

(NYT FRA)

# HARE KRISHNA

Nr. 1, 27. årgang, januar 2025 - Pris 35 kr.



**GOVARDHANA**

**AT OVERVINDE FORHIN-  
DRINGER I FAMILIELIVET**

Nyhedsblad for ISKCON i Danmark

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

Tiden, der er en form af Krishna, lader sig aldrig standse, og nu siger vi velkommen til endnu et nyt år. Nytår er en anledning til nytårsforsætter. Her har vi et forsæt om at holde fast i beslutsomheden om, at hvert øjeblik af dette liv skal bruges på at gøre vores nuværende menneskelig vellykket ved at holde fast i Prabhupada og Sri Krishnas tjeneste med ønsket om at afslutte livet i fuld Krishnabevidsthed og vende hjem, tilbage til Guddommen, der er vores virkelige hjem. Vi håber, I alle vil være med til at dele dette forsæt, og beder til, at ingen af os bliver distraheret af midlertidige omvæltninger og situationer, der altid kommer og går i den materielle verden.

Vi starter det nye år med et flot billede af Govardhana på forsiden. Hvorfor? Fordi Janardana har skrevet en artikel til dette blad om Govardhana. Det var en pludselig inspiration, fortæller han. Han kunne ikke sove en nat, så han stod op og skrev, og det kan nu læses på side 6.

En anden lang artikel er fra Hare Krishnas engelske magasin Back to Godhead. Back to Godhead blev kritiseret for ikke at respektere alle guder ligeligt, og Jayadvaita Swami skrev et skarpt svar, der stadig er interessant at læse (side 9), ligesom resten af bladet forhåbentligt også er det. Godt nytår til alle.

Hare Krishna. Ld. 

## KALENDER

Torsdag 2.1	Sri la Jiva Gosvamis bortgang Sri Jagadisa Panditas bortgang
Fredag 10.1	Ekadasi (maha-dvadasi, faste fra korn og bønner for Putrada Ekadasi) Sri Jagadisa Panditas fremkomst
Lørdag 11.1	Bryd fasten mellem 8:32–11:02
Mandag 13.1	Sri Krishna Pusya Abhiseka
Tirsdag 14.1	Ganga Sagara Mela
Lørdag 18.1	Sri Ramacandra Kavirajas bortgang Sri la Gopala Bhatta Gosvamis fremkomst
Søndag 19.1	Sri Jayadeva Gosvamis bortgang
Mandag 20.1	Sri Locana Dasa Thakuras bortgang
Lørdag 25.1	Ekadasi (faste fra korn og bønner for Sat-tila Ekadasi)
Søndag 26.1	Bryd fasten mellem 8:13–10:59
Søndag 2.2	Vasanta Pancami Srimati Visnupriya Devis fremkomst Sarasvati Puja Sri la Visvanatha Cakravarti Thakuras bortgang Sri Pundarika Vidyandhis fremkomst Sri Raghunandana Thakuras fremkomst Sri la Raghunatha Dasa Gosvamis fremkomst
Tirsdag 4.2	Sri Advaita Acaryas fremkost (faste indtil middag)
Onsdag 5.2	Bhismastami
Torsdag 6.2	Sri Madhvacaryas bortgang
Fredag 7.2	Sri Ramanujacaryas bortgang
Lørdag 8.2	Ekadasi (faste fra korn og bønner for Bhaimi Ekadasi) (faste indtil middag for Varahadevas fremkomst i morgen)
Søndag 9.2	Bryd fasten mellem 7:46–10:51 Herren Varahadevas fremkomst
Mandag 10.2	Nityananda Trayodasi: Sri Nityananda Prabhus fremkomst (faste indtil middag)

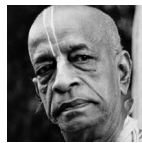
## INDHOLD

<b>2</b>	Kalender & redaktionelt	<b>5</b>	Govardhana	<b>15</b>	Den bevidste livsstil	<b>19</b>	Frisklavede og kogte chutneyer
<b>3</b>	Sri la Prabhupadas side	<b>9</b>	Er Back to Godhead forbyrderisk?	<b>17</b>	Magt og misbrug	<b>22</b>	Viljestyrke og beslutsomhed
<b>13</b>	At overvinde forhindringer i familielivet	<b>18</b>	Den indre historie				

'Nyt fra Hare Krishna' udgives af Det Internationale Samfund for Krishnabevidsthed (ISKCON) i Danmark, grundlægger-acarya A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada. - © Copyright 2025, 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

## PRABHUPADA DISKUTERER PLOTIN, 3



af Srila Prabhupada

*Dette er tredje og sidste del af Srila Prabhupadas diskussion med hans discipel Hayagriva Dasa om den græske filosof Plotin, der levede fra 205 til 270.*

*Hayagriva præsenterer Plotins ideer for Prabhupada, der kommenterer dem spontant og improviseret. Det skal bemærkes, at Hayagrivas fremlæggelse ikke nødvendigvis repræsenterer det fulde omfang af Plotins filosofi. Det er heller ikke afgørende, da det, der interesserer os her, er Prabhupadas kommentarer.*

**Hayagriva:** Plotin forklarer sjælens betingethed på denne måde: "Hvordan kan det da være, at sjæle glemmer den guddommelighed, der skabte dem? Dette onde, der har ramt dem, er kilden til selvviljen, til at blive født, til at være forskellig og til at ønske at være uafhængig. Så snart de har smagt glæden ved at være uafhængige, bruger de deres frihed på at gå i en hvilken som helst retning, der fører dem væk fra deres oprindelse. Når de har gået langt nok, glemmer de tilmed, hvor de kom fra."

**Srila Prabhupada:** Det er korrekt. Jo mere man vender sig væk fra Krishna, desto mere degraderet bliver man. Jeg har allerede forklaret, at det levende væsen kan begynde sit liv som Herren Brahma og i sidste ende blive så degraderet, at han bliver en orm i afføring. Igen kan man ved naturens arrangement udvikle sig til den menneskelige form, der giver én muligheden for at forstå, at man er faldet ned fra sin oprindelige position. Ved at engagere sig i Krishnabevidsthed kan man gøre en ende på denne sjælevandring. Alle kommer til at opgive den materielle krop, men når en hengiven opgiver sin krop, accepterer han ikke en anden. Han bliver straks overført til den åndelige verden. *Mam eti* (Bg. 4.9): "Han kommer til Mig." For en hengiven betyder døden at skulle opgive den materielle krop og forblive i sin oprindelige åndelige krop. Der står skrevet, at uanset om en hengiven lever eller dør, er hans beskæftigelse den samme, nemlig hengiven tjeneste. De, der er degra-

derede i materielt liv, såsom slagtere, der hver dag skærer halsen over på mange dyr, rådes: "Lev ikke og dør ikke." Deres nuværende liv er forfærdeligt, og deres fremtidige liv vil være fyldt med lidelse. Den hengivne er befriet, fordi han er uanfægtet af at leve eller dø. Han er *jivan-mukta*, hvilket angiver, at selv om hans krop rådner i den materielle verden, er han befriet. I *Bhagavad-gita* bekræfter Krishna, at Hans hengivne ikke er underlagte den materielle naturs kvaliteter:

*daivi hy esa gunamayi  
mama maya duratyaya  
mam eva ye prapadyante  
mayam etam taranti te*

"Denne Min Guddommelige energi, der består af den materielle naturs tre kvaliteter, er meget vanskelig at få bugt med. Men de, der har overgivet sig til Mig, sætter sig med lethed ud over den." (Bg. 7.14) Den hengivne befinder sig derfor på Brahman-niveauet. Det er vores naturlige position at tjene: enten *maya* eller Krishna. *Jivera 'svarupa' haya – krsnera 'nitya-dasa'*. Caitanya Mahaprabhu har givet os vores virkelige identitet som Krishnas evige tjener. For nærværende tjener alle deres familie, samfund, land osv. Når denne tjeneste gøres hundrede procent til Krishna, er vi befriede. På grund af ringe viden tror upersonalister, at *mukti*, befrielse, betyder uvirksomhed, men der er intet grundlag for denne tro. Sjælen er naturligt aktiv, og fordi sjælen er inde i krop-

pen, er kroppen beskæftiget med så mange aktiviteter. Selve kroppen er inaktiv, men den handler, fordi sjælen er til stede. Hvorfor skulle handlinger da ophøre, når vi opgiver den kropslige livsopfattelse? *Mayavadierne* kan ikke forstå, at det aktive princip er sjælen. Når det aktive princip forlader kroppen, kaldes kroppen død. Selv hvis man er befriet fra den materielle krop, må man handle. Det forklares også i *Bhakti-sastra*:

*sarvopadhi-vinirmuktam  
tat-paratvena nirmalam  
hrsikena hrsikesa  
sevanam bhaktir ucyate*

”*Bhakti* eller hengiven tjeneste vil sige at holde alle vores sanser beskæftigede i tjenesten til Herren, Guddommens Højeste Personlighed, alle sansernes herre. Når den åndelige sjæl tjener den Højeste, har det to sideeffekter. Han befries fra alle materielle betegnelser, og blot ved at være beskæftiget i Herrens tjeneste bliver sanserne rensede.”  
(*Narada-pancaratra*)

**Hayagriva:** Plotin skriver: ”En sjæl i en sådan tilstand (af glæmsel) kan vendes om og ledes tilbage til himlens verden og den højeste eksisterende, Det Ene. Dette kan gøres igennem en tofoldig disciplin: Ved at vise sjælen den lave værdi af ting, som den for øjeblikket opskatter, og ved at oplyse eller minde sjælen om dens egen natur og værdi.”

**Sriila Prabhupada:** Ja, dette er processen. Man kan forstå det eller ej, men hvis man er engageret i Krishnas tjeneste under ledelse af den åndelige mester, opgiver man automatisk

*mayas* tjeneste og bliver befriet.

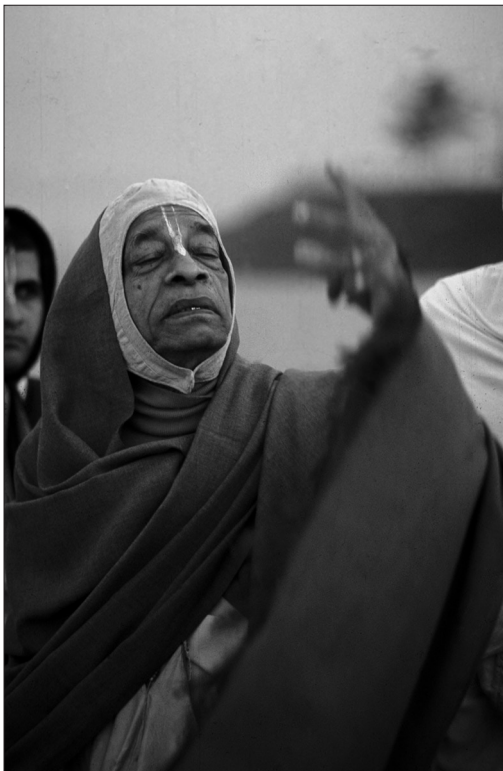
*visaya vinivartante  
niraharasya dehinah  
rasa-varjam raso'py asya  
param drstva nivartate*

”Den legemliggjorte sjæl kan afholdes fra sansenydelse, selv om smagen for sansobjekter består. Men hvis man ophører med sådanne beskæftigelser ved at erfare en højere smag, forankres man i sin bevidsthed.” (Bg. 2.59) Hvis man imidlertid igen frivilligt accepterer *mayas* tjeneste, bliver man igen betinget. Ved at tjene Krishna under ledelse af en ægte åndelig mester kan vi nå til forståelsen af alt, som vi har brug for at vide. De hengivne spekulerer ikke over deres position. De kender den ved Krishnas nåde:

*tesam satata-yuktanam  
bhajatam priti-purvakam  
dadami buddhi-yogam tam  
yena mam upayanti te*

*tesam evanukampartham  
aham ajnana-jam tamah  
nasayamy atma-bhavastho  
jnana-dipena bhasvata*

”Til dem, der er konstant hengivne og tilbeder Mig med kærlighed, giver jeg den forståelse, gennem hvilken de kan komme til Mig. Af medfølelse med dem ødelægger Jeg, der bor i deres hjerter, med kundskabens lysende lampe mørket, der fødes af uvidenhed.” (Bg. 10.10-11) 🌸





Vedaerne erklærer, at Herren Krishnas kvaliteter er ubegrænsede og evige. Landet Braja eller Vraja-bhumi er vi bekendte med som et helligt sted af stor betydning, fordi Sri Krishna manifesterede Sine transcendentale barndomsaktiviteter i Vrindavana. Det er et vigtigt pilgrimsrejsested, og Vraja tiltrækker hvert år masser af pilgrimme, der besøger de mange templer i og omkring Vrindavana, tilbeder Yamunafloden og går rundt om det hellige Govardhanabjerg. Rundt om Govardhanabjerg er der også utallige pilgrimssteder såsom Uddhavakunda, Govindakunda, Radhakunda og Syamakunda. Der er Harideva-templet, Manasi-ganga og Kusum Sarovara.

## Radhakund og Syamakunda, de helligste af alle søer

En "*kunda*" er navnet på en dam eller en lille sø. Radhakund og Syamakunda ligger for enden af Govardana i landsbyen Radhakunda ca. 30 kilometer fra Mathura og Vrindavana.

Radhakunda er det helligste sted i hele Brah-

mas skabelse. Radhakunda og Syamakunda repræsenterer øjnene på Govardhana, der har form som en påfugl. Her fortryllede Sri Radha og Sri Krishna alle på vidunderlig vis og manifesterede disse to små søer på følgende måde. En af dæmonerne ved navn Arista, der var sendt af den onde Kong Kamsa for at dræbe Krishna og Balarama, antog formen som en tyr og angreb Krishna. Men han blev let overmandet af Krishna og mødte sin endelige død. Et af Sri Krishnas utallige navne er derfor Aristanasana, dræber af Aristadæmonen. Dette udspillede sig om eftermiddagen, da Krishna og kohyrdedrengene passede køerne.

Da Krishna den nat gik ud for at møde Sin elskede Srimati Radharani, forbød hun i spøg Ham at røre ved Hende og sagde: "I dag har du dræbt en tyr, der er *dharma* personificeret. Du har begået synden af at dræbe en ko. Rør venligst ikke ved Min rene krop."

Krishna svarede smilende, at tyren i virkeligheden var en meget farlig dæmon, og ved at dræbe den pådrog Han sig ingen synd,

da dæmonen blot midlertidigt havde antaget den form som forklædning. Men Radharani godtog ingen af Sri Krishnas forklaringer, og Hendes mange *sakhier* støttede hende.

Derpå spurgte Krishna Srimati Radharani, hvordan Han kunne bøde for Sin



Radhakund

synd. Til det svarede hun, at Han måtte tage bad i alle de hellige floder. Sri Krishna, der er den Højeste mystiker, lavede med hælen en fordybning i jorden, hvor Han stod, og hidkaldte herefter alle de hellige floder til at fylde fordybningen med deres vand. I løbet af få øjeblikke formedes en sø med det reneste vand fra alle de hellige floder. Derefter tog Sri Krishna Sit bad i søen og nærmede Sig forsigtigt Srimati Radharani, da Han nu havde sonet for Sin synd. Han pralede af, at Hans sø eller *kunda* var den smukkeste af alle, og hvordan Han på magisk vis havde skabt den.

Da Radharani hørte Sin elskede Sri Krishnas pralerier, besluttede Hun sammen med Sine *sakhier* at udgrave en endnu mere udsøgt *kunda* ved siden af. Med deres armbånd og andre smykker lavede de en fordybning akkurat ved siden af den, Sri Krishna allerede havde lavet. Da ikke en dråbe vand manifesterede sig i *kundaen*, sagde Krishna, at de kunne tage vand fra hans *kunda*. Det nægtede Radharani og besluttede sammen med Sine mange *sakhier* at fylde Sin *kunda* med vand fra Manasi-ganga. Men fordi Manasi-ganga ligger et stykke derfra, beordrede Sri Krishna de hellige floder, at de skulle komme til Srimati Radharani og Hendes *sakhier* og tilbyde at fylde hendes sø med vandet fra Hans *kunda*. De hellige floder glorificerede og tilfredsstillede Radharani og hendes *sakhi*-venner på mange måder og bønfaldt hende. På den måde gik Radharani med til, at vandet fra Krishnakunda strømmede over i Radhakunda.

Efter at Radhakunda var blevet fyldt med helligt vand fra floderne, fortalte Krishna Srimati Radharani, at Hendes *kunda* ville være det mest berømte sted i verden, og at Han dagligt ville bade i Hendes *kunda*. Herren Krishna erklærede herefter, at Radhakunda er Ham lige så kær som Srimati Radharani Selv, og alle, der bader i dens vand, vil blive opfyldt med kærlighed til Krishna. Radhakunda er Srimati Radharanis kærlighed til Krishna personificeret.

Disse to *kundaer* manifesterede sig ved mid-

nat på Krishnashtami (den ottende dag i den mørke måne) i måneden Kartika. Derfor bader tusinder af mennesker her ved midnat på denne dag, der er kendt som Bahulashtami.

Om dette sted, hvor Radha og Krishna mødtes og havde denne mest transcendentale udveksling, fortalte Srila Prabhupada, at man ikke skulle nærme sig Radhakunda på en letfærdig måde. Det vil ikke hjælpe én til at gøre fremskridt i åndeligt liv. Man bør høre om disse transcendentale udvekslinger med den største respekt og ærbødighed.

## **Govardhana kommer til Vraja**

Ifølge de vediske skrifter accepteres Govardhana som et helligt bjerg, der stammer fra Goloka Vrindavana, den åndelige verden. Govardhanabjerget betragtes som Vrajas kronjuvel og kongen af alle bjerge og kaldes derfor også Giriraja. Govardhana er otte kilometer langt med byen Govardhana beliggende i sin midte. Dette er omtrent 21 km fra den hellige by Vrindavana. Vrindavana ligger i Mathura-distriktet i den indiske delstat Uttar Pradesh. Vrindavana har fået sit navn fra "Vrinda" eller *tulsi*-planten. "Van" betyder skov. Nogle steder i Vedaerne beskriver Govardhana som den største hengivne af Sri Krishna og andre steder som Sri Krishna selv.

*Garga Samhita* er en gammel sanskrittekst, der beskriver *Krishna-lila*. I *Garga Samhitas* tredje *khanda* bliver historien om Govardhanas nedstigning fra Goloka Vrindavana beskrevet.

Engang stillede Nanda Maharaja, Sri Krishnas far, sin bror Sananda et spørgsmål om, hvordan Govardhana var kommet til det hellige land Vrindavana? Sananda svarede, at Kong Pandu, Pandavaernes far, havde stillet det samme spørgsmål til Bhismadeva, som derpå havde fortalt følgende historie fra *Garga Samhita*.

I Goloka Vrindavana fortalte Sri Krishna engang Srimati Radharani, at De i den nærmeste fremtid ville manifestere Deres evige transcendentale aktiviteter eller *lilaer* på Jordplaneten.



Govardhanabjerget

Til det udtrykte Srimati Radharani, at Hun ikke kunne tolerere adskillelse fra Vraja Dhama, Sri Yamuna og Sri Govardhana. Hvis Hun skulle til Jorden, måtte de tre følge med. Sri Krishna lovede, at Srimati Radharanis ønske ville blive opfyldt, og at Vraja Dhama, Yamuna og Govardhana alle tre inden længe ville være til stede på Jorden.

Længe inden Sri Krishnas nedstigen i Dvapara Yuga i landet Salmali Dvipa fødte konen til det store bjerg Dronacala en søn ved navn Govardhana. Ved den lejlighed dukkede alle halvguderne op og kastede blomster fra himlen på tidspunktet for Govardhanas fødsel. De store bjerge under ledelse af Himalaya og Sumeru kom også dertil for at vise deres respekt. De gik rundt om Govardhana i stor ærbødighed og tilbad ham som deres konge med udsøgte lovprisninger. De glorificerede Govardhana for at være nedstammet fra Goloka Vrindavana,

den åndelige verden og beskrev ham som "Vrajas kronjuvel".

Den store vismand Pulastya Muni besøgte Salmali Dvipa i begyndelsen af Satya Yuga. Han så det smukke Govardhanabjerg med de dejligste planter, træer fyldte med den dejligste frugt og de smukkeste blomster, dybe huler, lyden af brusende vandløb, yndefulde skråninger, lyden af påfugle og andre kvidrende fugle. Pulastya Muni blev fascineret af Govardhans skønhed og vidste, at Govardhanabjerget med al sin skønhed havde evnen til at fortrylle alle og give befrielse til dem, der påskønnede det. Pulastya Muni besøgte Dronacala, Govardhanas far, som med stor respekt og ærbødighed bød Pulastya Muni velkommen. Han spurgte vismanden, hvormed han kunne tjene ham.

Pulastya Muni hilste på Dronacala og sagde: "O Drona, du er bjergenes konge. Du bliver tilbedt af halvguderne og er fyldt med

transcendentale medicinske urter, der kan forynge de levende væseners liv. Jeg kommer til dig med en anmodning. Jeg er en vismand fra Kasi. Giv mig venligst din søn. Jeg har ikke brug for andet.”

Pulastya Muni udtrykte sit ønske om at tage Govardhanabjerget til Kasi. Der var der en hellig flod, Ganges, men ingen bjerge. Han bad Dronacala om at give ham Govardhana, så han kunne udføre sin askese der og sidde på toppen af bjerget og meditere.

Da Dronacala hørte Pulastya Munis bøn, blev han med det samme grebet af frygt for at skulle blive adskilt fra sin elskede søn Govardhana og var ikke villig til at lade sig skille fra ham. Da Pulastya Muni forstod, at Dronacala ikke var indstillet på at eftergive ham hans ønske, blev han vred. For at redde sin far Dronacala fra at blive forbandet af Munien spurgte Govardhana Pulastya Muni om, hvordan han havde tænkt sig at bære ham hele vejen til Kasi? Pulastya Muni svarede, at han ville bære ham (Govardhana) på sin højre hånd. Govardhana indvilligede i at tage med vismanden på den betingelse, at hvis vismanden satte ham ned nogetsteds på deres vej mod Kasi, ville vismanden ikke igen være i stand til at løfte ham. Pulastya Muni gik med til Govardhanas betingelse og erklærede, at han ikke ville sætte Govardhana fra sig, før han nåede Kasi. Munien bevægede sig derefter igennem luften mod Kasi med Govardhana på sin højre hånd.

Den Højeste Herre ville, at på vej mod Kasi passerede Pulastya Muni over Vrajadhama. Da Govardhana genkendte Vrajadhama, huskede han sit tidligere liv og gentog for sig selv: ”Sri Krishna, Guddommens Højeste Personlighed, som er Herre over utallige universer, vil inden længe stige ned til Vraja. Her vil Han tilbringe Sin tid i samværet med indbyggerne i Vrindavana. Jeg burde ikke forlade dette sted, hvor Yamuna flyder.”

Govardhana vidste, at Vraja var det hellegste sted, hvor han hørte til. Med dette i tankerne gjorde Govardhana sig meget

tung i vismandens hånd, hvorefter Munien af udmattelse glemte løftet, han havde givet. En anden version er, at Pulastya Muni måtte følge naturens kald, men uanset hvad er den Højeste Herres veje uransagelige. Vismanden placerede Sri Giri Govardhana i Vraja-mandala, så Sri Krishna kunne forlyste Sig med alle kohyrdedrengene og *gopierne*.

Efter at have badet vendte vismanden tilbage til Govardhanabjerget for at begive sig videre. Han forsøgte at løfte bjerget, men Govardhana bevægede sig ikke en tomme. Pulastya Muni var med al sin mystiske styrke ikke i stand til at løfte Govardhanabjerget igen. Efter gentagne forgæves forsøg på at løfte Govardhana forbandede Pulastya Muni i et anfald af vrede Govardhanabjerget til gradvist at synke i jorden med, hvad der svarer til et sennepsfrø om dagen.

I begyndelsen af Satya Yuga, da Govardhana først kom til Vraja, var han otte *yojanaer* lang (104 km), fem *yojanaer* bred (65 km) og to *yojanaer* høj (26 km). En *yojana* er 13 km. Det siges, at når der er gået 10.000 år af Kali Yuga, vil Govardhana være fuldstændig forsvundet.

Efter at have berettet den vidunderlige historie om Govardhanas åbenbaring fortalte Sananda Nanda Maharaja, at så længe Govardhanabjerget og floden Yamuna er synligt manifesterede, kan Kali Yuga ikke udøve sin fulde effekt. Sananda sagde også, at enhver, der er så heldig at høre beskrivelsen af Govardhanabjergets åbenbaring, vil blive befriet fra alle synder.

Således ender denne vidunderlige historie om Sri Govardhanas nedstigning fra Goloka Vrindavana. Hvis du aldrig er gået rundt om Giri Govardhana, så lov dig selv, at du skal komme der mindst én gang i dette liv. Det siges, at der er fem måder at få åbenbaret *Krishna-lila* på. Det er med enten Gopesvara Mahadeva, Yamuna, Tulsi Maharani, Govardhana eller *guru-paramparas* barmhjertighed.

Giriraj Maharaja kijay! 🌸



# ER BACK TO GODHEAD FORBRYDERISK?



af Jayadvaita Swami

*Back to Godhead bragte i 1995 en serie artikler om halvguderne. Ikke alle var tilfredse med artiklerne. Redaktionen modtog således en resolution og protest fra Federation of Hindu Associations (FHA) i Californien. Vi bringer her FHA's indsigelse sammen med BTG's svar.*

The Federation of Hindu Associations, Inc. (FHA) tager kraftig afstand fra artiklen 'The Glories of the Demigods' og de efterfølgende skrivelser i Back to Godhead, maj/juni 1995, hvor der ret beset står, at Siva, Ganesa, Brahma, Rama og andre guddomme i bedste fald kan anses for at være 'halvguder' og 'en smule højere' end mennesker.

Udtalelser af denne slags er særdeles anstødelige og forvirrende for oprigtige hinduer og ødelæggende for hindusagen. At stemple tilbederne af sådanne guddomme som 'forbryderiske' er ikke retfærdigt over hinduismens barmhjertige og rummelige filosofi.

Med fortolkninger fra lidet kendte *Puraner*, der støtter deres egen sag, har skoler af vaisnavisme (Krishna), saivism (Siva) og saktisme (Durga) desværre i tusindvis af år stødt sammen over dette spørgsmål. Holdningerne oser af fundamentalisme, krænker selve hinduismens ånd og baner vej for endnu flere afvigelser fra moderreligionen. Med sådanne fortolkninger skaber de uforenelige territorier af indflydelse og aktivitet omkring én guddom ved at udelukke eller reducere betydningen af andre.

FHA's opfattelse er, at i hinduismen repræsenterer alle guddommene forskellige former, egenskaber, kvaliteter, kræfter eller *saktier* af den samme Almægtige. En delvis tilknytning til en hvilken som helst af dem og ikke overgive sig til de andre udgør ikke fuldstændig overgivelse til alle kvaliteterne og komponenterne, der udgør definitionen på Gud. Overgivelse til en hvilken som helst guddom er overgivelse til Hans egenskaber. Derfor tilbedes de alle på det ene eller andet tidspunkt for at fuldende

'*pujaen*' [tilbedelsen] af den Højeste. Derfor bør ingen nedgøre, degradere eller fornærme nogen af Guderne eller Gudinderne ved at skabe klasser eller grader omkring disse mange ansigter af den samme Gud. FHA henstiller til, at for hinduismens skyld bør vi holde inde med denne diskussion og klassificering i højere og lavere.

FHA opfordrer ISKCON til at fortsætte med det gode arbejde, der blev indledt af Swami Prabhupada. FHA hæfter sig ved, at selv efter indrømmelsen af denne kontrovers af Radha Raman-templet i Placentia [Californien] fortsætter udtalelserne fra ISKCON med at forvirre og skade hinduismens sag.

FHA bønfalder ISKCON om at komme med en klar udtalelse om, at "Der er ingen højere eller lavere blandt Krishna, Siva eller Durga" og trække de stødende udtalelser tilbage og erklære, at I tilhører hinduismens familie og levemåde og respekterer alle.

FHA tigger alle templer, selskaber og aktivister om at forene sig og arbejde sammen i hinduismens bedste interesse til gavn for dette fællesskab af trosopfattelser og beskytte det imod ethvert fortræd.

Husk venligst: Indsnævrelse er ikke hinduisme. HINDUER, RED HINDUISMEN!

Med venlig hilsen, Prithvi Raj Singh, Præsident.

## Svar fra Back to Godhead

Kære Mr. Singh.

Tak for kopien af jeres resolution. Jeg er taknemmelig for, at I har udtrykt jeres bekymring til os.

I opfordrer os til at fortsætte med det gode

arbejde, der blev startet af Srila Prabhupada. Tak for den opfordring. Vi ser den som jeres velsignelse.

I bønfaller os også om at komme med en klar udtalelse, og det vil vi gøre. Her er den: Vi erklærer igen på tro og love, at Krishna alene er den oprindelige Guddommens Højeste Personlighed. Han åbenbarer Sig i ubegrænsede Visnuformer såsom Narayana og Rama. Alle andre guder og levende væsener er Hans tjenere.

Lad mig svare i detaljer på nogle af de ting, I har bragt op i jeres resolution.

Ja, vi har refereret til Herren Siva, Sri Ganesa og Herren Brahma som halvguder, men ikke til Sri Rama. Vi skelner konsekvent mellem formerne på Visnu (den Højeste Herre) og *devaerne* (den Højeste Herres ophøjede tjenere). Ifølge autoritative skrifter er Herren Rama en anden form af Visnu. Han er identisk med Krishna, den Højeste Herre Selv, og guder som Herren Siva, Herren Brahma og Sri Ganesa er Hans tjenere.

Ja, vi refererer til disse ophøjede tjenere som 'halvguder'. Det er en oversættelse af sanskritordet *deva* og betyder, at de er delvise manifestationer af Gud. Ja, vi siger, at de er underordnede Gud og er Hans tjenere.

Disse udtryk er meget langt fra at være fornærmelser. Tværtimod er de ord af stor værdsættelse. Ifølge *Rg Veda* (1.22.20) er gudernes gloriøse kvalifikation at være underordnede den Højeste Herre (*om tad visnoh paramam padam sada pasyanti surayah*). Som betingede sjæle nægter vi at underordne os og er oprørske imod Herren, imens *devaerne* altid ydmygt anser sig selv for underordnede og altid ser op til Hans lotusfodder.

Vi ærer derfor *devaerne* som ophøjede hengivne. Vi siger ikke, at de er grimme eller falske, afviser dem som 'forførere' eller anser dem for blot at være 'en smule højere' end mennesker.

I en vedhæftning til jeres resolution har I vedlagt en side fra Back to Godhead, hvor I har markeret nogle sætninger, som I protesterer

imod. Der finder vi den sammenhæng, hvor vi har brugt ordet 'falsk'. Vi skrev, at enhver, der hævder at være Gud, men hvis påstand ingen basis har i skrifterne, er 'slet og ret falsk'. Holder vi fast på det? Så absolut. En bedrager, der hævder at være Gud, er ikke Gud, men en hund. Sådant en bedrager er det stik modsatte af *devaerne* (guderne). Han er en *asura* (dæmon).

Er *devaerne* kun "en smule højere" end mennesker? Nej, det har vi aldrig sagt. De er umådeligt højere. Men de er stadig underordnede Visnu, den Højeste Herre.

I er utilfredse med, at vi har bragt en udtalelse, der beskriver tilbederne af *devaerne* som "forbryderiske". Men det ord var ikke vores. Det stod i et direkte citat fra *Padma Purana* (en af de atten vigtigste *Puranaer* og næppe ukendt). Det præcise sanskritord er *pasandi*. Vi har oversat det som "forbryderisk". Ifølge Monier-Williams sanskrit-engelsk ordbog er alternativerne "kætter", "hykler", "bedrager" eller "enhver, der falsk antager kendetegnene på en ortodoks hindu".

Det er ikke vores fejl. Det er, hvad det skriftlige citat siger. Vi har blot gentaget det.

Hvorom alt er, så lad os for et øjeblik glemme *Puranaerne*. I Hare Krishna-bevægelsen er hovedkilden til vores lære *Bhagavad-gita*. Det er vores vigtigste autoritet, den vigtigste tekst, som vi følger. Hvad med jer? Accepterer medlemmerne af jeres Selskab *Bhagavad-gitas* ord? Det går jeg ud fra, at I gør.

Hvad mener I da om denne udtalelse (*Bg. 9.23*):

*ye 'py anya-devata-bhakta  
yajante sraddhayanvitan  
te 'pi mam eva kaunteya  
yajanty avidhi-purvakam*

Her erklærer Herren Sri Krishna klart, at de, der er hengivne af andre guder (*anya-devata*) og tilbeder dem med tro (*sraddhayanvitan*) tilbeder i virkeligheden kun Ham (*mam eva*), men de gør det på den forkerte måde (*avidhi-purvakam*).

Ifølge *Bhagavad-gita* er det forkert. Hvordan kan vi da sige, at det er rigtigt?

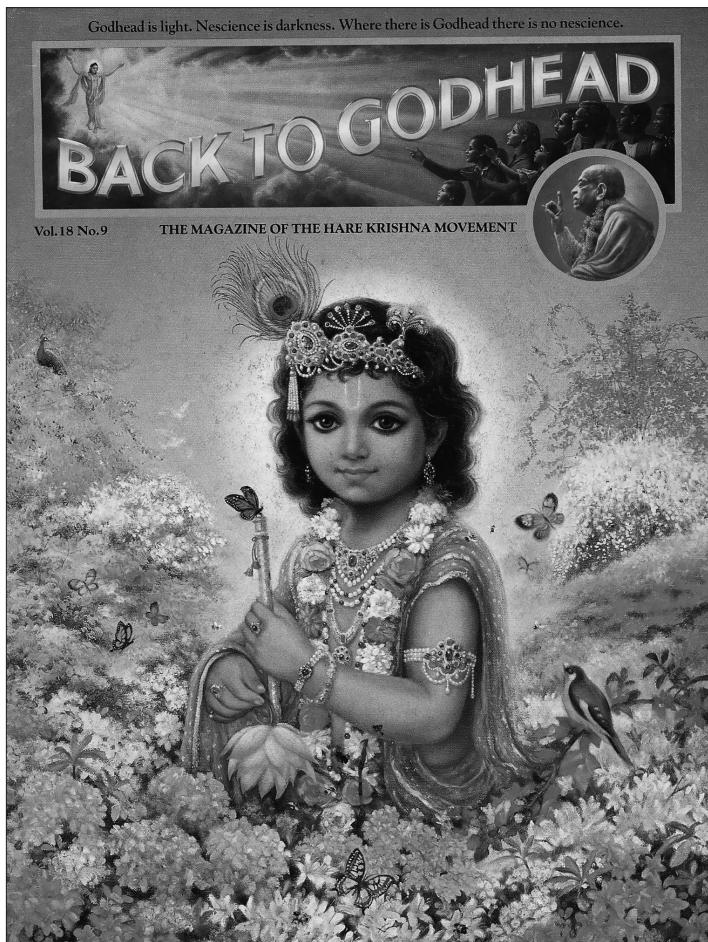
Andetsteds i *Bhagavad-gita* (7.20) bemærker Herren Sri Krishna, at på grund af materialistiske ønsker (*ka-maih*) er de, der overgiver sig til andre guder (*anya-devatah*), berøvet intelligens (*hrta-jnanah*). Krishna siger (7.19), at de, der er intelligente, overgiver sig til Ham (*mam prapadyante*) i viden om, at Han, Herren Sri Krishna, der kom som Vasudevas søn, er alting. Han er den fuldstændige helhed, den Absolutte Sandhed, som alle andre levende væsener er en del af.

Ved at tilbede Krishna tilbeder man derfor automatisk alle andre guddomme, ligesom man ved at vande roden på et træ vander alle bladene og grenene eller ved at komme mad i maven giver mad til hele kroppen. Vi kan ikke vande hvert blad på et træ eller give mad til hver celle i kroppen. Men når vi hælder vand på roden eller kommer mad i maven, tilfredsstilles hele træet eller hele kroppen.

Som I skriver i jeres resolution: "Overgivelse til en hvilken som helst guddom er overgivelse til en af Hans [Guds] egenskaber." Det er sandt. Men overgivelse til den Højeste Herre Selv er overgivelse til kilden til alle guddomme og alle egenskaber.

I taler om behovet for at overgive sig til alle guderne. Men ifølge de vediske skrifter er der 330 millioner guder. Hvordan er det muligt? Vi kan ikke engang tænke på alle disse guder for slet ikke at tale om at overgive os til dem.

Derfor er vi nødt til at følge metoden, der gi-



ves i *Bhagavad-gita* af Herren Sri Krishna, Gud Selv: overgivelse til Krishna. På den måde vil vores overgivelse være komplet.

Gud er det fuldstændige reservoir af alle kvaliteter, kræfter og egenskaber, og ja, disse repræsenteres af forskellige guder. Derfor er folk somme tider knyttede til den ene gud, somme tider til en anden. Men som I skriver det: "En delvis tilknytning til en hvilken som helst af dem og ingen overgivelse til alle de andre udgør ikke fuldstændig overgivelse til alle kvaliteterne og komponenterne." Men fordi Krishna er oprindelsen og tilflugtsstedet for alle disse guder, opnår man fuldkommenheden af overgivelse til alle – med ét strøg – blot ved at overgive sig til Ham alene.

Hvad end man måtte opnå ved at tilbede enhver anden gud gives i virkeligheden af Krishna Selv (*mayai va vihitan hi tan, Bg. 7.22*). Hvorfor da afvise at overgive sig udelukkende til Herren Sri Krishna?

Velsignelserne, man får fra andre guder, er midlertidige (*anta-vat*), og derfor siger Herren Krishna i *Bhagavad-gīta* (7.23), at de, der tilbeder sådanne guder, er *alpa-medhasa*, "begrænsede i intelligens". Sådanne guders hengivne opnår disse guders boliger, der alle er midlertidige og underlagte lidelse (*duhkhalayam asavatam, Bg. 8.15*). På den anden side opnår Krishnas hengivne Krishnas egen bolig (*yanti mam api*), hvor de nyder udødelig lyksalighed og viden.

Igen er disse ikke vores udtalelser. De er fra *Bhagavad-gīta*. Vi accepterer dem blot. Hvad skulle vi ellers gøre?

I skælder os ud for at krænke "hinduismens ånd". Men hvad er hinduismen uden *Bhagavad-gīta*? Ideerne, som I gør indvending imod, er direkte fra *Bhagavad-gīta*. Hvorfor protesterer I?

I beskylder os for at afvige fra "moderreligionen". Men moderreligionen er ikke "hinduisme". Moderreligionen for alle levende væsener er *sanatana dharma* eller *bhagavata-dharma*, hengivenhed til Bhagavan, den Højeste Herre. I *Bhagavad-gīta* (14.4) siger Herren Sri Krishna, at Han er alle levende væseners far (*aham bija-pradah pita*). Han er far til *devaerne* (*aham adir hi devanam, Bg. 10.2*). Moderreligionen er derfor tilbedelsen af den Højeste Fader (Bhagavan), den Højeste Herre, Sri Krishna.

De vediske skrifter kan i virkeligheden sammenlignes med vores mor og den Højeste Herre med vores far. Hvis vi har tvivl om, hvem vores far er, kan vi spørge vores mor, og ifølge hele den vediske litteraturs konklusion er faderen til alle levende væsener Bhagavan Sri Krishna (*krsnas tu bhagavan svayam*).

Srila Prabhupada har derfor i bøger som *Bhagavad-gīta som den er* og *Srimad-Bhagavatam* præsenteret den vediske litteratur med samvittighedsfuld integritet, og han har spredt

dette budskab intakt gennem Krishnabevidsthedsbevægelsen. Enhver, der er født i Indien, den vediske kundskabs land, er yderst heldig. Vi appellerer til alle sådanne heldige mennesker om at gøre deres liv fuldkomne ved at slutte sig til Krishnabevidsthedsbevægelsen og sprede den overalt til den evige gavn for alle levende væsener.

På jeres brevhoved ser jeg sloganet *garv se kaho ham hindu hai*: "Jeg erklærer stolt at være hindu." Men intetsteds i *Bhagavad-gīta* beder Herren Krishna Arjuna erklære, at han er hindu. Snarere beordrer han ham til at opgive alle andre former for religion og blot overgive sig til Ham alene (*mam ekam saranam vraja*). Så siger Herren, *kaunteya pratijanihi na me bhakta pranasyati*: "O Arjuna, erklær til verden, at Min hengivne aldrig vil gå til grunde." Hvis vi derfor skal følge *Bhagavad-gīta*, ville et bedre slogan være *garv se kaho ham bhagavan-sri-krsna-ke das hai*: "Jeg erklærer stolt, at jeg er en tjener af Herren Sri Krishna."

Hvis hinduismen skal reddes, er måden at gøre det på at acceptere *Bhagavad-gīta som den er*. Vi har måske lært, at alle guder er lige, og derfor bør vi overgive os til dem alle. Men Herren Sri Krishna siger, at vi skal opgive alle sådanne opfattelser, acceptere Ham som Guddommens Højeste Personlighed og overgive os til Ham alene (*sarva dharman parityajya mam ekam saranam vraja*).

Så længe vi nægter at overgive os til Krishna, vil vi være indsnævret i denne materielle verden (*Bg. 9.3*). Så hvis indsnævret ikke er hinduisme, bør vi straks overgive os til Krishna. Herren Krishna vil da med det samme skænke os befrielse fra enhver materiel indsnævret og tage os tilbage hjem, tilbage til Guddommen. På denne måde opnår vi ved at følge de guddommelige instruktioner, der er blevet givet i *Bhagavad-gīta* af Herren Sri Krishna Selv, fuldkommenheden af hinduisme og fuldkommenheden af menneskelivet.

Hare Krishna

Med venlig hilsen, Jayadvaita Swami, redaktør 🌸

# AT OVERVINDE FORHINDRINGER I FAMILIELIVET - BHAKTI-YOGA I HJEMMET

af Jivan Mukta Dasa og Sita Devi Dasi (Oversat af Jesper Frydenlund)

Fra Back to Godhead 29-06, 1995.

På vores vej hjem, tilbage til Gud, kan livet som husholdere ofte føles som en forhindringsbane. Snublesten synes at dominere landskabet. Arbejde, sociale forpligtelser og huslige anliggender som f.eks. at opdrage børn og betale regninger kan let blive forhindringer for vores åndelige udvikling. Hengivne kan føle sig pressede til at gå på kompromis med deres idealer på grund af disse dagligdagskravs negative indflydelse.

Så hvordan kan vi med held forhindre, at vores Krishnabevindsthed svækkes, samtidig med, at vi opfylder vores huslige pligter? Det kan vi gøre ved nøje at følge et reguleret liv, der er fyldt med Krishnabevindste praksisser.

Regulering betyder kontrol – over vores tid, vores sanser, vores børn. For hengivne opnås denne kontrol gennem Krishnabevindste aktiviteter. Krishna fortæller os i *Bhagavad-gita*, at ved at regulere vores spisning, søvn, arbejde og rekreation kan vi mindske vores materielle lidelser. Den regulerende praksis i Krishnabevindsthed, der er kendt som *sadhana-bhakti*, går et skridt videre end almindelig regulering ved også at styrke os åndeligt.

Når en familie følger et åndeligt program og samarbejder om at styre hus-

holdningen, mindskes stress og frustration. En disciplineret hengiven rutine skaber en mere harmonisk strøm i familielivet og en atmosfære, hvor Krishnabevindsthed kan blomstre. Vi bør regulere vores leg, hvile, motion og tilbedelse på en måde, der hjælper os med at udvikle vores indstilling til at tjene *guru* og Krishna.

Selv om det kan være udfordrende at følge et *sadhana*-program lige så strengt derhjemme, som man ville i et tempel, kan vi fastholde et tilpasset program. Vores daglige kalender tillader måske ikke, at vi står op klokken tre eller fire om morgenen, men målet bør være at stå op før solopgang. Perioden *brahma-muhurta*, halvanden time før solopgang, er særlig gunstig for åndelige praksisser.

Selv om vi klæder os i konventionelt tøj på vores arbejdspladser, kan vi stadig bære f.eks. *dhoti*, *kurta*, *sari* og *tilaka* under morgenpro-



grammet. Her kan vi synge de traditionelle morgenbønner foran familiens alter eller leder af Deiteten og recitere det foreskrevne antal runder på vores *japa-mala*. Hvis tidsplanen forhindrer os i at recitere og tilbede om morgenen, kan et aftenprogram også være yderst effektivt.

Man kan opfordre hele familien til at deltage i det åndelige program. Børn har også brug for at lytte og recitere. Hvis de mangler Krishnabevidsthed, kan det blive en forhindring både i deres hengivne liv og i vores eget. Børn bør deltage i overensstemmelse med deres alder. Små børn lærer som regel sange og vers ved at høre dem blive sunget. Større børn kan følge med i en bog, indtil de kan bønnerne udenad. Efterhånden som børnene bliver dygtige, kan de opmuntres til at lave *arati*, lede *kirtana* eller spille på *karatala* eller *mrdanga*.

Vores egen entusiasme – eller mangel på samme – vil påvirke, hvor meget og hvor godt børnene deltager. Det kan være nødvendigt at tilbyde incitamenter. I vores hjem tegner vi f.eks. et *tulasi*-træ til hvert barn. Når børnene synger pænt, reciterer *japa* opmærksomt og følger med i *Bhagavatam*-klassen, får de lov til at farvelægge tre *tulasi*-blade. Efterhånden som de ser *tulasi*-træet vokse, bliver de ivrige efter at "tjene" flere blade.

Børn er gaver fra Krishna. Vores ansvar er at sørge for, at vi giver dem de bedste muligheder for at befri sig fra den materielle verden. Forældre fungerer som rollemodeller. Når børn ser os invitere hengivne ind i vores hjem til *kirtana* og *prasadam*, når de ser os deltage i de lokale tempelfunktioner, når de hører os tale om Krishna og den materielle tilstand, eller når de hører os lovprise Herrens rene hengivne, bliver deres sind påvirket af de standarder, der senere vil forme deres voksenliv.

De prioriteter og mål, vi sætter, nærer og stimulerer vores børns ambitioner. At blive født i en familie af hengivne er uden tvivl en stor lykke, men det er ikke en garanti for befrielse. Krishnabevidsthed er en praktisk videnskab,

der opnås gennem træning og godt selskab.

Uopmærksomhed i udførelsen af vores åndelige pligter vil skabe åndelig forvirring. *Maya*, den illusoriske energi, vil få chancen for igen at dominere vores familieliv. Fjernsyn, overfladiskhed, verdslige bekendtskaber og generel forkert brug af vores tid vil, hvis de ikke styres, bremse vores åndelige udvikling. Vores indsats bør derfor fokusere på at øge vores engagement i Krishnabevidste aktiviteter. Dette vil vaske dårlige vaner og undskyldninger for ikke at recitere, lytte og læse bort på samme måde, som det at hælde mælk i et glas med blæk til sidst vil få al blækket skyllet ud.

Prabhupada siger, at vi bør arrangere vores dagligdag, så vi altid tænker på Krishna. Rupa Gosvami bekræfter i *The Nectar of Instruction*, at dette er den væsentligste vejledning.

Belønningerne ved et reguleret liv i hengiven tjeneste er mange. Fredelige og kærlige relationer mellem familiemedlemmer udvikler sig, når vi indser den transcendentale betydning af vores samvær. Den glæde, vi oplever ved at se vores børn omfavne Krishnabevidsthed, inspirerer os og bekræfter vigtigheden af vores *sadhana*. Børneopdragelse, der til tider kan føles som en utaknemmelig opgave, bliver en kilde til stor inspiration. Når vores børn f.eks. spontant gengiver Krishnas lege, lader som om de holder *Bhagavatam*-klasse, laver *arati*, stiller filosofiske spørgsmål, deler deres erkendelser eller plukker blomster til Deiteten, føler vi som forældre en stor og dyb glæde.

Tilknytning til vores familiemedlemmers åndelige velbefindende leder til og afspejler vores egen tilknytning til den Højeste Herre. Og tilknytningen til Krishnas lotusfødder er fuldendelsen, perfektionen af det menneskelige liv. Når vores regulerede liv centrerer sig om Krishna og tjeneste til vores åndelige mester, ser vi ikke længere vores forpligtelser som forhindringer, men som trædesten – muligheder for at opnå frigørelse fra den materielle tilværelse. 🌸

# DEN BEVIDSTE LIVSSTIL

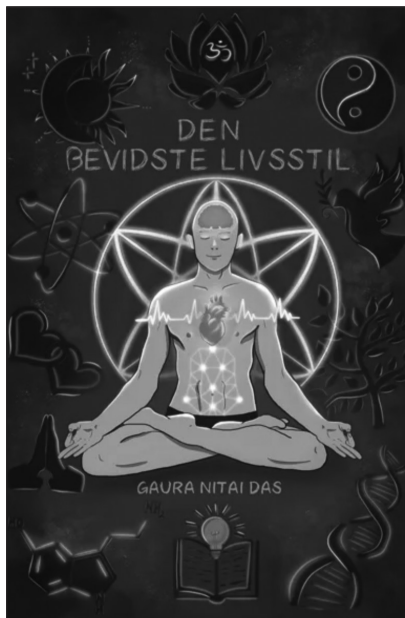


af Gaura Nitai Dasa

*Gaura-Nitai Dasa fra København skrev for et par år siden en bog, Den lille bog om selvdisciplin, som blev populær blandt mange her i Danmark. Nu har han udgivet en ny bog, Den bevidste livsstil, og fortæller her om baggrunden for og ideen bag bogen.*

Den største indflydelse på ikke blot ens lykke og livskvalitet, men også ens sundhed, er tilstanden af ens bevidsthed.

Dette er en sandhed, jeg ville ønske, jeg havde forstået tidligere, for på trods af, at jeg som *brahmacharya* (studerende munk i cølibat) havde alle forudsætninger for at fremelske et billedskønt mønster af tanker og følelser, der ville have bidraget til et robust helbred, levede jeg i en årrække i uvidenhed om en stribe af u hensigtsmæssige tendenser, der langsomt underminerede min sundhed.



lige praksis. *Bhakti-yogiens* forsøg på at absorbere sig i Krishnabevidsthed, både gennem *japa*, *sankirtana*, *sadhu-sanga* og de mange elementer af hengiven tjeneste, bør resultere i en indre glæde, der langt overgår, hvad den materielle sansenyder eller den mentale spekulant i sin vildeste fantasi kan forestille sig. Og hvis man i sandhed lever med en sådan bevidsthed, bør en håndgribelig sidegevinst være et godt fysisk helbred.

Ideen om, at bevidsthed influerer helbred, både på godt og ondt, har i den mo-

derne verden længe været delvist anerkendt, men de seneste år er der sket et gennembrud. Vi kan i dag foretage scanninger og se den øjeblikkelige forandring i en mediterende persons hjernebølger, når man ophøjer sin bevidsthed. Ved at analysere en dråbe blod kan man observere den biokemiske effekt af en følelse, og vi kan følge med i de mikroskopiske processer, der udfolder sig i hver eneste af vores krops trilliardvis af celler. Konklusionen er uomtvistelig: Den vigtigste faktor for ikke blot ens lykke og livskvalitet, men også ens sundhed er tilstanden af ens bevidsthed.

Som så mange andre lod jeg mig stresse unødvendigt over trivielle omstændigheder, slog større brød op, end jeg med sindsro kunne bage, og bar mit søvnunderskud som en anden æresmedalje. Disse tendenser er desværre ikke ualmindelige blandt dem, der praktiserer Krishnabevidsthed, hvilket er et paradoks, for når Krishna i *Bhagavad-gita* beskriver en Krishnabevidst person, maler Han et andet billede end en stresset stakkel, der er ved at gå i spåner over livets dualiteter.

Krishna erklærer, *santustha-satatam-yogi*: En *yogi* er altid tilfreds, og han er *santi* eller fredfyldt og oplever *ananda*, dvs. lykke og livsglæde. En *yogi*, især en *bhakti-yogi*, der er engageret i Herrens hengivne tjeneste, bør være opløftet og ikke tynget af sin ånde-

Det er gode nyheder for os, der praktiserer Krishnabevidsthed og sætter pris på vores fysiske skal. For hvis ens tanker og følelser kombineret med ens livsstil bestemmer, hvor

højt der er til loftet, når det kommer til ens helbred, giver det os muligheden for at kaste vores midlertidige legeme helhjertet ind i bålet af Krishnabevidsthed og træde genfødte, sundere og stærkere ud af ilden i denne krop. Det stemmer overens med *Bhagavad-gita* (6.17), hvori Krishna lover, at en person kan mindske alle materielle lidelser ved at regulere sin adfærd med hensyn til spisning, søvn, arbejde og afslapning. Og Krishna giver ikke tomme løfter.

Men hvad nu, hvis vi praktiserer Krishna-bevidsthed uden *santustha*, *santi* og *ananda*? Man kan sagtens være ramt af stress, selv om man går med *dhoti*, og så kan det godt være, at vi ikke er denne krop, men teoretisk forståelse hjælper ikke én med at transcenderer den fysiologiske effekt af ens stressrespons. Derfor er det vigtigt, når vi praktiserer Krishnabevidsthed, at vi rent faktisk praktiserer Krishnabevidsthed, ikke blot på overfladen, men på alle niveauer med krop, sind og ånd.

Det ville jeg som sagt ønske, jeg havde forstået tidligere, for forebygning er bedre end helbredelse, og efter at have ramt bunden har jeg måttet kæmpe for at genvinde mit helbred. Det har været en lang kamp, som fandt sted mest på slagmarken af min egen bevidsthed. Mange gange havde jeg lyst til i afmagt at kaste håndklædet i ringen og drukne mig i Gangesfloden med håbet om at få lov til at fortsætte min tjeneste i det næste liv. Men i dag takket være og ikke på trods af Krishna-bevidsthed føler jeg mig sundere og stærkere end nogensinde før. Det var min motivation, da jeg for tre år siden begyndte at skrive på min nye bog, *Den Bevidste Livsstil*. Bogen læner sig meget op ad moderne forskning inden for neurologi, biokemi og andre videnskabelige grene, der relaterer til vores helbred, og trækker derfra tråde tilbage til vedisk visdom og *vaisnava*-traditionen.

Bogen er inddelt i følgende kapitler, og en gennemlæsning af titlerne burde give en god idé om bogens indhold:

**KAPITEL 1.** Moderne stress: imaginære dødstrusler

**KAPITEL 2.** Tanker, følelser og biokemi: det er tanken, der tæller

**KAPITEL 3.** Emotionelle afhængigheder, du ikke vidste, du havde

**KAPITEL 4.** Troens magi: placeboeffekten og dens onde tvilling

**KAPITEL 5.** Transformerende oplevelser: positive traumer

**KAPITEL 6.** Friheden til at vælge: en ret, der må fortjenes

**KAPITEL 7.** Ungdommens kilde: aldringsprocessen i slowmotion

**KAPITEL 8.** Barndommelig bevægelsesfrihed: lad ikke livet blive en byrde

**KAPITEL 9.** Selvisk uselviskhed: at investere i god karma

**KAPITEL 10.** Meditation afmystificeret: fitness for bevidsthed

**KAPITEL 11** Det åndelige element: en livsanskuelse, der giver mening

**KAPITEL 12.** En smuk død: noget at glæde sig til

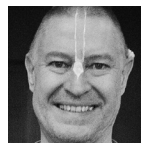
Srila Prabhupada ville altid ende sine breve med en velsignelse: "I hope this meets you in good health." Det er mit håb, at denne bog vil hjælpe dig med netop at modtage Prabhupadas budskab i en tilstand af godt helbred. Jeg vil nødtigt distrahere de hengivne fra at følge *yuga-dharma* og praktisere ren hengiven tjeneste, men forhåbentlig vil min bog kunne hjælpe en sjæl eller to til at påskønne den livsstil og livsanskuelse, som vi er blevet foræret, som en komplet løsning, ikke blot for sjælen, men også for kroppen og ikke mindst sindet.

"Hvis man lever således, kan man aspirere efter at leve i hundredvis af år, for den slags arbejde vil ikke binde én til karmaloven. Der er intet alternativ til denne vej for mennesket." (*Sri Isopanisad, Mantra 2*)

Jeg håber, at du vil passe godt på dig selv med troen på, at din bedste tjeneste endnu ligger foran dig.

Din tjener, Gaura Nitai Dasa 🌸





Det kræver en kvalificeret person ikke at misbruge magt. En konge eller en stat skal have magt til at beskytte befolkningen. Hvordan beskytter staten sin befolkning? Ved at straffe misdædere.

Kong Yudhishthira var meget mismodig efter det store slag på Kuruksetra. 600 millioner soldater blev dræbt i dette gigantiske slag. Han blev rådet til at tage hen til Bhishma, deres bedstefar.

Så han gik til Bhishma, der lå på en seng af pile og ventede på at dø. Han var så toltalt gennemboret

af pile, at han ikke rørte jorden. Yudhishthiras første spørgsmål var: "Hvad er en regent eller konges fremmeste pligt." Bhishmas svar var, at en regents fremmeste pligt er at straffe.

Sanskritordet for konge eller regent er *ksatriya*, navnet på folk fra krigerkassen. *Ksatriya* har sjovt nok to betydninger – en, der tilfører skade, og en, der beskytter mod skade.

Det er kongens eller statens første pligt at beskytte befolkningen mod skade, og det gøres først og fremmest ved at straffe kriminelle. Vi snakker her om grov voldskriminalitet, ikke om butikstyveri eller brugsstyveri. Straffen for vold, voldtægt og mord er tørre tæsk eller døden.

Den pladderhumaniske lovgivning, man har i Danmark, virker ikke. Kriminaliteten stiger og stiger, og det gør den, fordi staten ikke er villig til at straffe voldspsykopater, så det kan mærkes.

Hvis man gjorde som i arabiske lande, hvor de får offentlige tæsk og pisk, var deres

kriminalitet hurtigt overstået.

Det kunne man sagtens indføre i Danmark – simpelthen tørre tæsk til voldskriminelle og øjeblikkelig dødsstraf til voldtægtsmænd og mordere. Øjeblikkeligt. Ikke noget med at trække det ud i årevis med appel efter appel. Lige med det samme – tæsk eller dødsstraf.

Her vil jeg gerne tilføje, at folk, der offentligt pisker kvinder, der har været utro, er de værste undermennesker. Ifølge vedisk lovgivning er kvinder uskyldige og kan ikke straffes af loven.

Fire grupper anses for uskyldige og hævet over straf – kvinder,

børn, gamle mænd og skriftkloge (*brahmanæer* og præster). Jeg kan ikke huske, om man i det vediske system er barn, til man er tolv eller femten. Jeg tror, det er tolv.

Det er selvfølgelig umuligt at praktisere vedisk lov i et moderne Kaliyuga-samfund som i Vesten, men kvinder og børn kan man i det mindste beskytte. Og man gør da også en stor indsats i f.eks. Danmark for at beskytte kvinder og børn og gamle for den sags skyld.

Jeg er faktisk en stor beundrer af, hvor godt staten i Danmark tager sig af sin befolkning. Men narkovoldsbander, voldtægt og mord – tæsk eller døden. Så vil man se kriminalitetsstatistikkerne rasle ned med rekordfart. Det er den måde, en stat beskytter sin befolkning.

Krishna siger:

"Blandt alle midler til at undertrykke lovløshed er Jeg straf, og af dem, der søger sejr, er Jeg moralitet. Af hemmelige ting er Jeg tavshed, og blandt de vise er Jeg visdom." (Bg. 10.38) 🌸



# DEN INDRE HISTORIE



af SB Kesava Swami (Oversat af Jesper Frydenlund)

Planlægger magtsyge undergrundsgrupper som Illuminati at regere menneskeheden ved at etablere en ny verdensorden? Var 11/9 et Al-Qaeda-terrorangreb, eller hjalp Bush-administrationen med at orkestrere hele hændelsen for at retfærdiggøre militærpolitik i Mellem-

østen? Dækkede den amerikanske regering over en UFO-landing og rumvæseninteraktion i Roswell, New Mexico, for et halvt århundrede siden? Blev aids-virusset skabt af KGB som et middel til at reducere verdensbefolkningen? Var Shakespeare, det engelske sprogs største forfatter, ansvarlig for de værker, der bærer hans navn, eller blev de i virkeligheden forfattet

af andre mennesker? Vi kunne fortsætte i en uendelighed, men det er rimeligt at sige, at den moderne verden er fyldt med konspirationsteorier, som ser ud til at formere sig dag for dag. Når det kommer til stykket, hvordan ved vi så, hvad vi skal tro?

Vil vores omhyggelige forskning føre til nogle håndgribelige konklusioner? Hvem ved – teorierne kunne i sig selv godt være en del af en større sammensværgelse for at forvirre folk og skabe tvivl om alt! Selv hvis teorierne på den anden side er sande, hvad kan vi så gøre for at ændre tingenes tilstand? Hvis samfundets højere lag styrer verdens fremtid fra røgfyldte lokaler, er det usandsynligt, at det vil have nogen særlig indflydelse, selv hvis vi råber vagt i gevær. Når det er sagt, er der fortsat et argument for nødvendigheden

af kritisk tænkning i en verden, der kan klassificeres som "bedragerne og de bedragede".

Der er dog én sammensværgelse, som vi alle kan være sikre på. Det er en sammensværgelse, der er tæt på os, en sammensværgelse, der har været i gang siden vores

første åndedrag i denne verden. *Bhagavad-gita* forklarer, at det ubeherskede sind, den lavere natur indeni, konspirerer mod os fra tid til anden. Det udgiver sig som vores ven, men frister og distraherer os hele tiden. Vores lavere natur, som kan identificeres som den "djevlelske stemme indeni", konspirerer konstant for at aflede os fra den mest progressive, pragmati-

ske og tilfredsstillende vej i livet.

Krishna forklarer, at kun gennem åndelig skarpsindighed og ubrydelig beslutsomhed kan vi forvandle den lavere natur og bringe sindet under kontrol, så det på den måde bliver vores bedste ven. Dette bringer ægte frihed, hvor man bliver styret af intelligens i stedet for instinkt. For at kunne erobre sindet kræver det fokus, vedholdenhed, ihærdighed og en stærk handlekraft. Det er en livsmission, og vi skal bruge al den tid, vi har. Dette er den indre historie, historien om fjenden indeni, historien om konspiratoren, som vi har for vane at glemme.

"Man må udfri sig selv ved hjælp af sit sind og ikke fornedre sig. Sindet er den betingede sjæls ven såvel som hans fjende." (*Bhagavad-gita* 6.5) 🌸



# FRISKLAVEDE OG KOGTE CHUTNEYER

## MADLAVNINGSLEKTION 22



af Yamuna Devi Dasi (Oversat af Morten Sau)

Fra Back to Godhead 29-06, 1995.

I snart 30 år har jeg lavet chutneyer næsten dagligt. Chutneyer, både frisklavede og kogte, er pikante, forfriskende sideretter, som tilføjer nuancer til andre retter. Læsere, som er fortrolige med indiske chutneyer, ved, at de ikke har meget til fælles med kommercielle produkter af samme navn (og ofte fyldt med vineddike). Hjemmelavede chutneyer serveres til en bred vifte af måltider fra de små med en eller to retter til store menuer. Ud over at have en opfriskende smag kan de ifølge *ayurveda* stimulere fordøjelsen.

Med iøjnefaldende farver funkler chutneyer med livlige nuancer af friskhed: de grønne farver fra frisk mynte eller koriander, de gyldne orange fra frisk mango og papayachutney, de rosa og lyserøde fra lynkogt tranebærchutney, de røde fra kogte tomater eller blommer, de alabasterhvide fra kokosnød eller de funkulende gule fra kogt ananas eller friske majs. Gnister af grønt i dæmpede jordtonede chutneyer, der er lavet af nødder eller linser, signalerer stærke chilier eller frisk koriander. Også chutneyers struktur varierer fra de tyktflydende og knasende til de tynde og cremede.

Chutneyer inspirerer til kreativitet og eksperimenter. På få minutter og med ingen eller meget lidt besvær ved komfuret får man store smagsoplevelser. Modne, friske ingredienser er essentielle for rigtig gode chutneyer og salsaer (som man også kunne kalde mexicanske chutneyer). Jo tættere på haven, jo bedre.

Restaurantkokke opbygger ofte et godt ry på baggrund af deres chutneyer og salsaer. Improvisér og eksperimenter med sæsonens urter, frugter og grøntsager for at opfinde dine egne favoritter.

### Frisk chutney

Frisk chutney kaldes *taza chatni* i Indien. Frisk chutney er en flydende puré af ukogte ingredienser. Den er lige så populær i Indien, som pesto er i Italien. Men i modsætning til den olierige pesto er frisk chutney næsten uden eller kun tilsat lidt olie. Hvad den derimod har, er styrke, en smule eller meget, registreret på styrkeskalaen fra mild til vulkansk brændende. Den gode nyhed er, at man selv træffer valget. Efter næsten tre årtier er min tolerance for styrke forblevet næsten den samme. Jeg foretrækker stadig milde til middelstærke chutneyer med mere smag end styrke. Selv om friske chutneyer traditionelt bliver lavet i en stor stenmorter, er det en smal sag at røre dem sammen i en blender eller foodprocessor. Konsistensen varierer fra tyndtflydende til en fast puré. Jeg fortynder chutneyer med tykmælk, kærnemælk, grøntsagsjuice eller kogevandet fra kogning af bønner. Jeg tilsætter chutneyer til dampede eller bagte kartofler, bruger dem som sauce i gryderetter og bønnegryder, drysser dem på stegte tikkier og kartoffelmos, blander dem i grønne salater, fuldkorns- og pastasalater eller serverer dem som dips eller salatdressing. Jeg håber, det giver inspiration.

### Kogt chutney

Kogte chutneyer til alt fra ris og *dhal* til *pakoraer* og *samosaer* er ikke til at modstå. Måske vil de i en nær fremtid være lige så populære som mexicanske salsaer, for de er præcis lige så forskelligartede. Man behøver ikke maskiner her, bare chopchoplyden fra kniven, når man hakker fine ingredienser som blommer, mangoer, guavaer, ingefær, chilier, tomater, ananas og frisk koriander.

Som det gælder for alle gode dips og saucer, uanset om de er enkle eller sammensatte, har tilberedte chutneyer mange lag af tekstur og smag. Læg for eksempel mærke til kontrasten mellem sursød ananas og sukkersød tørret rosin, der flyder i en næsten smøragtig sauce i ananas- og rosinchutneyen (jf. *Lord Krishna's Cuisine*).

Hvis man har prøvesmagt hjemmelavede chutneyer derhjemme eller i templet, ved man, hvor tilfredsstillende de er. Hvis det er første gang, du hører om dem, så vær forberedt på noget, du sjældent finder i et glas. Prøv disse tilberedninger og overrask dig selv.

Som nævnt er både friske og tilberedte chutneyer præget af styrken fra varme chilier, som kan variere i intensitet fra milde til djævelsk stærke. Selv hvis du ikke bryder dig om stærk mad, så giv chili en chance. Når de bruges fornuftigt, fungerer de snarere som smagsforstærkere end som varmekilde og kan løfte smagene i en ret på samme måde som salt, citron- eller limesaft. Det er, når man bruger mere end små mængder, at styrken bliver dominerende.

## Den varme forbindelse

Man kan bruge tørrede eller friske chilier. De fleste indvandrerbutikker, specialbutikker og supermarkeder sælger tørrede chilier, både hele, knuste og stødte. Mange sorter med skønne smagsnuancer er nu tilgængelige. Nogle, der er gode at have på lager, er cayenne, ancho, poblano, jalapeno, chipotle (røgede jalapeno), new mexican, cinmayo (min favorit) og almindelige knuste chili.

Med hensyn til friske chilier er små chilier med spidse ender og en smal krop generelt de stærkeste. Større chilier med mere krop og bredere top indikerer mindre styrke og søde overtoner.

De fleste af de friske chilier, der bliver brugt i Indien, er utilgængelige i Vesten, så det er godt at være tryk ved nogle alternati-

ver. Store supermarkeder fører nu et ret godt udvalg. Store banan-, poblano- og anaheimchilier er ret milde, de mindre jalapenoer er middelstærke, og thai- eller seranochilier, som er mindre, er de stærkeste.

Når man håndterer stærke chilier, bør man vaske hænderne, før man rører sit ansigt. Saften kan irritere og brænde i øjnene. For at få mere smag end styrke fra chilierne skal man fjerne frøene.

Når du er blevet fortrolig med smagsselementerne i friske chilier, vil de formentlig finde anvendelse i mange andre retter end chutneyer.

Læsere, der følger madlavningsklasserne, bør lave flere tilberedninger fra kapitlet om chutneyer i bogen *Lord Krishna's Cuisine*. Opskrifterne her i artiklen findes ikke i bogen. Det er et par idéer, jeg er kommet på under afprøvninger af nye opskrifter.

## Srila Prabhupada om chutneyer

Srila Prabhupada sagde adskillige gange om chutneyer, at et enkelt festmåltid består af fire ting: chutney, puri, halva og en grøntsagsret. I Mayapur anbefalede han et måltid af chutney, kichari, en grøntsagsret og *khir* (sødris).

De, der var engagerede i tjeneste til Srila Prabhupada som hans personlige kokke, vil uden problemer huske hans forkærlighed for gode chutneyer. Ved forskellige lejligheder bad han om myntechutney, kokoschutney, frisk neemchutney eller kogt tomatchutney. Han lærte mange af os at lave chutneyer af neem, guava og tomat. I Vrindavana viste Prabhupadas søster Pishima os, hvordan man laver hans favorit fra barndommen, bengalsk tomatchutney.

## Ristet majschutney

(12 personer)

Jeg fandt på denne chutney ved at bruge friskhøstede *Silver Queen* majs fra min økologiske gartner. Det er en salsalignende frisk chutney, der er god på egen hånd eller som

topping på bagte kartofler.

- 1 spsk. uraffineret koldpresset majsolie
- 4 majsolber
- vegetabilsk oliespray
- 1½ dl finthakket fennikelknold
- 2 dl lilla peberfrugt i tern
- ½ dl anaheim-chili i tern
- ¼ dl frisk limesaft
- salt og friskkværnet peber
- 2 spsk. hakket koriander

Pensl 1½ tsk. majsolie på hver majsolbe. Dæk en grillrist med vegetabilsk oliespray, læg majsene på risten og placér risten over middelvarme grillkul eller under en ovngrill. Rist majsolberne i 10-15 minutter, eller indtil der er sorte pletter på dem. Vend dem undervejs, så de bliver ristet jævnt. Afkøl og skær kernerne af kolben.

Bland ¾ af kernerne med fennikel, peberfrugt og anaheim chili i en skål. Blend de resterende majsolber og limesaften i en blender og blend til en grov masse. Bland massen med de øvrige ingredienser. Smag til med salt og peber. Rør godt sammen. Ofres til Krishna.

## Cashewchutney

(8-10 personer)

Mange kan ikke smage nødderne i denne ingefærstærke chutney. De kan bare godt lide den og beder om opskriften. Jeg laver den sjældent på samme måde to gange. Eksperimentér med ingredienser og find på nogle variationer. Den er dejlig lidt fortyndet som salatdressing eller med grillede auberginer, rå grøntsagsstave og mange andre retter.

- 1-2 cm skrællet ingefærrod
- 1 eller 2 stærke chilier
- ½ spsk. citronsaft
- 1½ dl ristede cashewnødder
- 3 grønne eller gule peberfrugter, skrællet og befriet for kerner og cellevægge

- vand efter behov
- salt efter smag
- 2 spsk. friskhakket koriander

Bland ingefær, chilier, citronsaft og cashewnødder i en foodprocessor og blend i korte sekvenser, indtil alt er findelt. Hak peberfrugterne og kom dem i foodprocessor. Bland og tilsæt vand efter behov, indtil ingredienserne samles til en glat puré. Hæld i en skål, smag til med salt og tilsæt koriander. Ofres til Krishna (Chutneyen tykner ved opbevaring. Fortynd med vand efter behov, hvis du vil bruge den som smørepålæg, dip, sauce eller salatdressing).

## Frisk tranebærchutney

(9 personer)

Et friskt, let, sursødt alternativ til traditionel kogt tranebærchutney.

- 2 saftige søde appelsiner
- 2 faste pærer
- 3,5 dl tranebær
- 1 dl ahornsirup eller honning
- 1 dl ristede pecannødder
- cayennepeber efter ønske
- salt efter ønske

Riv appelsinen på et rivejern, til du har en teskefuld appelsinskal. Gem til senere. Fjern skræl og kerner med en takket kniv. Frigør det orange kød og skær det i tern. Saml overskydende appelsinsaft fra skærebrættet i en foodprocessor.

Skræl og udkern pærerne og hak dem groft. Saml pære, tranebær og ahornsirup i foodprocessoren. Rør sammen og skrab beholderens sider fri, indtil ingredienserne samles til en grov puré.

Tilsæt nødderne. Brug "pulse" funktionen på foodprocessoren til at blande dem i chutneyen. Tilsæt cayennepeber og salt. Hæld indholdet i en skål og tilsæt appelsinkødet. Drys med med appelsinskal. Ofres til Krishna. 🌸



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 står, at man kan være Krishnabevidst under alle omstændigheder. Men når man har materielle eller økonomiske problemer, er *sadhana* (hengiven praksis) det, der påvirkes først, og når *sadhana*en påvirkes, påvirkes Krishnabevidstheden. Så hvordan kan materielle problemer være en velsignelse for en aspirerende hengiven? Hvordan kan vi håndtere dem, når de har en negativ effekt på vores praktisering af Krishnabevidsthed?

**SVAR:** Modgang er en mulighed for at blive stærkere. Store helte trives i vanskelige tider. Det er da, de skinner. Ligesom en stærk *ksatriya* opdignes til kamp, når han angribes af en fjende, opdignes en stærk *vaisnava* i sin *sadhana*, når han angribes af *maya*. Nu kan han vise Krishna, hvor oprigtig han er i sit ønske om at være en ren hengiven.

De, der kun er entusiastiske efter *bhakti*, når alt går godt, er begyndere. I denne forbindelse gælder udtrykket 'solskinsven'. Han er kun din ven, når Solen skinner. Din hengivne tjeneste til Krishna bør ikke være betinget på den måde. Vi bør ikke kun værdsætte Krishna, når alt går godt, og opgive Ham, når livet bliver surt. Hvis materielle problemer har en negativ indvirkning på din *sadhana*, praktiserer du ikke din *sadhana* på et dybt nok niveau. Dyk dybere ned i havet af *bhakti*, og du vil komme til et punkt, hvor materielle problemer opliver din *sadhana*, ligesom de gjorde det for Dronning Kunti.

\*\*\*

**SPØRGSMÅL:** Hvilken rolle spiller viljestyrke i åndeligt liv?

**SVAR:** I Krishnabevidsthed er viljestyrke

eller beslutsomhed en af de vigtigste ingredienser. Uden beslutsomhed eller viljestyrke kan man ikke at vende tilbage til Guddommen. Herren Sri Krishna siger i *Bhagavad-gita* (6.24):

“Man bør engagere sig i praktiseringen af yoga med beslutsomhed og tro og ikke blive afviget fra vejen. Man bør uden undtagelse opgive alle ønsker, der fødes af mental spekulation, og således beherske alle sansene på alle sider med sindet.”

Srila Prabhupada giver et godt eksempel på vigtigheden af viljestyrke eller beslutsomhed:

”Hvad beslutsomhed angår, bør man følge eksemplet med spurven, der mistede sine æg til havets bølger. En spurv lagde sine æg på bredden af havet, men det store hav førte æggene bort med sine bølger. Spurven blev meget vred og bad havet om at returnere hendes æg. Havet overvejede ikke engang hendes bøn. Derfor besluttede spurven sig for at udtørre havet. Hun begyndte at bære vandet væk med sit lille næb, og alle lo ad hende over hendes umulige beslutsomhed. Nyheden om hende spredtes og kom til sidst Garuda, Herren Visnus gigantiske fuglebærer, for øre. Han fik ondt af sin lille søsterfugl og bad havet om straks at give hende æggene tilbage, ellers ville han overtage spurvens arbejde. Havet blev skræmt ved dette og gav æggene tilbage. Således blev spurven lykkelig ved Garudas nåde. På samme måde kan praktiseringen af yoga, specielt *bhakti-yoga* i Krishnabevidsthed, se ud som en meget vanskelig opgave. Men hvis man følger principperne med stor beslutsomhed, hjælper Herren helt sikkert, for Gud hjælper dem, der hjælper sig selv.” 🌸

## 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)



## 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:** Tradisjonell Hare Krishna Lovefeast.

**Friday kirtan:** Nesten hver fredag kl. 17-19. Se Facebook for mer info.

**Web:** [iskcon.no](http://iskcon.no)

**Facebook:** Hare Krishna Bergen – Iskcon

## 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.





## NY BOGUDGIVELSE: DEN BEVIDSTE LIVSSTIL

Den bevidste livsstil, Gaura Nitais nye bog, er tiltænkt som en guide til sundhed, lykke og frihed, hvor vores bevidsthed er den mest afgørende faktor for vores lykke og livskvalitet. Med en blanding af moderne videnskab og vedisk visdom belyser Gaura Nitai Dasa kunsten at praktisere Krishnabevidsthed på en afbalanceret måde, så vores fulde menneskelige potentiale bringes frem og giver os et liv med maksimal fysisk, mental og åndelig sundhed.

Se mere omtale på side 15.

Gaura Nitai Dasa, **Den bevidste livsstil**, udgivet 2024 af Screaming Books, vejl. ud-salgspris 250 kr.

Forhandles i fysiske såvel som online boghandler plus templet i København. 🌸