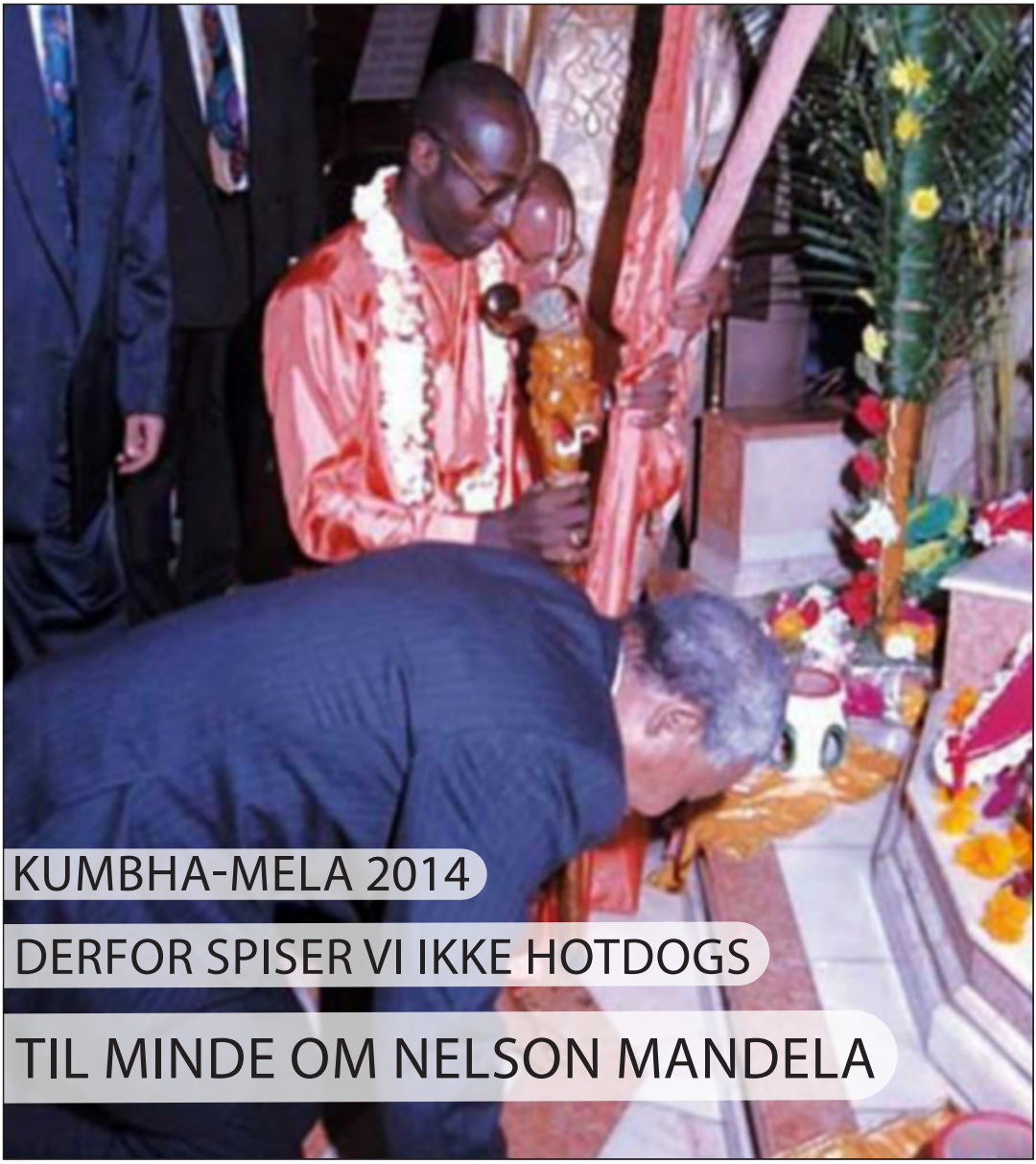
Nr. 1, 17. årgang, januar 2014 Pris 30 kr.

NYT FRA HARE KRISHNA



KUMBHA-MELA 2014

DERFOR SPISER VI IKKE HOTDOGS

TIL MINDE OM NELSON MANDELA

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

Januar 2014

Torsdag	**2.1.**	**Locana Dasa Thakuras fremkomstdag**
Fredag	**3.1**	**Srila Jiva Gosvamis bortgangsdag** **Jagadisa Panditas bortgangsdag**
Lørdag	**11.1**	**Ekadasi (faste fra korn og bønner for** *Putrada Ekadasi***)**
Søndag	**12.1**	**Bryd fasten mellem 8:32–11:02** **Jagadisa Panditas fremkomstdag**
Tirsdag	**14.1**	**Ganga Sagara Mela**
Onsdag	**15.1**	**Sri Krsna Pusya Abhiseka**
Tirsdag	**21.1**	**Ramacandra Kavirajas bortgang** **Gopala Bhatta Gosvamis fremkomst**
Onsdag	**22.1**	**Jayadeva Gosvamis bortgang**
Torsdag	**23.1**	**Locana Dasa Thakuras bortgang**
Mandag	**27.1**	**Ekadasi (faste fra korn og bønner for** *Sat-tila Ekadasi***)**
Tirsdag	**28.1**	**Bryd fasten mellem 8:10–9:52**
Tirsdag	**4.2**	**Vasanta Pancami** **Srimati Visnupriya Devis fremkomst** **Sarasvati Puja** **Visvanatha Cakravarti Thakuras bortgang** **Pundarika Vidyanidhis fremkomst** **Raghunandana Thakuras fremkomst** **Srila Raghunatha Dasa Gosvamis fremkomst**
Onsdag	**5.2**	**Sri Advaita Acaryas fremkomst (faste indtil middag)**

Velkommen til det første nummer af *Nyt fra Hare Krishna* i 2014. Vi udkommer forsinket, som det de fleste år har været traditionen med årets første blad. Da vi på redaktionen plejer at smide alt, vi har i hænderne, for at kunne rejse landet rundt og være på gaderne med Srila Prabhupadas bøger i hele december måned, er det som regel først muligt at udkomme med januarnummeret halvanden uge forsinket. I år er heller ingen undtagelse.

Forsidebilledet er af Nelson Mandela, der bukker sig ned for Srila Prabhupada under et besøg engang i 1990'erne i Hare Krishna-templet i Durban. På side 5 mindes vi Mandela og hans forbindelse til og store værdsættelse af Krishnas hengivne i Sydafrika (se side 5).

I anledning af den nye udgivelse af *Bhagavad-gita* starter Dandaniti en gennemgang af hele *Bhagavad-gita*, kapitel for kapitel, i dette nummer (se side 15). Det er en glimrende anledning til at udvikle et dybt kendskab til denne bogen over alle bøger. Bemærk også, at decembertilbuddet (hvor man bl.a. kan få 10 *Bhagavad-gita* for en enkelt tudse) fortsætter. Vi håber, at endnu flere vil benytte sig af det.

God læsning! ॐ

'*Nyt fra Hare Krishna*' udgives af Det Internationale Samfund for Krsna-bevidsthed (ISKCON) i Danmark, grundlægger-*acarya* A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada.
© Copyright 2014, 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: Ananta Sri Dasa/Anders Grønlund mail@ananta.dk
Adresse: Holsteinborgvej 20, 1th, 2720 Vanløse Tlf.: 59271930
Girokonto 1-688-3204. Bankkonto: Den Danske Bank reg. 1551, konto 3534 125 119
Alle indlæg, kommentarer, spørgsmål osv. er velkomne. Kontakt redaktionen for næste deadline.

I dette nummer

Kalender 2

Srila Prabhupada taler ud 3

Til minde om Nelson Mandela 5

Kumbha-mela 2013 8

Derfor spiser vi ikke hotdogs 12

Introduktion til Bhagavad-gita som den er 15

Festivaldage i januar 2014 18

Støt Hare Krishna templet i Vanløse 20

Madlavnings-lektioner: Friske og kogte chutneyer 22

Srila Prabhupada taler ud

Om renhed og frihed

Den følgende samtale, der fandt sted mellem Hans Guddommelige Nåde A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada og en præst i juli 1973 i London, blev første gang bragt i Back to Godhead, 15-12 1980.

Srila Prabhupada: I vores templer er der faste Krishna-bevidste programmer, så man kan blive renset både indvendigt og udvendigt. *Yah smaret pundarikaksam sa bahyabhyantarah sucih*. Hvis man konstant husker på den lotusøjede Højeste Herre, vil man automatisk blive renset indvendigt og udvendigt, for Herren er absolut.

Den bedste måde at huske Herren på er at recitere Hans hellige navn. Herren og Herrens navn er identiske. Fordi Herren er absolut, er navnet Krishna og personen Krishna identiske, når vi reciterer Hare Krishna. I den materielle verden, dualiteternes verden, er navnet ikke det samme som substansen. Hvis man trænger til vand, kan man ikke slukke sin tørst blot ved at sige ”vand, vand”. Man har brug for selve substansen vand. Men i den åndelige verden er Herren og Hans navn én og samme ting. Hvis man siger Krishna eller et andet af Herrens navne, er navnet identisk med Herren Selv. Derfor omgås man med Herren ved at recitere Herrens hellige navn, og så snart man omgås med Herren, bliver man renset, fordi Herren er fuldkommen ren. Hvis man omgås med ild, bliver man varm. Hvis man på samme måde hele tiden omgås med Herren, forbliver man ren. Derfor reciterer vores hengivne altid Hare Krishna (præcis ligesom jeg gør det) eller læser bøger om Krishna eller taler om Krishna. På denne måde er vi altid forbundet med Krishna eller Gud i alle vores aktiviteter. Overalt i templet vil man finde mine disciple engagerede i en form for arbejde, der har med Krishna at gøre. Der er intet andet arbejde. *Nirbandhah krsna sambandhe*. Alt relateret til Gud er også guddommeligt.

Præst: Men jeg tror ikke, at åndelige aktiviteter, der er noget ydre, i sig selv kan forandre det indre menneske.

Srila Prabhupada: Jo, man forandrer sig indvendigt og udvendigt. Og du kan faktisk se det: Mine disciple her har forandret sig.

Præst: Men en person kan gå i kirke hver søndag og sige, han er ren ...

Srila Prabhupada: Nej, nej, vores program er ikke som dette med hver syvende dag. Vi er engagerede døgnet rundt i Krishnas tjeneste. Antag, at du vasker templets gulv. Dette er ikke noget ydre, for du tænker også på Krishna, så du er i Krishna-bevidsthed. En person vasker gulvet, men han er i fuld Krishna-bevidsthed. Hvis din fulde bevidsthed kun er i Gud, vil du altid forblive guddommelig. Det er helt sikkert. Hvis du i så høj grad laver en opdeling mellem verdslige ting og Gud, vil du forblive uren. Men hvis du sammenlænker alting med Herrens tjeneste, er alt, du gør, guddommeligt.

Præst: Tror du, at det er muligt for en hengiven at komme til at hade Krishna?

Srila Prabhupada: Hade Krishna?

Præst: Ja, er det muligt?

Srila Prabhupada: Nej, en hengiven kan ikke hade Krishna. Hvordan skulle han da ellers kunne tjene Krishna?

Præst: Han kunne komme til at se Krishna som for stærk og underkuende og som Ham, der tager hans frihed fra ham, og således kunne han komme til at hade ham.

Srila Prabhupada: Åndeligt liv betyder at ofre sin frihed til Gud. Det er, hvad åndeligt liv indebærer.

Præst: Så hvorfor er vi skabt frie?

Srila Prabhupada: Du er ikke fri. Du tror, du er fri, men det er du ikke. Du er underlagt naturens strenge love. Selvfølgelig er du fri i en vis udstrækning, for du er en uadskillelig del af Gud, der er fuldkommen fri. Derfor har du en ganske lille frihed. Du kan tjene Herren, eller du kan lade være med at tjene Ham, det er din

frihed. Hvis du tjener Herren, bliver du lykkelig. Hvis du ikke tjener ham, bliver du ulykkelig.

Præst: Men hvis jeg tjener Herren, mister jeg så ikke den lille smule frihed, jeg har?

Srila Prabhupada: Nej, at tjene Herren er sand frihed. For eksempel er min finger en uadskillelig del af min krop. Så længe min finger er rask, tjener den kroppen, men hvis den er fuld af smerte, eller hvis den er syg, kan den ikke tjene. Når et levende væsen på samme måde ikke tjener Gud, er det hans materielle tilstand, hans syge tilstand. Når han tjener Gud, er det hans naturlige sunde tilstand, for han er en uadskillelig del af Gud.

Præst: Hvornår mistede vi kontakten til Gud?

Srila Prabhupada: Da vi misbrugte vores ganske lille frihed. Antag for eksempel, at et lille barn ønsker at blive uafhængigt af sin fader og forlader hjemmet og vandrer i gaderne. Han vil snart blive syg på grund af forkert mad, være snavset osv. Han vil ikke kunne forblive sund. På samme måde må vi være afhængige af Gud. Også i jeres kristne Bibel beder I: "O Gud, giv os vores daglige brød." I anerkender også jeres afhængighed af Gud. Så det er bedre at forblive afhængig af Gud end at bruge sin lille uafhængighed forkert. At forblive afhængig af Gud er vores sunde tilstand. Så snart vi erklærer os selv som uafhængige af Gud, er det vores usunde tilstand. Dette er vores filosofi og også jeres filosofi.

Præst: Jo, ja, det accepterer jeg. Men kan man ikke inden i denne verden, inden for grænserne af tid og rum, være en rask person uden at indrømme sin afhængighed af Gud?

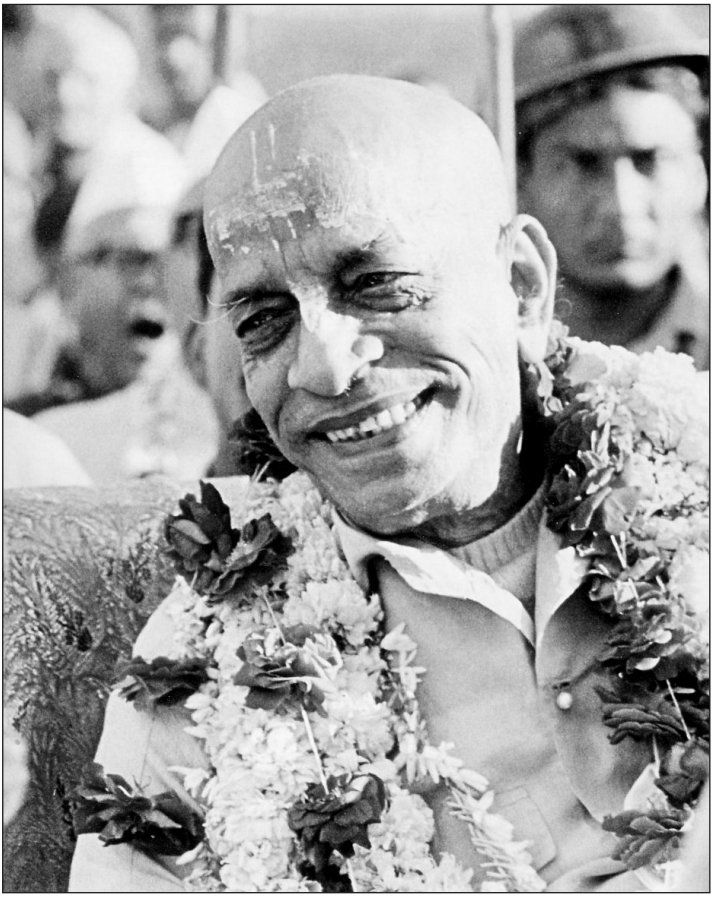
Srila Prabhupada: Vores definition på at være sund er at være Gudsbevidst. Det er, hvad et sundt liv er. Eller siger du, at fordi nogen er meget stærk, må han være sund?

Præst: Tja, jeg ville sige, at min krop kan være sund.

Srila Prabhupada: Det er midlertidigt. Alle er vi underlagt døden. Man kan være meget stærk og sund, men man kan ikke undgå døden.

Præst: Nej, det er sandt.

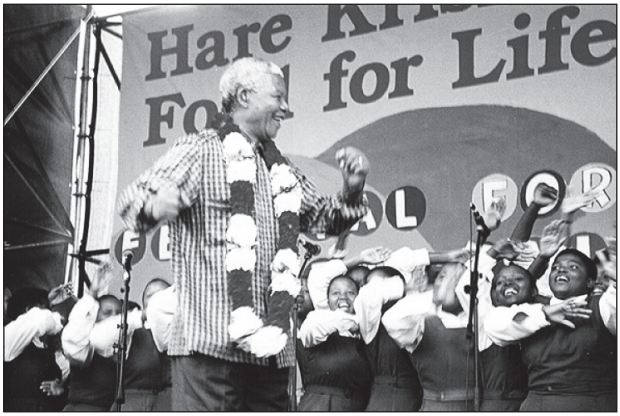
Srila Prabhupada: Derfor dør man til syvende og sidst, uanset om man er såkaldt sund eller usund. Det er et faktum. Så vi ønsker ikke denne form for såkaldt "sundt" liv. Vores princip er at komme hjem, tilbage til Guddommen, og forblive sammen med Gud for evigt og nyde et lyksaligt liv. Det er vores sunde liv. ॐ



Til minde om Nelson Mandela

Sydafrikas tidligere præsident Nelson Mandela, der gik bort den 5. december 2013, havde ved flere lejligheder berøring med Hare Krishna-bevægelsen og satte stor pris på Srila Prabhupada. Det følgende er ISKCON's officielle erklæring i forbindelse med Mandelas død. Erklæringen er forfattet af Anuttama Dasa, Champakalata Dasi og Nanda Kishor Dasa og udsendt den 6. december 2013.

Det Internationale Samfund for Krishna-bevidsthed (ISKCON) slutter sig til resten af verden i sorg over og hyldest til et af de vigtigste menneskerettigheds-ikoner i vor tid, Nelson Rolihlahla Mandela. Vi giver vores kondolence til familien Mandela og hele den sydafrikanske nation.



Nelson Mandela danser under et af de hengivnes arrangementer

I 1990 rakte han i en alder af 72 år efter 27 års fængsling under apartheidregeringen en forsonende hånd ud til sine undertrykkere og startede en fredfyldt forvandling til demokrati i et land, hvor mindretallet var grebet af frygt for, hvad fremtiden måtte byde. Som resultat af hans tilgivelse og venlighed tog tilhængerne af *The African National Congress* (ANC), som han ledte, hans opfodring til at lade fred og forsoning være fremherskende blandt alle mennesker i Sydafrika til sig. Fra de forarmede sorte byområder over sportsbanerne og de religiøse samfund til parlamentet spredte Madiba (som han kærligt blev kaldt) sin egen særlige Madiba-trolddom over hele landet.

ISKCON var så heldig at have Mandela på besøg i templet i Chatsworth, Sydafrika, i 1992 til en diskussion om *Bhagavad-gita* under et måltid i Govindas restaurant. Under besøget bukkede Mandela sig respektfuldt og ydmygt ned for ISKCON's grundlægger-*acarya*, Hans Guddommelige Nåde A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada (se forsidebilledet), og spurgte: "Hvordan gjorde han det?", hvormed han sigtede til, hvordan Srila Prabhupada kunne have spredt Krishna-bevidsthed over hele verden. I den følgende samtale blev det diskuteret, hvordan Srila Prabhupada gav Krishna-bevidsthed til alle nationaliteter og alle slags mennesker uden diskrimination. Mandela var rørt over dette og værdsatte Srila Prabhupada dybt. Han satte også stor pris på *Bhagavad-gitas* lære, der understreger alle levende væseners lighed. Som børn af Gud fortjener vi alle at få del i Guds gaver og blive behandlet med respekt og værdighed.

Efter at være blevet landets første demokratisk valgte præsident i 1994 besøgte Præsident Mandela igen Hare Krishna-templet, hvor han talte til 10.000 mennesker fra hindusamfundet såvel som til hele landet i anledning af Diwali, Lysfesten og hinduernes nytår. Diwali fejres til minde om Herren Ramas berømte tilbagevenden fra fjorten års eksil og hans kroning som Konge af Ayodhya. Alle bemærkede den slående parallel mellem Herren Ramas kamp og endelige sejr og Præsident Mandela.

President Mandela var specielt opmærksom på at respektere mangfoldigheden af forskellige sprog, kulturer og åndelige trosretninger i det, der blev kendt som "regnbuenationen", og den nye forfatning sikrede alle sydafrikanere ret til ytringsfrihed og religiøs frihed.

Inspireret af dette organiserede ISKCON's Food For Life i 1997 "Festival for the Children of the Rainbow Nation" med Præsident Mandela som æresgæst. Arrangementet samlede 50.000 skolebørn sammen med deres lærere på Kings Parks fodboldstadion. Efter at have givet hovedtalen forlængede President Mandela sit besøg med over fem timer for at se børnenes optræden. Han opmuntrede børnene til at blive dygtige i skolen og benytte sig af de rettigheder, de var blevet givet, og fortalte dem, at de skulle værdsætte, hvordan generationen før dem havde kæmpet for deres frihed. Ifølge *The Mercury Newspaper* udtalte han, at dette var hans livs "lykkeligste dag".

Mandela var meget mere end en forkæmper for menneskerettigheder, præsident eller nobelprismodtager. Han berørte hver eneste sydafrikaners liv og fik dem til at føle sig trygge og ægte beskyttede. Han var virkelig nationens fader i den egentlige forstand og kæmpede oprigtigt for en bedre fremtid for hele sit folk. Han var leder, lærer og eksempel for hele verden. Han er og vil fortsætte med at være et symbol på håb, tro og tilgivelse.

Må den Højeste Herre, Sri Krishna, velsigne denne store sjæl. ॐ

Kilde: http://news.iskcon.org/iskcon-joins-the-world-in-mourning-the-death-of-nelson-mandela,4181/

Mit livs bedste dag

Til minde om Madiba

Af Indradyumna Swami

Den 6. december 2013 gav Indradyumna Swami følgende tale under en mindesceremoni til ære for Nelson Mandela ved Edison Power Group Memorial Function i Durban, Sydafrika.

Kære Madiba.

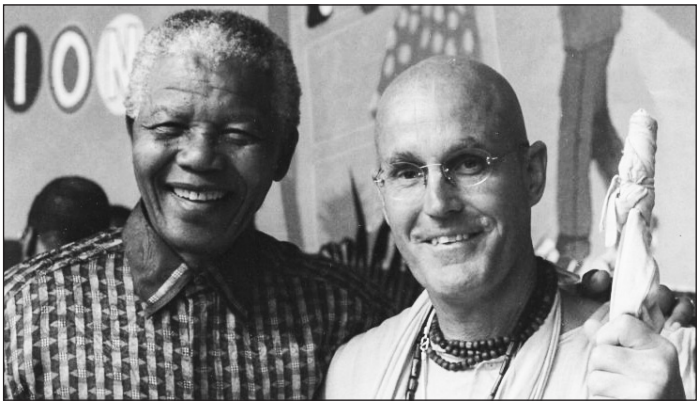
Det var med dybeste sorg, at jeg hørte om din bortgang fra verden i går. Selv om vi alle har været klar over din snarlige bortgang, har vi på en eller anden måde svært ved at acceptere, at du ikke længere er iblandt os. På mere end én måde var du lederen af dette store land, Sydafrika, en dybsindig statsmand, en modig frihedskæmper, selve landets fader og den mest ukuelige fængselsfange, der har levet. På samme tid var du ydmyg, tolerant og vis og besad en tilsyneladende bundløs evne til at tilgive. Listen over dine gode kvaliteter er lang.

Men Madiba, i aften vil jeg gerne diskutere det, som jeg mener var din største kvalitet: din evne til at få alle – uanset race, religion eller overbevisning – til at føle sig velkomne under din ledelse. Jeg oplevede personligt dette, da du elskværdigt tog imod Hare Krishna-bevægelsens invitation til at være vores æresgæst under "Festival for The Children of the Rainbow Nation" i 1997. Det lange program havde deltagelse af 50.000 højrøstede børn, og efter det var ovre, fulgte jeg dig tilbage til din bil omgivet af mange sikkerhedsfolk.

Jeg var ivrig efter at høre, om du havde nydt og sat pris på arrangementet, så jeg vendte mig om til dig og spurgte: "Hr. Præsident, syntes De om festivalen?" Du stoppede op og tog begge mine hænder i dine og sagde: "Maharaja, dette var den allerbedste dag i mit liv!" Pludselig forsvandt al den ængstelse og træthed, som jeg havde, og alle de bekymringer, der er forbundet med at organisere et program af en sådan størrelse. Du beholdt min hånd i din, indtil vi kom hen til din bil. Imens du satte dig ind i den, smilede du til mig, som om du sagde: "Godt gjort!" Det gik op for mig, at din storhed kom ikke kun

fra din evne til at udrette store politiske bedrifter, men også din evne til igennem din venlighed og medfølelse at nå og berøre de private borgeres hjerter og selv en udlænding som mig, der igennem en åndelig ideologi forsøgte at sprede dit ønske om socialt sammenhold.

Madiba, du havde en enestående evne til at overskride alle politiske, etniske, stammemæssige og religiøse barrierer for at hjælpe dette lands borgere til at identificere sig som ét folk – som sydafrikanere. Historikere har diskuteret og vil fortsætte med at diskutere din evne til ikke blot at tilgive og frifinde dine fjender, men også i at involvere dem i at genopbygge dette store land. Hvor er der et sådant eksempel i verdens nyere historie? Bortset fra dine uselviske bestræbelser tror jeg ikke, at det findes.



Nelson Mandela og Indradyumna Swami

Ikke desto mindre burde mænd som dig stå ved roret i alle lande verden over, for som Herren Krishna siger i Sin *Bhagavad-gita*:

yad yad acarati sresthas / tat tad evetaro janah
sa yat pramanam kurute / lokas tad anuvartate

"Uanset hvad en stor mand gør, følger almindelige mennesker i hans fodspor. Og lige meget hvilke normer, han sætter igennem sit eksempel, efterstræbes de af den ganske verden." (*Bhagavad-gita* 3.21)

Madiba, tak fordi du tog et øjeblik ud af din kostbare tid til at opmuntre en simpel sjæl som mig og for din fortsatte omsorg og interesse, da vi mødtes på en flyvetur fra Johannesburg til Mauritius nogle år senere. Jeg sad i business-klassen og ventede på flyets afgang, da en gruppe sikkerhedsfolk kom om bord og begyndte give alle ordre til at rykke ned til økonomiklassen. De fleste passagerer sprang op og flyttede sig, men jeg var lidt langsom, fordi jeg skulle samle mine ejendele sammen. Lederen af sikkerhedsfolkene råbte af mig for at få mig væk, da du kom ind i kabinen.

"Maharaja, sikke en fornøjelse at se dig på dette fly," udbrød du. "Vil du ikke sidde ved siden af mig, så vi kan tale sammen på turen til Mauritius?"

Sikkerhedsmanden tabte munden af forbløffelse, da jeg rykkede over og satte mig i sædet ved gangen over for dit sæde. Vi sludrede en tid, og jeg besvarede dine spørgsmål om, hvordan Hare Krishna-bevægelsen kunne hjælpe Sydafrikas folk. Du udviste en særlig interesse i ideen om, at fred ville komme til landet, når alle forstod, at de var en del af Guds større familie.

Da vi nærmede os destinationen, sagde du: "Så Maharaja, arrangementet, som jeres bevægelse arrangerede for flere år siden, var vi virkelig fantastisk. Jeg kan stadig se de smilende ansigter på alle disse tusinder af børn for mig."

"Ja, Madiba," svarede jeg. "Det var historisk."

Madiba, vi, der er til stede her i aften, slutter os sammen med dette lands folk og lover højtideligt at fortsætte med det store arbejde, som du påbegyndte: bevarelsen og foreningen af alle mennesker i dette land.

Lad mig som afsluttede bemærkning sige, at det var en ære at være en lille del af dit historiske liv. Det var en ære at være en del af historien i dette store land, Sydafrika.

Med dyb taknemmelighed,
Indradyumna Swami.

Kilde: http://news.iskcon.org/the-very-best-day-of-my-life-remembering-madiba,4196/. ॐ

Kumbha-mela 2013

Af Gaurahari Dasa

Udsigt over Kumbhamela.

Hvad får millioner af mennesker til hvert tolvte år at flokkes til Allahabad i Indien for at bade der, hvor floderne Ganges, Yamuna og Sarasvati mødes? Det er nok et spørgsmål, en del stiller sig, og jeg havde længe haft en drøm om selv at finde ud af svaret ved også at deltage i denne *Mela* (festival), der er opført i Guiness' rekordbog som den største sammenkomst af mennesker noget sted på Jorden. I februar lykkedes det mig så endelig at komme af sted.

Jeg var så heldig, at en af organisatørerne af ISKCON's lejr på stedet, Sanak Sanatana Prabhu, er en god ven af mig. Han kom og samlede mig op på togstationen, da jeg ankom den 6. februar, og vi kørte sammen gennem Allahabad (eller Prayag) og ned til festivalbyen, hvor jeg blev indlogeret i en af "luksus-suiterne", et blikskur med tre feltsenge (de fleste andre måtte bo i telte).

Servering af prasada til gæster i ISKCON's telt.

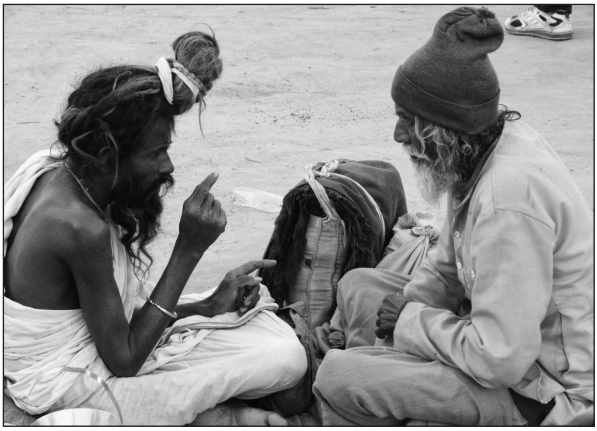
Det første, som imponerede mig, var, hvor velorganiseret det hele var. En teltby med omtrent lige så mange mennesker, som der bor i New York – det lyder ikke ligefrem som et sted, man har lyst til at være. Men intet var overladt til tilfældighederne, og de vidtstrakte sandstrande ved flodbredden gav plads til alle. Lydniveauet var godt nok højt døgnet rundt, hvilket var lidt svært at vænne sig til.

Alting handler om at bade i Triveni, hvor de tre floder mødes, på forskellige lykkebringende tidspunkter i løbet af en to måneders periode. Den første badedag var den 14. januar, som var *Makara Sankranti*, eller hvad vi ville kalde vintersolhverv. Forståelsen er, at ved at bade på

de dage opnår man befrielse fra *samsara*, gentagen fødsel og død. Man opnår evigt liv i den åndelige verden, *brahmajyoti* eller Vaikuntha, alt efter ens aspiration. Samtidig er festivalen også det vigtigste åndelige mødested i Indien, hvor alt, hvad der kan kravle og gå af *yogier*, *sadhuer*, *guruer*, brahminer fra vigtige templer osv. er repræsenteret.

Pilgrim.

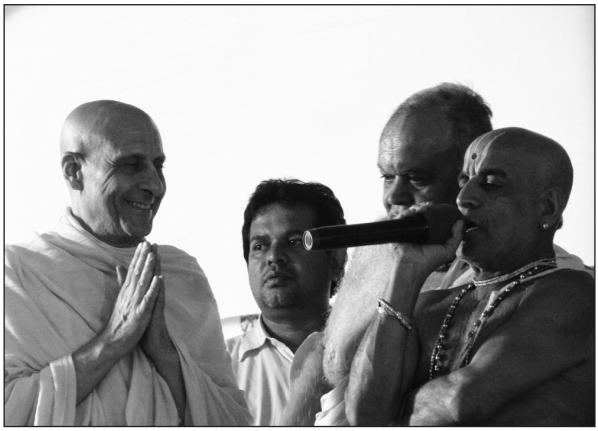
De hengivne fra ISKCON kommer primært for at prædike til alle de fromme pilgrimme, der kommer fra nær og fjern, først og fremmest gennem *harinama-sankirtana* (sang af det hellige navn), bogdistribution og *prasada*-distribution. Samtidig benytter de hengivne sig naturligvis også af lejligheden til at tage et lykkebringende bad.



To sadhuer diskuterer.

Den vigtigste af alle badedagene var den 10. februar, nogle dage efter min ankomst. Nysgerrig som jeg var, måtte jeg naturligvis tidligt op om morgenen og ned til Triveni. Jeg forlod ISKCON's lejr sammen med tre andre hengivne ca. klokken 3 om morgenen. Der var allerede pakket med mennesker på "gaden", og vi måtte til tider tage et fast tag i hverandre for ikke at blive borte.

Det er svært at beskrive, men jeg må indrømme, at det var en fantastisk oplevelse. Stemningen var medrivende. Selv om der blev skubbet og puffet, var der ingen aggresive mennesker. Alle var i en opløftet stemning uden at have drukket noget som helst alkoholisk. På en eller anden måde føltes det faktisk behageligt at blive skubbet rundt i folkemængden. Som den indiske *brahmacari*, der førte an i vores gruppe, bemærkede: "Det her er en folkemængde, hvor alle er i godhedens kvalitet. De grove materialister kommer ikke her. De tænker: 'Hvorfor skulle vi gøre os så megen ulejlighed bare for at tage et helligt bad; hellere bruge tiden på at tjene penge og



Radhanatha Swami (tv.) på besøg i ISKCON's lejr.

nyde livet.'"

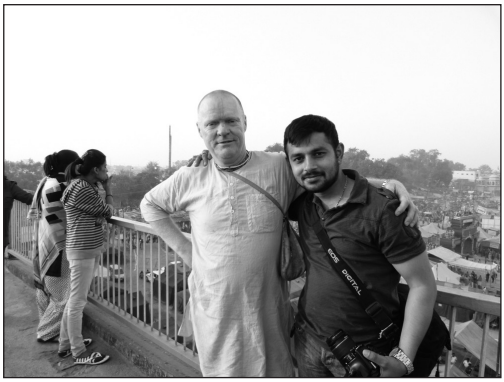
Det lykkedes os at komme frem til Triveni efter et kvarter eller tyve minutter. Vi tog bad to ad gangen, mens de andre blev på bredden og holdt øje med vores tøj. Ikke fordi der var stor risiko for, at nogle ville tage det, men fordi det ganske enkelt ville være helt umuligt ellers at finde det igen i den store menneskemængde. Senere hørte jeg, at det blev anslået, at omkring 30 millioner mennesker (!) tog bad den dag. Vandet var slet ikke koldt. Alle de mange menneskekroppe varmede det op. Måske var det noget, jeg bildte mig ind, eller også var det bare hele oplevelsen, der gjorde indtryk, men jeg følte mig vældig ekstatisk, renset og opløftet efter det bad.

Det fordømmes godt nok i *Srimad-Bhagavatam* at besøge et pilgrimssted bare for at tage et bad:

yasatma-buddhih kunape tri-dhatuke
sva-dhih kalatradisu bhauma-ijya-dhih
yat-tirtha-buddhi salile na karhicij
janesv abhijnesu sa eva go-kharah

"Den, som identificerer sig med sin materielle krop, der består af slim, galde og luft, som tilbeder det land, hvor han er blevet født, og som blot besøger et pilgrimssted for at tage et bad uden at høre fra de åndeligt oplyste personer, som bor der, anses for ikke at være bedre end køer og æsler." (*Srimad-Bhagavatam* 10.84.13) Det betyder dog ikke, at man ikke skal besøge pilgrimssteder eller

En familie af pilgrimme.



Gaurahari med en af de mange pilgrimme.

Indgangsportalen til ISKCON's lejr i Kumbhamela.

tage bad der. Pointen er, at det er den åndelige kundskab, der bliver formidlet af den åndelige mester, som er det afgørende, det, som vil redde os fra *samsara*.

Prabhupada sagde, at det er gennem "kulturel erobring" ("cultural conquest"), at vi kan gøre verden Krishna-bevist. Med andre ord bør vi selv lære og derefter formidle den rige vediske kultur til verden, hvis masserne skal opløftes. Kumbha-mela er en god lejlighed til at opleve, hvordan den vediske kultur stadig lever. At være sammen med så mange mennesker, der på et eller andet niveau har Krishna-bevidsthed i blodet og oplever den kultur som deres, er berigende. Vi kender vores egen vestlige kultur med dens lange historie og store variation. Ved at bruge tid i Indien og for eksempel deltage i begivenheder som Kumbha-mela får vi gradvist øjnene op for, at den vediske kultur faktisk har en endnu længere historie og rummer endnu større variation.

ISKCON opererede en stor lejr med plads til omkring 3.000 gæster, hvor der blandt andet også blev serveret *prasada* for henved 4.000 pilgrimme hver dag. En af de bedste ting ved Kumba-mela var, at jeg fik lejlighed til at omgås så mange hengivne fra ISKCON under de afslappede og uformelle forhold, som herskede i teltlejren. Alle hengivne fra de indiske templer, specielt lederne og *sannyasierne*, benyttede sig af lejligheden til at besøge Mela'en, hvis de overhovedet havde mulighed for det, og jeg fik en sludder med mange af dem og fik også mange nye venner.

Konklusionen er, at det afgjort er umagen værd at deltage i Kumbha-mela-festivalen. ॐ

Derfor spiser vi ikke hotdogs

Af Amogha-drk Krishna Dasa

Dr. Neal Barnard, leder af The Physicians Committee for Responsible Medicine, kunne den 1. juli 2013 meddele følgende:

"Hvert år dræber kolorektal (tarm-) kræft over 50.000 personer i USA... Forarbejdet kød såsom hotdogs er så stærkt sammenkoblet med kolorektal kræft, at ingen mængde kan anses for at være sikker indtagelse. Selv én hotdog per dag kan øge risikoen for kolorektal kræft med 21 procent."[1]

Vi har ikke det store behov for kød

Amogha-drk Krishna Dasa

Selv for de røde pølsers mest standhaftige forsvarere er det svært at affeje de senere års forskning, der helt har tilbagevist myten om, at kød er en nødvendig del af kosten. Vegetarer er ikke mere udsatte for sygdomme, svagere end andre til at udføre deres arbejde eller dør tidligere end kødspisere. Snarere tværtimod. Eksperter fra ledende sundhedsorganisationer verden over er enige i, at en afbalanceret vegetarisk kost ikke bare imødekommer alle ernæringsmessige behov, men ligefrem er bedre for sundheden end en kost med kød.

"Vi har ikke det store behov for kød. Hvis man kigger på den samlede vegetariske kost, er det et sundt kostmønster. De, der formår at leve efter det, lever sandsynligvis længere," siger Ulla Toft, ernæringsforsker på Forskningscenter for Forebyggelse og Sundhed og konsulent for Hjerteforeningen.

Forskere ved det norske ernæringsråd gennemgik for nylig de væsentligste sammenlignende ernæringsstudier i verden og kom frem til, at ingen af dem viser ulemper ved at opgive kødet. De konkluderede: "Vegetarkosthold reducerer risikoen for død af iskæmisk hjertesygdom," som blandt andet omfatter blodpropper i hjertet. Det norske ernæringsråd foreslår nu en ugentlig grænse på 500 gram forarbejdet og rødt kød fra svin, køer og får, fordi kødet øger risikoen for kræft i blandt andet tyktarmen.[2]

Fødevarestyrelsen fortæller på sin hjemmeside om vegetarkost: "Videnskabelige undersøgelser tyder på, at vegetarmad nedsætter risikoen for kroniske sygdomme som fedme, hjerte-karsygdomme, forhøjet blodtryk, sukkersyge, visse former for kræft og nyrelidelser."[3]

Fødevarestyrelsen citerer også en uddtalelse fra The American Dietetic Association, en af verdens største autoriteter på ernæringsområdet: "Det er vores opfattelse, at en passende planlagt vegetarisk kost er sund, ernæringsmæssig tilstrækkelig og giver sundhedsmæssige fordele ved at forebygge og behandle visse sygdomme."[4]

Vegetarisk fortid og fremtid

De fleste mennesker har i den overvejende del af menneskets historie levet af vegetarisk eller næsten vegetarisk føde. En stor del af menneskeheden lever stadig på denne måde, hvis vi accepterer en nylig videnskabelig beregning, der optæller verdens vegetarer i dag til 1500 millioner.[5]

Et studium af vores vestlige religioners historie viser det samme som vores studium af den vediske fortid: Kødspisning blev anset for at være degraderende og generelt bedst at undgå. Srila Prabhupada kommenterer: "Mennesket er ikke tiltænkt at spise noget, der ikke først er blevet tilbudt som offergave til Guddommens Højeste Personlighed. *Yajna-sistasinah santah*: Man befries for enhver syndig reaktion ved at indtage mad, der er blevet ofret til Yajna, Guddommens Højeste Personlighed. En hengiven spiser derfor kun *prasada* eller mad, der er blevet ofret til den Højeste Herre, og Krishna siger, at Han spiser det, den hengivne serverer Ham fra planteriget. Den hengivne skal tilbyde Krishna mad, der er lavet af grøntsager. Hvis den Højeste Herre ønskede mad, der var lavet af animalsk føde, kunne den hengive ofre Ham dette, men Herren giver ingen sådanne befalinger." (*SB*. 3.29.15)

Alene betydningen af sanskritordet for 'kød' (*mamsah*) beviser kødspisningens mindre intelligente natur. *Manu-samhita* 5.55 forklarer, at ordet *mamsah* er sammensat af ordene 'mig' (*mam*) og 'ham' (*sah*). Den egentlige betydning af *mamsah* er altså: "Nu slår jeg ham ihjel og spiser ham, imens han i næste liv får lov til at slå mig ihjel og spise mig."

"Manu-samhita 5.55 forklarer, at ordet mamsah er sammensat af ordene 'mig' (mam) og 'ham' (sah). Den egentlige betydning af mamsah er altså: "Nu slår jeg ham ihjel og spiser ham, imens han i næste liv får lov til at slå mig ihjel og spise mig."

Den udholdende vegetar

Vestens nye vegetarer klarer sig på ingen måde dårligere, når de sammenlignes med dem, der spiser kød. Længere levetid og generelt færre sygdomme er statistisk tydeligt. Undersøgelser viser, at når det kommer til fysiske anstrengelser, scorer vegetarerne højt. Væk med det gamle billede af den svage vegetar.

En af de største lærere inden for fysiologi og motion i moderne tid, professor Per-Olof Åstrand, udførte et velkendt eksperiment med ni atleter på motionscykler. Efter flere dage på blandet kost (grøntsager, frugt og kød) blev de bedt om at cykle til udmattelse. Gennemsnitstiden var 114 minutter.

Derefter blev de sat på en kost, der var rig på fedt og protein (kød, mælk og æg). Da de nu blev bedt om at cykle til udmattelse, var gennemsnitstiden til udmattelse 57 minutter.

Efter tre dagers hvile, hvor de også spiste en kost, der var rig på kulhydrater (grøntsager, frugt og kornprodukter), blev de bedt om at cykle en tredje gang. Denne gang var gennemsnittet 167 minutter med flere udøvere, der passerede 240 minutter. Dr. Åstrand konkluderede: "Glem proteinmyten og anden overtro."[6]

Ved begyndelsen af 1900-tallet foretog professorer fra forskellige universiteter en række eksperimenter, der alle viste det samme resultat: Vegetarernes udholdenhed er langt højere end kødspisernes. Dr. Irving Fisher fra Universitet ved Yale lavede forsøg med 32 vegetarer og 15 kødspisere. Han fik personerne til at holde armene udstrakte så længe som muligt. Blandt de 15 kødspisere kunne kun to personer holde armene udstrakte i 15 til 30 minutter, medens der blandt de 32 vegetarer var 22 personer, der kunne holde armene udstrakte i 15 til 30 minut-

ter, 15 personer i over 30 minutter, 9 personer i over en time, 4 personer i over to timer og en enkelt vegetar holdt sine arme udstrakte i over tre timer.[7]

Lignende eksperimenter under anførsel af Dr. J. Ioteyko fra Bruxelles' Universitet viste, at vegetarer er i stand til at udholde fysiske prøver to til tre gange længere end kødspisere, samt at de overvinder træthed tre gange hurtigere end kødspisere.[8]

Mere end bare kost

Selv prominente fortalere for kødspisning anderkender, at store vismænd eller *yogier* i Indien til alle tider har klaret sig godt som vegetarer, og at størstedelen af verdens indiske befolkning, der undlader at spise kød, klarer sig godt i dag. Men de forklarer det med, at inderne, specielt de mere udviklede vismænd eller *yogier*, der er gode til at beherske deres sanser, er langt bedre udrustet til at klare sig på vegetarkost end vesterlændinge. Vi kan sikkert give dem ret i, at vi vesterlændinge nok ikke er generelt lige så godt udrustede som inderne, der kommer fra *yogaens* hjemland, til at udføre askese på kostens område. Men det betyder heller ikke noget, for kendsgerningen er, at fordelene ved vegetarkost er så meget større end de problemer, man måtte støde på i processen. Den eftertænksomme læser kan måske nikke genkendende til, at når vi anstrenger os for at blive bedre mennesker, føles det ofte så problematisk, at vi mest har lyst til at give det op og forblive der, hvor vi er. Men det betyder selvfølgelig ikke, at vi skal give kampen op for at udvikle vores gode sider og smide de dårlige ud, for det er jo selve meningen med livet. *Bhagavad-gita* siger direkte, at enhver anstrengelse for at gøre noget godt i denne verden føles som gift i begyndelsen, men sluttresultatet er altid nektar. Det kan enhver, der har bestræbt sig på gøre noget godt for andre, skrive under på.

Som vismanden Dadhici siger i *Srimad-Bhagavatam*: "Det mest eviggyldige religiøse princip er at være ulykkelig over at se andre levende væseners lidelse og lykkelig over at se deres lykke." (*SB.* 6.10.9) Det gør man bedst ved at følge vejledningen fra de helgenagtige personer, der levede deres liv i opofrelse for alle andres velfærd. Det vigtigste princip for en sådan person er *karunaya*, dvs. medfølelse og at undgå at skabe problemer for andre levende væsener. Blandt dem, der lever deres liv for andres velfærd, vægter dette princip langt højere end princippet om, at man skal sørge for sin egen optimale personlige sundhed. Som et eksempel på dette beskriver *Puranaerne* helgenkongen Sibi, der for at beskytte en stakkels due, der havde søgt hans ly, gav kød fra sin egen krop til en høg.

"Så længe der findes slagterier, vil der være slagmarker. En vegetarisk kost er den afgørende prøve på menneskelighed." (Leo Tolstoj) ॐ

(Fodnoter)

1 http://www.pcrm.org/media/blog/july2013/declaration-of-independence-from-deadly-dogs
2 Ingeniøren, 21. jun 2010, http://ing.dk/artikel/vegetarer-far-faerre-blodpropper-109867
3 http://www.altomkost.dk/Fakta/Vegetarer/Vegetarmad_og_sundhed/forside.htm
4 Position of the American Dietetic Association: Vegetarian Diets, se http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19562864
5 Leahy, Eimear; Lyons, Seán; Tol, Richard S. J. (2010) : "An estimate of the number of vegetarians in the world", se http://www.econstor.eu/bitstream/10419/50160/1/632222107.pdf.g
6 Åstrand, Per-Olof, Nutrition Today 3:no2, 9-11, 1968.
7 Fisher, Irving, "The Influence of Flesh Eating on Endurance," Yale Medical Journal, 13(5):205-221, 1907.http://catalog.hathitrust.org/Record/011814519
8 Fisher, Irving, "Diet and endurance at Brussels", Science, 1907 http://archive.org/stream/jstor-1632433/1632433_djvu.txt

Introduktion til Bhagavad-gita som den er

Af Dandaniti Devi Dasi

I anledning af udgivelsen af den nye danske Bhagavad-gita bringer vi her første del af en løbende gennemgang af Bhagavad-gita. Vi starter med at kigge på introduktionen til Bhagavad-gita som den er. Efter teksten er der en række spørgsmål, man kan svare på, mens man selv læser introduktionen igennem. Dette er ment som en hjælp til at få et overblik over Bhagavad-gitas indhold og som inspiration til at fordybe sig i Bhagavad-gita for at styrke ens forståelse af Krishna-bevidsthed. Denne gennemgang er baseret på den nye danske oversættelse af Bhagavad-gita, men den gamle kan selvfølgelig også bruges.

De fleste litterære værker starter med et forord, der beskriver forfatterens hensigt med bogen, såsom hvem den er henvendt til, og hvad man får ud af at læse den, og ofte med en tak til dem, der har hjulpet med udgivelsen. De vediske skrifter indledes med en *mangalacarana,* der kan oversættes som en lykkevarslende bøn eller påkaldelse af held og lykke. En *mangalacarana* indeholder normalt fire ting: 1) hyldester til de åndelige mestre og Guddommens Højeste Personlighed, 2) velsignelser, 3) kvalifikationer for at høre og recitere pågældende skrift, og 4) målet.

Srila Prabhupada starter sin *Bhagavad-gita* med at fremføre bønner til sin åndelige mester, de tidligere *acaryaer*, de seks Gosvamier, Herren Caitanya, Herren Nityananda og deres ledsagere, Sri-Sri Radha-Krishna samt alle andre på hengivenhedens vej. Disse bønner reciterede Prabhupada også før sine foredrag, og det anbefales for alle at læse dem og om muligt lære dem udenad.

Bhagavad-gita starter egentlig med kapitel 1, men vi har valgt at tage introduktionen med her, fordi den giver et godt overblik over indholdet og formålet med *Bhagavad-gita*. Prabhupada starter selv med at forklare om behovet for denne udgave af *Bhagavad-gita.* Da Prabhupada udgav *Bhagavad-gita*, fandtes der allerede en del engelske oversættelser af bogen, men, som Prabhupada udtrykker det, ”så vidt jeg ved, kan ingen af dem i hverken Amerika eller Indien siges at være helt autoritative, for i så godt som alle har kommentatoren fremlagt sine egne meningner uden at komme ind på *Bhagavad-gitas* ånd, som den er.” (Introduktion s.3).

5000 nytrykte Bhagavad-gita'er køres i ISKCON's boglager den 5. december 2013.

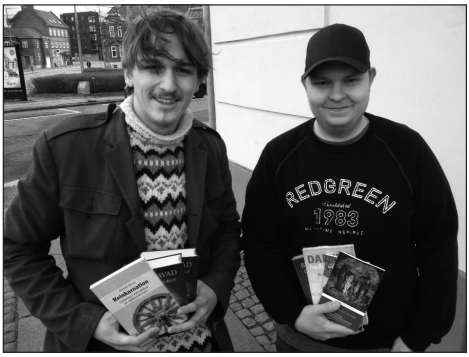
Prabhupada forklarer videre, at *Bhagavad-gitas* instruktioner er som medicin for den betingede sjæl, og ligesom medicin må tages ifølge lægens råd, må man også forstå *Bhagavad-gita* ifølge taleren selv, Herren Sri Krishna. Derfor må vi i hvert fald teoretisk acceptere Krishna som Guddommens Højeste Personlighed, ellers vil det ikke være muligt at forstå *Bhagavad-gita*.

At Prabhupada betegnede sin *Bhagavad-gita* ”som den er” er ikke udtryk for hovmod, som nogle måske misforstår det, men blot en konstatering af, at på det tidspunkt, hvor Prabhupadas *Bhagavad-gita* udkom, var der ingen udgaver af bogen, der utvetydigt repræsenterede ånden

i *Bhagavad-gita*. Selv om *Bhagavad-gita* havde været tilgængelig på engelsk siden 1785, var der ikke en eneste person, der var blevet en hengiven af Krishna af den grund. Prabhupadas *Bhagavad-gita* startede derimod på ganske få år en verdensomspændende bevægelse af *bhaktaer*, hengivne af Herren Krishna. Forskellen ligger i, at Prabhupada fulgte *parampara*, en ubrudt kæde af åndelige læremestre, der går tilbage til Herren Sri Krishna Selv, den oprindelige taler af *Bhagavad-gita*, uden at ændre på noget undervejs.

Kurma-gaura Dasa med den nye Bhagavad-gita.

Hvem henvender *Bhagavad-gita* sig til? Krishna forklarer i *Bg*. 4.3: "I dag forklarer jeg denne selvsamme urgamle videnskab om forholdet til den Højeste for dig, for du er Min hengivne såvel som Min ven og kan derfor forstå denne videnskabs transcendentale mysterium." Af de tre klasser af transcendentalister, der nævnes i *Bhagavad-gita*, nemlig *jnanien, yogien* og *bhaktaen*, henvender *Bhagavad-gita* sig især til Herrens hengivne (*bhaktaen*).



To stolte nybagte ejere af Prabhupadas bøger.

"De, der begynder at stille spørgsmål om, hvorfor de lider, hvor de kom fra, og hvor de skal hen efter døden, er således de rette elever til at forstå *Bhagavad-gita*." (*Introduktion* s. 6) Ydmyghed og respekt for Guddommens Højeste Personlighed er nogle af de kvaliteter, der nævnes som nødvendige for at trænge ind i *Bhagavad-gita*s mysterium.

Arjuna er Herren Krishnas rene hengivne og evige ledsager, men han blev sat i illusion, så *Bhagavad-gita* kunne blive talt af Herren. Arjuna stod i en meget svær livssituation på kanten af en stor krig, hvor mange af hans familiemedlemer ville blive dræbt. Således var det livets og også dødens store spørgsmål, der var oppe at vende. Krishna ønskede at forklare, hvad meningen med menneskelivet er, og hvordan man opfylder livets mission. *Bhagavad-gita* omtales derfor sommetider som en manual eller instruktionsbog til menneskelivet. Der er alt, vi har brug for at vide for at kunne løse livets problemer, i særdeleshed de fire hovedproblemer med fødsel, død, alderdom og sygdom. Vi lærer på samme tid, hvordan vi kan leve mest komfortabelt i denne verden og ved livets slutning vende tilbage til vores oprindelige hjem i den åndelige verden.

Verden er ikke falsk, som nogle påstår, men den er midlertidig. Den er ligesom en sky (eller regntiden), der bevæger sig hen over himlen og giver næring til afgrøderne. Så snart skyerne forsvinder, udtørrer afgrøderne. Den åndelige verden er derimod evig, og det samme er vi. I øjeblikket er vi fanget af den misforståelse, at vi er identisk med denne krop, der er midlertidig, men vores naturlige identitet er, at vi er evige, fulde af viden og lyksalighed. Det er denne erkendelse, vi kan opnå ved at studere og følge *Bhagavad-gitas* lære.

Den gavn, som Arjuna havde af at høre *Bhagavad-gita* direkte fra Herren Krishna Selv, kan vi opnå blot ved at høre dette skrift oprigtigt under vejledning af erfarne personer. Prabhupada anfaler, at vi skifter al andet (verdsligt) læsestof ud med *Bhagavad-gita og* andre vediske skrifter. Samtidig må vi øve os i at recitere Herren Krishnas hellige navn. På den måde vil vi være i stand til altid at huske på den Højeste

Herre, også mens vi er beskæftiget med såkaldte ”materielle” gøremål.

Resultatet vil være, at ”Man vil blive befriet for al frygt i dette liv, og ens næste liv vil blive åndeligt (Gita-mahatmya 1).” (Introduktion s. 27).

Spørgsmål

Vi anbefaler, at du læser introduktionen til *Bhagavad-gita* grundigt igennem og svarer på følgende spørgsmål. Man kan gøre det mentalt, mundligt eller skriftligt. Del det gerne med en ven eller studiepartner. Spørgsmålene er delt op i fire sektioner, så man f.eks kan tage et afsnit om ugen. Besvar med dine egne ord og/eller med citater fra teksten.

a) Side 1-9

I hvilken ånd skal *Bhagavad-gita* læses?

Hvad er formålet med *Bhagavad-gita*?

Hvad er de fem grundlæggende emner i *Bhagavad-gita*? Giv en kort beskrivelse af hvert af dem. Brug gerne både dansk og sanskrit-termer.

Hvad er forskellen på Gud og sjælen? Nævn to analogier, der forklarer, hvordan de er samtidigt forskellige og ikke-forskellige fra hinanden.

b) Side 10-14

Hvad er transcendentalistens første opgave?

Hvad er symptomet på ren bevidsthed?

Nævn to-tre analogier på, hvordan vi bør samarbejde med Herren.

Forklar de tre aspekter af Guddommens Højeste Personlighed.

c) Side 15-24

Hvilken analogi bruger Srila Prabhupada til at forklare, hvordan sjælen kan blive lykkelig?

Definer befrielse ud fra teksten.

Hvorfor er den vediske viden uden fejl og mangler?

Hvilket resultat skal der komme af at studere *Bhagavad-gita*?

d) Side 25-28

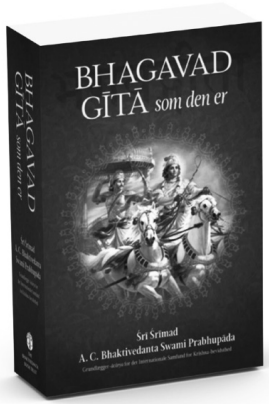
Hvordan er det muligt altid at huske Krishna? Hvilken analogi bruger Srila Prabhupada til at illustrere dette punkt?

Hvem skal vi lære *Bhagavad-gita* fra?

Hvad vil du gerne have ud af at studere *Bhagavad-gita*?

Tilbuddet fortsætter!

Pris ved 1 stk.: 250 kr. (+ forsendelse)
(pris i de almindelige boghandler: 350 kr.)
Pris ved 5 stk.: 750 kr. (+ forsendelse)
Pris ved 10 stk.: 1000 kr. (+ forsendelse)



Kan bestilles igennem:
Nyt fra Hare Krishna, Holsteinborgvej 20, 1.th., 2720 Vanløse
tlf. 5927 1930, e-mail: lalitanatha@krishna.dk

Hare Krishna-tempel, Skjulhøj Allé 44, 2720 Vanløse
tlf. 4828 6446, e-mail: iskcon.denmark@pamho.net

Krishnahuset, Kystvejen 65A, 8000 Aarhus C
tlf. 2888 0377, e-mail: kontakt@krishnahuset.dk

”Når skuffelsen stirrer mig i øjnene, og jeg ikke kan få øje på en eneste lysstråle, vender jeg mig til Bhagavad-gita. Jeg finder et vers her og et vers der, og snart begynder jeg at le selv midt i de mest overvældende sorger. Mit liv har udefra set været fuldt af tragedier, og jeg kan takke Bhagavad-gitas lære for, at disse ikke har efterladt varige spor.” Mahatma Gandhi.

Festivaldage i januar 2014

I januar 2014 fejres bl.a. følgende:

Locana Dasa Thakura

Fremkomst torsdag den 2.1.2014, bortgang torsdag den 23.1

Locan Dasa Thakura var discipel af Narahari Sarakara Thakura og skrev mange sange på bengalsk om Herren Caitanya. Han skrev også *Caitanya-mangala*, den ene af de tre kendteste biografier over Herren Caitanyas liv (de to andre er *Caitanya-Bhagavata* af Vrindavana Dasa Thakura og *Caitanya-caritamrta* af Krishnadasa Kaviraja Gosvami).

Srila Jiva Gosvami

Bortgang fredag den 3.1.

Se *Nyt fra Hare Krishna*, september 2013.

Jagadisa Pandita

Bortgang fredag den 3.1, fremkomst søndag den 12.1

Jagadisa Pandita var en nær ven af Caitanya Mahaprabhus far, Jagannatha Misra. Han fødtes i Gohati som søn af Sri Kamalaksa Bhatta. Jagadisa Panditas far og mor var begge store hengivne. Efter deres bortgang slog Jagadisa Pandita og hans hustru Dukhini Devi sig ned nær Ganges sammen med Jagadisa Panditas yngre broder, Mahesa Pandita, i nærheden af Sri Jagannatha Misra i Mayapur. Da Caitanya Mahaprabhu tog *sannyasa*, flyttede Jagadisa Pandita til landsbyen Yasora Grama i Nadia-distriktet. Caitanya Mahaprabhu gav Jagadisa Pandita ordre til at prædike Krishnas hellige navn i Jagannatha Puri. Med Herren Jagannathas tilladelse bragte han en Deitet af Jagannatha tilbage til Yasora Grama, hvor den blev installeret. Det siges, at Jagadisa Pandita bar Ham på en stok. I dag er den stok, som Jagadisa Pandita bar Jagannatha-Deiteten med, udstillet i Jagannatha-templet i Yasora Grama.

En berømt historie fortæller, hvordan Caitanya Mahaprabhu som lille dreng engang bad om at få den *prasada,* som Jagadisa og Hiranya Pandita havde lavet på *ekadasi*, hvor alle *vaisnavaer* faster fra korn.

Hvert år fulgte Jagadisa Pandita med de bengalske hengivne, når de gik til Puri for at besøge Caitanya Mahaprabhu under *Ratha-yatra*-festivalen. Han var også til stede under Nityananda Prabhus yoghurt-og-ris-festival i Panihati.

Ganga Sagara Mela

Tirsdag den 14.1

Ganga Sagara Mela er en årlig *mela*, der finder sted på øen Sagara ved Ganges' udmunding i den Bengalske Bugt og i størrelse kun overgås af Kumbha-mela (se Gauraharis beretning om Kumbha-mela side 6). Festivalen markerer *Makara Sankranti*, hvor Solen igen bevæger sig nordpå til den nordlige hemisfære. Efter at have badet i Ganges samles pilgrimmene i Kapila Munis tempel, hvor Krishnas inkarnation som Devahutis søn Kapila stadig opholder Sig.

Sri Krishna Pusya Abhiseka

Onsdag den 15.1

På fuldmånedagen i måneden Pausa (december/januar) skal man ifølge *Hari Bhakti Vilasa* bade Deiteten af Sri Krishna i fem pund (2,5 kg) ghee. *Skanda Purana* (2.2.42) omtaler *Sri Krishna pusya abhiseka* som en af festivalerne til ære for Herren Jagannatha i Puri og giver en detaljeret beskrivelse af ritualerne for denne festival. Ifølge *Skanda Purana* var det også på denne dag, at Herren Jagannatha blev installeret i det originale tempel i Puri.

Ifølge Krsna-priya Devi Dasi, en discipel af Srila Prabhupada, omtalte Srila Prabhupada engang denne *Krishna Pusya Abhiseka*: "Krishna var som et stykke legetøj i hænderne på *gopierne*, så en dag bestemte *gopierne* sig for at udsmykke Ham. *Pusya abhisheka* betyder en ceremoni, hvor Deiteten dekoreres i overmål med blomster, smykker og tøj. Derefter skal der være en overdådig fest og et optog gennem gaderne, så alle folk kan se, hvor smuk Krishna er."

Ramacandra Kaviraja

Bortgang tirsdag den 21.1

Ramacandra Kaviraja var discipel af Srinivasa Acarya og berømt som en nær ven af Narottama Dasa Thakura.

Gopala Bhatta Gosvami

Fremkomst tirsdag den 21.1

Se *Nyt fra Hare Krishna*, juli 2013.

Jayadeva Gosvami

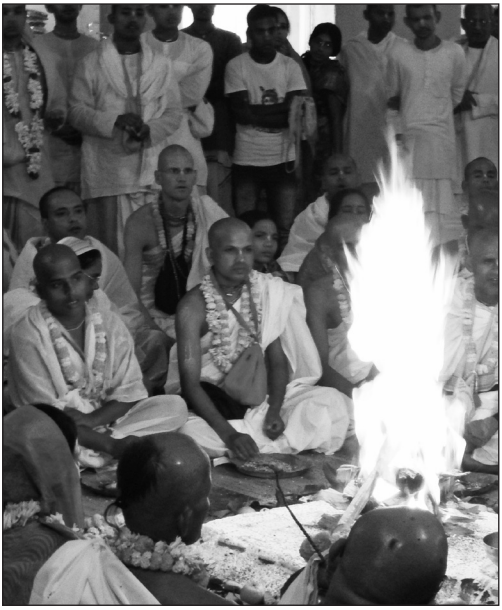
Bortgang onsdag den 22.1

Jayadeva Gosvami levede i Bengalen 300 år før Caitanya Mahaprabhus tid og skrev mange bøger, digte og sange. Han ser ud til at have været den første (måske samtidig med Nimbarkacarya), der skrev indgående om Radha og Krishna og Deres forhold. Specielt berømt er *Gita-govinda*, et digt om Sri-Sri Radha-Krishnas lege. *Gita-Govinda* reciteres fortsat dagligt i Jagannatha-templet i Jagannatha Puri, Orissa, og mange andre steder. En anden berømt sang af Jayadeva Gosvami er *Dasavatara Stotra*, der beskriver ti inkarnationer af Krishna.

Caitanya Mahaprabhu fandt stor glæde i at høre Jayadeva Gosvamis sange, som Han nød i fortrolighed sammen Svarupa Damodara og Ramananda Raya. ॐ

To nye initieringer

Vi har glæden at kunne ønske to danske hengivne til lykke med deres initieringer. Begge er blevet initieret af Jayapataka Swami i slutningen af 2013 i Indien. Den ene er Madana-bihari Devi Dasi, der har fået det nye navn Nama Mohini Yasoda Devi Dasi, og den anden er Bhakta Morten Helms, der er blevet initieret som Maha Karuna Nitai Dasa. Et stort til lykke til dem begge.



Fra Maha Karuna Nitais initiering.
Han kan ses til venstre for ilden i baggrunden med en sort japa-pose om halsen

Nama Mohini Yasoda under initieringsceremonien.

Støt Hare Krishna-templet i Vanløse

Templet i Vanløse har som altid brug for al den opbakning, der er mulig. Man kan støtte ved at købe bøger og uddele dem til venner og bekendte (se side 17 om køb af den nye *Bhagavad-gita*) og sponsorere bøger til uddeling til VIP'er, biblioteker, skoler osv. Man kan også støtte ved at slutte sig til templets støttemedlemsprogram og give et fast månedligt beløb, man kan tilbyde sin tjeneste i templet f.eks. i forbindelse med søndagsfester, eller man kan støtte ved at give nogle af de gaver, der er nævnt på ønskelisten for denne måned.

Ønskeliste fra templet i Vanløse

Bhoga (råvarer):
frisk frugt og grønt, helst økologisk dyrket
blomster (IKKE potteplanter)
mejeriprodukter, helst af økologisk kvalitet, såsom smør, ghee, sødmælk, kærnemælk, piskefløde, yoghurt, tykmælk og cremefraiche
brune ris
hel quinoa og boghvede
økologiske havregryn
rørsukker, gur, jaggery og honning (IKKE hvidt sukker)
mannagryn, kikærtemel, kokosmel, chapatimel og mælkepulver
diverse linser og bønner (IKKE røde linser)
tørrede frugter såsom rosiner, dadler, abrikoser og figner
hele krydderier samt salt (uraffineret og uden tilsætningsstoffer)
nødder (rå, usaltede) såsom cashewnødder, hasselnødder, valnødder, pistacienødder, jordnødder og mandler
sesamfrø, solsikkekerner, græskarkerner, hørfrø
koldpressede økologiske olier

Diverse:
forklæder af bomuld
neutral flydende uldvask
neutralt skyllemiddel
A4 plasticlommer

Kontante donationer:*
blomsterkranse: 208 kr.
bhoga for én dag: 608 kr.
søndagsfest: 1608 kr.
Vegetarisk lørdag: 1208 kr.
Nitya-seva: fast månedlig donation efter eget valg
festivaler
sastra-dana (uddeling af bøger)

Seva (tjeneste):
lave ghee-væger
pudse messing
tjeneste i forbindelse med festivaler

* Kontante donationer kan afleveres i templet eller indsættes på konto (Nordea) 2128-6881118945. Husk at mærke din donation, hvis du ønsker, at den skal gå til et bestemt formål. Aftal ligeledes på forhånd, hvis du ønsker at binde din donation til en bestemt dato/begivenhed.

Ved indbetaling fra udlandet kan anvendes følgende koder:

IBAN: DK5120006881118945, SWIFT: NDEADKKK.

Husk at oplyse cpr. nr., hvis du ønsker at trække din donation fra på selvangivelsen.

Kontaktperson:
Madhavasraya Dasa (daglig leder)
E-mail: madhavasrayadasa@yahoo.com
Tlf.nr: 48 28 64 46
.

Herren Krishnas Køkken

Indisk vegetarisk kogekunst - 21.del

Af Yamuna Devi Dasi

Friske og kogte chutneyer

I Yamunas madlavningsserie, der blev bragt i Back To Godhead i 1990'erne, bringer vi her afsnit 21, der handler om tilberedning af chutneyer. Af redaktionelle grunde er vi sprunget over afsnit 20, der bliver bragt ved en senere lejlighed.

I næsten 30 år har jeg lavet chutneyer så godt som dagligt. Chutneyer, både friske og kogte, er pikante, smagsstimulerende lækkerier, der tjener til at fremhæve andre retter. Læsere, der er bekendte med hjemmelavede indiske chutneyer, ved, at de har meget lidt lighed med kommercielle varer af samme navn (som oftest er fyldt med eddike). Hjemmelavede chutneyer serveres til en bred vifte af måltider, fra dem med en eller to retter til festmiddage. Ud over den kraftige smag er chutney ifølge Ayurveda med til at stimulere fordøjelsen.

Med en iøjnefaldende tiltrækningskraft glinser chutneyer med tillokkende nuancer af friskhed: de grønne nuancer i frisk mynte- eller koriander-chutney, den gyldne farve i appelsin-, mango- og papayachutney, lyserøde rosenfarver i lynkogte tranebær, røde nuancer i kogte tomat- eller blommechutneyer, alabasthvide chutneyer af kokos eller lyse chutneyer af ananas eller friske majs. Pletter af grønt i chutneyer med dæmpede jordfarver fra nødder eller bælgfrugter angiver tilstedeværelsen af frisk chili eller koriander. Teksturen af chutney spænder fra tyk og bastant til tynd og cremet.

Chutneyer inspirerer til kreativitet og eksperimenter. I løbet af få minutter har man spændende smagsoplevelser ved hånden med lille eller ingen indsats over komfuret.

Modne, friske råvarer er afgørende for en god chutney eller *salsa* (som kunne kaldes "mexicansk chutney"). Jo tættere man er på haven, jo bedre.

Restaurantkokke opbygger ofte deres renommé på deres chutneyer og salsaer. For at finde frem til dine egne favoritter opfordrer jeg dig til at improvisere og eksperimentere med årstidens urter, frugter og grøntsager.

Frisk chutney

Frisk chutney, der kaldes *taza chatni* i Indien, er en lind puré af rå ingredienser, der er lige så populær i Indien, som pesto er det i Italien. I modsætning til den olierige pesto har frisk chutney imidlertid næsten ingen tilsat olie. Hvad den derimod har, er varme og stærk smag, der kan være fra lidt til meget, målt på skalaen fra mild til brændende – vulkansk!

Det gode er, at man selv kan bestemme. Efter næsten tre årtier er min smagstolerance over for det stærke stort set den samme: Jeg foretrækker stadig milde til mellemstærke chutneyer med mere smag end chili-styrke.

Selv om friske chutneyer traditionelt males på store stenmorterer, er det nemt at lave dem i en blender eller foodprocessor. Den typiske konsistens varierer fra let mos til tynd puré. Jeg fortynder chutneyer med yoghurt, kærnemælk, grøntsagssaft eller væsken fra kogte bønner. Jeg kommer chutneyer over dampede eller bagte grøntsager, bruger dem som saucer i gryderetter eller bønneretter, drypper dem på *tikki'er* og over kartoffelmos, blander dem i grøntsager, hele korn eller pastasalater eller bruger dem som dip eller salatdressinger. Det giver dig vist en ide om, hvad chutney kan bruges til.

Kogt chutney

Serveret med alt lige fra ris og *dal* til *pakoraer* og *samosaer* er kogte chutneyer svære at modstå. Måske vil de i den nærmeste fremtid blive lige så populære som mexicanske *salsa'er*, fordi de er lige så alsidige. Man behøver ikke hjælp fra nogen maskine her, bare lyden af knivens hakken, mens man skærer skønne ingredienser som blommer,

mango, guava, ingefær, chili, tomater, ananas og frisk koriander.

Som enhver god dressing eller sauce, hvad enten den er simpel eller sammensat, har kogt chutney mange facetter af tekstur og smag. For eksempel kan man i ananas-og-rosinchutney (se *Lord Krishnas Cuisine*) opleve kontrasterne mellem sød-syrlig ananas og sukkersøde tørrede korender, der svømmer i en varm, næsten smøragtig sauce.

Hvis du har smagt gode hjemmelavede chutneyer eller tempelchutneyer, ved du, hvor guddommelige de er. Hvis det er første gang, du hører om dem, kan du se frem til velsmagende delikatesser, man sjældent får på glas. Prøv disse retter og giv dig selv en overraskelse.

Det stærke

Som nævnt får både friske og kogte chutneyer deres styrke fra stærk chili, der spænder i intensitet fra mild til djævelsk stærk. Måske kan du ikke lide stærk mad, men prøv alligevel at give chili en chance. Når de bruges med omtanke, fungerer de som smagsforstærkere i stedet for varmegivere, og de vil fremhæve smagen i en ret på samme måde som salt, citronsaft eller limesaft. Det er kun, når man bruger mere end små mængder, at det stærke tager over.

Man kan bruge tørrede eller friske chili. De fleste etniske butikker, specialbutikker og supermarkeder sælger tørrede chilier såvel som hele og knuste og som stødt pulver. Snesevis af sorter er nu tilgængelige med vidunderlige smagsundertoner. Et par, der er gode at have på lager, er cayenne, ancho, poblano, jalapeno, chipotle (røget jalapeno), New Mexico, chimayo (min favorit) samt knust chili af forskellige sorter.

Hvad angår friske chilier er små chilier, der har spidse ender og er smalle foroven, generelt de stærkeste. Større chilier, der har en afrundet bund og er bredere foroven, indikerer moderat styrke med søde undertoner.

De fleste af de friske chilier, der anvendes i Indien, er ikke tilgængelige i Vesten, så det er godt at blive fortrolig med alternativer. Større supermarkeder fører normalt et godt udvalg af sorter. Stor bananchili, poblano og anaheim chili er forholdsvis milde, mindre jalapeno'er er medium-stærke, og thai eller serrano chili, der er endnu mindre, er de stærkeste.

Ved håndtering af stærk chili bør man vaske hænder, før man rører ansigtet, for saften kan svie og brænde i øjnene. For at smagen af chili ikke skal blive for kraftig bør man fjerne kernerne.

Når du først er blevet fortrolig med smagselementet af frisk chili, vil chili sandsynligvis finde vej til andre retter end chutneyer.

Læsere, der følger madlavningslektionerne, opfordres til at tilberede flere af retterne fra kapitlet om chutney i lærebogen, *Lord Krishnas Cuisine*. De følgende opskrifter herunder er ikke i bogen. Det er retter, jeg er kommet frem til i den seneste tids afprøvning af chutneyopskrifter.

Srila Prabhupada om chutney

Srila Prabhupada sagde flere gange, at et beskedent festmåltid betyder fire ting: chutney, *puri*, *halava* og en grøntsagsret. I Mayapur anbefalede han et festmåltid af chutney, *kichari*, grøntsager og sød ris.

De, der har været engageret i Srila Prabhupada tjeneste som hans personlige kokke, vil nemt huske hans forkærlighed for god chutney. Ved flere lejligheder bad han om myntechutney, kokoschutney, frisk neemchutney eller kogt tomatchutney. Han lærte flere af os, hvordan man laver chutney af neem, guava og tomat. I Vrindavana viste Prabhupadas søster Pisima os, hvordan man lavede hans bengalske barndoms yndlingschutney – tomatchutney.

Grillet majschutney (12 personer)

Jeg kom frem til denne chutney på foranledning af friskplukkede Silver Queen (sød) majs fra min økologiske gartner. Det er en *salsa*-lignende frisk chutney, der er god for sig selv eller oven på bagte kartofler.

1 spsk. uraffineret koldpresset majsolie
4 friske majskolber
vegetabilsk oliespray
1 dl finthakket knoldfennikel
2½ dl hakket lilla peberfrugt
½ dl hakket anaheim chilipeber
½ dl frisk limesaft
salt og friskkværnet peber efter smag

2 spsk. hakket frisk koriander

Brug majsolien til at pensle majskolberne med. Sprøjt vegetabilsk oliespray på en grillrist, læg majsene på grillen og placer den over mediumvarme grillkul eller i en ovn. Rist majsene, indtil de får små brune pletter, i 10 til 15 minutter; vend dem, så de bruner jævnt. Afkøl dem og skær derefter kernerne fra kolberne.

I en skål blandes ¾ af kernerne med knoldfennikel, peberfrugt og anaheim chili. Kom de resterende kerner og limesaft i en foodprocessor og blend dem til en grov pulp. Skrab massen ned i skålen med de øvrige ingredienser. Krydres med salt, peber og frisk koriander. Der røres godt rundt, hvorefter retten ofres til Krishna.

Cashewchutney (8-10 personer)

Mange mennesker kan ikke spore nødderne i denne sprælske, ingefærkrydrede chutney. De kan bare lide den og vil gerne have opskriften. Jeg laver den sjældent på samme måde to gange. Eksperimentér med ingredienserne og prøv at lave et par forskellige variationer. Denne chutney er fremragende fortyndet som salatdressing eller som tilbehør til grillet aubergine, rå grøntsags-crudité og mange andre ting.

1 stk. 1½-2½ cm stykke frisk, skrællet ingefær
1-2 stærke grønne chili
½ spsk. citronsaft
1½ dl ristede cashewnødder
3 røde, grønne eller gule peberfrugter, uden frø
vand efter behov
salt efter smag
2 spsk. hakket frisk koriander

Kom ingefær, chili, citronsaft og cashewnødder i en foodprocessor og blend i små tryk, indtil det hele er hakket. Skær peberfrugterne ud og kom dem i processoren. Blend, tilsæt vand efter behov, indtil ingredienserne udgør en sammenhængende puré.

Overfør det hele til en skål, tilsæt salt og rør frisk koriander i, hvorefter retten ofres til Krishna. Server den med det samme eller læg låg på og opbevar den i køleskab i op til 2 dage (chutneyen bliver tykkere, når den står. Fortynd evt. med vand for at bruge chutneyen som pålæg, dip, sauce eller salatdressing).

Frisk tranebærchutney (9 personer)

Et frisk, lyst, sødt-syrligt alternativ til traditionel kogt tranebærchutney.

2 søde saftige appelsiner
2 Anjou eller Bartlett pærer
4 dl friske tranebær
1½ dl ahornsirup eller honning
1 dl ristede pecannødder, hakkede
cayenne efter ønske
salt efter ønske

Riv 1 tsk. af en appelsinskal med et fint rivejern og sæt det til side. Brug en skarp savtakket kniv til at skære skrællen og det hvide lag væk fra appelsinen. Skær mellem hinderne for at få de orange dele ud. Skær appelsinstykkerne i terninger og sæt dem til side. Hæld evt. overskydende appelsinsaft fra skærebrættet i foodprocessoren.

Skræl og skær pærerne i mindre stykker. Kom pærer, tranebær og ahornsirup i foodprocessoren. Blend og skrab om nødvendigt siderne af blenderen, indtil ingredienserne er blevet til en grov puré.

Tilsæt nødderne. Brug "puls" indstillingen på foodprocessoren til at blande dem i chutneyen. Tilsæt cayenne og salt. Hæld blandingen over i en skål og rør appelsinerne i. Pynt med reven appelsinskal. Herefter kan retten ofres til Krishna. ॐ

Jeg vil gerne abonnere på "Nyt fra Hare Krishna".

Navn:.....
Adresse:.....
Email:.....

300 kr. pr. år (10 numre)
Denne indmeldelseskupón sendes til:
"Nyt fra Hare Krishna",
Holsteinborgvej 20, 1th, 2720 Vanløse

Sanga-mela i Goloka Dhama, Abentheuer

Af Gandhari Grønlund

Gandhari fortæller, hvordan hun tilbragte dagene op til nytår i selskab med hengivne i Sydtyskland.

Midt i et koldt sydtysk område finder man en forsamling af huse omringet af skov og vild natur. I sådan en kold december måned virker dette sted ikke så indbydende, og selv om det har navnet Goloka Dhama, synes man ikke at finde nogen ligheder med, hvad der efter sigende skal være den ultimative destination. Men som vi kommer ind i hovedbygningen, mødes vi allerede der af en meget intens *bhajana* ledt af Ojasvi Prabhu, som i mange år har dedikeret sin tid til at indøve Aindras Prabhus melodier samtidig med, at han har nærstuderet dem, og det er lykkedes ham at fange noget af den ekstatiske energi, Aindra førte ind i sine *kirtanaer*.

Så tiltrukket af det hellige navn formidlet på denne utrolig gribende måde førtes vi nyankommne sjæle ind i tempelrummet. Her mødte der os et pragtsyn, de smukke Deiteter af Radha-Madana-mohana, som de kommende dage lod det regne med alle slags velsignelser ned over de forsamlede hengivne. Det var fire dage tætpakket med *kirtanaer*, *kathaer*, filosofi, kærlige udveklinger mellem de hengivne, og alt dette blev holdt sammen af H.H. Sacinandana Swami. Bare hans tilstedeværelse gav en ro og en smittende energi, så hele rummet og alle sjæle i det fyldtes med entusiasme og glæde. Hans tiltrækning til det hellige navn er bemærkelsesværdig, og han var lige ankommet fra Vrindavana, hvilket fyldte meget i mange af hans *kathaer* og historier formidlet med billeder og smukke beskrivelser.

Meget passende endte herlighederne med et sidste budskab fra Sacinandana Swami: At vi skulle følge vores ”sacred longing”. Når vi nu bevæger ind i det nye år, hvad er det så, vi skal stræbe efter? Hvad skal vi bede Krishna om, og hvilke velsignelser har vi brug for, så vi kan opnå det, vi gerne vil i vores hengivne tjeneste i det nye år, så livet bliver værd at leve. Hvad er vor inderste længsel? ॐ