

(NYT FRA)

HARE KRISHNA

Nr. 7, 26. årgang, august 2024 - Pris 35 kr.



**SRI KRISHNA
JANMASTAMI**

**INTERVIEW MED BHAKTI VIGNA
VINASA NARASIMHA SWAMI**

Nyhedsblad for ISKCON i Danmark

Grundlægger-acarya Hans Guddommelige Nåde A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada

Sri Krishna Janmastami

August er som de fleste år den store festivalmåned med Sri Krishna Janmastami – Herren Sri Krishnas fremkomst dag – såvel som Herren Balaramas fremkomst dag en uge i forvejen



og Srila Prabhupadas fremkomst dagen efter Janmastami. Det omtales på side 9 og fejres på forsiden med et flot billede af Sri-Sri Krishna-Balarama fra Vrindavana.

København havde besøg af en sjælden gæst i juli. Bhakti Vigna-Vinasa Narasimha Swami var i Danmark for første gang siden 1979, hvor han rejste rundt sammen med andre engelske hengivne og solgte bøger over hele landet. De fleste har nok ikke engang hørt om ham før. Men nu er der mulighed for at stifte bekendtskab med ham i interviewet, vi lavede med ham. Det kan læses på side 6 og fremefter.

Blandt andre forhåbenligt interessante ting kan nævnes en artikel af Srila Prabhupada fra 1956, et tankevækkende brev fra Jayapataka Swami, der på trods af svær sygdom og handicap stadig er fuldt aktiv og rejser rundt og inspirerer hengivne (side 15), og Janardana Prabhu, der skriver fra et besøg i Pandharpur (side 13). Plus meget andet. God fornøjelse og Hare Krishna. Ld. 🌸

KALENDER

Torsdag 1.8	Bryd fasten mellem 5:15–10:35
Torsdag 8.8	Sri Raghunandana Thakuras bortgang Sri Vamsidasa Babajis bortgang
Fredag 16.8	Ekadasi (faste fra korn og bønner for Pavitropana Ekadasi) Radha Govinda Jhulana Yatra begynder
Lørdag 17.8	Bryd fasten mellem 5:46–10:44 Srila Rupa Gosvamis bortgang Sri Gauridasa Panditas bortgang
Mandag 19.8	Jhulana Yatra slutter Herren Balaramas fremkomst (faste indtil middag) Caturmasyas anden måned begynder (faste fra syrnnet mælk i en måned)
Tirsdag 20.8	Srila Prabhupadas afrejse til USA
Mandag 26.8	Sri Krishna Janmastami: Herren Sri Krishnas fremkomst (faste til midnat)
Tirsdag 27.8	Nandotsava Srila Prabhupadas fremkomst
Torsdag 29.8	Ekadasi (faste fra korn og bønner for Annada Ekadasi)
Fredag 30.8	Bryd fasten mellem 6:11–10:50
Søndag 8.9	Srimati Sita Thakurani, Sri Advaitas hustrus, fremkomst
Mandag 9.9	Lalita sasti
Onsdag 11.9	Radhastami: Srimati Radharanis fremkomst
Lørdag 14.9	Ekadasi (faste fra korn og bønner for Parsva Ekadasi) (faste til middag for Herren Vamanadeva i morgen)
Søndag 15.9	Bryd fasten mellem 6:42–10:56 Herren Vamanadevas fremkomst Srila Jiva Gosvamis fremkomst
Mandag 16.9	Srila Bhaktivinoda Thakuras fremkomst (faste til middag)
Tirsdag 17.9	Ananta Caturdasi Vrata Srila Haridasa Thakuras bortgang
Onsdag 18.9	Sri Visvarupa Mahotsava Srila Prabhupadas accept af sannayasa

INDHOLD

2 Kalender & redaktionelt

3 Srila Prabhupadas side

6 Interview med BVV Narasimha Swami

9 Sri Krishna Janmastami 2024

10 Pandharpur og Rukmini-Vitala

12 Brev fra Jayapataka Swami

14 Frihedens regulative principper

17 Lykke

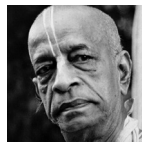
18 Byg højt, grav dybt

19 Mælk, den mirakuløse råvare

22 Brevkasse

'Nyt fra Hare Krishna' udgives af Det Internationale Samfund for Krishnabevisthed (ISKCON) i Danmark, grundlægger-acarya A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada. - © Copyright 2024, alle rettigheder forbeholdes. - ISSN 1600-0153
Redaktion: Lalitanatha Dasa/Leif Asmark Jensen (ansvarshavende) lalitanatha@krishna.dk - Dandaniti Devi Dasi/Dorte Skou Jensen dandaniti@krishna.dk - Layout & webside: Ananta Sri Dasa/Anders Grønlund, mail@ananta.dk
Adresse: Holsteinborgvej 20, 1th., 2720 Vanløse Tlf.: 4073 6446/3132 3501 - Bankkonto: Den Danske Bank reg. 1551, konto 3534 125 119 - MobilePay 361223 - Alle indlæg, kommentarer, spørgsmål osv. er velkomne.

SRILA PRABHUPADAS SIDE ER SKÆBNE ANSVARLIG FOR MENNESKEHEDENS LIDELSER?



af Srila Prabhupada

Denne artikel er hentet fra Back to Godhead den 5. maj 1956, dvs. fra Prabhupadas tid, før han kom til Vesten.

Dr. Sharma fra Delhi stillede dette spørgsmål til en kendt Swamiji, og svaret, han fik, tilfredsstillede ham ikke. Doktoren spurgte Swamiji'en, om menneskehedens lidelser er skabt af Gud. Hvis ja, hvorfor har Han så skabt sådanne lidelser? Swamiji svarede, at det er Guds *lila*. Doktoren bemærkede, at hvis det er Skæbnens *lila*, hvorfor skal et levende væsen så sættes under loven om *karma*? Doktoren erklærede åbent på mødet, at han ikke var tilfreds med Swamijis svar.

I vores møde med mange kultiverede mennesker er vi også blevet stillet den samme slags spørgsmål. Monisterne og upersonalisterne, der kun tænker i de levende væseners enhed med den Højeste Herre, kan ikke svare på anden måde, end som Swamiji'en svarede doktoren. Men et sådant mangelfuldt svar har svært ved at tilfredsstille et levende væsens hjerte.

Herren beskrives i alle skrifter som *lila-purusottama* eller Guddommens Personlighed, der af Sin egen natur altid er engageret i transcendentale lege. I *Vedanta-sutra* beskrives Han som *anandamaya abhyasat*. Monisten og upersonalisten forsøger med stort besvær at forklare denne *sutra* på forskellige måder for at beskytte deres ufuldkomne teori om enhed og upersonlighed. *Ananda* eller glæde kan ikke nydes alene. At variation er moderen til al nydelse, er et velkendt mundheld. Delhi er en tiltrækkende by på grund af sin mangfoldighed. De levende væsener er tiltrukket af byen, fordi den har en mangfoldighed af nydelsesværdige ting. Der er tiltrækkende gader, bygninger, biografer, parker, køretøjer, butikker, arbejde at få, mad osv. i forskellige variationer, og derfor er byen Delhi så smuk.

Den engelske digter Cowper skrev, at landet er skabt af Gud, men byen er skabt af mennesker. Dermed ikke være sagt, at der ikke er forskellige former for nydelser på landet. Landet er fuld af naturlig forskellighed i en upoleret form, imens forskellighederne i byen stilles til skue på en moderniseret, videnskabelig måde. Digtere som Cowper er tiltrukket af forskelligheden i landets naturlige skønhed, og prosaiske mennesker, der bor i byen, er tiltrukket af de farverige forskelligheder, der fremstilles af mennesker. I begge tilfælde er både den landlige og den bymæssige befolkning tiltrukket af en form for variation, uden hvilken der ikke kan være tale om nogen form for nydelse. Det er den rigtige forklaring af aksiomet *anandamaya abhyasat* i *Vedanta-sutra*.

Den såkaldte Swamiji, der så konsekvent er tiltrukket af Delhi eller enhver anden by, må være på udkig efter en form for nydelse i selskab med det svage køn ligesom aristokraterne, vi generelt støder på. Han er ikke tiltrukket af skovens naturlige skønhed, selv om han klæder sig som en *vanachari* eller en mand, der bor i skoven. Alene denne kendsgerning lader forstå, at Swamiji'en eller enhver anden mand søger nydelse i forskellige former for materie, fordi de ingen viden har om åndens mangfoldighed. Hvis der er så mange forskellige nydelser i materie, hvorfor skulle man da nægte åndelig mangfoldighed i den Absolutte? Men fordi sådanne Swamiji'er sværger til teorien om monisme og upersonalisme, er de nødt til at negere alt, som findes i materien, i ånden. Ifølge dem er ånd en benægtelse af materie. Men i virkeligheden er ånd ikke en negation af materie, men materie er en

perverteret refleksion af ånd.

Som sådan eksisterer den virkelige nydelse af forskelligheder i ånden uden skuffende relativitet, imens den træge materie i forbindelse med den dynamiske ånd manifesterer en falsk repræsentation eller skyggerepræsentation af de åndelige mangfoldigheder, der desværre benægtes af klassen af såkaldte Swamiji'er.

Den Højeste Herre er lykkelig af natur (*sac-cid-ananda vigraha*), og derfor ekspanderer Han Sig igennem Sine forskellige energier, adskilte dele og fuldstændige dele. Den Højeste Herre er Absolut Sandhed, og Han er én uden lige og inkluderer Sine forskellige energier, dele og fuldstændige dele. De forskellige energier, dele og fuldstændige dele er samtidig ét med og forskellige fra den Absolutte Sandhed. Fordi Han er glædesfyldt af Natur, ekspanderer Han Sig i forskellige variationer på ovennævnte manér, og Hans forskellige ekspansioners handlinger omtales ved navnet *lila* eller transcendentale lege. Denne *lila* er ikke blind og uvirksom. Der er fuldstændig følelse, uafhængighed, handlinger og reaktioner. Den Absolutte Sandheds forskellige energiernes kompleksitet er emnet for en omfattende videnskab, der kaldes den transcendentale videnskab, og *Bhagavad-gita* er ABC eller grundbogen i viden for elever, der er interesserede i den videnskab.

Det er meningen, at ethvert intelligent menneske skal blive interesseret i denne transcendentale videnskab, og ifølge vismændenes opfattelse er menneskelivet kun til for denne videnskab. I *Vedanta* er den første aksiomatiske sandhed *athato brahma-jijnasa*: "Nu er det tid til at spørge ind til den transcendentale videnskab."

Menneskelivet er fuld af lidelser, og livet som noget andet end menneske er endnu mere lidelsesfyldt. Ethvert fornuftigt menneske med god dømmekraft kan forstå, at livet i den materielle verden er fuld af lidelse, og ingen er frie for aktionerne og reaktionerne på sådanne lidelser. Dette er ikke et pessimistisk livssyn, men en kendsgerning, som man ikke

bør være blind overfor.

Lidelserne opregnes i tre kategorier, nemlig lidelser i relation til krop og sind, lidelser i relation til andre levende væsener og lidelser i relation til styringen af usete kræfter. Et fornuftigt menneske skal være bevidst om disse lidelser. Alle er ubevidst opmærksomme på disse lidelser, og aktiviteterne i det nuværende liv er et forsøg på at sætte sig ud over disse lidelser og derved blive lykkelig i livet. Hvert eneste levende væsen forsøger ubevidst at opnå dette mål af lykke og slippe fri af disse lidelser. Selv i de højere intelligente klasser forsøger man at slippe fri for alle disse lidelser gennem planer og forehavender.

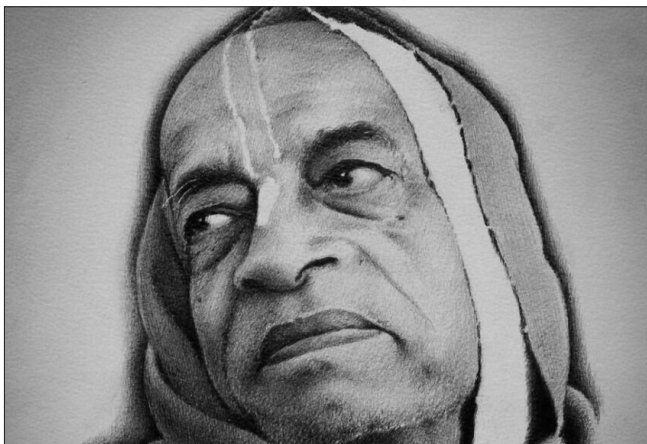
Kraften, der forpurrer alle disse planer og forehavender hos den mest intelligente person, kaldes *daivi maya* eller illusorisk energi. Vi har adskillige gange diskuteret denne *daivi maya* på *Back to Godheads* sider. *Karma*-loven eller resultatet af aktioner og reaktioner i den materielle verden styres af denne *daivi maya* eller *prakrti*, den almægtige natur. Denne *prakrtis* handlinger er alle psykologiske, regulerede, principbaserede og bevidste under ledelse af den Højeste Herre. Alting gøres med *prakrtis* fulde bevidsthed, og intet er blindt eller tilfældigt. Hun går også under navnet Durga eller kraften, der er meget vanskelig at overgå. Ingen kan derfor overgå Durgas love med ligegyldigt hvilken mængde af barnlige planer.

At fjerne menneskehedens lidelser eller kvaler er på samme tid meget vanskeligt og meget let. Så længe planerne om at slippe af med dem fortsætter med at være fabrikeret af de betingede sjæle, der selv er bundne af naturens love, kan der ikke være nogen løsning på disse lidelser. De rigtige planer og forehavender er dem, der omtales i *Bhagavad-gita*, og man er nødt til at følge dem i sit praktiske liv for sin egen skyld. Lidelserne er ikke den Højeste Herres *lilaer*. Som nævnt ovenfor er Han for evigt glædesfyldt. Hans *lila* eller transcendentale lege er ikke forskellige fra Ham, for Han er Absolut Sandhed. Hans navn, berømmelse, kvaliteter, lege osv. er alle identi-

ske med Ham. Hans *lila* eller lege kan derfor ikke være fyldt med lidelser. Et sådant undvigende svar, at det er *lila*, kan derfor ikke være svaret på spørgsmålet om menneskelig lidelse. Den Højeste Herres *lila* eller lege er transcendentale til menneskets lidelser og kvaler.

Menneskehedens lidelser er tværtimod resultatet af misbrug af dømmekraften eller den lille uafhængighed, der er givet til den individuelle sjæl. Swamiji'en kan bortforklare sådanne lidelser som *lila* for at holde trit med teorien om monisme, men i virkeligheden er de kun *daivi mayas* påtvungne handlinger, der påføres den vildledte betingede sjæl.

De levende væsener er uadskillige dele eller forskellige energier af den Højeste Herre. Delen er ikke lig med helheden. Delen kan slutte sig til den transcendentale *lila* i sin ubetingede tilstand, men så længe han er betinget af *karma*-lovene, er lidelserne hans egne frembringelser fra et groft misbrug af hans lille uafhængighed. *Mayavadierne* eller de upersonalistiske monister vildleder folk ved at forveksle de trefoldige lidelser som *lila*. Sådanne upersonalistiske monister er nødt til at vildlede på den måde, for de tror fejlagtigt, at den Højeste Herre og den individuelle sjæl er lige i enhver henseende. De individuelle sjæle er lige i kvalitet med den Højeste Herre, men ikke i kvantitet. Havde den individuelle sjæl været kvantitativt lige med den Højeste Herre, ville han ikke have været underlagt naturens love. Den materielle natur er underordnet den Højeste Herres vilje. Som sådan kan Han ikke være underkastet Sin egen lavere energis love. De individuelle sjæle, der er anbragt i den materielle verdens lidelser, er derfor forskellige uadskillige dele af det Højeste Væsen, og deres lidelser er resulterende reaktioner på misbruget af deres lille uafhængighed. Det er *Bhagavad-gitas* konklusion.



De uadskillige dele er til for at tjene helheden. Når sådanne dele misbruger uafhængigheden, underkastes de de materielle lidelsers love, der er ligesom politiets indgriben.

En stats borgere er uadskillige dele af hele nationen. Det er tanken, at borgerne skal tjene den nationale sag, og det er frie folks funktion. Når en borger misbruger sin relative frihed i udførelsen af sine pligter over for staten, sættes han under politiindgreb af staten. En borgers liv i den frie stat og en borgers liv i fængslet er ikke identiske. De, der gør sådanne to forskellige faser af borgernes liv til én og samme ting, må lide af galskabens sygdom. På samme måde kan de, der taler om menneskehedens lidelser som den Højeste Herres *lila*, ikke have ret megen viden.

Staten ønsker ikke, at borgerne skal handle på en måde, så de kommer i fængsel og lider dets trængsler. Fængslet er utvivlsomt opført af staten, men det betyder ikke, at staten ønsker at invitere fangerne indenfor. Indirekte tvinger de ulydige borgere staten til at opføre fængslet. Det er ingen nydelse for staten at skulle opføre og drive et fængsel. Tværtimod ville staten være glad for helt at kunne undvære fængslet under forudsætning af, at der ingen ulydige borgere var i staten. Selv om den materielle verden er skabt af den Højeste Herres vilje, er beboerne i denne materielle verden, der er fyldt med lidelser, på samme måde forskellige fra dem, der for evigt

INTERVIEW MED HH BHAKTI VIGNA VINASA NARASIMA SWAMI



af Dandaniti Devi Dasi og Lalitanatha Dasa

København havde besøg af Hans Hellighed Bhakti Vigna Vinasa Narasimha Swami i midten af juli. Det viste sig, at han også var en af dem, der havde været i Danmark sidst i 1970'erne for at distribuere bøger. Vi talte med ham lørdag den 13. juli 2024 og bad ham først fortælle lidt om sig selv.

BVNS: Selv om jeg oprindeligt er fra Skotland, kom jeg til Krishnabevidsthed i 1971 i London. Jeg flyttede ind i templet i Bury Street, hvor en halv snes hengivne boede på det tidspunkt. Det inkluderede to kvinder, Mandakini og Aditi. Jeg blev initieret som 22-årig og fik navnet Bir Nrsimha Dasa. Efter et par år rejste jeg til USA for at distribuere bøger. Her mødte jeg bl.a. Gopala Krishna Maharaja, en af Prabhupadas få disciple af indisk oprindelse i Vesten. Da han rejste tilbage til Indien, tog jeg med ham, hvilket vil sige, at jeg var i Indien de sidste år af Prabhupadas tid her på planeten.

Efter Prabhupadas bortgang i 1977 var jeg en kort overgang i 1978 tempelpræsident i Hyderabad. Det var måske ikke lige mig, så det holdt kun nogle måneder. Så var jeg i Nairobi, og det var også hårdt. Jeg endte med at tage tilbage til Vesten, hvor jeg mødte Prabhavishnu Maharaja og hjalp ham med at samle ind til Bangladesh i Skandinavien.

Dandaniti: Kan du dele nogle af dine minder om Srila Prabhupada?

BVNS: I må forstå, at jeg kun var 21 eller 22, da Prabhupada kom til England. Jeg var meget ung og ny, og Prabhupada, *vaisnavaparamahamsaen*, var midt i 70'erne. Jeg følte mig virkelig ikke særlig sikker omkring Srila Prabhupada. Jeg ville bare forsøge at lytte og observere Prabhupada, og vi gjorde alting for at glæde ham.

Forskellige hengivne lavede mad til Prabhupada. I templet på Bury Place var køkkenet i kælderens, imens Prabhupada boede på første sal oven på tempelrummet, der var på stueplan. Vi lavede chapatier og ville løbe

op med dem én ad gangen og bringe dem til Prabhupada, så han kunne få helt varme chapatier. Det kunne han lide. Han holdt af enkle ting. Vi lavede *loki-sabji*. *Loki* er en grøntsag fra Indien.

Når som helst vi havde et program, ville han inspicere *prasadam'en* for at se, hvad vi serverede for gæsterne. Sommetider smagte han på den og sagde: "Fint, det er meget godt."

Der var denne ene hengivne, en indisk mand, der i virkeligheden gjorde en masse tjeneste for Prabhupada. Det var ham, der skaffede grunden i Vrindavana til vores Krishna-Balarama-tempel. Han hed Ksirodakasayi Visnu og ville have Prabhupada til at give en *Bhagavata-saptaha* [syv dages læsning fra *Srimad-Bhagavatam*]. Den første aften skulle Prabhupada også installere Deiteter, som manden skulle have i sit hjem.

Prabhupada kom den første aften. Det var i en forstad til London i et sted ved navn South Hall. Det var et meget asiatisk præget kvarter med masser af pakistanere, punjabier og hinduer. Prabhupada kom til programmet, installerede Deiteterne og gav en klasse bagefter.

På vejen tilbage sagde han til en *sannyasi*, Revatinandana Swami, der var i London på det tidspunkt, at i morgen aften skulle han give klassen. Prabhupada sagde: "Jeg tager ikke til den hal igen. Den var forfærdelig." Når vi andre gange lavede programmer for Prabhupada, ville vi leje rådhuset. Det skulle være et stort og ordentligt sted med masser af plads. Men dette program, som denne mand havde arrangeret, var ikke i en ret god sal. Prabhupada sagde ligeud, at han ikke

ville tilbage dertil igen. Han sagde, at stedet var helvede.

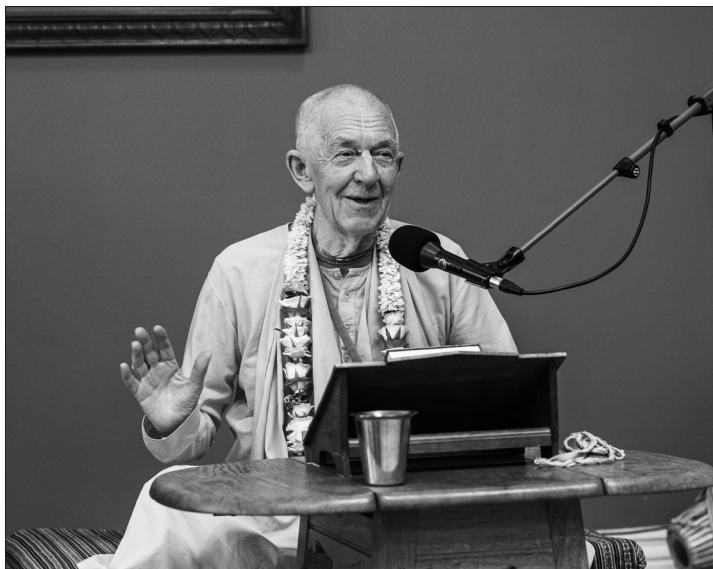
Engang i London ville en mand, der var blevet initieret af Prabhupada, tage ham med rundt på en tur i London og vise ham turistattraktionerne såsom Buckingham Palace. Det gjorde Prabhupada normalt aldrig. Men så tænkte han over det og tog med ham rundt. Hvorfor? Prabhupada sagde senere, at han ville se arkitekturen, og om han kunne bruge noget af den i Mayapur til vores tempel for det vediske planetarium. Derfor tog han med rundt. Prabhupada tænkte altid på Mayapur.

Templet på Bury Place var et femetagers hus. Kælderen var til køkkenet, templet var på gadeplan, og på første sal var der et par gode værelser. Derefter var der en etage til kvindernes *asrama*, og øverst et par etager til mændene.

Templet var godt befolket. Flere og flere kom. Prædikenen gik virkelig godt. George Harrison havde udgivet *My Sweet Lord*, der skete en masse, og mange unge englændere sluttede sig til bevægelsen. Templet var temmelig fuldt.

En hengiven fra USA, Kesava Prabhu, der var bror til Karandhara, tempelpræsidenten i Los Angeles, blev sendt til London. Han var *sankirtana*-leder i San Francisco og kom for at hjælpe *sankirtana* og træne os til at være bedre til at samle ind til templet. Da han så templet, sagde han: "Nej, nej, Prabhupada kan ikke bo her. Dette værelse er ikke nok til Prabhupada. Der er alt for mange hengivne. Der er brug for disse værelser til dem."

Han skrev til Prabhupada og nævnte, at næste gang Prabhupada kom til London, ville vi leje et hotelværelse til ham, en god hotelsuite, hvor Prabhupada kunne bo, for templet var ikke ordentlig indkvartering for ham.



Prabhupada skrev tilbage: "Jeg ønsker ikke at bo på hotellet. Jeg vil bo i templet. Jeg kan lide at bo i det værelse. Jeg kommer ikke til at bo på hotellet."

Vi blev ude af os selv af glæde. Vi var så glade for, at Prabhupada ønskede at bo med os i templet.

Dandaniti: Har du nogle minder af Prabhupada fra Indien?

BVNS: Jeg husker, at han kom til Delhi, og vi ville altid arrangere, at forskellige livsmedlemmer kunne komme og møde Prabhupada. Prabhupada var kommet til Delhi på vejen til Vrindavana. Han ville altid stoppe over i Delhi. Nogle livsmedlemmer kom for at møde Prabhupada, og han ville spørge dem, hvad de lavede. En mand fortalte, at han havde et transportselskab. Prabhupada var der med det samme: "Jamen, det er rigtig godt. Kan du arrangere, at jeg kan komme til Vrindavana i morgen?" Manden svarede: "Ja, intet problem, Swamiji, det kan jeg godt gøre for dig."

Prabhupada vidste, at vi ikke havde en bil, og at det ville koste flere tusinde rupier at leje en. Så han engagerede straks manden til at sørge for hans transport til Vrindavana. Jeg var imponeret.

Sommetider var Prabhupada ekstremt

ydmyg, og andre gang var han kæk og frimodig, som når han bad folk om noget og engagerede dem.

Jeg fik aldrig chancen for at være ret meget omkring Prabhupada. Jeg var ikke tæt på ham på den måde. Vi blev altid gennet ud af hans værelse. Jeg skrev heller aldrig til ham eller stillede ham spørgsmål. Vi fik altid at vide, at vi ikke skulle plage Prabhupada.

Dandaniti: Kan du fortælle noget om din tid i Danmark og Skandinavien dengang?

BVNS: Jeg husker ikke meget. Det må have været i 1979. Vi rejste rundt i Sverige, Finland og også Danmark, men jeg husker ingen detaljer længere. Jeg husker, at jeg var sammen med Janesvara, og at vi kørte sammen fra Danmark til Sverige for at være på Korsnås til installeringen af Gandharvika-Giridhari. Jeg husker et eller andet med, at vi var på et skib til Sverige.

Dandaniti: Hvad var din oplevelse af at distribuere bøger i Danmark?

BVNS: Folk var meget venlige og normale og ikke skøre og aggressive som i England. Jeg rejste bl.a. med Ilapati, der senere er blevet kendt som Bhakti Vikasa Swami, og Janananda, der nu også er *sannyasi* og hedder Janananda Swami.

Lidt senere kom jeg under Tamala Krishna Gosvamis beskyttelse. Det var først i Hong Kong og også på Filippinerne og derefter begyndte vi at rejse ind og prædike i selve Kina. Jeg blev indviet som *sannyasi* af Tamala Krishna Gosvami i 1994, men fik at vide, at jeg ikke måtte klippe håret af, da vi skulle kunne rejse ind i Kina så diskret som muligt.

Dandaniti: Kan du sige noget om Kina? Hvor mange hengivne er der?

BVNS: Måske omkring 1.000 initierede hengivne. Altså ikke mange i betragtning af, at der er en milliard mennesker. Et flertal af de hengivne er kvinder. Vi kan ikke have templer, så al prædikenen foregår i private netværk. Tamala Krishna Gosvami var hovedmanden bag aktiviteterne i Kina, så det var et stort tab, da

han gik bort i 2002. Men vi prædiker fortsat og har fokus på at distribuere Srila Prabhupadas bøger. Srila Prabhupada sagde: "Selv hvis I ikke kan komme ind i Kina, så få bøgerne ind, de laver de hengivne." Specielt i de tidlige år blev der distribueret masser af bøger i Hong Kong til kinesiske borgere, der kom til Hong Kong for at arbejde eller af andre grunde. Vi havde bøgerne på kinesisk og gav dem ud gratis i Hong Kong, så snart vi mødte folk fra Kina.

Dandaniti: Hvor er du ellers involveret nu?

BVNS: Thailand, Taiwan, Malaysia og Singapore såvel som det østlige Rusland. Da jeg kom til Thailand, havde vi ingen templer, men nu har vi syv. De hengivne der er mest nepalesere, eller det vil sige, de er født i Thailand i familier, der oprindeligt kommer fra Nepal via Burma. Lokale thailandske hengivne har vi ikke så mange af. Folk i Thailand er ikke imponerede af munke. Der er så mange munke der, og deres rygter er ikke altid lige godt. Nogle af dem er gangstere, der gemmer sig i klædedragten som munke. Så det imponerer dem ikke, når de ser ISKCON's hengivne munke. De tror, at de bare er lige som alle de andre.

I Taiwan er folk buddhister, men de er anderledes end i Thailand, bl.a. ved at være vegetarer. Deres buddhistiske retning er *mahayana*, imens den thailandske er *theravada*. En af de praktiske forskelle er, at *theravada*-buddhister spiser alting, de bliver tilbudt inklusive kød, imens *mahayana*-buddhister ikke vil spise kød. Vi er aktive på Taiwan, men ISKCON er ikke stor der endnu.

Ld: Hvordan ser du ISKCON nu og i fremtiden.

BVNS: ISKCON er nu meget domineret af indere og hinduer, og det vil sikkert fortsætte et langt stykke ud i fremtiden med alt, hvad det indebærer. Jeg tror også, at *guruer* nok bliver mindre prominente i fremtiden og bliver mere lokalt baserede end internationale, som tilfældet er nu. Men fremtiden er altid svær at spå om. 🌸

SRI KRISHNA

JANMASTAMI 2024

*jayati jana-nivaso devaki-janma-vado
yadu-vara-parisat svair dorbhir asyann adharmam
sthira-cara-vijina-ghnah su-smita-sri-mukhena
vraja-pura-vanitanam vardhayan kama-devam*

”Herren Sri Krishna er Ham, der er kendt som *jana-nivasa*, det virkelige tilflugtssted for alle levende væsener, og som også er kendt som Devakinandana eller Yasodanandana, Devaki og Yasodas søn. Han er Yadudynastiets leder, og med Sine vældige arme dræber Han alt ugunstigt såvel som alle ugudelige mennesker. Med Sin tilstedeværelse tilintetgør Han alle foruroligende ting for alle bevægelige og ubevægelige levende væsener. Hans lyksaligt smilende ansigt øger altid de lystne ønsker hos Vrindavanas *gopier*. Må Han være lutter ærefuld og lykkelig!”

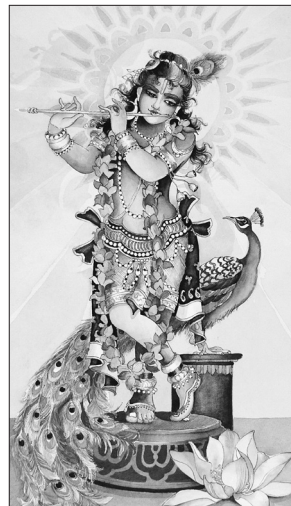
(Srimad-Bhagavatam 10.90.48)

Den 26. august er det Sri Krishna Janmastami, Herren Sri Krishnas fremkomstdag, der falder på den ottende dag i den aftagende måne i måneden Hrsikesa. På den dag fejres Sri Krishna, Guddommens Højeste Personlighed, af Sine hengivne over hele verden, fordi Han for over 5.000 år siden fødtes som Sri Krishna i Yadudynastiet og opholdt Sig på Jorden i over 125 år, skønt Han er den ufødte årsag til alle årsager og eksisterer for evigt i den åndelige verden, Goloka Vrindavana. Han fødtes som søn af Devaki i Kamsas fængsel ved midnat, hvorfor Hans fremkomstdag fejres op igennem dagen med mange aktiviteter som *kirtana*, *bhajana*, læsning, *abhiseka*, ofring af *bhoga* og *arati* indtil midnat, hvor en stor *arati* og *kirtana* efterfulgt af en stor *prasadam*-fest markerer Sri Krishnas fremkomst.

Programmet den 26.8.2024 i templet i København er som følger:

Der er standardprogram fra tidligt om mor-

genen fra *man-gala-arati* kl. 4:30. Morgenprogrammet er længere end sædvanligt med mere *kirtana* og forelæsning om Sri Krishna. Under dagen kan man deltage i den løbende *bhajana* eller tilberede forskellige retter, der skal ofres til Krishna. Programmet er derefter:



- 16.00 Bhajana**
- 17.00 Parikrama**
- 18.00 Klasse med Ciranjiva Prabhu**
- 19.00 Abhisheka**
- 20.30 Teater**
- 21.00 Klasse med Svarupa-siddhi Prabhu**
- 22.00 Kirtana, bhajana og læsninger om Sri Krishna**
- 24.00 Midnats-arati**
- 00.30 Prasadam-fest**

Srila Prabhupadas vyasa-puja

Dagen efter den 27. august er det Srila Prabhupadas 128. fremkomstdag. Efter et normalt tempelskema starter hans *vyasa-puja*-festligheder kl. 17.00 med følgende:

- 17.00 Bhajana med sang af Gurvastakam-bønnerne**
- 17.30 Ofring af vyasa-puja-bogen efterfulgt af oplæsning af ofringer**
- 18.30 Puspanjali og guru-puja**
- 19.00 Gaura-arati**
- 19.30 Prasadam 🌸**

PANDHARPUR OG RUKMINI-VITTALA



af Janardana Dasa

For ti år siden var jeg i Pandharpur med Mahabhavi Prabhu fra Norge. Pandharpur, der også kaldes Bhu Vaikuntha eller Vaikuntha på Jorden, ligger i den østlige del af Maharastra ved bredden af den hellige flod Chandrabhaga. Dets afsides beliggenhed i Maharastra gør, at ikke mange her taler engelsk. Det var lidt af en udfordring med sproget, men vi fik *dar-sana* af Pandharpurs berømte Deiteter Sri-Sri Rukmini-Vittala, et bad i Chandrabhagafloden og *prasadam* i det nærvedliggende ISKCON-tempel. Meget mere kan man ikke ønske sig af sit ophold i Pandharpur, selv om den totale forvirring opstod, da vi skulle derfra med bus for at nå vores tog 50 km derfra. Først løb alle passagerer fra bussen, vi først havde sat os i, over i en anden. Den bus kørte, og da der ikke var lang tid til at løbe på, blev det lidt for spændende. En anden bus kom dog kort tid efter, men så kørte den i den forkerte retning ud af Pandharpur. Vores redning var, at en af vores medpassagerer fik råbt nogle meget store ord til buschaufføren, som slukøret måtte opgive sit private ærinde, så vi passagerer kunne nå vores tog.

Under vores ophold i Pandharpur hørte vi historien om Bhakta Pundalik eller Pundarik, og hvordan Herren Vittala kom til Pandharpur. Pundaliks hengivne forældre Janudev og Satyavati boede i en skov ved navn Dindirvan tæt på Pandharpur. På et tidspunkt ikke lang tid efter sit bryllup begyndte Pundalik at behandle sine forældre rigtig dårligt. Træt af deres søns dårlige opførsel og behandling af dem besluttede det ældre ægtepar at tage til den hellige by Kasi ved floden Ganges. Det er bredt accepteret blandt fromme hinduer i Indien, at man kan opnå befrielse ved at forlade kroppen i Kasi, så mange tilbringer deres sidste dage her. Dette genkender vi fra

mange andre hellige steder i Indien som f.eks. Govardhana, Radha-Kunda og Vrindavana.

Efter at have hørt sine forældres planer besluttede Pundalik og hans kone at slutte sig til dem på deres pilgrimsrejse. På rejsen fortsatte sønnens dårlige opførsel. Mens den unge søn og hans kone red på hesteryg, gik de skrøbelige forældre til fods i al slags vejr. Når de hver aften gjorde holdt for dagens strabadser og slog lejr for natten, tvang sønnen sine forældre til at strigle hestene og udføre andre opgaver.

På vej til Kasi kom de rejsende til vismanden Kukkutswamis *asrama*. Udmattet af rejsen besluttede familien sig for at tilbringe et par dage der. Samme nat, da alle sov, var Pundalik ved et tilfælde vågen og så et bemærkelsesværdigt syn. Lige før dag gry gik en gruppe smukke unge kvinder, der var klædte i snavset tøj, ind i *asramaen*. De vaskede gulvet, hentede vand og vaskede vismandens tøj. Efter at have afsluttet deres gøremål gik de til den del af *asramaen*, hvor alteret var. Da de kom ud igen efter at have fremsagt deres bønner, var deres tøj skinnende rent. Derefter forsvandt de lige så hurtigt, som de var dukket op.

Pundalik følte en dyb tilfredsstillelse ved at være vidne til seancen. Hele næste dag kunne han ikke glemme, hvad han havde set foregående nat, og besluttede sig for at forblive vågen næste nat for at få verificeret, at det ikke bare var en drøm. Denne gang var Pundalik dog meget nysgerrig. Han henvendte sig til de smukke kvinder og spurgte ind til, hvem de var, og hvad de lavede. De svarede, at de var Ganga, Yamuna og andre af Indiens hellige floder, der er æret for deres hellighed.

Pilgrimme, der tager bad i deres hellige vand for at vaske deres synder væk, tilsmudser kvindernes tøj, fortalte de videre. Kvinder-

ne henvendte sig derefter direkte til Pundalik: "Men O Pundalik, du med din dårlige behandling af dine forældre er den største synder af dem alle!" Pundalik blev fuldstændig chokeret, og han erkendte med ét, hvor forkert han

havde båret sig ad. Han indså, at han fra nu af måtte ændre sin opførsel radikalt og i stedet tjene sine fromme forældre.

Ikke lang tid efter disse hændelser var Dvarakadisa Sri Krishna på vej til Pandharpur fra Dvaraka. Han var fulgt efter Rukmini,

Sin første kone, der havde forladt Dvaraka i vrede. Hun havde observeret Krishnas nære omgang med Srimati Radharani, da denne kort forinden havde besøgt Dvaraka fra Vrindavana. Krishna var nu fulgt efter Rukmini for at undskylde Sin opførsel, dog uden det ønskede udfald. Herren valgte imidlertid i stedet at besøge Bhakta Pundalik i Pandharpur, hvor han boede med sine forældre.

Da Herren nåede deres hjem, var Pundalika travlt optaget af at tjene sine forældre. Han bad Herren vente og gav Ham en sten at stå på, da dette var i regntiden, så Herren kunne stå tørt. Pundaliks hengivenhed til hans forældre var blevet så stor, at han intet andet foretog sig, før han havde fuldført alle sine pligter med at tjene dem. Alt imens stod Sri Krishna med sine lotushænder på hofterne og ventede på, at Pundalika skulle gøre sig færdig.

Mens han ventede, kom Rukmini, der i mellemtiden var faldet til ro og havde tilgivet Herren, og sluttede sig til Ham igen. Efter

dette forblev Rukmini og Krishna i Pandharpur som Rukmini-Vittala. Herren står på samme måde med hænderne på hofterne, men nu venter han på, at alle hans hengivne kommer og ser Ham.



Det er det største og mest besøgte tempel i Maharashtra. Som noget helt unikt er det i dette tempel muligt at røre ved Vittalas fødder. Hvert år på første og sidste *ekadasi*-dag i *caturmasya*-perioden vil man kunne se pilgrimme

i *kirtana*-procession komme til Pandharpur for at få *darsana*. I perioden mellem disse to dage sover Herren. Køen af mennesker, der venter på *darsana*, strækker sig nogle gange flere kilometer uden for Pandharpur. Mahabhavi og jeg fik speciel nåde, da det netop var på dette tidspunkt, vi besøgte Pandharpur. Herren Vittala kaldes også Vithoba og Panduranga.

Sri Caitanya Mahaprabhu kom også til Pandharpur på Sin tur i Sydindien, hvor Han tog *darsana* af Rukmini-Vittala. Her mødte Mahaprabhu Ranga Puri, som var Hans åndelige mester, Isvara Puris, Gudsbror.

Der siges også at, Visvarupa, Mahaprabhus bror, forlod verden i Pandharpur.

Senere havde Maharashtra's store *vaisnava*-poet Tukarama, der var en stor hengiven af Panduranga Vittala, en drøm, hvori han mødte Sri Caitanya Mahaprabhu og modtog initiering. I 1649 i Pandharpur to dage efter Gaura Purnima forlod Tukarama den fysiske verden i en *vimana* for Vaikuntha. 🌸

BREV FRA JAYAPATAKA SWAMI



I 2008 blev Jayapataka Swami lammet efter en hjerneblødning, hvor han længe svævede mellem liv og død. I de snart seksten år siden dengang har han ikke som ventet levet et tilbagetrukket liv, men med hjælp fra disciple på forbløffende vis fortsat med at gøre tjeneste, rejse verden rundt, prædike, lede og inspirere. For nylig fik hans helbred igen en nedtur, og han måtte på hospitalet en periode. Til manges forbløffelse kom han sig også oven på denne helbredskrise, og den 23. juni 2024 sendte han et brev, der bringes herunder, til sine disciple over hele verden.

På den lykkebringende *Pandava Nirjala Eka-dasi* blev jeg udskrevet fra ILBS Hospital, og jeg er i min lokale residens i Delhi, hvor jeg for nærværende får behandling for forskellige helbredsproblemer, som jeg har, og er på hospitalet hver anden dag til dialyse. Jeg fik en operation på min venstre arm for at få lavet en fistel til at hjælpe med dialysen, og indtil stingene er blevet fjernet, gav de mig besked om ikke at tage til Mayapur. Jeg holder mig ajour via Jayapataka Swami App og JPS Media om, hvordan hengivne beder og laver forskellige ofringer for mit helbreds skyld, og jeg vil gerne takke alle. Jeg er meget taknemmelig for at få endnu en chance for at tjene Srila Prabhupada.

Da jeg var i Mayapur i 1976, fik jeg et brev fra Srila Prabhupada, hvor han skrev: "Jeg tror, du arbejder for hårdt. Din sygdom skyldes for hårdt arbejde. Bliv i Mayapur. Hvil så meget som muligt, arbejd igennem assistenter og syng Hare Krishna." (Brev til Jayapataka fra Hyderabad, 761204). Men så fortalte han mig også, at som *sannyasi* burde jeg rejse og prædike. På den tid var mine assistenter mest mine Gudsbrødre. Men nu har jeg mine disciple, der hjælper mig med at opfylde de instruktioner, Srila Prabhupada gav mig. Jeg har sekretærer for hver eneste af de instruktioner, Srila Prabhupada gav mig. Selv da jeg var på hospitalet, hørte og så jeg de forskellige rapporter, der blev sendt til mig af mine sekretærer.

Lige før sin fysiske bortgang fra denne verden i november 1977 grundlagde Srila Prabhupada *The Bhaktivedanta Swami Charity Trust* (BSCT),

og han bad os om at udvikle Gaura-mandala-bhumi. For nylig som en del af udviklingen af Gaura-mandala-bhumi blev en scene opført i Santipur, og et nyt køkken blev bygget i Phuliya på Haridasa Thakuras *sripatha*. Vi hjalp også til med nyopførelsen af Hamsa Vahan-templet. Gaura-mandala-bhumi er meget større end Navadvipa.

Jeg husker en sang af Srila Narottama Thakura:
*sri-gaura-mandala-bhumi, jeba jane cintamani,
tara hoy braja-bhume basa*

"Hvis man blot forstår, at Navadvipas land ikke er forskelligt fra Vrindavana, lever man i virkeligheden i Vrindavana."

Srila Prabhupada gav mig mange instruktioner. Han fortalte mig, at han ville have mig til at ekspandere udbredelsen af Krishnabevidsthed ubegrænset. JPS Media hjælper mig til at nå mange mennesker igennem sociale medier som Facebook, Instagram, Twitter osv. De udgiver også korte videoer og tekster næsten dagligt, ligesom Syama Rasika Dasa og Pandava Dasa udgiver mange af mine videoer på YouTube.

Denne måned fik jeg mange videorapporter fra disciple. Selv om jeg går igennem så mange kropslige kvaler, var jeg meget lykkelig på grund af disse rapporter. Sammen med andre prædikerapporter fik jeg også en inspirerende rapport om en skole, der drives af mine disciple i Madurai. Amrtesa Madhava Dasa og Sangini Madhavi Devi Dasi, der er læger af profession, startede i 2021 en skole, som de kalder *Jai Prabhupada Sikshalaya*, under vejledning af andre ældre hengivne. Det er meget inspirerende at se, hvor-

dan pensummet bliver udviklet på basis af Srila Prabhupadas vision og *Srimad-Bhagavatams* lære, og skolen er også registreret under National Institute of Open Schooling (<https://www.youtube.com/watch?v=VdTuS1BtKzA>).

Srila Prabhupada rejste som 70-årig til USA for at sprede Herren Caitanyas *sankirtana*-bevægelse. Han mødte mange udfordringer, men han tolerede dem og påtog sig missionen med at frelse sjæle, der brænder i denne materielle verden på grund af glemsel af Krishna. Derfor er vi en *gosthy-anandi*-bevægelse. Hver eneste hengiven bør føle en stærk forpligtelse til at hjælpe Srila Prabhupada med at ekspandere denne Krishnabevidsthedsbevægelse. Vi har sådanne en stor gæld til Srila Prabhupada. Selv om vi aldrig helt kan tilbagebetale ham, er den eneste måde at vise vores ønske om at tilbagebetale gælden at være Krishnabevidste og forsøge at gøre andre Krishnabevidste.

For nyligt bad GBC alle GBC-medlemmer om at føre deres profil ajour. Da jeg så på min, opdagede jeg, at der står, at Srila Prabhupada fortalte mig: "Jeg har givet jer Guds rige. Sørg nu for at udvikle det og nyde det." Jeg så også, at det samme står nævnt andre steder. Men jeg vil gerne præcisere, at Srila Prabhupada gav mig instruktionen om at udvikle Mayapur Dhama, men han sagde aldrig, at vi skulle "nyde den."

For to dage siden fejrede vi festivalen *Panihati chida-dahi*. Normalt ville jeg have været [i USA] i ISKCON Atlantas New Panihati Dhama til Panihati-festivalen. Dette år kunne jeg ikke rejse på grund af mit helbred, men jeg var der virtuelt. Srila Prabhupada gav ISKCON Atlanta navnet New Panihati Dhama. Imidlertid vidste de hengivne der dengang ikke, hvad denne Panihati-festival var. Siden jeg var i Indien, kendte jeg til den, så jeg tog dertil og startede Panihati-festivalen der. Og min kære Gudsbroder Srila Bhakti Caru Swami plejede at fejre festivalen i Panihati Dhama nær Kolkata. Jeg besøgte Panihati Dhama tre gange sammen med Srila Prabhupada, der foran banyantræet der nævnte, at vi skulle opføre et tempel til Nitai-Gaura her. Prabhupada sagde også, at vi skulle have

en Mayapur-Kolkata færgetjeneste med et stop i Panihati midtvejs til en snack med *chida-dahi*.

I går til *Snana Yatra* havde jeg *darsana* af Jagannatha, Baladeva, Subhadra og Sudarsana i Rajapur på Mayapur TV. Efter badningen bliver Herren Jagannatha tilsyneladende syg og giver først igen *darsana* til Ratha Yatra. *Snana Purnima* markerer Herren Jagannathas fremkomstdag. I går efter dialyse besøgte jeg på min vej tilbage templet for Jagannatha, Baladeva, Subhadra og Sudarsana i Santi Kunja, der er tæt på, hvor jeg bor. Jeg skulle have været i ISKCON Dvaraka, men siden jeg ikke havde min chauffør, kunne jeg ikke komme af sted.

Nogle af mine disciple skriver til mig, at de har svært ved at recitere seksten runder hver dag. Siden min hjerneblødning i 2008 har min højre side ikke villet samarbejde. Jeg er nødt til at chante med min venstre hånd, og jeg bruger en triptæller eller chante-maskine. Når jeg laver fysioterapi og andre øvelser, reciterer jeg og holder styr på runderne. Jeg lovede Srila Prabhupada, at jeg dagligt ville sige mindst seksten runder på 108 *mantraer* hver. Det er 1.728 gange. Selv når jeg er på hospitalet, reciterer jeg hver dag. De fleste dage bliver det mere end seksten runder.

Jeg er glad for at kunne nå mange af mine disciple gennem mit e-care program. Det er mit ønske at være i forbindelse med hver eneste discipel og hjælpe dem til at gøre fremskridt i deres åndelige liv og i sidste ende hjælpe dem til at vende tilbage til Guddommen efter dette liv.

Denne materielle verden giver os somme tider lykke og somme tider lidelse, men lykken, vi får ved at tjene Krishna, er ubegrænset. Efter min hjerneblødning har jeg haft mange fysiske udfordringer. Men siden jeg forsøger at sprede det hellige navn, føler jeg mig ikke ulykkelig. Jeg er lykkelig. *Anander sima nai*: "Der er ingen grænse for åndelig lyksalighed." Jeg håber, I alle oplever ubegrænset åndelig lykke ved at praktisere *bhakti-yoga*.

Med håb om, at dette finder jer ved godt helbred og lyksalig Krishnabevidsthed.

Som altid jeres velønsker,
Jayapataka Swami. 🌸

FRIHEDENS REGULATIVE PRINCIPPER

BHAKTI-YOGA I HJEMMET



af Rohininandana Dasa (Oversat af Jesper Frydenlynd)

Enhver ny initieret inden for Krishnabevægelsen afgiver et løfte om at følge for resten af sit liv disse fire regulative principper: ingen hasardspil, ingen indtagelse af kød, fisk og æg, ingen seksuel omgang undtagen inden for ægteskab for at få børn og ingen rusmidler inklusive alkohol, tobak, kaffe og te.

Hasardspil, indtagelse af kød, kønslig omgang og beruselse forstyrrer enhver form for åndelig praksis, og de fire ting siges at være irreligiøsitetens fire grundpiller. De er roden til alle synder.

Vores tilbøjelighed til at synde – at overtræde Guds love og handle selvstændigt – stikker selvfølgelig langt dybere end at drikke en stor fadøl. Men at begrænse skadelig adfærd hjælper med at skabe et passende indre og ydre miljø til at praktisere Krishnabevidsthed.

Hvis de fire regulative principper virker mærkelige eller uoverkommelige og mere skabt for at begrænse os end befri os, er vi nødt til at overveje nøje, hvor alvorligt begrænsede vi allerede er nu som betingede sjæle. Selv vores kroppe lænker os ved hvert skift, når den gennemgår sine faser af fødsel, vækst, sygdom, forfald og død.

Faktisk er vores nuværende tilstand en slags sygdom. Men Krishnabevidsthed giver os den rette diagnose (at vi sover i *maya*), en effektiv medicin (chantning og at høre om Krishna), en passende kost (*prasadam*) og den rette adfærd (barmhjertighed, renlighed, sandfærdighed og nøjsomhed, der er modsætningerne til de fire synder).

Hvis vi forsøger at være frie ved at gå vores egne veje og negligere de regulative principper, der er forbundet med Krishnabevidsthed, vil vi opdage, at vi ender under vores sansers diktatur. Den afdøde kristne teolog Thomas Merton skrev: "Det bør accepteres som en meget elementær, menneskelig og moralsk sandhed, at

intet menneske kan leve et fuldstændigt fornuftigt og anstændigt liv, medmindre man er i stand til lejlighedsvis at sige 'nej' til sin naturlige kropslige appetit. Intet menneske, der blot spiser og drikker efter velbehag, som ryger, når der føles trang til at tænde en cigaret, og som tilfredsstiller nysgerrighed og sensualitet, når stimuli erfares, kan betragte sig selv som værende fri. Det menneske har givet afkald på sin åndelige frihed og blevet de kropslige impulsers tjener. Sindet og viljen tilhører ikke længere mennesket selv. De sorterer nu under betingethedens kraft, nemlig menneskets appetit."

Vi er nødt til at forstå, at vi aldrig er herrer, men altid tjenere. I sagens natur tjener vi altid nogen – enten "djævelen" eller Herren. En person kan være mere eller mindre sofistikeret, når det drejer sig om at tjene sanserne, men slutresultatet er altid det samme: Under sansernes diktatur gør vi ting, som gentagne gange får os i problemer, krop efter krop.

Faktisk er vi tyveknægte. Igennem utallige liv har vi taget og benyttet Krishnas ejendom og kaldt den vores egen. Jeg betragter måske ikke mig selv som en særlig stor tyv, men selv om jeg blot tager et glas vand og tænker: "Dette er mit", er jeg en tyv. Som det siges i Indien – uanset om man stjæler en agurk (*khéra*) eller en diamant (*héra*), så er at stjæle at stjæle.

Og fordi vi er tyve, er vi fængslet af murene, der er skabt af vores uafhængige ånd. En hengiven ønsker derfor at bryde fri af en sådan "uafhængighed" og føler stor lettelse over sin ydmyge underkastelse over for Herren.

Sagt på en anden måde – en hengiven føler en forandring i hjertet og en følelse af anger. En hengiven tænker: "Min Herre, i så lang tid har jeg undgået Dig. I forsøget på selv at være herre har jeg forårsaget lidelse for mig selv og andre og i visse henseender også over for Dig. Men nu agter jeg at ændre mig – fra

nu af er jeg Din.”

Til trods for en sådan oprigtig hensigt og overbevisning kan man stadig have svært ved at følge de fire regulative principper. Til trods for Krishnabevindsthedens højere smag kan man stadig bibeholde den lavere smag.

Her er nogle råd til at gøre det lettere at følge de regulative principper:

Lad os antage, at vi har svært ved at stoppe med at spise kød. Inden for den Krishna-bevidste kost er der forskellige retter, der næsten smager som ”den ægte vare”. F.eks. smager *kofta* – friturestegte dal-deller i tomatsoase – overraskende meget som kød. Aubergine-*pako-rær* eller friturestegt aubergine overtrukket med kryddret dej kan tilfredsstille smagen for fisk.

Vi kan også tilfredsstille trangen til kød ved at lave mad med ghee. Ghee siges at indeholde essensen af kød, fordi det kommer fra mælk, som produceres fra koens krop. Derudover er der også i dag flere forskellige køderstatningsprodukter på markedet, ofte hovedsageligt bestående af soja, som kan hjælpe med at gøre overgangen væk fra kød nemmere.

Et andet godt tip og vejledende princip handler om at vælge de mennesker, som vi omgås. Når min familie og jeg f.eks. besøger min mor, nævner hun ofte, at hvis hun kunne være blandt os hele tiden, ville det være nemt for hende at være vegetar. Men så snart vi

tager af sted igen, glider hun tilbage til sine gamle vaner. Så selskab er vigtigt, og vi bør altid forsøge at omgås hengivne.

Men hvis vi er fast besluttede på at ændre os, er vi stand til det – med eller uden godt selskab – på trods af vores livslange vaner. Selv

om en kvinde, jeg kendte, boede alene, blev hun vegetar – endda i en alder af 86.

Og hvad med sexproblemet? Det regulative princip ”ingen seksuel omgang” betyder

ikke ”ingen sex”. Det betyder sex udelukkende med det formål at få børn. Sex kan være en åndelig handling i Herren Krishnas tjeneste. Hengivne par tager typisk deres nyfødte spædbørn med i templet og placerer dem foran alteret som en ofring til Herren. Børn er en vigtig ægteskabelig frugt, og den frugt er så meget sødere, når et barn er både planlagt og ønsket.

Ved at vide, at i Krishnabevindsthed er reglen kun at have sex for at få børn, kan par, der kommer til Krishnabevindsthed, forsøge at skabe en passende atmosfære af tilbageholdenhed, gensidig støtte og åben kommunikation, så de helt naturligt og lykkeligt kan eliminere unødigt sex og erstatte det med den højere smag af Krishnabevindste kærlige udvekslinger. Ellers kan forsøg på afholdenhed eller cølibat føles undertrykkende, og den resulterende frustration kan skabe en stor belastning for både parret og deres familie.



Undertrykkelse, siger Herren Krishna, udretter intet som helst.

Hasardspil er et populært tidsfordriv og for nogle mennesker en farlig afhængighed. Alene i USA spiller 60% af befolkningen millioner og atter millioner af dollars væk. Sikke et spild af menneskeligt potentiale!

Hvordan opgiver man sin hang til at spille? Vi kan starte, som vi gør med de øvrige principper, med at tilpasse vores spillelyst. I 1973 i England sagde Srila Prabhupada, at vi faktisk ikke opgiver at spille, fordi vi på en måde satser på, at Herren Krishna er Guddommens Højeste Personlighed. Vi sætter vores liv ind på denne sandhed. Hvis man er fascineret af spændingen forbundet med at satse sine hårdt optjente penge, så kan man forestille sig spændingen ved at satse hele sit hårdt optjente menneskeliv!

Vi kan også overveje, at der ikke er noget, der hedder tilfældigheder. Vi kan aldrig lykkes med at benægte eller besejre *karma*-loven. Narada Muni forklarer i *Srimad-Bhagavatam* (1.5.18), at lykke fra sansenydelse kommer automatisk i tidens løb, ligesom lidelse kommer, selv om vi ikke ønsker det.

Vi kan også meditere på, hvad der må være det mest skæbnesvangre hasardspil nogensinde: Yudhisthira Maharajas terningspil med Sakuni og Duryodhana, et spil, som i sidste ende førte til den store Kuruksetra-krig.

Hvad angår beruselse, husker jeg tydeligt, hvordan Srila Prabhupada i det samme foredrag i 1973, som jeg nævnte tidligere, sagde, at i Krishnabevidsthed opgiver vi rent faktisk ikke beruselsen, for Krishnabevidsthed eller kærlighed til Gud er i sig selv en form for åndelig beruselse. Vi skal ganske enkelt lære at svømme i dette hav af den form for beruselse for at kunne efterlade vores stillestående dødvande langt bag os.

Mennesker bruger sædvanligvis sex, spisning, hasardspil eller beruselse tvangsmæssigt for at forsøge at dæmpe en indre smerte eller dæmpe trangen til kærlighed og opmærksomhed. Men med støtte fra kærlige Krishnabevidste

venner kan man identificere og opfylde disse indre behov og dermed føle sig mere hel og opfyldt. Når et menneske ikke længere føler sig drevet til at fylde et tomt hul i sit selv, bliver det lettere at følge de fire regulative principper.

At ønske lykke og fornøjelse er helt naturligt. Den vediske mission er ifølge Srila Prabhupada at gøre alle lykkelige: *sarve sukhino bhavantu*. Herren Krishna er *ananda-maya* – af natur fuld af lykke. Så som en del af Ham er vi naturligt også lykkelige. Det eneste, der så er tilbage, er derfor at afdække og forbinde med kilden til vores naturlige lykke. Srila Prabhupada har skrevet en lille bog om netop dette med titlen Krishna – Reservoir af Nydelse.

Eftersom Krishna er ubegrænset og konstant stigende, gælder det samme faktisk for den glæde, Hans hengivne føler. Vi vil ikke noget sted i den materielle verden finde den intensitet af lykke, som vi higer efter, fordi den materielle verden af natur er midlertidig (*anityam*) og lidelsesfyldt (*asukham*) som bekræftet af dens skaber, Herren Krishna (*Bg.* 9.33). Netop det faktum, at vi higer efter uendelig, ubegrænset, konstant øgende nydelse er i sig selv bevis på, at dette sted ikke er vores hjem.

Hvis vi fortsat føler os skræmte over udsigten til at følge de fire regulative principper, kan vi huske på, at vi har en meget stærk og venlig ven, der har vores bedste interesse for øje. Hvis vi ofrer os selv for Krishna, vil Han hjælpe os. "Gud hjælper den, der hjælper sig selv." Der er mange fantastiske beretninger om, hvordan Krishna har hjulpet mennesker, der oprigtigt prøver at betræde den åndelige sti, men som nogle gange glider og snubler.

Begyndere, der nogle gange kommer til kort i deres bestræbelser på at følge de fire regulative principper, kan stadig synge Hare Krishna og føje den lotusøjede Herre Krishna til deres liv. Før eller siden vil alle, der gør dette, blive forankrede i de regulative principper, udvikle sig til det perfekte stadie og komme hjem, tilbage til Guddommen. Dét er Srila Prabhupadas vidunderlige gave. 🌸



af Jahnu Dasa

”Kan ægte lykke kun opnås ved at bryde fri af ydre forventninger og samfundsmæssigt pres?”

Ægte lykke vil sige evig lykke. Den lykke, der er baseret på kroppen og dens kultur, er ifølge den åndelige proces ikke virkelig lykke.

Lykke, der har en begyndelse og en ende, ender altid og uden undtagelse med at forårsage lidelse.

Hvis vi er fanget i dualiteten af lykke-lidelse, er vores lykke i virkeligheden intet andet end midlertidig ophør af lidelse.

En ægte åndelig proces kan give adgang til den lykke, der varer ved, og som ikke hele tiden bliver afløst af lidelse.

Den ægte åndelige proces sætter én i stand til at finde kernen af lykke inde i selvet og i selvets samvær med Gud, og den lykke er ikke afhængig af kropslige eller mentale omstændigheder.

Det er en lykke, der bare vokser efterhånden, som vi bliver rensset, og som til sidst ender i ren kærlighed til Krishna.

Så er der dem, der vil indvende – jo, det er altså meget godt, men for mig er lykken en tur i biffen med min søn. For mig er lykken kærligt samvær med min familie og venner.

Godt, men hvad ville der ske, hvis din søn bliver dræbt i et færdselsuheld? Ville du så også være lykkelig?

Tænk på, hvor skrøbelig den lykke, der beror på andre mennesker, er. Måske vokser vores børn op og bliver til noget helt andet, end vi havde forestillet os.

Min mor blev f.eks. meget lidt lykkelig, da jeg blev Hare Krsna-hengiven. Den lykke, hun oplevede ved at elske sin søn, er nu et minde blot – som i en drøm. Det er ikke mere substantielt nu, end hvis det var noget, hun havde drømt.

Den vediske proces leder os mod en anden

slags lykke – en lykke, der ikke er afhængig af kroppens tilstand og dens relationer til andre kroppe.

Det er den lykke, der findes i selvet. Hvis vi ikke først finder lykken inde i selvet – det virkelige åndelige selv – finder vi heller aldrig lykken uden for os selv i verden blandt andre levende væsener.

Vi kan givetvis opleve lykke glimtvis, men hvorfor lade sig nøje med det, når den menneskelige livsform er en helt enestående chance for at opnå virkelig lykke – en lykke, der aldrig hører op?

Alt det kan man opnå ved bare at ytre Krishnas navn i andagt og meditation. Vi har haft millioner af børn i millioner af liv. Den menneskelige livsform er beregnet til at finde den rigtige far – Krishna, Ham, der aldrig forlader os.

Alle andre end Krishna vil forlade os. Det er derfor, den materielle verden altid ender i fortvivlelse og sorg. Alle dem, vi elsker og holder af, ender med at forlade os.

Krishna siger:

”En intelligent person tager ikke del i lidelsernes oprindelse, der er et resultat af kontakt med de materielle sanser. O Kuntis søn, sådanne glæder har en begyndelse og en ende, og derfor finder en vis mand ikke behag i dem.” (*Bhagavad-gita* 5.22)

De fleste mennesker i dag lider rigtig meget, fordi de ikke engang har normal fred, ro og harmoni, fordi alting er forvirret, og de intet ståsted har.

De tror, de vil blive lykkelige, hvis bare der var fred og ingen uretfærdighed på Jorden, eller hvis de i det mindste bare har til dagen og vejen, eller de læser om andre menneskers lykke og kvaler i kulørte ugeblade.

Men sandheden er, at selv i en materiel for-

(Forsættes nederst næste side)

BYG HØJT, GRAV DYBT



af SB Kesava Swami (Oversat af Jesper Frydenlund)

Stress synes at være tidens frygtede sygdom. Selv om vi flittigt forsøger at undgå den, bør vi tænke på, hvordan selv stress har sin nytte og funktion. At leve livet på kanten er ikke altid dårligt. En passende mængde stress kan hjælpe os med at gro, presse os til at opnå fantastiske ting og tilføje et element af spænding og eventyr.

Moderne psykologer omtaler dette sunde fænomen som "eustress". Hvis livet blot er fredeligt, forudsigeligt, roligt og ordentligt, kan vi måske ikke maksimere det potentiale, vi besidder. Afmålte mængder stress pifter også livet op – for lad os se det i øjnene, for meget fred og ro kan også drive os til vanvid!

Så hvordan presser man sig selv uden at knække? Hvordan skubber man til sine egne grænser uden at falde ud over kanten? Hvordan stræber man efter succes, mens man samtidig bevarer både sin sunde fornuft og sin ro?

Skyskrabere er kendte for deres dybe fundament. Dybdeberegningen er primært baseret på tre ting:

- Bygningens højde
- Jordens blødhed
- Intensiteten i vejrbegebenheder

Mens vi konstruerer vores livs bygning, er

det vigtigt, at vi udgraver et passende åndeligt fundament for at balancere det hele.

Overvej først, hvor høj bygningen er. Jo mere

ansvar man pådrager sig, jo flere udfordrende projekter, man omfavner, jo flere stressende situationer, man tackler, og jo mere succes, man møder, des dybere skal ens fundament være. For det andet skal man tage højde for den jord, man bygger på.

Iboende svaghed i hjertet, flimrende beslutsomhed og et skrøbeligt sind er arketypiske karakteristika for nutidens håbefulde spiritualister. Ustabile som vi er, skal fundamentet kompensere for det. Til sidst skal man have det klima, man arbejder i, for øje. Vi lever i en verden, der fremmer et andet paradigme, en verden fuld af fristelser, adspredelser og et væld af muligheder for at flytte os væk fra den åndelige vej. Der kræves et dybt fundament for at forblive fast forankret og fokuseret.

Problemet er ikke, at vi stræber efter at gøre fantastiske ting, men snarere, at vi samtidig forsømmer at investere i kvalitetstid, hvor vi nærer os selv åndeligt. Når man er forankret i en dyb følelse af spiritualitet, øges ens evne til at skabe positive forandringer. Det er muligt at hæve sig højt op, påvirke verden og stadig forblive stærk, stabil og ydmyg. 🌸



(Fortsat fra forrige side)

stand kan man kun blive lykkelig, når Krishna smiler til én.

Så det er vores opgave som prædikanter at få folk til at høre Krishna. Når man hører Krishnas navn, smiler Han til én.

Krishna siger:

"O lærde Uddhava, de, der fæstner deres bevidsthed på Mig, idet de opgiver alle materielle ønsker, deler sammen med Mig en glæde, der umuligt kan opleves af dem, der er optaget af sansetilfredsstillelse." (*Srimad-Bhagavatam* 11.14.12) 🌸

MÆLK - DEN MIRAKULØSE RÅVARE

MADLAVNINGSLEKTION 18



af Yamuna Devi Dasi (Oversat af Morten Sau)

Fra Back to Godhead 29-02, 1995.

Nogle mennesker bliver gartnere for livet efter den første høst. På samme vis forelskede jeg mig i køer og mælk, da jeg første gang tog mig af en ko for over 20 år siden. Kort efter fire års ophold i Indien endte jeg op sammen med en lille gruppe hengivne kvinder i Oregons idylliske Rogue Valley. Jeg ville gerne holde fast i det indiske landsbyliv, der er baseret på jorden, koen og templet, så ud over *kirtana* og køkkentjeneste bestod arbejdet af dyrkning

af jorden og hegnsarbejde. Vi havde endog en traditionel hvid staldbygning med vægge dekoreret med skabelonmønstre og sanskrit-*mantraer*.

Vores guernseyko blev født på den dag, der markerer bortgangen for Srila Bhaktisiddhanta Sarasvati, Srila Prabhupadas *guru*. Vi navngav hende Bimala Prasad, Srila Bhaktisiddhantas oprindelige navn. Den dåøjede kalv var smuk og havde et venligt temperament med silkeblød pels og en delikat brun mule. Efter to år var Bimala en majestætisk ko på et halvt ton med en ny kalv ved sin side. Hun begyndte at give imponerende 17 liter mælk dagligt.

Den nektariske hvide væske mindede ikke meget om de produkter, man køber i pap eller plastik i en butik. Det var en af de reneste ingredienser, jeg nogensinde har brugt i et køkken, fuld af subtil energi og enestående smag. Efter at have arbejdet med den dagligt i tre år begyndte jeg at forstå, hvorfor dette sattviske fødeemne (mad i godhedens kvalitet) længe er blevet værdsat som et effektivt middel til udholdenhed og fysisk styrke.



Mælk i den ayurvediske kost

I årtier er vi i den vestlige verden blevet opfordret til at indtage eller servere iskold mælk ved måltider eller som en hurtig opkvikker uden for måltider. Det er ikke så mærkeligt, at erfarne sundhedsbevidste folk i dag sammenkæder mælk med allergier, fordøjelsesproblemer, for højt fedtindtag og kolesterol. I indiens ayurvediske tradition forstås mælk som flydende kost, som har bedst effekt, hvis

det indtages rigtigt. For at støtte fordøjelsen anbefaler ayurveda, at mælken koges tre gange og serveres rygende varm, varm eller kold, men aldrig iskold.

Personer med laktoseintolerance oplever, at mælk er svær at fordøje. For nogle er mælken tilbøjelig til at danne slim eller forstoppelse. Hvis man får problemer, når man indtager mælk, kan man forsøge at tilsætte en skive frisk ingefær eller et lille drys gurkemeje til mælken, før den koges, og før man drikker den, kan man søde den efter smag med honning eller rørsukker. Varm ingefærmælk indtaget før sengetid beroliger sindet og nærer kroppen. Ved at tilsætte kardemomme til varm mælk kan man reducere tendensen til slimdannelse. En teskefuld ghee i varm mælk ved sengetid afhjælper forstoppelse.

Yogier og transcendentalister har længe anset mælk for at være næring til hjernen. Srila Prabhupada nævnte ofte, at mælk nærer hjernens fine strukturer, der er grundlaget for at udvikle åndeligt liv. Som mange i Indien nippede han varm mælk fra en sølvkop, en

metode, der også fremmer styrke og udholdenhed. Det bekræfter mine oplevelser, at også andre, som gjorde køkkentjeneste for Prabhupada, har fortalt, at han bad om mælk tilberedt på forskellig vis: uden tilsætning, let sødet med honning eller knust rørsukker og lejlighedsvis tilberedt med mandelmælk som i den opskrift, der kommer senere.

Mælkeprodukter

Typen og omfanget af mælkeprodukter i en sund kost afhænger af alder, konstitution og fordøjelsens styrke og også af årstiden, men som tommelfingerregel er to kopper mælk eller mælkeprodukter dagligt passende. Unge mennesker og aktive mænd har brug for mere.

I en vedisk kost er tre mælkeprodukter ud over almindelig mælk fremherskende: tykmælk og tykmælksost, en umodnet frisk ost, der kaldes *panir* eller *chenna* og ghee eller smør. Forrige lektion handlede om smør og ghee. I denne artikel skal vi kort beskæftige os med de to andre. En erfaren indisk kok kan tilberede tusindvis af retter med tykmælk eller frisk ost. Hvis man følger madlavningslektionerne ved hjælp af bogen *Lord Krishna's Cuisine*, vil man finde omfattende (indrømmer jeg), men også uvurderlige informationer om at lave og anvende tykmælk og frisk ost. Læs det grundigt og gå så i køkkenet.

Tykmælk og tykmælksost

Tykmælk (inklusive yoghurt og andre surmælksprodukter) er blot mælk, der er forvandlet til en fastere masse ved tilsætning af en aktiv tykmælkskultur. For 20 år siden spiste få mennesker det dagligt, men i dag er det populært i alle aldersklasser. Gode kommercielle tykmælker er tilgængelige, både økologiske og biodynamiske. Det er praktisk, når tiden er knap, men jeg foretrækker hjemmelavet tykmælk for friskhed, kvalitet og økonomi. En kreativ kok kan bruge tykmælk i stedet for mere fedtholdige produkter som fløde, smør og creme fraiche.

Frisk panir og chenna ost

Jeg håber, at frisk panir (ostemasse) en dag vil være lige så tilgængelig og populær som tofu. I Indien er frisk panir tilgængelig i dagligvarebutikker, men det er så nemt at lave selv, at mange foretrækker at gøre det. Uanset om det kendes som panir i Indien eller som fromage blanc i Frankrig, er det fantastisk alsidigt og skiller eller smelter ikke, når det sautes eller steges. Ligesom tofu egner det sig til en række tilberedninger og kan faktisk bruges i stedet for tofu i mange retter fra verdens forskellige køkkener. I min nyeste kogebog, *Yamuna's Table*, foreslår jeg en række retter, hvor panir og tofu kan byttes rundt – gode retter til gæster eller på ferie.

I Indien kaldes osten for panir, når overskuddet af valle er presset væk, og chenna, når der er et højere valleindhold. Mælk, der er forvandlet til frisk ost, anses for at være en proteinkilde, og som med andre proteinkilder i kosten har man ikke brug for ret meget. Det rækker med cirka 100 gram pr. person i en lynstegt ret, sammenkogt ret eller en fyldig tomat-grøntsagsauce, men for aficionados kan det være svært at stoppe selv efter tre gange så store portioner.

Hvis man ikke har afprøvet denne ost, bør man i det mindste forsøge efterfølgende opskrift og bruge den i sin yndlingsret i stedet for tofu. Læsere, som følger madlavningslektionerne, bør prøve nogle af de klassiske anvendelser af panir eller chenna i grundbogen. Krydret chenna fra sødmælk er som en blanding af italiensk ricotta og fransk boursin og delikat serveret med kiks, godt brød, ristede capatier eller sæsonens grøntsager.

Anbefalet læsning

Herren Sri Krishnas aktiviteter tjener til at understrege betydningen af koen og dens mælk. Krishna åbenbarer Sig som søn af kohyrder sammen med beboerne i Vrindavan, der altid er engagerede i vidunderlige aktiviteter som

at passe kørerne og nyde deres gaver. Uanset om man er ny i det Krisnabevidste køkken eller en garvet type, bør man give sig selv tid til at læse passager i Prabhupadas bog *Krishna, Guddommens Højeste Personlighed*. Der er garanteret udbytte.

Mandel mælk

Én portion

Srila Prabhupada bad nogle gange om denne tilberedning. Nandlal Parek, lærer i klassisk *vaisnava*-musik, anbefaler denne tilberedning til at vedligeholde en sund hals og en kraftfuld sangstemme. Ayurveda anbefaler den til at øge ens energi.

- 10 rå mandler, lagt i blød over natten og smuttede
- 2,5 dl mælk
- 1 strøg kardemomme og friskkværnet peber
- 1-2 tsk. honning

Blend mandlerne og halvdelen af mælken i en blender, til massen er nogenlunde ensartet. Tilsæt resten af mælken samt kardemomme og peber. Blend i 3-4 minutter. Bring mælken i kog tre gange. Sød med honning. Ofres varm til Krishna.

Panir med smagsvariationer

Giver ca. 450 g panir eller 500 g chenna

- 4 liter mælk
- 1,3 dl frisk citron- eller limesaft eller en tsk. citronsyre opløst i 1,3 dl vand

Hæld mælken i en stor tykbundet gryde. Hvis ønsket, tilsæt ingredienserne fra et af forslagene herunder.

Varm mælken op, til den spilkoger – rør jævnlige. Fjern gryden fra varmen og rør forsigtigt citronsaften i. Hvis mælken ikke skiller med det samme i valle og ost, sættes gryden kortvarigt tilbage på varmen.

Læg et osteklæde dobbelt i en si og placér

den i køkkenvasken. Læg de store ostestykker i sien med en hulske og hæld derefter vallen og de mindre ostestykker gennem sien. Saml osteklædets hjørner og skyl osten under varmt rindende vand.

For at fremstille panir eller chenna drænes osten over en skål i 6 timer på et køligt sted, indtil den vejer ca. 450 g (panir) eller 500 g (chenna). Eller placér alternativt osten i klædet på et skrånende underlag, læg en genstand på et par kg over osten, og lad den ligge under pres, indtil den ønskede vægt er opnået. Opbevar osten tæt tillukket i køleskab i op til en uge.

Forslag til smagsvariationer:

Fransk urteost

- 2 spsk. af hver: persille, estragon og hakket kørvæl
- ½ tsk. urtesalt
- 1 knivspids hing
- ½ tsk. friskkværnet hvid peber

Jalapeno-ingefærost

- ½ dl finthakket koriander
- 1 spsk. hakket jalapeno-chili uden frø
- 1 spsk. revet frisk ingefær
- ½ tsk. urtesalt

Orientalisk sesamost

- 2-3 spsk. ristede sesamfrø
- 1 knivspids hing
- 1 tsk. ristede spidskommenfrø, knuste

Landlig grøntsagsost

- ¼ dl af finthakket gulerod, bladselleri og rød, grøn og gul peberfrugt
- 3 spsk. friskhakket persille eller blandede krydderurter
- ½ tsk. friskkværnet sort peber

Mynte- og fennikelost

- ¼ dl finthakket mynte
- ½ spsk. ristede fennikelfrø
- ¼ tsk. kværnede flager af rød peber
- ½ tsk. urtesalt 🌿

BREVKASSE:

HVEM GØR MEST FREMSKRIDT?



Sankarsana Dasa svarer på spørgsmål

Har du spørgsmål om Krishnabevidsthed, er du velkommen til at sende dem til redaktionen: Nyt fra Hare Krishna, Holsteinborgvej 20, 1.th., 2720 Vanløse. E-mail: lalitanatha@krishna.dk.

SPØRGSMÅL: *Der er hengivne, der bor i templet eller asramaen og deltager i alle programmerne. De reciterer også det foreskrevne antal runder og studerer Srimad-Bhagavatam. Der er også hengivne, der ikke bor i nogen asrama, men som reciterer, som de skal, og studerer Srimad-Bhagavatam, ligesom de også følger de regulative principper. Er der nogen forskel på deres åndelige fremskridt?*

SVAR: Selv om tempelatmosfæren er den gunstigste for åndeligt fremskridt, er ens hengivne mentalitet en endnu vigtigere faktor. Den, der har den mest hengivne mentalitet, vil gøre det største åndelige fremskridt, uanset hvor han eller hun bor. Der er selvfølgelig ingen tvivl om, at tempelatmosfæren er det bedste sted at kultivere en hengiven mentalitet. Men hvis man har en stærk hengiven mentalitet, er der intet til hindring for ens hurtige åndelige fremskridt, selv uden for templet.

SPØRGSMÅL: *Er det ikke muligt at tilbede Krishna i ens hjem (siden de fleste af os lever langt væk fra templer) og følge et hjemmeprogram, der er etableret af ISKCON? Kan hengivne i den slags situation blive initieret?*

SVAR: Du kan blive initieret og blive en ren hengiven af Krishna, selv hvis du bor langt væk fra noget ISKCON-center. Du skal blot følge disse principper:

1. Ingen utilsigt sex (sex kun for at få børn).
2. Ingen kødspisning (inklusive fisk og æg).
3. Ingen beruselse (inklusive kaffe, te og tobak).
4. Intet hasardspil.
5. Recitér mindst seksten runder af Hare Krishna-mantraet på en kæde.
6. Spis kun Krishna-prasadam (mad, der er ofret til Herren Krishna).
7. Studér Srila Prabhupadas bøger som *Bha-*

gavad-gita som den er og Srimad-Bhagavatam regelmæssigt (dagligt).

8. Tag imod jævnlig vejledning fra erfarne hengivne via korrespondance, telefon og personlige møder.

SPØRGSMÅL: *Nogle gange, når jeg gentager mahamantraet, begår jeg en masse forseelser (aparadhaer), og jeg har det ikke godt med det. Jeg kan ikke forstå, hvorfor min japa den ene dag er i orden, men andre dage er helt forfærdelig. Der er ingen åbenlys grund til det. Er der nogle ekstra redskaber, der kan hjælpe mig til at gøre min gentagelse af mahamantraet tydeligere?*

SVAR: Det er dejligt at høre, at du stræber efter at forbedre kvaliteten af din recitation. Fordi din smag for Krishnas navn endnu ikke er modnet, bliver du sommetider distraheret fra din recitation. *Srimad-Bhagavatam* (1.2.16) giver det perfekte svar på dit spørgsmål:

*sususoh sraddadhanasya vasudeva-katha-rucih
syan mahat-sevaya viprah punya-tirtha-nisevanat*

“O to gange fødte vismænd, ved at tjene de hengivne, der er helt fri for fejl og laster, gør man en stor tjeneste. Igennem en sådan tjeneste får man smag for at høre Vasudevas budskaber.”

Hvis du med andre ord så meget som muligt tjener rene *vaisnavaer*, vil du naturligt hele tiden opleve Hare Krishna-mantraet på en mere og mere fantastisk måde. Hare Krishna-mantraet vil gradvist blive så forbløffende lifligt, at dit sind naturligt vil drages til det 24 timer i døgnet, ligesom Gangesfloden naturligt flyder ned imod den Bengalske Bugt.

Når som helst du har chancen for at omgås med og tjene dem, der praktiserer *bhakti* rent, må du benytte dig af det. Det vil i høj grad befordre vækningen af den slumrende *bhakti*, der lige nu sover i dit hjerte. 🌸

TEMPLET I KØBENHAVN

Skjulhøj Allé 44, 2720 Vanløse - Tlf.: 53 83 11 08
www.krishna.dk - iskcon.denmark@pamho.net

Mandag 19.8 Herren Balaramas fremkomst. Program fra kl. 17

Mandag 26.8 Sri Krishna Janmastami: Herren Sri Krishnas fremkomst. Festprogram fra 16:00 til midnat.

Tirsdag 27.8 Srila Prabhupadas fremkomst. Vyasa-puja fra kl. 17.

Aarhus

For fremtidige arrangementer kontakt

Danesh Das Tlf.: 28880377

Ananta Sri Das Tlf.: 22222763

Alle aktiviteter i Aarhus koordineres her:
www.facebook.com/groups/krishnahuset

Radio Krishna Kbh.

yadu@krishna.dk - Tlf.: 38101232 - www.krishna-online.dk
Frekvenser: FM 87,6 MHz og 90,6 MHz på Hybridnet

Sendetider

Mandag 09.00-14.00 og 16.00-17.30
Tirsdag 09.00-14.00 og 16.00-17.30
Onsdag 09.00-14.00 og 16.00-17.30 og 22.00-02.00
Torsdag 09.00-14.00 og 16.00-17.30
Fredag 09.00-11.00 og 16.00-17.30 og 22.00-00.00
Lørdag 08.00-10.00 og 16.00-17.00

Radio Krishna Aarhus

www.radiokrishna.dk - mail@radiokrishna.dk
Frekvenser: FM 98.7 & 89.5 MHz

Sendetider

Mandag 06.00 - 12.00 & 20.00 - 23.00
Tirsdag 06.00 - 12.00 & 21.00 - 23.00
Onsdag 06.00 - 12.00 & 20.00 - 23.00
Torsdag 06.00 - 12.00 & 20.00 - 23.00
Fredag 06.00 - 12.00 & 20.00 - 23.00

Govinda - Take away

Åboulevard 7, st th, 1635 Kbh V. - Tlf.: 32140362 www.govinda.dk
info@govinda.dk

Åbningstider:

Alle ugens dage fra 17.00 - 21.30

Facebook

<https://www.facebook.com/HareKrishnaDanmark/>
Hare Krishna bevægelsens i Danmarks officielle facebook side

www.facebook.com/groups/krishnahuset
Krishnahuset i Aarhus' officielle facebook gruppe

WEBSIDER

www.harekrishna.dk

Nyt fra Hare Krishnas hjemmeside

www.krishna.dk

Hare Krishnas hjemmeside for jer, der er nye til eller nysgerrige om Hare Krishna

www.radiokrishna.dk

Hjemmeside for Radio Krishna i Århus

www.soundcloud.com/krishnack/sets

Flere hundrede af Radio Krishnas udsendelser til streaming eller download

www.intelligentdesign.dk

Videnskabsside om det seneste inden for debatten omkring evolution, Darwin og intelligent design

ISKCON NORGE

HAREKRISHNA.NO

OSLO: Ensjøveien 9, 0655 Oslo

4. august åpner vi templet etter renovasjon i hele juli.

9. august: Harinam

10. august: Ratha Yatra

18. august: Søndagsfest (feiring av Balaram Jayanti)

25. august: Søndagsfest (feiring av Janmastami)

GOVINDA - BERGEN HARE KRISHNA SENTER:

Govinda, Lille Øvregaten 14, 5018 Bergen

Hver søndag kl. 15-18: Lovfeast. Kirtan, foredrag og prasada.

Friday kirtan: Hver fredag kl. 17-19.

Mandag 19. august: Sri Balaram Jayanti, Herren Balarams åpenbarelsesdag. Fest kl. 17-20.

Mandag 26. august: Sri Krishna Janmastami, Herren Krishnas åpenbarelsesdag. Fest kl. 17-01: Kirtan, abhisheka, foredrag, artika, dans og prasada! Merk adresse: Åsliå 1, 5115 Ulset (Åsane klubbhus).

Tirsdag 27. august: Srila Prabhupadas åpenbarelsesdag. Harinam i Bergen kl. 12-14. Fest i tempelet kl. 17-20. Kirtan, Pushpa-abhisheka (blomsterofring), opplesning av ofringer og Srila Prabhupadas lilamrita, foredrag og prasada.

Facebook: Hare Krishna Bergen – Iskcon

Mail: govindabergen@gmail.com



Krishnas Cuisine

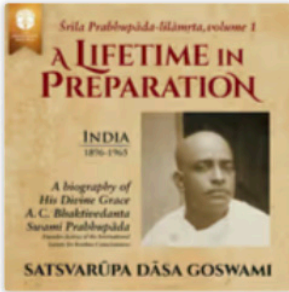
Sørkedalsveien 10, Colloseum Senter, 0369 Oslo
tlf: 0047 22692269 - www.krishnas-cuisine.no

Åpningstider: Mandag-fredag: 11.00-20.00,
Lørdag: 11.00-19.00 - Søndag lukket.

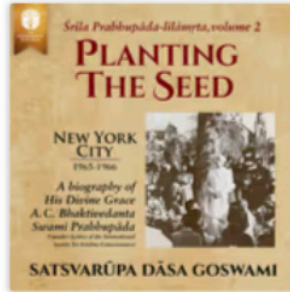


BBT MEDIA

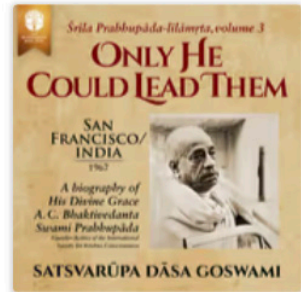
HOME EBOOKS AUDIOBOOKS APPS MUSIC REDEEM



Srila Prabhupada-lilamrta
volume 1



Srila Prabhupada-lilamrta
volume 2



Srila Prabhupada-lilamrta
volume 3

PRABHUPADA-LILAMRTA SOM LYDBOG

Af alle de mange biografier eller biografiske bøger, der er udgivet over Srila Prabhupada (på nuværende tidspunkt omkring 100), fortsætter den første og officielle biografi, *Srila Prabhupada-lilamrita*, med at være i en klasse for sig selv. Alle tilhængere af Srila Prabhupada skylder sig selv at læse den ikke bare én gang, men igen og igen. Her følger man Prabhupadas liv fra hans fødsel i 1896 i Calcutta og hans lange liv op igennem det 20ende århundrede i Indien, hans rejse i 1965 til Vesten, og hvordan han efterfølgende spredte Hare Krishna-*mantraet* over hele verden fra den mest spæde begyndelse, man kan forestille sig, til en verdensomspændende bevægelse ved hans bortgang i 1977.

Srila Prabhupada-lilamrita udkom på engelsk som fem bøger i løbet af 1980'erne og blev derefter oversat til talløse sprog, enten i sin uforkortede form, eller i en forkortet form som på dansk i 1993.

Nu er der kommet en helt nyindtalt lydbog af den uforkortede version for at give det moderne digitaliserede menneske mulighed for at høre bogen midt i de travle hverdage, som de fleste lever. Lydbogen er udgivet af BBT og indtalt af Ekendra Dasa. Selv om det er hans første lydbog, virker hans rolige og klare stemme som selvskrævet til opgaven. Uden distraherende effekter, men bare klar og tydelig oplæsning får Prabhupada lov til virkelig at træde frem, så læseren/lytteren bliver fuldstændigt inddraget i Srila Prabhupadas inspirerende og rørende livshistorie.

De fem lydbøger *A Lifetime in Preparation*, *Planting The Seed*, *Only He Could Lead Them*, *In Every Town and Village* og *Let There Be A Temple* kan hentes ned fra BBT's hjemmeside på bbtmedia.com (eller mere præcist https://bbtmedia.com/audiobook/en_pl_1_ed/). Prisen er 18 euro pr. bog. 🌸