pál filozófus, Lányi András ökológus, Ágh Attila politológus, Fábri György filozófus, Nógrádiné Várhalmi Judit mentálhigiénikus, Szent-Iványi Ilona unitárius lelkész, Gábor György filozófus, Zempléni András kultúrantropológus, Vankó Zsuzsa adventista teológus, az Indiában élő Bhaktividyā Pūrṇa Svāmī vaiṣṇava teológus, Īśvara Kṛṣṇa dāsa vaiṣṇava szerzetes, és Yaśodā-mayī devī dāśi vaiṣṇava lelkész is. A két nap során pezsgő viták és egyetértő beszélgetések szem- és fültanúi lehettek azok, akiket a hőség nem riasztott el attól, hogy figyelemmel kísérik a Nyári Egyetem programjait. Számos véleményt hallhattunk a boldogsággal kapcsolatban, hol a nagy, fehér sátor színpadán, hol a völgy árnyas fái alatt ülve, hol egy pohár limonádé mellett az étterem teraszán.

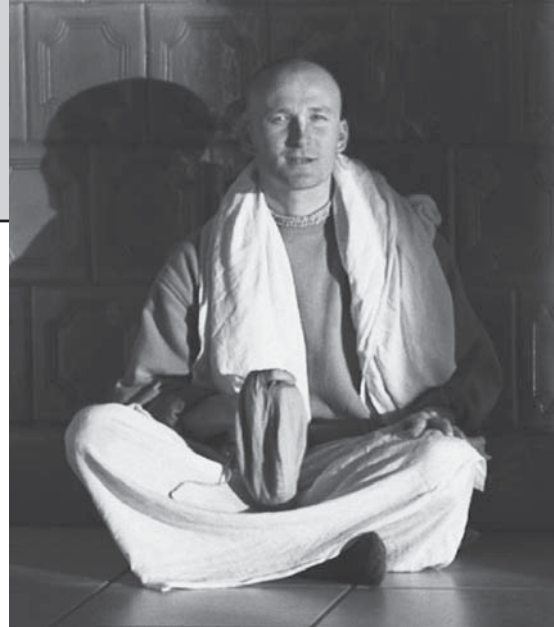
Krisna-völgy ideális színhelyet biztosított az intellektuális és spirituális, világjobbító beszélgetéseknek. Mintha a természet is biztatta volna a maga módján a résztvevőket, hogy létezik az a boldogság, amelyre mindannyian vágyunk. Létezik, túl a mindennapi hajszán, feszültségen, túl az emberi élettel járó gondokon és aggodalmakon, túl az érzékek által kínált kellemes örömekön.

A lankás dombok, a csend, a napnyugtakor kolompolva hazatérő tehenek, a (hihetetlenül ragyogó) csillagos égbolt olyan időtlen nyugalmat és békét árasztottak, hogy arra több előadó is figyelte, s azt előadásában is megemlítette.

A völgy lelki légköre, a hívők jelenléte, a templom hajnali és esti zenés szertartásai, meditációi az elvont eszmefuttatásokon túl gyakorlati útmutatást is kínáltak azoknak, akikben inspiráció ébredt arra, hogy az elmélet síkjáról a tettek mezejére lépve utána járjanak és megtapasztalják, mi az a soha el nem múló boldogság, amiről annyit beszéltek a Kṛṣṇa-hívők a két nap alatt. Aki pedig megkóstolta a Kṛṣṇa-pékesség garantáltan lelki pizzáját, biztos, hogy jövőre is vissza fog térni, hogy tovább kutasson az Igazság után.

Śyāmā devī dāśi





Beszélgetés

Ültem a vonaton és japáztam: a Hare Kṛṣṇa *mantrát* mondogattam félhangosan. Egyedül voltam a fülkében egészen a következő állomásig, amikor egy ismerősöm szállt fel a vonatra és ült be hozzám.

– Szia! Hát te hová utazol?

– Szia! Épp hazafelé tartok. Régen látalak. Foglalj helyet!

– Kösz! Látom, még mindig „krisnázol”. Minden rendben van?

– Amint láthatod, minden rendben van. Azóta sem alkoholizálok és dohányzom mint egyesek, úgyhogy teljesen jól érzem magam.

– Na jó, akkor most egy-egy az állás. Egyébként nem akartalak megbántani, csak nagyon érdekel egy pár dolog. Ha nem tartalak fel, megkérdezném, mert ki tudja, mikor futunk össze megint.

– Persze, nyugodtan kérdezzél. Mire vagy kíváncsi?

– Arra lennék kíváncsi, hogy mi szükség van erre a láncra a meditációhoz? Tudod, én is szoktam meditálni reggelente egy kicsit, és nincs szükségem semmiféle segédeszközre.

– A Hare Kṛṣṇa *mantrán* való meditáláshoz szintén nincs szükség semmi segédeszközre, bárki szabadon énekelheti. Csak amikor valaki fogadalmat tesz egy bizonyos számú *mantra* elmondására, akkor könnyebb számolni, ha van ilyen füzére. Így nem kell külön erőfeszítést tennem arra, hogy azt számolgassam, hányszor mondtam már el.

– Értem. És mit érsz el vele? Mi az eredménye a mantrázásodnak?

– A Hare Kṛṣṇa *mantra* éneklésének

sokrétű hatása van. Először is azt tapasztalod, hogy megnyugszik az elméd. Általában sok hatás ér bennünket a nap folyamán, és ezek bizony nem mind kellemes, kíváncsatos dolgok. Ha figyelmesen mondogatod ezt a *mantrát*, akkor könnyebben el tudod viselni a téged érő esetleges nehézségeket megértve, hogy ezek olyanok csak mint az időjárás: nem tudod őket befolyásolni.

– Ez igaz, de ezt én is el tudom érni, amikor meditálok. Tudod, *haṭha-yogával* foglalkozom, és az *om* szótagon szoktam meditálni. Nekem így is lenyugszik az elmém, úgyhogy eddig ugyanaz a történet, csak te másik *mantrát* használasz.

– Valóban, de ez csak az első, közvetlenül tapasztalható része a folyamatnak. Ha folytatod a Hare Kṛṣṇa *mantra* figyelmes éneklését, akkor közvetlen tapasztalatot szerzel Isten jelenlétéről.

– Várjunk csak, ez egy kicsit gyors volt nekem. Hogy jön be Isten a képbe?

– A Hare Kṛṣṇa *mantra* Isten neveiből áll: Hare, Kṛṣṇa és Rāma. Kṛṣṇa Istennek a legfőbb neve, és azt jelenti, hogy mindenkit vonzó. A Rāma azt jelenti, hogy minden öröm forrása, a Hare pedig az Úr örömet adó energiáját jelenti. Ezért ha ezen a *mantrán* meditálsz, akkor lelki örömet fogsz tapasztalni, és emellett közvetlen tapasztalatod lesz Isten jelenlétéről.

– Ez egy kicsit meredek nekem. Hogyan tapasztalhatod meg bárkinek is a jelenlétét, ha csak a nevét mondogatod?

– Mondok egy egyszerű példát. Tegyük fel, hogy felhívod Anikót, a barátnődet.

– Ez jó ötlet, most jut eszembe, hogy ...

– Várj egy kicsit, tedd el a mobilodat! Mindjárt felhívhatod, csak hadd mondjam végig. Akkor legalább a gyakorlatban is megtapasztalhatod a hasonlat mondanivalóját.

– Oké, mondhatod, addig tényleg ráér.

– Kösz! Szóval amikor majd felhívod Anikót és beszélgettek, akkor igaz, hogy bizonyos értelemben találkozol vele, mégsem tudod ugyanazt az eredményt elérni ezzel a beszélgetéssel, mintha személyesen találkoznátok. Így van?

– Hát persze!

– Szóval nemcsak a neve mondogatása, de még egy telefonbeszélgetés sem adja meg azt a tapasztalatot, mintha személyesen összefutnátok. Viszont Istennel más a helyzet. Ha figyelmesen mondogatod a nevét, akkor az teljesen ugyanolyan, mintha személyesen találkoznátok: érzed a jelenlétét, és az első tapasztalatod az, hogy megnyugszik az elméd, valamint lelki boldogságot érzel. Ezt teszi Isten jelenléte, és ezt könnyedén megkaphatod pusztán a neveinek az éneklésével.

– Tényleg?

– Nézd, ha valóban kíváncsi vagy, akkor próbáld ki te is. Nem bonyolult, és csak pár percet vesz igénybe. Garantálom, hogy nem fogsz csalódni.

– Na, ennek örülök, végre valami használható infó. Holnap reggel beteszem a gyakorlataim közé. Akkor most csörgök, és aztán majd folytatjuk. Oké?

– Rendben, addig *japázok* egy kicsit.

Śacisuta dāsa



Élet-stílus

K O N Y H A I E T I K E T T



KONYHAI ETIKETT

Indiában, különösen pedig a vaišņava vallási tradícióban, a táplálkozást erkölcsi kérdésnek is tekintik, ezért – az erőszakmentesség elveinek megfelelően – vegetáriánus ételeket fogyasztanak. Alapanyagul a legkülönbözőbb zöldségek, gyümölcsök, tejtermékek, olajos magvak, gabonafélék és fűszerek szolgálnak. Ezekről az ételekről azt mondják, a jóság minőségében élő emberek kedvelik őket. A Bhagavad-gītā így ír róluk: „...meghosszabbítják az életet, megtisztítják az ember létét, erőt, egészséget, boldogságot és elégedettséget adnak” (Bg. 17.8).

A fontosabb ételtípusok a rizsfélék, a *dhālok* illetve levesek, a kenyérfélék, a főzelékfélék, a csemegék, a saláták, a csatnik és az édes-ségek. Az ételtípusoknak ezernyi változatával találkozunk, melyeknek elkészítési módját a hagyomány rögzítette.

Az ősi vaišņava szokásokat követő indiai háziasszony a főzés közben is szem előtt tart bizonyos szabályokat. A legfontosabb elv ezek közül a tisztaság. Főzés előtt alaposan kezét mos, és a konyhát főzés közben is rendben tartja. Fejét beköti, hogy ne kerülhessen hajszál az ételbe. Főzés közben az ételt nem kóstolgatja, mert ezt tisztátlan dolognak tartják, hanem kipróbált, biztos receptet követ. A főzőedényekből nem esznek, a főzéshez és az étkezéshez használt edényeket és eszközöket elkülönítik egymástól.

Kīśorī devī dāśī



MATAR ALU TARKARI

Most nézzünk meg egyet a hagyományos főzelékfélék – összefoglaló néven *sabjik* – közül, mely Magyarországon is könnyűszerrel beszerezhető alapanyagokból készül, könnyen emészthető és energiadús, ugyanakkor ízelítőt ad az indiai vegetáriánus konyha remekeiből.



HOZZÁVALÓK 4 SZEMÉLYRE:

- 1 evőkanál növényi olaj
- 6 db szegfűszeg
- 2 db kb. 7 cm hosszú fahéj
- ½ kiskanál kardamon
(beszerezhető gyógynövény vagy Natura szaküzletekben)
- 3 db babérlevél
- 4 db krumpli hámozva,
kockára vágva
- ½ kg friss vagy mirelit zöldborsó
- 1 teáskanál kurkuma
(sárga színű fűszer,
élelmiszerboltokban is kapható)
- 4 ¼ dl víz
- 5 db közepes nagyságú
paradicsom megmosva,
negyedekre vágva
- 1 kiskanál apróra reszelt friss
gyömbér vagy gyömbérpor
- ¼ teáskanál reszelt szerecsendió
- ½ teáskanál cukor
- 2 teáskanál só
- 1 ½ dl tejszín
- 10 dkg mandula héja nélkül,
kissé megpirítva
- 2 l tejből készült házasajt
- friss petrezselyem

Kezdjük a főzést a házasajt elkészítésével. Ehhez forraljuk fel a tejet, és öntsünk bele 3–5 evőkanálnyi citromlevet és egy kiskanál sót. Vegyük kis lángra a gázt, és addig kevergessük a tejet, amíg össze nem ugrik. Ezután vegyük le a tűzről, és hagyjuk állni néhány percig. Az átszűrt, tiszta konyharuhában felfogott túrót egy nehezebb tárggyal (pl. vízzel teli fazékkal) préseljük legalább 15 percig. A megkeményedett sajtot vágjuk kis kockákra, és közepesen forró olajban süssük át. Ezután tegyük egy kevés olajat egy nagyobb lábasba, és dobjuk bele a szegfűszeget, a fahéjdarabokat, az őrölt kardamont és a babérleveleket. Pirítsuk harminc másodpercig, majd adjuk hozzá a megtisztított és kockákra vágott krumpli-darabokat. Kevergetve süssük kb. öt percig, amíg egyenletes világosbarna színt nem kap. Ha friss zöldborsót használunk, akkor

azt most adjuk hozzá a kurkumával együtt. Keverjük át az egészet, és öntsük hozzá a vizet, vagy annak a savónak egy részét, ami a sajtkészítésből megmaradt – ez nagyon ízletessé teszi a főztünket. Fedő alatt tíz percig főzzük, néha megkeverjük. Tíz perc múlva adjuk hozzá a paradicsomdarabokat, szórjuk meg a reszelt gyömbérrel, a szerecsendióval, a cukorral és a sóval. Ha mirelitborsót használunk, akkor azt most tehetjük bele. Keverjük jól össze, és főzzük lefedve még 5–10 percig. Ha úgy látjuk, hogy a víz vagy a savó kevés, akkor önthetünk hozzá még nyugodtan.

Ha a krumpli megpuhult, akkor öntsük hozzá a tejszínt. Adjuk hozzá az apróra vágott petrezselymet és a kissé megsütött manduladarabokat, majd a kisütött sajtkockákat. Melegen tálaljuk.



É L E T - S T Í L U S

A MEDITÁCIÓ ÖSVÉNYÉN

Élet-stílus



A meditáció ösvényén

Tanácsok a lelki élet gyakorlásához

A Hare Kṛṣṇa mahā-mantra éneklésében az a legcsodálatosabb, hogy nincsenek nehéz és szigorú szabályai: az ember bármikor és bárhol végezheti. A mahā-mantra éneklésének két alapvető típusa van. A japa-lánc segítségével végzett személyes meditációt japának, a másokkal együtt, felváltva énekelte mahā-mantrát pedig kīrtanának nevezzük. A kīrtanát általában hangszerekkel és tapsal kísérik. A meditáció mindkét formája ajánlott és áldásos.

A meditáció első típusának végzéséhez csak a felfűzött japa-golyókra, a japa-láncre van szükség. A japa-láncon történő mantrázás különösen hasznos, mert lefoglalja a tapintóérzéket a meditáció folyamatában, s még jobban segít, hogy a mantrára koncentrálhassunk. Ha japa-láncot akarunk készíteni, kövessük a következő, egyszerű útmutatást:

(1) Szerezzünk be 109 darab nagyobb (kb. 1–2 cm) átmérőjű, fából készült gyöngyöt, melyekben lyuk van, hogy fel lehessen fűzni őket. Szükség lesz egy 3–5 méter hosszú erős zsinagra is.

(2) Kössünk csomót a zsinagra, kb. 15 centiméterre az egyik végétől, majd a másik végétől kezdve fűzzük fel a gyöngyöket egyenként úgy, hogy közéjük egyszerű vagy kettős csomót kötünk, attól függően, milyen vastag a zsinagunk.

(3) Ha 108 gyöngyöt felfűztünk, a 109. (lehetőség szerint egy kicsit nagyobb) gyöngyön fűzzük keresztül egy irányban a zsinag két végét.

(4) Ezt az utolsó gyöngyöt Kṛṣṇa-gyöngynek nevezik. Miután a zsinag két végét átfűztük rajta, kössünk rá csomót. A maradék zsinaget levágva elkészült a japa-láncunk.

A japa-láncon való meditáláshoz fogjuk a Kṛṣṇa-gyöngy melletti első gyöngyöt jobb kezünk hüvelyk- és középső ujjja közé, s mondjuk el a teljes mahā-mantrát:

Hare Kṛṣṇa, Hare Kṛṣṇa,
Kṛṣṇa Kṛṣṇa, Hare Hare, Hare
Rāma, Hare Rāma, Rāma Rāma,
Hare Hare.

Lépünk tovább a következő láncszemre, ott is ismétljük el a mantrát, majd folytatjuk ezt mind a száznyolc gyöngyön keresztül, amíg el nem érünk a Kṛṣṇa-gyöngyig (ezzel egy kört japáztunk, ami eleinte általában tíz percet vesz igénybe; később, ahogy az ember belejön, valamivel kevesebbet). A Kṛṣṇa-gyöngyön ne lépünk át, és ne japázzunk rajta, hanem az utolsó gyöngynél forduljunk vissza az ellenkező irányba, s így elkezdhetjük a következő kört.

Azok számára, akik saját japa-láncuk elkészítése előtt egy kis ízelítőt szeretnének meríteni a meditációból, ezen a lapon készítettünk egy meditációs utat. Tegye jobb keze középső ujját az első láncszemre a bal alsó sarokban, figyelmesen ismétlje el a mantrát, majd lépjen tovább a következő láncszemre, mindegyiken figyelmesen elismételve a Hare Kṛṣṇát, míg újra vissza nem ér a bal alsó sarokhoz.

Már napi egy kör japázás eredményeképpen is hamarosan érzékelhetővé válik a tudatunk tisztulása, szemléletmódunk megváltozása, az elménk megnyugvása. Megváltozik körülöttünk a világ... A Hare Kṛṣṇa mantra lelki erejét sokmillió ember tapasztalata igazolja.

Japázni lehet otthon vagy az otthonunkon kívül bárhol. Olyan hangosan – vagy épp halkán – japázzhatunk, ahogy nekünk tetszik, de nagyon fontos,

Vissza Kienhez

Hare Kṛṣṇa Hare Kṛṣṇa Kṛṣṇa Kṛṣṇa H

हरि कृष्ण हरि कृष्ण
कृष्ण कृष्ण हरि हरि
हरि राम हरि राम
हरि हरि हरि

A japázás tökéletesítése

hogyan tisztán, és a magunk számára hallhatóan ejtsük ki a *mantrát*. Az elme hajlamos arra, hogy más dolgokra gondoljon *japázás* közben, hiszen csapongó és ingatag, s mindig talál valamit, amire gondolni lehet. Próbáljunk meg azonban mindig a Hare Kṛṣṇa *mahā-mantrára* koncentrálni, s arra, hogy jól halljuk a *mantra* minden egyes szótagját.

Japázni bármilyen időpontban lehet, de a védikus írások megjegyzik, hogy a nap bizonyos órái kedvezőbbek a lelki cselekedetek végzésére. A kora reggeli órák a leghasznosabbak a lelki fejlődés céljára. Sokan azt is nagyon hasznosnak tartják, ha az ember mindennap ugyanabban az időpontban félrevonul egy meghatározott időre *japázni*. A *japázást* egy-két körrel ajánlatos kezdeni, majd fokozatosan emeljük addig a napi körök számát, amíg el nem érjük a tizenhat kört. Ez az ajánlott mennyiség annak, aki komolyan szeretne *japázni*, és Kṛṣṇa *bhaktája*, híve akar lenni.

Zenés meditáció

A *japa* egyszemélyes, a *kīrtana* pedig közös, együttes meditáció. A *kīrtanát* végezhetjük otthon, családjunk, barátaink körében, mások otthonában vagy éppen az erdőben. A *kīrtanát* egy ember vezeti, aki előéneklie a Hare Kṛṣṇa *mahā-mantrát*, amire a többiek közösen válaszolnak, ugyanolyan dallammal és ritmusban, ahogyan a vezető énekelte. Így a *mahā-mantrát* újra és újra, folyamatosan ismételve, a *kīrtana* egyre növekvő lelki boldogságot nyújt a résztvevők számára.

A *mantrát* bármilyen dallammal lehet énekelni. Bár nem feltétlenül szükséges, hangszerekkel is kísérhetjük az éneket. A *kīrtanához* általában hagyományos indiai hangszereket: *mṛdaṅgát* (dobot) és *karatālát* (kis cintányért) szoktak használni, de ha ezeket nem tudjuk beszerezni, hasonló hangszerekkel, eszközökkel is helyettesíthetjük őket. Más hangszerek – zongora, orgona, fuvala, gitár stb. – is használhatók, s a tapskíséret is nagyon szép lehet. Nagyon jó, ha naponta – vagy amilyen gyakran csak tudunk – összegyűlünk *kīrtanázni*.

A Hare Kṛṣṇa *mantra* éneklésekor egyre növekvő elégedettséget tapasztalhatunk. Ha bármi mást próbálunk meg ismételgetni – akár csak néhány percig is –, gyakorlatilag elviselhetetlenné válik. Kṛṣṇa neve azonban transzcendentális, s amint valaki énekelni kezdi, mind többet és többet szeretne *mantrázni*.

Bármilyen körülmények között énekelje az ember a *mahā-mantrát*, nagy lelki áldásban lesz része. Azok a nagy szentek és bölcsék azonban, akik hiteles szaktekintélyek a *mantrázást* illetően, ajánlanak néhány gyakorlati dolgot a *japázóknak*, amelyek erősítik a *japázást*, és gyorsabb eredményhez juttatják az embert. Minél többet *japázik* valaki, annál inkább képes lesz arra, hogy az alább felsorolt elveket kövesse, mert amint elkezd a folyamatot, lelki erőre tesz szert, s kialakul benne egy magasabb rendű élvezet iránti vonzódás. Ha valaki egyszer megízleli a *japázásból* származó lelki gyönyört, és felhagy azokkal a rossz szokásokkal, amelyek addig akadályozták, akkor a lelki fejlődés igazán könnyűvé és örömtelivé válik számára.

Azoknak, akik komolyan és őszintén akarnak fejlődni a lelki életben, az alábbi szabályokat ajánlatos követniük:

- ne egyenek húst, halat, tojást és gombát;
- ne fogyasszanak alkoholt és a kábítószereket (beleértve a koffeines kávé és teát, valamint a cigarettát is);
- ne űzzenek szerencsejátékokat;
- ne éljenek házasságon kívüli szexuális életet (legjobb, ha ez a házasságon belül is csak gyermeknemzésre korlátozódik).

E négy szabályt (vagy közülük minél többet) követve az ember gyors fejlődést érhet el a lelki életben. A Hare Kṛṣṇa *mahā-mantra* azonban olyan erőteljes, hogy bárki, bármilyen körülmények között elkezdheti énekelni, s ez segíteni fogja abban, hogy fejlődést érjen el. A *mantrázás* hatását segíti az is, ha rendszeresen olvasuk a védikus szentíráásokat, például a *Bhagavad-gītát* és a *Śrīmad-Bhāgavatamot*. Előnyös, ha nem végzünk olyan munkát, amely közvetve vagy közvetlenül megsérti a fentebb említett négy szabályt, valamint ha olyan emberek társaságát keressük, akik szintén lelki fejlődésre törekcsenek. Így gyorsan haladhatunk a haza, Istenhez vezető úton.

Sikeres meditációt! Ez a te utad!

Īśvara Kṛṣṇa dāsa



Egy fazék bölcsesség

Egy alkalommal követ érkezett Ceylonból Akbar királyhoz, s egy különleges kéréssel fordult hozzá:

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

A jelenlévők erre zavartan fészkelődni, sugdolózni kezdtek:

– Egy fazékra való bölcsességet! Micsoda képtelenség! Ceylon királya minden bizsonnyal gúnyt akar űzni belőlünk! De valahogyan mégis teljesítenünk kell a kérését, különben szégyenben maradunk! Ebből a pácból bizony még Birbal sem tud kihúzni bennünket! Azám, itt a remek alkalom, hogy próbára tegyük, valóban olyan okos-e!

Azon nyomban el is küldtek Birbalért, aki kisvártatva megjelent, s így szólt a követhöz:

– Uram, semmi akadály a kérésed teljesítésének. De lehet, hogy várnod kell néhány hetet.

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

Aznap este Birbal elküldte a szolgáját, hogy hozzon neki néhány szűknya-

vigyázzon rájuk, amíg értük nem jön, s leszedi őket. Néhány hét múlva vissza is tért, s elégedetten vette tudomásul, hogy sikerült a terve. Az egyik fazekat egy kelmével letakarta, és elindult a palotába, ahol a követ még mindig türelmesen várt.

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

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

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

Hát így lett egy fazék-nyival bölcsőbb Ceylon királya.



kú agyagfazekat. Az kisvártatva meg is érkezett a fazekakkal, s együtt elindultak a tökföldre. Amikor odaértek, Birbal óvatosan a tökvirágokra helyezte az edényeket, majd megkérte társát, hogy



Śrīla Prabhupāda könyvei

A Bhagavad-gītā úgy, ahogy van

A Bhagavad-gītā, amit India lelki bölcsességének tartanak, a rendkívül mély védikus tudomány 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 tízenyolcezer versből álló monumentális alkotás, melyet „a védikus irodalom fája érett gyümölcsének” neveznek, a védikus tudás legteljesebb és leghitelesebb magyarázata. kötetenként 800–1200 oldal, kötve, színes illusztrációkkal

A Vissza Istenhez magazint és Śrīla Prabhupāda könyveit megrendelheti a következő címen: 8699 Somogyváros, Fő u. 38.
Előfizetőknek a magazint 10%-os kedvezménnyel küldjük ki.

A Lál Kiadó ajánlata



Krishna Dharma: Rámájana

Lenyűgözően izgalmas történet a jó és a gonosz harcáról, India időtlen eposzainak egyike. 524 oldal, 2500 Ft

Michael A. Cremo: Az emberi faj rejtélyes eredete

Egy megdöbbentő könyv, amely megváltoztathatja az ember eredetéről alkotott képünket. 350 oldal, 1340 Ft

Krishna Dharma: Mahábhārata

A világirodalom leghosszabb eposza, amelyről ezt tartják: „Ami nem található meg ebben a könyvben, azt hiába keresnénk bárhol a világon”. 380 oldal, 2300 Ft

Gauranga Das: Vasztu

A Vasztu a védikus építészet és térrendezés tudománya, amelyet bárki alkalmazhat saját otthona kialakításában. 176 oldal, 1450 Ft

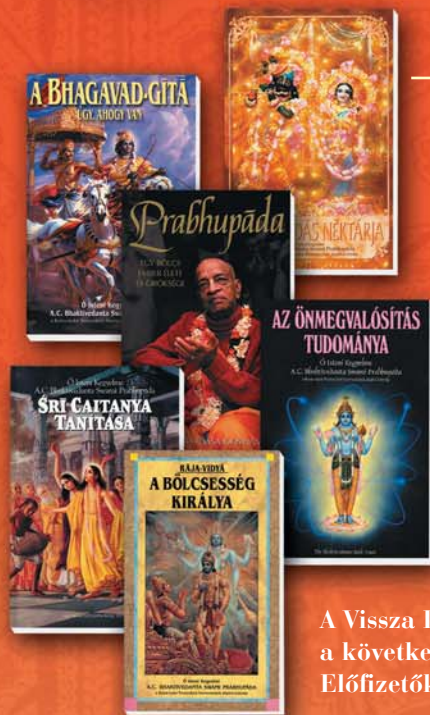
Gauranga Das: A védikus asztrológia kézikönyve

Az asztrológia rég elveszett titkai az ősi indiai mesterek tanításai alapján. 285 oldal, 1980 Ft

Kiadványaink megrendelhetők az alábbi címen:

8699 Somogyváros, Fő u. 38. Tel.: (85) 340-130, (30) 228-4400, e-mail: lal@pamho.net
A könyveket postai utánvétellel küldjük ki. Az árak a postaköltséget nem tartalmazzák!

www.lal.hu



MEGJELENT!

Áldozatra születtem

Egy indiai királynő naplója
„Már születésem előtt arra szántak, hogy megbosszuljam az apám ellen elkövetett sértést. Erre születtem. De szabad-e erőnek erejével arra kényszeríteni a nőket, hogy korszakról korszakra ők legyenek az erkölcs megőrzésének és a gonoszok elpusztításának eszközei?” 450 oldal, 1980 Ft



Krisna-völgy

Indiai Kulturális Központ és Biofarm



Az ősi indiai kultúra életre kel

építészet • szobrászat • festészet
konyhaművészet • zene • filozófia • színművészet

Idegenvezetéssel megtekinthető
indiai szentély • művészeti stúdió • fazekasműhely

Egyéb programjaink
indiai ebéd • pantomim • színdarab • tánc
tradicionális zenei bemutató • indiai ajándékbolt

Filozófiai előadás
karma • lélekvándorlás • jóga



www.krisna-volgy.hu



Krisna-völgy, Indiai Kulturális Központ és Biofarm
8699 Somogyvamos, Fő u. 38. Telefon: (30) 377-1530
Fax: (85) 340-422, e-mail: krisna-volgy@pamho.net

VENDÉGHÁZ
(85) 340-170, (30) 855-6318 (nyitva egész évben)

NYITVATARTÁS: mindennap 10.00 - 18.00 óráig



A Vissza Istenhez magazin a lélekhez szól
mindig aktuális • tudással teli • öröm olvasni
és ha Ön is úgy akarja • házhoz jön

Fogy ár: 550 Ft



...mert megrendelhető a következő címen: VIM Szerkesztőség,
8699 Somogyvamos, Fő u. 38. Tel.: (85) 340-130, (30) 228-4400, e-mail: vim@pamho.net

Keresse az újságárusoknál!

Öt szám előfizetési díja 10%
kedvezményel: 2500 Ft