

(NYT FRA)  
**HARE**  
**KRISHNA**

Nr. 8, 26. årgang, september 2024 - Pris 35 kr.

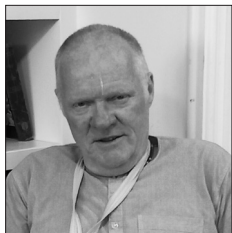
**RADHASTAMI  
MEDITATION**

**INTERVIEW MED  
GAURAHARI PRABHU**

Nyhedsblad for ISKCON i Danmark  
Grundlægger-acarya Hans Guddommelige Nåde A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada

# Radhastami og interview med Gaurahari Prabhu

Velkommen til endnu et *Nyt fra Hare Krishna*, mere præcist september 2024. Det er Radhastami, Srimati Radharanis fremkomstdag, onsdag den 11. september, så på side 6 bringer vi en smuk Radhastami-meditation med Radhanatha Swami. Læs den i den rigtige ånd og hav en god Radhastami.



I vores granskning af ISKCON's Danmarkshistorie har vi denne gang interviewet Gaurahari Prabhu (se forsidebilledet), der har været med i Hare Krishna siden 1980. Mange kender ham fra dengang som Pancamukha, og han fortæller om sig selv og tiden, i hvilken han kom til og blev en del af ISKCON's tempel i København. Han var bl.a. med i den første danske rejsende bogdistributionsgruppe, der i 1980-82 såede mange frø, der senere blev til den næste generation af danske hengivne. Efterfølgende stod han i ti år for oversættelsen af Prabhupadas bøger til dansk. Læs mere side 8.

Prabhupada sender på side 3 en hilsen til de første hengivne i London, Janardana fortæller på side 15 fra Udupi i Sydindien, Yamuna Devi Dasi underviser på side 19 i fremstilling og anvendelse af tykmælk, og meget andet kan læses i dette blad. God fornøjelse og Hare Krishna. Ld. 🌸

## KALENDER

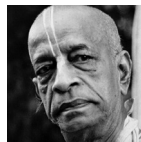
- Søndag 8.9 Srimati Sita Thakurani, Sri Advaitas hustru, fremkomst
- Mandag 9.9 Lalita sasti
- Onsdag 11.9 Radhastami: Srimati Radharanis fremkomst
- Lørdag 14.9 Ekadasi (faste fra korn og bønner for Parsva Ekadasi) (faste til middag for Herren Vamanadeva i morgen)
- Søndag 15.9 Bryd fasten mellem 6:42–10:56 Herren Vamanadevas fremkomst Snila Jiva Gosvamis fremkomst
- Mandag 16.9 Snila Bhaktivinoda Thakuras fremkomst (faste til middag)
- Tirsdag 17.9 Ananta Caturdasi Vrata Snila Haridasa Thakuras bortgang
- Onsdag 18.9 Sri Visvarupa Mahotsava Snila Prabhupadas accept af sannyasa Caturmasyas tredje måned begynder (faste fra mælk i en måned)
- Tirsdag 24.9 Snila Prabhupadas ankomst til USA
- Lørdag 28.9 Ekadasi (faste fra korn og bønner for Indira Ekadasi)
- Søndag 29.9 Bryd fasten mellem 7:09–11:02
- Torsdag 10.10 Durga Puja
- Lørdag 12.10 Ramacandra Vijayotsava Sri Madhvacaryas fremkomst
- Søndag 13.10 Ekadasi (faste fra korn og bønner for Pasankusa Ekadasi)
- Mandag 14.10 Bryd fasten mellem 8:28–11:09 Snila Raghunatha Dasa Gosvamis bortgang Snila Raghunatha Bhatta Gosvamis bortgang Snila Krishnadasa Kaviraja Gosvamis bortgang
- Torsdag 17.10 Sri Krishna Saradiya Rasayatra Snila Murari Guptas bortgang Laksmi Puja Caturmasyas fjerde måned begynder (faste fra urad-dal i en måned)

## INDHOLD

- |           |                                 |           |                                |           |                |           |                 |
|-----------|---------------------------------|-----------|--------------------------------|-----------|----------------|-----------|-----------------|
| <b>2</b>  | Kalender & redaktionelt         | <b>6</b>  | Radhastami-meditation          | <b>14</b> | Udupi Krishna  | <b>18</b> | Visdomshistorie |
| <b>3</b>  | Snila Prabhupadas side          | <b>8</b>  | Interview med Gaurahari Prabhu | <b>16</b> | Jeg keder mig! | <b>19</b> | Indiske salater |
| <b>12</b> | Renlighed og Krishna-bevidsthed | <b>17</b> | Ingen tid                      | <b>22</b> | Brevkasse      |           |                 |

'*Nyt fra Hare Krishna*' udgives af Det Internationale Samfund for Krishnabevidsthed (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 KRISHNABEVIDSTHED GIVER JER ALTING, SOM I KAN ØNSKE JER



af Srila Prabhupada

*Det følgende er en tale, der var henvendt til Prabhupadas udsendte disciple, som Srila Prabhupada havde sendt til London for at starte et tempel og et samfund af Krishnahengivne der. Talen blev optaget den 23. december 1968 i Los Angeles og senere afspillet for publikum til et stort offentligt møde, som de hengivne havde arrangeret i London i begyndelsen af 1969.*

*om ajnana-timirandhasya  
jnananjana-salakaya  
caksur-unmilitam yena  
tasmai sri-gurave namah*

”Jeg bøjer mig respektfuldt og ydmygt for min åndelige mester, der har åbnet mine øjne med kundskabens fakkelt i min mørke materielle eksistens.”

Mine damer og herrer, modtag mine hilsener i det glade år 1969 og Sri Krishna, Guddommens Højeste Personligheds, velsignelser, fordi I så venligt deltager i dette glædesfyldte møde i Krishnabevidsthed. Krishna kom på denne jordiske planet for 5.000 år siden og gav os denne enestående filosofi og dette religiøse princip med Krishnabevidsthed i form af *Bhagavad-gita*. Desværre som tingene med tidens løb i den materielle verden ændrede og forringede sig, gik det også tilbage for folk, og de glemte Krishnabevidsthedens kunst. Herren Krishna kom derfor igen som Herren Sri Krishna Caitanya Mahaprabhu i slutningen af det femtende århundrede for at genoplive den samme Krishnabevidste atmosfære i menneskesamfundet. Herren Caitanyas særlige gave til de faldne sjæle i denne tidsalder af strid og uenighed er at tilskynde folk generelt såvel som religiøse mennesker, filosoffer og alle andre til at søge til sangen af Krishnas hellige navn. Han fortalte os, at den Absolutte, Guddommens Højeste Personlighed, også kan nedstige i en transcendental lydsvingning, og når vi således synger Hare Krishna-*mantraet* forseelsesfrit, kontakter vi straks Krishna og Hans indre energi og bliver

således med det samme rensede for alle snavede ting i vores hjerte.

Vores betingede liv i den materielle eksistens skyldes snavede ting i vores hjerte. Oprindeligt er vi alle Krishnabevidste levende væsener, men på grund af vores langvarige materielle omgang i forskellige livsarter i så meget som 8.400.000 former for liv er vi vant til at vandre fra den ene form for krop til den næste. I et sådant kredsløb af fødsel og død har jeg, I og vi alle sammen, selv om vi oprindeligt er åndelige sjæle og derfor af natur er kvalitativt ét med den Højeste Herre, Krishna, identificeret os med denne materielle form for liv, hvor vi er underlagte forskellige former for materielle kvaler, i særdeleshed i form af fødsel, død, alderdom og sygdom. Hele den materielle civilisation er en proces af en hård kamp for livet, der ender i fødsel, død, alderdom og sygdom. Menneskesamfundet kæmper forgæves imod disse evindelige problemer i livet på forskellige måder. Nogle af dem gør materielle forsøg, og nogle af dem gør delvist åndelige forsøg. Materialisterne forsøger at løse problemerne gennem opnåelser inden for videnskabelig viden, uddannelse, filosofi, moral, etik, poetiske tanker osv., og spiritualisterne forsøger at løse problemerne med diverse teser såsom at skelne materie fra ånd på forskellige måder. Og nogle af dem forsøger som mystiske *yogier* at komme til den rigtige konklusion. Men alle skal de vide, at i denne Kalis tidsalder eller stridens og uenighedens tidsalder er der ingen mulighed for succes uden at acceptere den Krishnabevidste proces. Srila Sukadeva Gosvami, *Srimad-*

*Bhagavatams* taler, har derfor anbefalet, at alle, uanset om man er en frugtstræbende arbejder, en frelsessøgende eller en mystisk *yogi*, søger til processen med sang af Hare Krishna, Hare Krishna, Krishna Krishna, Hare Hare/ Hare Rama, Hare Rama, Rama Rama, Hare Hare, hvis man virkelig ønsker at blive befriet fra den materielle tilværelses lidelser.

Krishnabevindsthed er derfor kunsten at rense vores hjerter fra støvet af materielle ønsker. Vi kan ikke stoppe vores ønsker, for som levende væsener er det en del af vores natur at ønske. Derfor kan vi ikke opgive vores ønsker, men vi kan rense vores ønsker. At dræbe ønsker er ingen løsning, men at helbrede ønskerne eller den syge tilstand af ønske er den rigtige løsning. Som sådan fjernes dette støv af misforståelse derfor. Vi kan se vores virkelige position i livet og gøre støt fremskridt mod livets endelige mål. Vi har glemt det endelige mål med vores liv på grund af mangel på Krishnabevindsthed. Derfor bør alle vores handlinger gøres i Krishnabevindsthed for at genoplive vores mistede forhold til Gud eller Krishna. Vi forbyder ikke nogen noget eller beder dem om at afstå fra deres nuværende beskæftigelsesmæssige pligter, men vi anbefaler blot, at man gør sådanne pligter i Krishnabevindsthed. Herren Sri Caitanya Mahaprabhu anbefalede aldrig, at man ændrede sin position i livet, men Han betonede processen med at høre om Krishna fra den rigtige, ægte kilde. Man bør opgive den kunstige proces med filosofisk spekulation for at komme til det rigtige mål med livet og i stedet ydmygt lytte til filosofien om Krishnabevindsthed, der generelt indskærpes i *Srimad-Bhagavad-gita* og *Srimad-Bhagavatam*. Hvis man ydmygt synger *maha-mantraet*, Hare Krishna, Hare Krishna, og hører Krishnas budskab, som det står i *Bhagavad-gita*, uden nogen form for misfortolkning, behøver man ikke ændre sin position gennem nogen kunstig metode. Blot igennem denne metode med at synges og høre kommer man til en transcendental position, hvilket vil hjælpe én til at kende Gud,

Hans navn, Hans form, Hans kvalitet, Hans aktiviteter, Hans tilbehør osv.

Vi bliver imidlertid vildledt af personer og ledere, der har meget lidt forbindelse med Gud eller Krishna. Nogle af dem benægter Guds eksistens, nogle af dem forsøger falsk at sætte sig i Guds sted, nogle af dem tror på Guds upersonlige aspekt, og sidst, men ikke mindst accepterer nogle af dem, fordi de ikke kunne nå til nogen rigtig konklusion, i fuldstændig håbløshed og frustration det endelige mål med livet som tomt eller nul. Men Krishnabevindsthed er et solidt grundlag for at forstå Krishna eller Gud direkte igennem den enkle metode med at synges det hellige navn på Gud eller Krishna. Fordi de vildledes af blinde ledere, er det ikke lykkedes tilhængerne, der selv er blinde, at opnå den ønskede succes, men her er en metode ved navn Krishnabevindshed, der direkte gives af Krishna, og instruktionerne beskrives let og ligetil i *Bhagavad-gita*, der blev givet til os for 5.000 år siden og igen blev bekræftet af Ham i form af Herren Caitanya for 500 år siden.

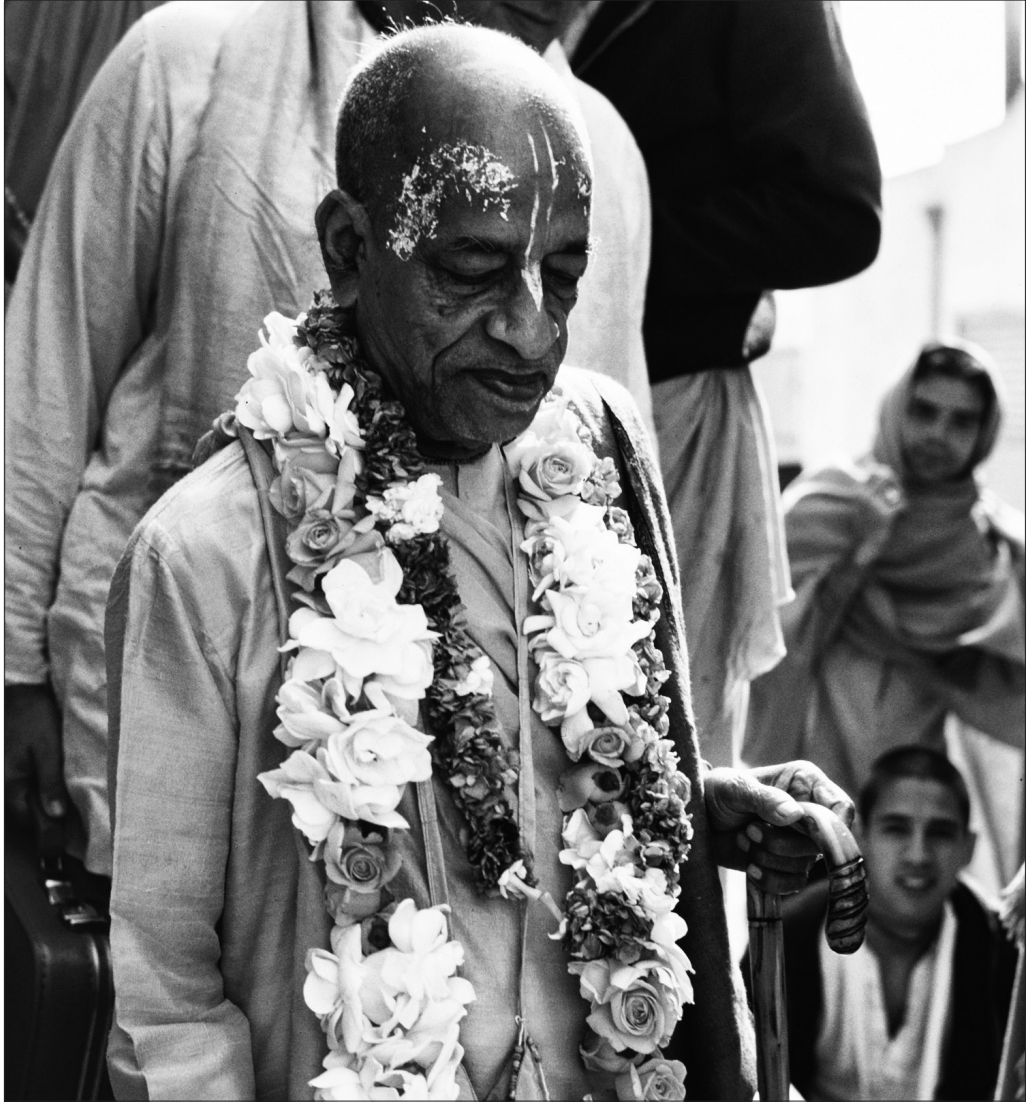
Denne Krishnabevindsthedsbevægelse er en stor livskunst og meget let og ophøjet. Denne Krishnabevindsthedsbevægelse giver jer alting, som I kan ønske jer, uden nogen form for kunstig bestræbelse. Den er transcendentalt farverig og fuld af transcendent glæde. Vi udøver disse Krishnabevindste aktiviteter igennem sang, dans, spisning og diskussion af filosofi, der modtages igennem en autoriseret discipelrække, og derfor giver den os alting, som vi ønsker os, uden nogen kunstig ændring af vores naturlige instinkter. Bevidstheden er der i jer, men nu er det en snavset bevidsthed, og det, I må gøre, er at rense den fra alle snavsede ting og gøre den til klar Krishnabevindsthed gennem den fornøjelige metode med at synges Guds prisværdige hellige navne: Hare Krishna, Hare Krishna, Krishna Krishna, Hare Hare/ Hare Rama, Hare Rama, Rama Rama, Hare Hare. Disse aktiviteter kan vi praktisere hvor som helst. Det er lige meget, om det er i et tempel

eller på gaden, i en park eller derhjemme. Men for at kunne mødes og sidde sammen har vi brug for et forsamlingssted. Derfor er der brug for at etablere et tempel for Krishnabevidsthedsbevægelsen i forskellige centre i verden på tværs af de pågældende lande, kulturer, filosofier eller religioner. Krishnabevidsthed er så universel og perfekt, at det kan appellere til alle uanset deres position. Derfor anmoder jeg indtrængende alle jer, der er til stede i dette møde, om at skænke jeres samarbejde for at

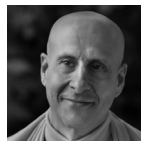
gøre udførelsen af denne store bevægelse vellykket.

Endnu engang mange tak.

Sriman Gurudasa Adhikari og hans Gudsbrødre har meget ihærdigt bedt mig om at besøge London, og jeg er også meget ivrig efter at møde jer alle der. Så snart der er en mulighed, kommer jeg med mit *sankirtana*-hold, der nu er travlt optaget i Los Angeles, og det vil være en stor fornøjelse for os alle at mødes. 🌸



# RADHASTAMI-MEDITATION: GOPIERNES SINDSSTEMNING - ALT FOR AT GLÆDE KRISHNA



af Radhanatha Swami

Den 11. september er det Radhastami, Srimati Radharanis fremkomstdag. I den anledning taler Radhanatha Swami om gopiernes virkelige hjerte, som er intet andet end at glæde Krishna og gøre Krishna lykkelig uanset hvad. Fra en tale i Chowpatty på Radhastami.

Sri Caitanya Mahaprabhu forklarede, *jivera svarupa hoy krsnera nitya das* – sjælen er Krishnas evige tjener. Det er vores iboende natur. Det er, hvad det vil sige at tjene på det åndelige plan. Når det kommer til *gopiernes* kærlighed, medgiver selv de største *sannyasier* som Sukadeva Gosvami, Sri Caitanya Mahaprabhu, Rupa og Sanatana Gosvami og Raghunatha Dasa Gosvami, at renheden og fortroligheden af *gopiernes* kærlighed er uden sidestykke i selv den åndelige verden. Hvorfor? Fordi de ikke har det mindste anstrøg af ønske for sig selv og deres egne formål. Deres hjerter, deres kroppe, deres sind, deres alting er absolut og konstant dedikerede til Krishnas lykke. Vi læser om, hvor nydeligt *gopierne* klæder sig, og hvordan de dekorerer sig med kosmetik og parfumer og reder deres hår og anbringer blomster i håret. Det er der så mange kvinder, der gør, og mændene gør det også på deres egen måde, men *gopierne* ønskede kun at se smukke ud, fordi Krishna gerne ville nyde deres skønhed. For deres egen skyld havde de intet ønske om at se smukke ud. Men de vidste, at Krishna ønskede at nyde deres skønhed.

*Caitanya-caritamṛta* fortæller, hvor smukke *gopierne* gør sig, og når Krishna ser deres skønhed, vokser Hans skønhed på grund af glæden over at se deres skønhed. Når *gopierne* så ser Krishnas skønhed tiltage på grund af glæden over at se deres skønhed, tiltager deres skønhed ved at se Hans glæde. Fordi de ser, at de gør Krishna lykkelig med deres skønhed, ønsker de at

være og bliver endnu smukkere. Så bliver Krishna smukkere, og sådan bliver det ved i al evighed. For nogle lyder det måske kedeligt, men det er det ikke. Det er, hvad alle søger efter, udvekslingen af kærlighed. Krishnas eneste glæde er at glæde Sine hengivne, og Hans hengivnes eneste lykke er at give Krishna glæde. *Gopierne* har udviklet denne kunst til den højeste grad af fuldkommenhed.

Nogle gange stilles spørgsmålet, hvorfor Krishna forlod Vrindavana og tog til Mathura og senere Dvaraka, og hvorfor indbyggerne i Vrindavana blev tilbage der i over 100 år? Hvorfor flyttede de ikke bare til Dvaraka, hvor de kunne have været sammen med Krishna hver dag? Grunden var, at de ønskede at glæde Krishna. De vidste, at kun i Vrindavana oplevede Krishna den største lykke. Intet andet sted kan Hans *lila* sammenlignes med Vrindavana. Og Krishna lovede *gopierne*, at Han ville komme tilbage for at nyde legene i Vrindavana med dem i skovene med *kadamba*-træerne på bredden af Yamuna. For Krishnas skyld blev de tilbage i Vrindavana. De kunne ikke tage noget andet sted hen.

Vi kender den smukke historie om, hvordan *gopierne* var villige til at lide i helvede i milliarder af år, hvis de ved at gøre det kunne give Krishna et øjeblikks lindring af Hans hovedpine. De tænkte ikke engang på det. Det var ikke sådan, at de beregnende tænkte på, hvordan det ville være. En sådan kærlighed er umulig i denne materielle verden. *Gopierne* har fuldstændigt åndelige kroppe, for de har absolut ingen falske

egoer. Der er ingen selviskhed. Alting er for Krishna. Paradoxet er, at når man absolut ingen interesse har i sin egen lykke, tvinger Krishna én til at blive lykkelig. *Gopierne* ønsker ikke lykke. De ønsker kun Krishnas lykke. Men Krishna udvekslede med deres kærlighed ved at give dem ubegrænset lykke. Lykken af at give.

*Bhakti-rasamrita-sindhu* forklarer, at da Daruka viftede Krishna, følte han ekstatiske symptomer, der fik hans lemmer til at skælve, og derfor kunne han ikke vifte ordentligt. Han bad derfor til, at hans ekstatiske symptomer ville forsvinde, fordi de forstyrrede ham i at glæde Herren. Når *gopierne* vifter Krishna eller tjener Krishna på så mange måder, er de somme tider i en sådan ekstase af kærlighed, at tårer oversvømmer deres øjne, og de kan ikke se, hvad de gør for Krishna. "Lad disse ekstaser forsvinde, jeg vil ikke have dem. Jeg ønsker kun Krishnas lykke." Det er *bhakti*. Så længe vi er bekymrede for vores egen lykke, kan vi aldrig være virkelig lykkelige. Når vi ikke længere bekymrer os om vores egen lykke, og vi overfører alle vores anstrengelser og ønsker til Krishnas lykke, udveksler Krishna og overøser os med ubegrænset lykke. Det er Hans uselviske kærlighed. Og blandt alle *gopiernes* kærlighed afsløres den allerstørste i *Srimad-Bhagavatams* Tiende Bog, hvor Krishna på fuldmåneaftenen i årstiden *sarat* spiller den femte node på Sin fløjte og specielt kalder på *gopierne* igennem fløjtes sang for at få dem til at komme. Kan vi forestille os, hvilken musiker Krishna er? Vi hører, hvor smukt Hans fløjte spiller, og hvordan enhver form for kunst har sin oprindelse i fuldkommenhed fra den Absolutte Sandhed. Alting er baseret på kærlighed.

Når Krishna spiller på Sin fløjte, manifesteres Hans hjertes fortrolige kærlighed via Hans åndedrag igennem fløjtes huller og bæres af denne sang med luften til *gopiernes* ører og derfra direkte til deres hjerter,

hvor de bliver overvundet. Herren Caitanya forklarer, at når Krishna spiller på Sin fløjte, manifesteres Hans hjertes kærlighed igenem denne guddommelige musikalske lyd og rejser personligt til hver eneste *gopi*. Når den når deres ører, er den som en fugl, der bygger en rede, der blokerer deres ører fra at høre noget som helst andet. Lyden går herfra direkte til deres hjerter og stjæler hele deres bevidsthed.

*Gopierne* var magtesløse. De forlod alting inklusive deres omdømme og drog ud for at møde Krishna. Krishna bad dem vende hjem, men *gopierne* græd, at de ikke ønskede at gå hjem. De var kun kommet for Krishnas skyld. Vi må forstå, at de kun sagde alt dette, fordi de vidste, at Krishna ønskede, at de skulle gøre det. Krishna ønskede at danse med dem, så de gav så mange argumenter for, hvorfor de ønskede at danse med Ham. Og Krishna dansede og manifesterede Sig imellem hver *gopi*, men så virkede det, som om de alle blev stolte og tænkte, at "Krishna er kun hos mig." Derfor forsvandt Han. I den følelse af adskillelse blev de gale og fuldstændigt absorberede i Krishna. *Gopierne* talte med hinanden, de spillede Krishnas forskellige lege for hinanden, de spurgte træerne, fuglene, stjernerne og Månen: "Hvor er Sri Nandanandana?" Alle gav de deres hjerter for Krishnas lykkes skyld.

Lad os på denne dag bede til Srimati Radharani med dyb og ægte taknemmelighed, at vi kan kultivere disse kvaliteter af ydmyghed, taknemmelighed og uselvsk tjeneste til Krishna som den højeste prioritet i hvert aspekt af vores liv, og lad os bede til, at vi tigger om en sådan uselvsk tjeneste, når vi kalder de hellige navne, der er nedsteget fra Goloka Vrindavana, om at føre os til den højeste fuldkommenhed:

Hare Krishna, Hare Krishna, Krishna Krishna, Hare Hare/ Hare Rama, Hare Rama, Rama Rama, Hare Hare.

Mange tak. 🌸

# INTERVIEW MED GAURAHARI PRABHU



af Lalitanatha Dasa

*Fredag den 16. august 2024 interviewede Dandaniti og jeg Gaurahari Prabhu, der har været med i Hare Krishna i Danmark fra 1980. Oprindeligt blev han indviet som Pancamukha Dasa, og senere efter Harikesas tid tog han omkring 2000 genindvielse fra Sridhara Swami og fik navnet Gaurahari Dasa.*

**Ld:** Hvad var din første oplevelse af ISK-CON?

**Gaurahari:** Hvor langt skal jeg gå tilbage? Til første gang, jeg hørte, at der var noget, der hed Hare Krishna?

**Ld:** Gerne.

**Gaurahari:** Det var tilbage i 1972 i Geneve. Det står helt klart i min hukommelse. Vi var på sommerferie hos min kusine, som boede i Geneve i en periode. Vi var nede i byen, og lige pludselig så jeg de der munke på afstand. De var iøjnefaldende med deres orange tøj og deres ragede hoveder og lille hårtot. Jeg var meget paf over dem. Jeg spurgte min kusine: "Hvem er det? Hvad er det for nogle?"

Hun var noget ældre end mig og havde prøvet alt muligt. Hun havde været gift med en iraner og boet i Iran og havde ligesom set verden. Hun svarede: "Det er Hare Krishna. Har du aldrig hørt om dem?"

Nej, det havde jeg ikke. Men mere var det ikke. Vi gik videre, og jeg glemte alt om det. Jeg var kun 16 år dengang. Der gik næsten ti år, inden jeg så dem igen. I mellemtiden stødte jeg lidt på Hare Krishna her og der. Jeg kan huske, vi havde om Hare Krishna i gymnasiet. Jeg husker, at jeg så en avisforside i forbifarten med et eller andet om, at Hare Krishnaerne var blevet smidt ud af Danmark. Det har været omkring 1974. Men det var også bare ganske kort.

I 1980 var jeg kommet til et punkt i mit liv, hvor jeg måtte tage en beslutning. Med lodder og trisser havde jeg fået en studentereksamen, og jeg var kommet ind på Kunsthåndværkerskolen, som dengang lå ved Israels

Plads. Jeg havde gået halvandet år på keramiklinjen, men droppede ud, for det var spild af tid for at sige det rent ud.

Så arbejdede jeg lidt på Den Kongelige Porcelænsfabrik for at følge lidt i samme linje, men det var heller ikke mig. Det var et rent drukhus.

Jeg vidste ikke, hvad jeg skulle med mit liv. Jeg havde ikke lyst til bare at blive som alle de andre. Det inspirerede mig ikke at blive en almindelig *karmi*, som vi siger det. For at gøre en lang historie kort begyndte jeg at bede til Gud. Selv om jeg aldrig havde tænkt over det så meget før, var jeg på en eller anden måde kommet til den konklusion, at Gud måtte findes. Der må være nogen bagved verden, en, som styrer det hele. Hvis jeg bad til Ham, måtte Han hjælpe. At være kommet til den konklusion var et virkeligt vendepunkt i mit liv. Jeg begyndte at bede meget seriøst. Jeg bad Fadervor flere gange om dagen. Jeg gik ind på mit værelse og sagde Fadervor for mig selv flere gange om dagen. Det var ligesom det eneste, jeg kendte. Jeg ventede på et svar. Jeg var meget spændt på, om Gud nu også ville svare på min bøn. Min teori sagde mig, at det måtte Han gøre. Og der gik faktisk ikke så lang tid, før jeg fik et svar.

Jeg mødte først nogle folk fra Guds Børn og tog ud og besøgte dem i et hus, de havde lejet. Jeg talte med en, som bad Jesus ind i mit hjerte. Det foregik ved, at vi holdt hinanden i hænderne med lukkede øjnene og sagde Fadervor. Det slog mig ikke engang, at det var det samme Fadervor. Jeg syntes bare, det var så sentimentalt. Jeg tænkte, at så nemt er det



altså ikke. Den hopper jeg ikke på.

Ikke så meget lang tid senere traf jeg vores gamle ven Janesvara fra Sverige. Jeg mødte ham ikke så langt fra, hvor jeg boede hos mine forældre. På det tidspunkt distribuerede de LP-plader. Sammen med LP-pladen solgte han mig en *Isopanisad*. Jeg forstod, at dette var Guds svar på min bøn. Og som man siger, er resten historie. Der var kun én ting tilbage at gøre. Jeg måtte blive Hare Krishna-munk.

I første omgang rejste jeg til Sverige for at møde en ægte *guru*. Ved at læse *Isopanisad* var jeg nået frem til, at man må finde en person, der, som der stod, er en *dhira*, der ikke er påvirket af den materielle verdens gen-

vordigheder. Jeg måtte finde sådan en person og søge tilflugt og få vejledning.

Under alle omstændigheder havde jeg skrevet et brev til templet og ventede på svar. Jeg brugte adressen, som stod i bogen, men brevet kom tilbage med ubekendt adresse, men så var der også en anden adresse.

**Ld:** I Danmark?

**GP:** Ja. Jeg tror, det var i Hyskensstræde. Jeg er ikke helt sikker. Men der var også stemplet en anden adresse.

Her finder Dandaniti en *Isopanisad* ned fra reolen.

**GP:** Et det den nye *Isopanisad*? Eller er det den gamle?

**Ddd:** Den gamle. Der står Kronprinsensgade. Og her er så stemplet med Korfuvej.

**GP:** Ja, lige præcis. Så da jeg fik brevet tilbage, sendte jeg det igen til den anden adresse på Korfuvej. Der fik jeg heller ikke svar. Men så en dag ringede det på døren. Jeg sad inde i

stuen. Jeg havde på fornemmelsen, at det var til mig, men min far var i entreen og åbnede døren. Så kom han ind i stuen. Jeg behøvede bare at se hans ansigtsudtryk, så vidste jeg, at det måtte være nogen, der var kommet fra Hare Krishna-templet, for han var ligesom helt himmelfalden og måbende: "Der står

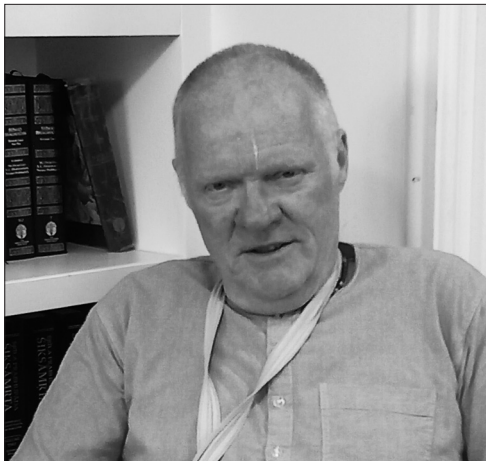
nogen derude og vil snakke med dig." Det var ganske rigtigt. Det var Payonidhi, der stod der i fuld mundering med *svami*-hat og det hele. Jeg inviterede ham ind, og han gav mig et lynkursus i hele filosofien. Han var så entusiastisk og snakkede om alt muligt. Enden på det blev så, at jeg tog med ham ud til Amager, hvor de havde et hus på Korfuvej.

Der mødte jeg Devamrta, som ikke var Swami dengang. Han tog imod mig og inviterede mig ind på sit rum. Jeg talte med ham. Han forstod min situation og snakkede til mig på en måde, som jeg kunne relatere til. Konklusionen var så, at næste lørdag tog jeg med på *harinama*, og der skete en hel masse. Derefter tog jeg hjem, men mødte så igen op om søndagen og var med til søndagsfesten. Jeg overnattede i templet, og mandag morgen tog jeg toget til Sverige, hvor jeg var i cirka to måneder og var med på *bhakta*-programmet på Korsnäs. Det var vældig fint. Det var en god introduktion.

**Ld:** Var det med Raivata eller Dhira-santa?

**GP:** Dhira-santa var der. Først var det en engelsk Prabhupada-discipel, Mahakratu, som var *bhakta*-leder. Men efter et lille stykke tid tog Raivata over. Han var *bhakta*-leder i den sidste periode.

Jeg kom til Sverige den 15. september 1980. Det ved jeg præcist, for nogle år senere snublede jeg tilfældigvis over en en mappe på



Korsnäs, hvor de havde ført optegnelser over, hvad der var sket. Der stod der, at Bhakta Peter var kommet fra Danmark den 15. september. Derfor ved jeg, at den 15. september kom jeg til Korsnäs. Ellers havde jeg ikke husket det.

Jeg var der et par måneder, og derefter blev jeg sendt hjem til Danmark og ud på *sankirtana* med Payonidhi, Dasavatara og Janesvara.

**Ld:** Adideva var ikke kommet endnu?

**GP:** Han var i mellemtiden flyttet ind på Korfuvej, men han var blevet sat til at oversætte bøger til dansk. Jeg tror, det var *Bhagavad-gita*, han arbejdede på, så han var ikke med i begyndelsen i den rejsende *sankirtana*-gruppe. Det var den første danske rejsende *sankirtana*-gruppe. Hengivne fra andre lande som England, Tyskland og Sverige havde rejst rundt i Danmark og distribueret bøger og også LP-plader. Men det var den første gruppe, som var baseret i Danmark. Den blev jeg så en del af.

Det var lidt af en ilddåb. Jeg blev kastet ud på det dybe vand. Hvis jeg skal være ærlig, var det svært for mig. Jeg har altid været ret genert og ikke den type, der ligesom bare går hen til folk og giver dem et klap på skulderen. Det var slet ikke min natur, men jeg overgav mig til det.

I begyndelsen solgte jeg ikke mange bøger, men efter et stykke tid kom jeg lidt mere ind i det. Jeg havde det svært med, at det var meget resultatfikeret. Det hele handlede om, hvor mange bøger man havde solgt. Jeg sagde engang til Janesvara, at jeg prøvede at være upåvirket af, at jeg ikke solgte så mange bøger. Men han sagde: "Nej, Det er forkert. Du skal være påvirket af det, hvis du ikke sælger mange bøger. Så må du forstå, at der er noget galt. Så må du finde ud af, hvad der er galt." OK, det kunne jeg så godt acceptere. Men Krishna siger alligevel i *Bhagavad-gita*, at Arjuna skulle kæmpe uden at være påvirket af succes eller fiasko, sejr eller nederlag. På den måde vil han aldrig få syndige reaktioner. Det siger Krishna Selv i *Bhagavad-gita*.

Det havde selvfølgelig sikkert noget at gøre med, at jeg er ret ambitiøs af natur. Det er jeg vel ikke den eneste, der er. Jeg vil være, om ikke den bedste, så i hvert fald god til det. Men jeg var ikke så god til det der med bøger, så det var lidt hårdt for mit ego. Jeg kan dog huske, at én dag slog jeg faktisk Payonidhi. Det var i Nykøbing Mors, hvor vi distribuerede sammen. Jeg tror, jeg solgte 59 *Smagen af en anden verden*, og han solgte lidt mindre, måske 50 eller 55. Det var den eneste gang, det skete.

Under alle omstændigheder havde jeg en drøm om at få lov til at arbejde med bøgerne i BBT. Egentligt var det blevet besluttet, at "Jamen, du distribuerer ikke så mange bøger, så det er måske bedre, du kommer til BBT og hjælper med det." Jeg blev så glad, at jeg gik ud og gjorde en ekstra anstrengelse med bogdistributionen og gjorde bedre i den uge. Så sagde Devamrta Swami: "Nu gør du meget bedre, så må du jo hellere blive på gaden." Jeg tænkte: "Nej! Det var ikke det, der var meningen." Men efter lidt tid endte det alligevel med, at jeg kom til BBT. Jeg tror, det var i 1984, jeg begyndte, samme år, som jeg blev gift. Herefter var det i en del år min tjeneste at hjælpe med at oversætte, læse korrektur og redigere Prabhupadas bøger til dansk.

**Ld:** Lilasakti sad vel med bøgerne i 1981 og 1982. Så gled hun ud. Hvorfor hun gjorde det, ved jeg ikke helt, men de flyttede måske bare, og så overtog du fra hende eller hvad?

**GP:** Mere eller mindre, ja. Jeg tror, hun havde lavet en ny oversættelse af *Bhagavad-gita*. Hun var blevet sat til at redigere Adidevas oversættelse, men valgte i stedet at lave en ny oversættelse. Det var vist omkring 1981. Og derefter var det *Srimad-Bhagavatams Første Bog*. Den kom jeg ind i produktionen af på et ret sent stadium. Den var næsten færdig til udgivelse, men jeg fandt ud af, at den var fuld af fejl. Ikke så meget på grund af Lilasakti, men fordi de havde hyret en mand udefra til at skrive teksten ind på computer, for hun havde oversat bogen ved at indtale den på bånd.

**Ld:** På skrivemaskine. Computer kan det ikke have været. Der var ikke nogen computere dengang.

**GP:** Åh jo, de brugte computere, men det kan godt være, at han har skrevet det ind på skrivemaskine. Men nej, jeg tror, han skrev på computer, for der var simpelthen så mange fejl. Fuld af stavefejl og bare almindelig retskrivning og tegnsætningsfejl. Jeg prøvede at rette op på det og få det gjort klar til udgivelse. Det er vist stadigvæk den samme første bog, som vi har, og man vil kunne se, at det er ikke nogen god produktion. Der er for mange fejl i den.

**Ld:** Jeg mener Lilasakti ....

**GP:** Hendes oversættelse var måske ikke den allerbedste, men det var primært på grund af ham udefra.

**Ld:** Lilasakti havde egentligt et godt flydende sprog.

**GP:** Ja, det vil jeg også sige. Hun var ikke så dårlig rent sprogligt. Hendes filosofiske forståelse var lidt mangelfuld, i hvert fald dengang. Men rent sprogligt var hun ikke så dårlig. Så jeg kom ind på et ret sent tidspunkt, og det var begrænset, hvad jeg kunne gøre. Jeg mener bortset fra mine egne begrænsede kvalifikationer. Men efter det blev det i hvert fald min fuldtidstjeneste i ti år sammen med flere forskellige, som kom og gik.

**Ld:** Jeg var med til at lave *Naturlig Glæde* og første del af *Srimad-Bhagavatams Anden Bog*. Det må også have været i 1984.

**GP:** Så kom der en, der kaldte sig selv Gopal. Han var ikke indviet, men han kaldte sig Gopal. Så kom Cyavana og senere Mathuresa. Vi to arbejdede en del år sammen. Han var den bedste af dem, jeg har arbejdet sammen med. Ret dygtig. De bøger, vi lavede sammen, synes jeg selv, var rimelig gode.

Der var meget tidspres på. Jeg syntes, der var for meget pres på bogdistutionen, men der var lige så meget pres på i BBT. Hver dag: "Hvor mange sider har du oversat i dag?" Hvis man ikke havde oversat mindst 30-40 sider, var det ikke godt nok. Når jeg kigger tilbage på det, vil jeg nok sige, at det er ikke sådan, man

laver gode bøger. Hvis det bare skal gå hurtigt, er det én ting, men intellektuelt har man brug for at tage sig den tid, det tager at tænke over det og gøre sit bedste. Prabhupadas engelsk er jo forholdsvis enkelt, men stadigvæk har man brug for at tænke over det og finde ud af, hvordan man kan formulere det på dansk. Men det skulle gå hurtigt, så nogle gange blev det bare en lidt for ordret oversættelse.

**Ddd:** Bøgerne havde alligevel deres virkning.

**GP:** Ja, det havde de vel. Det havde da bestemt sin virkning på mig, for jeg fik lov til at læse Prabhupadas bøger på fuld tid, 5-6 timer om dagen i mange år. Jeg lærte i hvert fald filosofien at kende. Ellers havde jeg jo læst bøgerne allerede, inden jeg kom i BBT, for dengang var det standarden, at vi skulle læse to timer om dagen på *sankirtana*. Jeg havde i hvert fald læst Prabhupadas bøger igennem én gang, inden jeg begyndte i BBT. I medfør af BBT-arbejdet fik jeg så læst dem flere gange. Vi oversatte og derefter redigerede og læste korrektur en-to-tre gange, tror jeg, så det blev til en del gange, jeg fik læst Prabhupadas bøger. Det var jo fint.

**Ddd:** Du arbejdede på *Srimad-Bhagavatam* og også andre bøger?

**GP:** Det var mest *Bhagavatam*. Der var et par andre såsom *Liv kommer fra liv*. Den oversatte jeg ikke, men den blev også produceret i Danmark i den periode.

**Ld:** Den var jeg med til at lave.

**GP:** Det var ikke dig, der oversatte den.

**Ld:** Nej, men jeg tror, det var mig, der redigerede den. Du lavede Krishnabogen.

**GP:** Krishnabogen, ja.

**Ld:** Og til sidst også *Caitanya-caritamrta*.

**GP:** Ja.

**Ld:** Og Prabhupadas biografi. Den kom jeg ind over og var med til at redigere færdig.

**GP:** Det var noget af det sidste, jeg var med til. Så stoppede jeg i BBT efter det. Det var i 1994. Så kom jeg i køkkenet og fik det som tjeneste i nogle år. Der skete mange ting i de år.

(Fortsættes i næste nummer) 🌸

# RENLIGHED OG KRISHNA-BEVIDSTHED

## BHAKTI-YOGA I HJEMMET



af Rohininandana Dasa

Da jeg engang slikkede bag på et frimærke på et posthus i Indien, rynkede en mand ved siden af mig på næsen og pegede på en lille beholder med lim og børste. Hele mit liv havde jeg slikket på frimærker og konvolutter uden at tænke over det, men på dette simple og temmelig beskidte posthus i en indisk landsby lærte jeg noget om renlighed, som man ikke lærer om i alle de nydelige etableringer i Europa og Amerika.

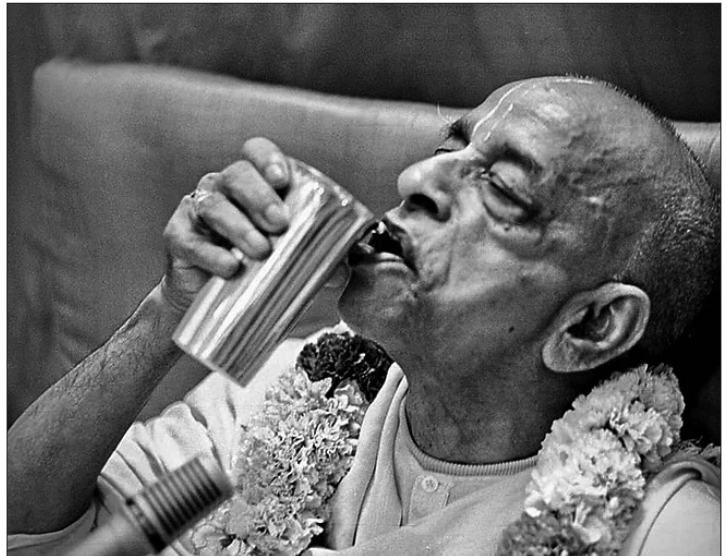
I Indien lagde jeg mærke til, hvor rene folk var. Som det første om morgenen har selv de fattigste mennesker travlt med at rengøre sig selv, deres tøj, deres hjem, deres templer, deres køkkengryder – praktisk talt alt, hvad de har.

Da jeg så, hvor meget det indiske folk gik op i renlighed, sagde en stemme et sted inde i mig: "Nå ja, inderne skal være renlige, fordi landet har så varmt et klima, og sygdomme derfor spreder sig hurtigt her." Men en anden stemme sagde: "Og mig, hjemme i mit fugtige engelske miljø – jeg behøver ikke være renlig?"

Det indiske folks renlighed er en del af en kultur, der i århundreder har fostret de højeste kvaliteter og bevidstheder, der er muligt for et menneske. Den vediske kultur tilskynder én til at være renlig både indvendigt og udvendigt.

### Indre renlighed

Vand er ikke det eneste rensmiddel, der benyttes i løbet af en indisk morgen. På steder, der endnu ikke har pådraget sig den vestlige



sygdom "ingen tid", kan man høre klokker og *mantraer* strømme fra templer, huse, kontorer og rickshawer. Efter at have badet og iført sig rent tøj synger og mediterer folk på Herrens hellige navne for indre renselse.

Som hovedregel ved selv en simpel person i Indien, at han/hun er en evig åndelig person, hvis klare bevidsthed nu er dækket af snavset af det, Prabhupada kaldte "de seks agitationer" – begær, grådighed, vrede, misundelse, galskab og illusion. Vores bevidsthed er nu som en dråbe rent vand, der er landet på mudret jord. Og ligesom kraftigt solskin kan genoprette en mudret dråbe til dens uberørte tilstand, kan Herren Krishna, kilden til alle sole, rense os.

En af Indiens gamle tekster, *Srimad-Bhagavatam*, giver en anden analogi. Den siger, at vi er sjæle i den materielle verden, som er blevet så viklet ind i vores forkerte adfærd, at det er, som om vores hjerter er blevet begravet under et mørkt bjerg af syndigt begær. Herrens lotusfødder er imidlertid som blændende lyn,

der kan knuse disse bjerge og oplyse vores sande bevidsthed.

Denne bevidsthed, der er kendt som Krishnabevidsthed, er ikke blot en indisk født persons arv, men ethvert menneskes arveret. Krishnabevidsthed er det, det menneskelige liv er til for. Srila Prabhupada forklarede i et brev: "Vores Krishnabevidste bevægelse er ikke en religiøs bevægelse [i betydningen at undervise i en bestemt type religion], den er en bevægelse, der er skabt til at rense hjertet."

Det afgørende rensmiddel til hjertet er en helt almindelig vask med Krishnas hellige navne. Herren Caitanya siger, at det at sige Hare Krishna renser indflydelsen fra vores seks fjender bort, ligesom man fjerner støv fra et spejl. Når et snavset spejl bliver skinnende rent, giver det en bedre refleksion. På samme måde hjælper vores sind, når det er renses, os til at se Krishna på hvert et skridt i vores liv. Efterhånden som vores renhed øges, vil vi opnå kærlighed til Gud og være i stand til i vores hjerte at se Herrens smukke, strålende form:

*premanjana-cchurita-bhakti-vilocanena  
santah sadaiva hrdayesu vilokayanti  
yam syamasundaram acintya-guna-svarupam  
govindam adi-purusam tam aham bhajami*

"Jeg tilbeder Govinda, den oprindelige Herre, som er Syamasundara, Krishna Selv, med utallige, ufattelige egenskaber, som de rene hengivne ser i deres hjerter med hengivenhedens øje med et strejf af kærlighedens salve." (*Brahma-samhita* 5.38)

At synge eller sige Hare Krishna er så vigtigt, at hvis en person af en eller anden grund ikke kan tage et bad, siger vedisk litteratur, at personen ganske enkelt skal chante. Hvis man er åndeligt ren eller fri for en forurenende indflydelse fra naturens kvaliteter, regnes personen også som ren på alle andre måder. Faktisk ville *yogier* i gamle dage nogle gange glemme at bade på grund af deres fuldstændige fordybelse i ekstatiske trance, men grundet deres

høje bevidsthed ville de ikke lugte dårligt eller få sygdomme.

## Ydre renlighed

Selv om vi ikke er vores krop, påvirker vores kropps tilstand stadig vores bevidsthed, så det er vigtigt at holde kroppen ren. "Renlighed står guddommelighed nær." Ved at bade regelmæssigt forbliver vi friske og raske og i bedre stand til at fremsige Hare Krishna med fuld opmærksomhed. *Ayurveda* giver tre årsager til sygdom – ængstelse, overspisning og urenlighed. Hvis huden ikke bliver renses, bliver den hurtigt grobund for bakterier.

Vi er også nødt til at holde den indre del af vores krop sund og ren. Den bedste måde at gøre det på er ved at drikke rent vand og spise sund og nærende mad, der først er ofret til Krishna.

I Indien bemærkede jeg nogle forskellige renlighedspraksisser, som folk flest i Vesten ikke kender til. For eksempel bruger mange indere en tungeskraber, når de står op om morgenen for at fjerne belægningen, der samler sig på tungen i løbet af natten. Ifølge *Ayurveda* kan denne belægning forårsage sygdom, hvis den ikke fjernes. Mennesker i Indien bader normalt mindst to gange dagligt – morgen, aften og efter defækation. De bruger venstre hånd til at rengøre deres private dele. Højre hånd anvendes til at spise, recitere på bedeperler og ofre og tage imod ting og til at røre forskellige fælles ting såsom kontanter og dørhåndtag.

Jeg lagde mærke til, at mange mennesker i Indien hælder drik i munden for at undgå at placere deres læber på glasset, de drikker af. De har ikke udendørssko på indenfor i hjemmet, og de forsøger at holde deres køkkenudstyr skinnende rent.

Prabhupada opfordrede os til at holde alt så rent som glas. Mens vi rengør for Krishna, renser vi vores egne hjerter. Desuden tilhører vores hjerter, sind, kroppe, hjem – alt – Herren. Hvis vi tager os godt af alle dele, vil Han naturligvis være tilfreds. 🌸

# UDUPI KRISHNA



af Janardana Dasa

Den hellige by Udupi ligger ved Det Arabiske Hav i den sydindiske delstat Karnataka. Byen er et berømt pilgrimssted på grund af Sri Krishna Matha-templet. Det blev grundlagt af Sripada Madhvacarya (1238-1317), en af de største hengivne filosoffer i Indien. Udupi siges at have opnået status som Vaikuntha, fordi Guddommens Højeste Personlighed kom og blev der som svar på ønsket fra Sin rene hengivne Sripada Madhvacarya.

I en del år har min hustru og jeg selv ved Sri Krishnas nåde kunnet tilbringe vinteren her væk fra kulde, regn og blæst. Hvert år distribuerer jeg bøger omkring templet, hvor folk stadig valfarter til fra nær og fjern. Selv om Krishna tilbedes her, er langt fra alle, der kommer hertil, hengivne af Krishna. Der er faktisk megen forvirring omkring, hvem Gud er, selv i Indien. Ingen andre end vores egen Srila Prabhupada har formået at give *siddhantaen*, lærdommen, om Sri Krishna og *bhakti-yoga*. Derfor er det en vidunderlig mulighed at kunne tilbyde de tilrejsende i Udupi Srila Prabhupadas bøger. Videnskaben i Prabhupadas bøger er blevet forfattet og nedskrevet af vores discipelrækkes store *acaryaer*, læremestre, deriblandt Sripada Madhvacarya, igennem hundredvis af år, med det formål at skulle videregives. Det bliver påskønnet af mange, jeg møder. Det er Srila Prabhupadas barmhjertighed, at en dansker kan stå på et helligt sted i Indien og videreformidle denne tidsløse visdom til endnu en generation.

Allerede før Madhvas tid var Udupi kendt som et helligt sted. Folk fra hele Sydindien tog ofte dertil på pilgrimsrejse, fordi det var et centrum for vedisk videnskab og stedet for to gamle templer, Sri Ananteshvara og Sri Candramauleshvara. I Sri Ananteshvara-templet, det mest berømte af de to, tilbedes

Herren i en kombineret form af Ananta Sesa og Sri Parasurama i *linga*-form.

Sri Candramauleshvara er et Siva-tempel, der er navngivet, fordi han bærer halvmånen (*candra*) på sit hoved. Ikke meget andet er kendt om Udupi før Madhvas fremkomst bortset fra, at byen er opkaldt efter Herren Siva. "Udupi" er afledt af "Udupa", et andet navn på Herren Siva, der betyder "den, der bærer Månen på sit hoved".

Srila Madhvacarya var i årene, før han grundlagde Sri Krishna Matha, tilknyttet Sri Ananteshvara-templet. Her plejede han at holde publikum tryllebundet med sin indsigt i videnskaben om Krishnabevidsthed. I templet holdt han regelmæssigt debatter med *maya-vadier* om *bhakti* og vedisk filosofi. Madhva tabte aldrig en debat. Efter at have grundlagt Sri Krishna Matha gjorde Madhva det til centrum for alle sine aktiviteter. Pilgrimme går først til Candramauleshvara og giver deres respekt til Herren Siva, derefter til Ananteshvara for at vise deres respekt for Herren Visnu og til sidst over til Sri Krishna Matha for at tilbede Krishna. Sri Krishna tilbedes her som en kohyrdedreng. I den ene hånd holder Krishna en stang til at kærne smør med, og om livet har Han et reb til at binde køernes ben med, når de skal malkes.

Oprindeligt kommer denne form af Krishna fra Dvaraka i Nordvestindien, hvor Krishna boede med Sine mere end 16.000 dronninger. Krishna kom til Udupi skjult i en stor klump *gopicandana*-ler ombord på et handelsskib. Skibets besætning havde uden at vide, at Krishna befandt sig i *tilaka*-blokken, bragt den med fra Dvaraka og brugte den store lerblok som ballast på båden.

På skibets rejse mod syd lige ud for Udupis kyst blæste en storm skibet på grund på en sandbanke. Samme dag var Srila Madhva-

carya i færd med at komponere *Dvadasha-stotra*, hans berømte digt, en lovprisning af Herren Krishna. Han var gået til stranden for at bade eller, som nogle siger, for at modtage Herren. Da Srila Madhvacarya så skibet og hørte nødskrigene fra sømændene, viftede Srila Madhvacarya sit safranklæde. Dette neutraliserede stormen og det stormfulde hav, og skibet rev sig løs fra sandbanken. Madhva førte derefter fartøjet i sikkerhed. I påskønnelse af Madhvas hjælp tilbød kaptajnen ham, hvad han ønskede sig af skibets last. Madhva valgte den tunge klump *gopicandana*-ler.

Klumpen af ler var for tung til, at flere fuldvoksne mænd kunne løfte den, men Madhvacarya kunne alene bære den uden besvær. Sripada

Madhvacarya er en inkarnation af halvguden Vayu, som besidder enorme kræfter. Ikke langt fra stranden brød klumpen af *tilaka* i to og afslørede formerne af Herren Krishna og Hans bror Herren Balarama indeni. Et Balarama-tempel blev opført på dette sted, og Krishna blev bragt til Udupi. På vejen færdiggjorde Madhvacarya de resterende syv dele af *Dvadasha-stotra* og reciterede versene højt.

Tilbage i Udupi badede Madhva Herren i søen, der er kendt som *Madhva-sarovara*, og installerede Ham i Sri Krishna Matha. Srila Madhvacarya indførte strikse standarder for tilbedelse af Sri Krishna, og hver gang, han var i Udupi, udførte han personligt de tretten daglige tilbedelsesceremonier for Herren.

Hvordan Bala Krishnas Deitet var blevet begravet i Dvaraka, er genfortalt i *Prameya-*

*navamalika-tika*, et værk fra det syttende århundrede af Raghuvarya Tirtha, en *acarya* i rækkefølgen fra Srila Madhvacarya. Engang beklagede Moder Devaki sin nød til Her-

ren over aldrig at have været vidne til Herrens barndomsaktiviteter i Vrindavana. Hun bøn-faldt Herren om at vise Sin Bala Gopal form og barndomslege for hende.

Blot for at glæde Sin rene hengivne antog Guddommens Højeste Personlighed med det samme skikkelsen af et lille barn og klatrede rundt på Devakis skød. Senere, da Devaki gik ud for at kærne smør, brød Krishna krukken med smør og både spiste af det og smurte det over Sin transcendentale krop. Efter nogen tid antog Herren igen Sin sædvanlige form.



Moder Devaki var overordentlig begejstret, og senere kom det Dronning Rukmini for øre, hvad der var sket. Hun bad Sri Krishna, sin ægtemand, om også at få lov til at se den samme form. Det indvilgede Krishna ikke i, da den form kun er ment for Krishnas mødre. I stedet blev Visvakarma, de himmelske planeters arkitekt, sat til at hugge to former af henholdsvis Krishna og Balarama, som Rukmini kunne tilbede regelmæssigt.

Senere, efter at Herren var vendt tilbage til den åndelige verden, deponerede Arjuna *murtierne* af Krishna og Balarama på et sted, der hedder Rukminivana. I løbet af århundredere blev Deiteterne fuldstændig dækket af ler og forblev i den tilstand nær Dvaraka, indtil handelssømænd bragte lerblokken til Madhvacarya ved Udupi. 🌸

# HVAD KAN JEG LAVE I FRITIDEN, HVIS JEG KEDER MIG?



af Jahnu Dasa

Kedsommelighed opstår som følge af mangel på glæde. Den glæde, man oplever i samværet med Krishna, er konstant. Materiel glæde, dvs. den glæde, man oplever gennem at tilfredsstille sanserne, er altid midlertidig. Sanselig glæde varer aldrig ved. Sanselig glæde afløses altid og uden undtagelse af kedsommelighed eller lidelse.

Den konstante glæde, vi alle søger, opleves i samvær med Krishna. Det er et beviseligt faktum. Enhver kan gennem metoden, der kaldes *bhakti-yoga* – hengiven tjeneste – opleve en højere, åndelig glæde, der varer ved, og som aldrig afløses af lidelse.

*Bhakti-yoga* er en videnskabelig proces, der består af forskellige praksisser, men det begynder i al sin enkelthed med at ytre Krishnas navne. Ved regelmæssigt at recitere og gentage Krishnas navn i meditation eller højlydt vil man erfare den glæde, der kommer direkte fra sjælen.

I virkeligheden er sjælen en atomisk gnist

af Krishnas bevidsthed, og eftersom Krishna består af evig kundskab og lyksalighed, er sjælen en atomisk partikel af evig viden og glæde.

Grunden til, at vi ikke oplever denne glæde, er, fordi vi forveksler os selv med kroppen og dens kultur.

Sand selverkendelse er resultatet af at recitere Hare Krishna-*mantraet*. Ved at recitere Hare Krishna-*mantraet* oplever man varig glæde. Det er også bevis på, at Krishna er Gud.

*Hare Krishna Hare Krishna  
Krishna Krishna Hare Hare  
Hare Rama Hare Rama  
Rama Rama Hare Hare*

”Det ovenstående *mantra* på 16 ord og 32 stavelser er det eneste, der kan give beskyttelse mod Kali Yugas onde indflydelse. Efter at have gennemført alle Vedaerne finder vi ikke noget mere ophøjet i denne tidsalder end







I 1960'erne skrev Srila Prabhupada en artikel med titlen "Ingen tid: det moderne menneskes kroniske sygdom. I artiklen skriver han: "Den travle mand bør prøve at finde ud af, hvor han skal hen. Dette liv er kun et stoppested på en længere rejse, og den fornuftige og kloge mand bør ikke være optaget af kun ét stop. Ingen siger, at kroppen ikke skal vedligeholdes, men alle bør vide fra *Bhagavad-gita*, at kroppen er den ydre påklædning, og "sjælen" er personen, som ifører sig påklædningen. Så hvis man blot tilser påklædningen uden omsorg for den virkelige person, er det ren dårskab og spild af tid."



Oftentimes, we have a sense of urgency, but we are not aware of the consequences of our actions. We are running on a treadmill, and we are not aware of the fact that we are running in a circle. We are not aware of the fact that we are running on a treadmill, and we are not aware of the fact that we are running in a circle.

Oftentimes, we have a sense of urgency, but we are not aware of the consequences of our actions. We are running on a treadmill, and we are not aware of the fact that we are running in a circle. We are not aware of the fact that we are running on a treadmill, and we are not aware of the fact that we are running in a circle.

At sætte vores spiritualitet "på hold" i forventningen om en "bedre" situation forude er således en risikabel strategi. Der er ingen grund til at vente og ingen tid at spille. Som den amerikanske digter Longfellow sagde: "Stol ikke på nogen fremtid, hvor behagelig

den end er!" Den ydre omorganisering af vores liv og den indre udrensning af vores bevidsthed behøver ikke at være aktiviteter, der udelukker hinanden, ligesom skinnerne på togspor kan eksistere side om side. Vi kan omstrukturere vores livsstil og samtidig intensivere vores spiritualitet – det kræver blot beslutsomhed og organisering. Vi kan alle forbedre vores evner til at planlægge tiden. Identificer og eliminer de sædvanlige "tidsrovere" såsom fjernsyn, internetbrowsing og unødvendig telefonsnak. Hav klare mål og tidsplaner og undgå omhyggeligt udsættelse og sløvhed. Lær at finde en ordentlig balance mellem arbejdsliv og privatliv, hvor du opfylder dine økonomiske behov og verdslige ansvar, men samtidigt sørger for at indregne kvalitetstid til meditation, studier af skrifter og introspektion. Planlæg tid til disse direkte åndelige praksisser, og vogt disse timer med dit liv!

Det berømte bibelske vers (Markus 8.36) minder os om: "Thi hvad gavner det et menneske, om han opnår hele verden, men må bøde med sin evige sjæl?" 🌸

# FEM BORGERE KLAGER TIL YUDHISTHIRA

---

I det vediske samfund kunne undersåtterne altid komme og klage til kongen. Det gjaldt også Maharaja Yudhisthira. En dag kom fem borgere til ham for at klage.

Yudhisthiras bror Bhima tog imod gæsterne ved paladsets dør. Den første var en bonde, der sagde: ”Jeg opførte et hegn omkring min mark for at beskytte mod vilde dyr, men hegnet begyndte selv at spise afgrøderne. Hvad vil kongen gøre ved dette?”

Bhima så forvirret på ham og vidste ikke, hvad han skulle sige. Alt, han kunne gøre, var at sende ham ind til Yudhisthira.

Den næste var en mand, der sagde: ”Jeg hældte vandet fra en krukke, der var helt fyldt med vand, over i fire krukker uden at spille en dråbe. Derefter hældte jeg vandet fra de fire krukker tilbage i den første krukke. Igen spildte jeg ikke en dråbe, men alligevel var der kun en smule vand tilbage i krukken. Hvad er der galt her?”

Atter var Bhima målløs. Han sendte manden videre ind til Yudhisthira.

En tredje mand kom. ”For nogle dage siden fik min ko en kalv. Men i stedet for kærligt at slikke kalven åd koen sin egen kalv. Hvad er det for en konge, vi har?”

Bhima sendte tavst manden ind til Yudhisthira.

En fjerde mand kom: ”Jeg trak uden besvær en elefant igennem et nåleøje, men da jeg kom til halen, kunne den ikke komme igennem. Hvad er dette for et land?”

Bhima så endnu mere forvirret ud. Manden blev sendt ind til Yudhisthira.

Den femte mand kom. Han fortalte Bhima: ”Jeg var ude at gå og kom til et kæmpebjerg. Jeg kastede et reb op omkring bjerget og trak, og se, hele bjerget smuldrede og forsvandt. Hvad betyder det?”

Bhima var lige så rådvild som før og sendte

manden ind til Yudhisthira. Da Bhima efter et stykke tid havde sundet sig, tænkte han, at han ville høre, hvad Yudhisthira havde svaret de fem borgere. Han gik ind til ham og spurgte: ”Hvad sagde du til de fem borgere, jeg sendte ind til dig?”

Yudhisthira kiggede undrende på ham: ”Hvilke fem borgere? Der er ikke kommet nogen ind til mig.”

Bhima fortalte, hvad der var sket. Yudhisthira tænkte over det og lyste op: ”Se, det var symptomerne på Kali Yuga, der kom til dig. Lad mig forklare dem for dig.

Hegnet, der åd afgrøderne, fortæller, hvordan kongerne, der skal beskytte borgerne, vil fortære dem i Kali Yuga. Politikere vil love guld og grønne skove, men når de kommer til magten, vil de ikke andet end plyndre borgerne.

Krukken, der ikke fik vandet tilbage fra de fire krukker, sigter til, at i Kali Yuga vil forældre give alt til deres børn, men senere vil børnene ikke være der for deres gamle forældre.

Koen, der åd sin kalv, betyder, at i Kali Yuga vil mødre slå deres børn ihjel. Og manden, der kunne få elefanten, men ikke elefantens hale igennem et nåleøje, sigter til, at i Kali Yuga er retfærdighed forbeholdt de rige og magtfulde. En stor mand, der har indflydelse og penge, vil kunne slippe for straf. Men den lille mand, der ingen indflydelse eller rigdom har, kan ikke få retfærdighed.”

”Og hvad med bjerget, der blev trukket ned af et reb?” spurgte Bhima.

Yudhisthira svarede: ”Kali Yuga er et stort mørkt bjerg af synd. Men kaster man et reb af Krishnas hellige navne omkring bjerget og trækker i rebet, forsvinder bjerget af synd som dug for Solen.” 🌸

(Fortalt af Bhadra Prabhu til en søndagsfest i Københavnstempleet den 4. august 2024)

# INDISKE SALATER

## MADLAVNINGSLEKTION 19



af Yamuna Devi Dasi (Oversat af Morten Sau)

Fra Back to Godhead 29-03, 1995.

De fleste nytilkomne til en vedisk kost får hurtigt smag for to markante kategorier inden for klassiske salater – *raita* og *kacambar*. Begge er friske og lette. Den førstnævnte er baseret på tykmælk, sidstnævnte på forskellige grøntsager. Formålet med indiske salater, der normalt bliver serveret i små portioner, er, at de giver en kølende kontrast til varme retter i dagens hovedmåltid.

*Raita* er ikke meget andet end en nænsomt krydret tykmælk og rå grøntsager i tern, skiver eller revne. *Kacambar*, der også kaldes *kosumalli*, er en salat med letkrydrede rå eller kogte grøntsager, der er marinerede i en krydret olie. Salaternes teksturer varierer fra sprød og knasende til bløde og cremede. De meget nærende retter er kaloriefattige, enkle at lave og fulde af smag.

Som det gælder for alle ingredienser i det vediske køkken, er salaten bedre, jo friskere ingredienser den er lavet af. For at sikre renhed, friskhed og kvalitet laver kokke i indiske templer og hjem tykmælk én eller to gange dagligt og bruger aldrig tykmælk, der er mere end få timer gammel. I dag vælger mange kokke dog at købe tykmælk fra et mejeri, men den er stadig meget frisk og sjældent mere end fire eller fem timer gammel.

Man kan lave sin egen tykmælk eller af praktiske grunde vælge at stole på tykmælk fra en butik. Når man køber i en butik, skal der tages et par valg. Undgå tykmælk med gelatine, tilsætningsstoffer, konserveringsmidler,



fortykningsmidler eller lange ingredienslister og kig efter længste holdbarhed. Hvis der står "økologisk" eller "biodynamisk" på etiketten, vil man sandsynligvis kunne glæde sig over tykmælkenes renhed. Traditionelt bruger man sødmælkstyk-mælk i indiske retter, men man kan bruge fedtfattige produkter, hvis man foretrækker det.

### Tykmælk i historiske tekster

Tykmælk nævnes adskillige gange i *Srimad-Bhagavatam*, *Caitanya-caritamrita* og andre hellige *vaisnava*-tekster, både som en hellig ingrediens i tempelceremonier og som mad ofret til Deiteterne. I Visnutempler tilbedes Deiteter i en badeceremoni, der kaldes *abhiseka*, hvor der anvendes en nektarisk blanding af ghee, mælk, sukker, honning og tykmælk. Under *Annakuta*-festivalen, hvor Govardhanabjerget tilbedes, er det traditionen, at tempelpræsterne ofrer adskillige kander med mælk, tykmælk, kærnemælk og fløde.

\*Oversætterens anmærkning: Bemærk, at 'yogurt' på engelsk oversættes konsekvent til 'tykmælk', der er det korrekte danske ord for alle syrnede sødmælksprodukter. På dansk er 'yoghurt' et mere snævert salgsnavn for en bestemt slags tykmælk, der først blev lanceret engang i 1970'erne.

Ved en *Annakukata*-festival i et tempel ved Govardhanabjerget talte jeg engang mere end hundrede sølvpotter, der var fyldte med tykmælk. *Ayurveda* fremhæver, at for meget mælk kan forårsage fordøjelsesproblemer, men at en anden form for mælk – frisk tykmælk, der er blandet med salt og sort peber – letter fordøjelsen.

## Tykmælk og tykmælksfremstilling

Tykmælk, der på Hindi kaldes *dahi*, har været anvendt i indiske køkkener i århundreder. Det er en fermenteret, let syrlig fødevarer, der er lavet af mælk og et syrningsmiddel. Srita Prabhupada fortalte engang, at i tidligere tider brugte man som regel sur tamarinde som syrningsmiddel. I dagens Indien såvel som i det meste af verden bliver tykmælk nu for det meste lavet af en eller begge mælkesyre kulturer, der er kendte som *Lactibacillus bulgaricus* og *Streptococcus thermophilus*. Disse kulturer findes i den tykmælk, man bruger til at syrne mælken for at lave ny tykmælk. Så for at fremstille en klassisk, indiskpræget tykmælk med en mild syrlighed og delikat smag har man ikke brug for andet end frisk komælk, styring af mælkenes temperatur og den rigtige mængde tykmælk med disse kulturer.

Kommercielt fremstillet tykmælk er lavet ved at opvarme koncentreret mælk eller mælk beriget med skummetmælkspulver til omkring 90°C i nogle minutter. Når mælken er nedkølet til 44°C, tilsættes *Lactibacillus bulgaricus* og *Streptococcus thermophilus*. Syrning og tykning tager omkring tre timer. Derefter køles tykmælken ned til omkring 5°C for at stoppe yderligere syrning.

Hvis man kan skaffe økologisk råmælk eller frisk mælk fra et lokalt mejeri, er det umagen værd at lave sin egen tykmælk. Hvis man er en ivrig begynder i køkkenet, kan man eventuelt investere i en billig yoghurtmaskine, så man er sikret en stabil temperatur under syrningen. Men de fleste kokke kan lave god tykmælk uden at købe udstyr ud over et termometer. Det kræver bare, at man er villig til at lære at

mestre processen ved at prøve sig frem og lære af sine fejl, sådan som jeg lærte det for måske 30 år siden.

## Sådan laver man tykmælk

Her er en enkel opskrift på en mild tykmælk med fyldig smag. Hvis man vil have en mindre fast tykmælk, kan man udelade tilsætning af mælkepulver. Brug et tykmælks- eller slikertermometer for at kontrollere temperaturen. De fås i butikker med køkkenudstyr. Til syrningen kan bruges en yoghurtmaskine, en stor termokande med en bred åbning eller en solid skål indpakket i tykke håndklæder.

- 70 g skummetmælkspulver (ikke instant pulver) (valgfrit)
- 1 liter sødmælk eller letmælk
- 3 spsk. (45 ml) almindelig tykmælk

Bland mælkepulver og 1 dl mælk, hvis du ønsker en tyk spisetykmælk, i en blender og blend, indtil blandingen er jævn og skummende. Opvarm mælken til kogepunktet i en mellemstor gryde. Hvis du bruger mælkepulver, nedkøles mælken til 48°C. Rør forsigtigt tykmælk-mælkeblandingen sammen med pulverblandingen. Hvis du ikke bruger mælkepulver, nedkøles mælken til 44°C, og tykmælken røres i. For at lade tykmælken syrne, hældes den på portionsglas eller en 1,2 liter beholder og placeres varmt ved 29-34°C. Tykmælken er syrnet, når den er geléagtig fast, og vil tykne yderligere, når den opbevares i køleskab. Overdækkes og sættes på køl. Kan opbevares i op til 4-5 dage.

## Raita med tomater

(enkel tykmælks- og tomatsalat), 4-6 personer

I stedet for tomater kan man anvende groftrevne rødbeder, gulerødder, agurker eller radiser

- 0,5 l almindelig tykmælk
- 2,5 dl tomater i tern

- salt efter smag
- 1 tsk. ristede, let knuste spidskommenfrø
- cayennepeber, paprika eller friskkværnet peber efter ønske

Rør tykmælken glat i en skål. Tilsæt tomater og salt efter smag. Drys med spidskommen og cayennepeber, paprika eller peber, hvis ønsket. Afkøles i 30 minutter, så smagen trækker ind i tykmælken. Ofres til Krishna.

### **Shakarkand raita**

(tykmælkssalat med yams og korender), 6 personer

Hvis salaten skal være helt exceptionel, skal du bruge orange søde kartofler eller *Red Garnet* yams. For at få lange tynde appelsinstrimler (fra appelsinskræl) kan du anskaffe dig en speciel skrællekniv fra en køkkenudstørsbutik.

- 5 dl almindelig tykmælk
- 2 bagte yams eller søde kartofler, skrællede og skåret i tern
- 2 spsk. korender
- skræl og saft fra en lille appelsin
- salt efter smag
- cayennepeber, paprika eller stærk grøn chili i tynde strimler efter smag

Rør tykmælken glat i en skål. Tilsæt yams, korender, appelsinskræl og saft. Tilsæt salt, hvis ønsket. Bland forsigtigt og drys med cayennepeber, paprika eller chili efter ønske. Afkøl i 30 min., før den ofres til Krishna.

### **Gajar kacamber**

(gulerodssalat med cashewnødder), 6 personer

Denne salat er ikke alene velsmagende, men hjælper også med at fordøje et måltid.

- 2,5 dl fintrevet gulerod
- 1,25 dl ristede og hakkede cashewnødder
- 2 spsk. tykmælk eller cremefraiche

- 1 spsk. ghee eller vegetabilsk olie
- 1 tsk. spidskommenfrø
- 1 spsk. finthakket ingefær
- 1-2 stærke grønne chili uden frø, finthakket
- 2 spsk. finthakket koriander eller persille
- salt og peber efter smag

Bland gulerod, cashewnødder og surmælksprodukt i en skål. Rør sammen. Opvarm olien i en lille stegepande, tilsæt spidskommenfrø og steg, til de bliver en smule mørkere. Tilsæt ingefær og chili og steg i 10-15 sekunder. Drys de stegte krydderier over salaten og tilsæt krydderurten. Krydres efter smag og røres sammen. Ofres til Krishna.

### **Vellarikai kosumalli**

(sydindisk agurke- og spiresalat), 4 personer

Brug eventuelt kikærter i stedet for spirer i denne salat

- 1 stor agurk, skrællet, udkernet og i fine tern
- 1,25 dl blandede spirer eller kogte kikærter
- 3 spsk. revet frisk eller tørret kokosnød
- 1 stærk chili uden kerner, finthakket
- 2,5 dl frisk koriander
- citronsaft og salt efter smag

Stegte krydderier:

- 1 spsk. ghee eller vegetabilsk olie
- 1 tsk. sorte sennepsfrø
- 1/8 tsk. knust rød chili
- 1/8 tsk. hing
- friske karryblade, hvis de kan skaffes
- kokosnød til drys

Bland de første fem ingredienser i en skål. Tilsæt citronsaft og salt efter smag og bland det sammen. Opvarm olien i en lille pande. Tilsæt sorte sennepsfrø, og når de begynder at poppe og blive grålige, tilsættes de øvrige ingredienser. Hæld med det samme de stegte krydderier over salaten og bland godt. Dryses med kokosnød og ofres til Krishna. 🌸

# HVORDAN KAN JEG VÆRE CENTRERET?

## BREVKASSE



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:** *Kan du fortælle mig, hvordan jeg kan være centreret, når jeg rejser meget. Jeg forsøger at have sindsro, men kan ikke forbinde mig med mit center, når jeg ikke er hjemme hos mig selv.*

**SVAR:** At være centreret er meget enkelt. Du skal stille ind på dit virkelige selv. Med andre ord behøver du bare at vide, hvem du er, og være den, du er. Husk altid, at du ikke er din krop, og at du er Guds evige tjener. Studér omhyggeligt *Bhagavad-gita* for at høre direkte fra Gud Selv, hvordan Han ønsker, at du lever dit liv. Følg Hans instruktioner strengt. Hvis du gør det, vil du altid føle dig oplivet, for du vil være perfekt centreret hvert eneste minut med hver eneste af dine tanker, ord og handlinger til alle tider, steder og omstændigheder.

Denne teknik er lige effektiv, uanset om du rejser eller er hjemme, for den har intet med dine omgivelser at gøre og alt at gøre med dit forhold til Gud.

Brug denne teknik med beslutsomhed, tålmodighed og entusiasme. Det vil gøre dit liv ufatteligt ophøjet.

\*\*

**SPØRGSMÅL:** *Jeg fulgte reguleringerne for den vediske livsstil, men for nyligt er jeg begyndt at ryge igen og drikker også lidt engang imellem. Jeg spiser stadigvæk ikke kød. Der har været tilfælde inden for de senere år, hvor jeg har haft utilladt sex, men ikke noget i nærheden af, hvad jeg plejede. Jeg undrer*

*mig bare, at hvis jeg fortsætter efter bedste evne, vil der så komme et tidspunkt, hvor jeg ikke længere ønsker disse ting? Jeg føler mig meget bange, for så længe jeg laver disse fejltagelser, vil jeg aldrig kunne have fred eller have et forhold til Krishna. Hvad skal jeg gøre?*

**SVAR:** Når du falder ned, skal du samle dig selv op og fortsætte med at praktisere Krishnabevidsthed. Til syvende og sidst vil du blive så stærk, at du aldrig igen vil falde ned.

\*\*

**SPØRGSMÅL:** *Jeg undrer mig over, om det virkelig er godt at være lige så ydmyg som et græsstrå, og om denne ydmyghed ikke kan have en negativ påvirkning på ens selvrespekt. Har en hengiven af Herren lov til at elske sig selv?*

**SVAR:** Det er godt at anse os selv for at være lavere end græs, for det er kun i en sådan ydmyg sindstilstand, at vi kan fremsige Herrens hellige navne konstant.

Jo mere ydmyge vi bliver, desto mere kraftfulde bliver vi i vores selvrespekt, for i takt med, at vores ydmyghed vokser, vokser vores erkendelse af vores evige åndelige identitet også. Det er fuldkommenheden af selvrespekt, for ingen er mere kraftfuld end en selvrealiseret sjæl.

Ingen elsker sig selv bedre end den rene elsker af Gud, for han absorberer sig fuldstændigt døgnet rundt i at gøre det, der er mest gavnligt for ham selv, nemlig at blive en ren hengiven af Krishna eller Gud. 🌸

## TEMPLET I KØBENHAVN

Skjulhøj Allé 44, 2720 Vanløse - Tlf.: 53 83 11 08  
[www.krishna.dk](http://www.krishna.dk) - [iskcon.denmark@pamho.net](mailto:iskcon.denmark@pamho.net)

**Onsdag 11.9** Radhastami: Srimati Radharanis fremkomst. Program fra kl. 17.

**Mandag 16.9** Srila Bhaktivinoda Thakuras fremkomst. Program 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](https://www.facebook.com/groups/krishnahuset)

## Radio Krishna Kbh.

[yadu@krishna.dk](mailto:yadu@krishna.dk) - Tlf.: 38101232 - [www.krishna-online.dk](http://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](http://www.radiokrishna.dk) - [mail@radiokrishna.dk](mailto: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](http://www.govinda.dk)  
[info@govinda.dk](mailto: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](https://www.facebook.com/groups/krishnahuset)  
Krishnahuset i Aarhus' officielle facebook gruppe

## WEBSIDER

[www.harekrishna.dk](http://www.harekrishna.dk)

Nyt fra Hare Krishnas hjemmeside

[www.krishna.dk](http://www.krishna.dk)

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

[www.radiokrishna.dk](http://www.radiokrishna.dk)

Hjemmeside for Radio Krishna i Århus

[www.soundcloud.com/krishnack/sets](https://www.soundcloud.com/krishnack/sets)

Flere hundrede af Radio Krishnas udsendelser til streaming eller download

[www.intelligentdesign.dk](http://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

### GOVINDA - BERGEN HARE KRISHNA SENTER:

Govinda, Lille Øvregaten 14, 5018 Bergen

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

**Friday kirtan:** Hver fredag kl. 17-19.

**Facebook:** Hare Krishna Bergen – Iskcon

**Mail:** [govindabergen@gmail.com](mailto:govindabergen@gmail.com)



## Krishnas Cuisine

Sørkedalsveien 10, Colloseum Senter, 0369 Oslo  
tlf: 0047 22692269 - [www.krishnas-cuisine.no](http://www.krishnas-cuisine.no)

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



## ACYUTA LILAS INITIERING

Lørdag den 13. juli 2024 modtog Bhaktin Austra initiering fra HH Bhakti Caitanya Swami ved en Diksa-festival i byen Ragaciems i Letland og fik navnet Acyuta Lila Devi Dasi.

Acyuta Lila Devi Dasi er oprindeligt fra Letland og har boet i Danmark siden 2015, hvor hun kom til Aalborg for at studere sportsmanagement. Hun har også arbejdet med mediekoordinering og public relations og har desuden en uddannelse som yogalærer og vedisk astrolog.

Acyuta Lila kom i kontakt med Hare Krishna i 2021 under et besøg i sit hjemland og har siden haft sin faste gang i ISKCON-templet i København.

I dag bruger hun sit organisationstalent til at koordinere tjenester og programmer i templet og hjælper også til med de praktiske tjenester i køkkenet og på alteret. Blandt andet holder hun meget af at lave smukke blomstervaser til Sri-Sri Gaura-Nitai og Srila Prabhupada. Hun står også for kommunikationen på ISKCON Danmarks sociale medier og laver videooptagelser af forelæsninger og begivenheder i ISKCON's regi.

Vi ønsker et stort tillykke med initieringen og ønsker det bedste for Acyuta Lila Mataj's fortsatte engagement i Krishnas hengivne tjeneste! 🌸