KRISHNABEVIDSTHED
SÅDAN!

Krishnabevidsthed - sådan!

Forfattet af Dandaniti Devi Dasi og Lalitanatha Dasa.
Layout: Ananta Sri Das
© Copyright 2010 ved Nyt fra Hare Krishna
Adresse: Nyt fra Hare Krishna, Holsteinborgvej 20, 1th, 2720 Vanløse,
Tlf.: 5927 1930, email: lalitanatha@krishna.dk, web: www.harekrishna.dk

BLIV, HVOR DU ER!

Da Caitanya Mahaprabhu for 500 år siden var på Sin vandring til Sydindien, kom Han engang til en landsby, hvor der boede en *brahmana* ved navn Kurma. Kurma og hans familie tog imod Caitanya Mahaprabhu med stor respekt og hengivenhed, vaskede Hans fødder, bespiste Ham og havde Ham boende som deres gæst natten over.

Da Caitanya Mahaprabhu næste dag var ved at drage videre, kom Kurma hen til Ham og bad Ham af hele sit hjerte: ”Min kære Herre, må jeg ikke få lov til at følge med Dig? Jeg kan ikke længere udholde al den lidelse, jeg gennemgår i mit materialistiske liv.”

Mahaprabhu svarede: ”Nej, nej, lad være med at tænke på den måde. Bliv i stedet her, hvor du bor, og syng altid Krishnas hellige navn.”

Han opfordrede videre Kurma til at studere *Bhagavad-gita* og *Srimad-Bhagavatam* og dele deres viden med alle andre. Herren sluttede: ”Hvis du følger disse instruktioner, vil dit materialistiske hjemmeliv ikke være en hindring for dit åndelige fremskidt. Hvis du gør dette, mødes vi igen engang, eller rettere, du vil altid mærke Min tilstedeværelse.”

***

Mange tror ligesom *brahmanaen* Kurma, at for at blive Krishna-bevidst og leve et Krishna-bevidst liv skal man opgive alting og leve resten af livet som en slags munk. Det er en misforståelse, som vi ser i tilfældet med Kurma. Caitanya Mahaprabhu opfordrede generelt folk til ikke at opgive noget, men snarere i stedet lægge Krishna til deres liv. På den måde vil de kunne leve i den materielle verden uden at blive påvirket af den materielle verdens lidelser.

Dette hæfte er en indledende indføring i, hvordan man i praksis gør dette. Det henvender sig til enhver, der efter at have stiftet bekendtskab med den Krishna-bevidste filosofi, sådan som vi finder den hos Srila Prabhupada, grundlæggeren af Hare Krishna, Det Internationale Samfund for Krishna-bevidsthed (ISKCON), er blevet overbevist om dens rigtighed og ønsker at praktisere den.

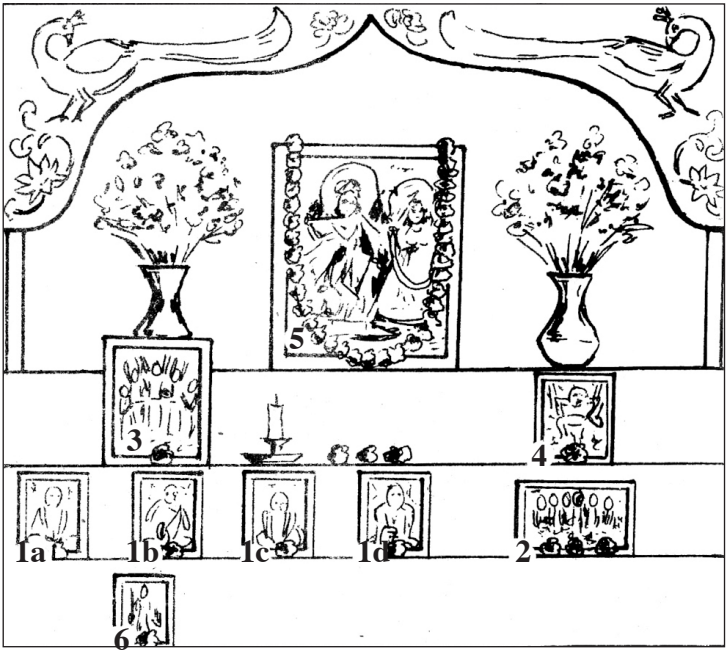
Med andre ord er det for den, der allerede har forstået, at han er en evig åndelig sjæl, at Krishna er Guddommens Højeste Personlighed, og at den eneste måde at være lykkelig på er at leve derefter. Han ved, at han er Krishnas evige tjener, og at formålet med hans menneskeliv er at genoplive hans oprindelige forhold til Krishna og vende tilbage til Krishna og livet i den åndelige verden. Han har forstået, at Krishna-bevidsthed er mere end en lænestolsfilosofi eller noget, man blot tror på. Det er en aktiv livsstil og åndelig praksis. Som følge deraf vil han nu gerne vide, hvad han konkret skal gøre for at leve et Krishna-bevidst liv.

Dette hæfte fortæller derfor, hvordan man gør sit hjem til en bolig for Krishna, tilbeder Krishna som en fast daglig rutine, chanter Hare Krishna, indretter sin dagligdag Krishna-bevidst, ofrer sin mad til Krishna, forbinder sit almindelige materielle liv med Krishna osv.

Hæftet er udgivet af *Nyt fra Hare Krishna*, Hare Krishnas månedsblad, og er ment som en hjælp og inspiration til alle, som ikke har daglig adgang til at være sammen med andre hengivne eller kan søge beskyttelse i et tempelfællesskab. Hæftet står ikke alene. For at få fuldt udbytte af det bør man sideløbende rådføre sig med andre hengivne om sin bestemte situation, og hvad der er rigtigt for en. Man bør også indgående studere Srila Prabhupadas bøger og lytte til hans forelæsninger. Men når man gør det, giver dette hæfte et nyttigt overblik over, hvordan man lever som et fuldt Krishna-bevidst menneske midt i en materialistisk verden.

Af pladshensyn har vi ikke medtaget de *mantraer* og sange, som Krishnas hengivne (*vaisnava'er*) bruger i deres dagligdag, og som der refereres til i hæftet. De findes til gengæld i *Vaisnava sange* (VS), en lille introduktionssangbog, som vi foreslår, at man bruger sammen med dette hæfte. *Vaisnava sange* kan rekvireres igennem *Nyt fra Hare Krishna* eller Hare Krishna-templet i Vanløse.

KRISHNAS ALTER



Et første skridt på vejen til at gøre sit hjem Krishna-bevidst er naturligt, at man giver Krishna et alter i sit hjem. Alle *vaisnavaer* har et alter med billeder eller statuer ('Deiteter') af Krishna og de åndelige mestre. Det forandrer med det samme ens hjem fra at være et almindeligt hus eller lejlighed til at være et tempel for Krishna. Her foran alteret kan man tilbede Krishna dagligt, synge for Ham, meditere, læse, studere osv.

Har man mulighed for at bruge et helt lokale som tempelrum, er det flot, men de færreste har så megen plads, så normalt bruger man en væg eller et hjørne i en stue. Giv alteret så prominent en plads som muligt. Stuv det ikke af vejen i et skab i baggangen. Lad det også have en mere fremtrædende plads end fjernsynet, hvis du har et sådant i dit hjem.

Et typisk hjemmealter kan være som set på tegningen. Set fra siden har det skitserede alter form som trappetrin. Alterets lavere niveauer bør altså stikke længere ud end de højere niveauer. På det nederste niveau står der billeder af de åndelige mestre, på det mellemste niveau er der billeder af forskellige inkarnationer af Krishna, og øverst står Krishna selv sammen med Srimati Radharani. Mere præcist har vi her på tegningen (se nummereringen):

1. De åndelige mestre: **1a –** Srila Prabhupada, ISKCON's grundlægger-*acarya*; **1b –** Bhaktisiddhanta Sarasvati; **1c** – Gaurakisora Dasa Babaji; **1d** – Srila Bhaktivinoda Thakura.
2. De seks Goswamier.
3. Panca-tattva – Herren Caitanya og Hans fire vigtigste ledsagere.
4. Herren Nrsimhadeva.
5. Sri-Sri Radha-Krishna.
6. Er man blevet initieret af en nulevende åndelig mester, har man også hans billede på alteret forneden til venstre. Dog har man ham ikke på alteret, når man har besøg af andre hengivne eller gæster, der ikke har ham som deres åndelige mester. Dette billede må ikke være større og er normalt lidt mindre end billedet af Srila Prabhupada.

Billeder til alteret kan anskaffes igennem en tempelbutik eller købes på Internettet (se f.eks. http://www.krishna.com/paintings). For at holde en klar standard er det vigtigt, hvem og hvad man har på alteret. Skønt halvguder og forfædre bør respekteres, tilbedes de ikke på niveau med

Krishna og er derfor ikke på alteret. Ligeledes blander man heller ikke forskellige mestre og personligheder fra forskellige traditioner. Selv om mange af os har stor respekt for f.eks. Jesus, Buddha eller Kong-Fu-Tse, har vi dem således ikke på alteret, fordi de tilhører andre traditioner.

Til venstre og lidt foran alteret kan man have et lille bord, hvor man anbringer *arati*-tallerkner (for *arati* og *puja,* se side). Et andet bord, ca. 30 cm højt, stilles foran alteret, når man ofrer mad (se side 16).

Ved at have et alter eller tempelrum inviterer vi Krishna, den mest betydningsfulde person i universet, til at residere i vort hjem. Han bør have en passende atmosfære at opholde Sig i. Gør rent på og omkring alteret hver dag. Hav friske blomster på alteret sammen med levende lys, røgelse osv.

Hver gang man kommer foran alteret, og hver gang man forlader lokalet, bukker man sig også foran alteret og siger *mantraerne* til Srila Prabhupada (VS s. 2). Der er mange andre detaljerede regler for altertilbedelse, og man bør gradvist lære dem fra erfarne hengivne eller besøge et ISKCON-tempel og lære tilbedelsen der. Men selv uden at kende alle detaljerne eller ret meget i det hele taget bør man gå i gang med det samme. Krishna er kun interesseret i din hengivenhed. Han vil afgjort være tilfreds, når du inviterer Ham til at være midtpunkt i dit hjem.

På mere avancerede altre har man Deiteter ('statuer') af f.eks. Radha-Krishna i stedet for billeder. Men det er der ingen grund til at have, før man har lært, hvordan man tilbeder Dem rigtigt. Krishna er lige så meget til stede på et billedalter, som er mindre krævende.

Arati

Når man har et alter, er det naturligt at have *arati*, der er en tilbedelse af Krishna på alteret, hvor man ofrer Ham forskellige ting som røgelse, lys, vand, blomster osv. På tempelaltre kan denne ceremoni være omfattende, imens den for hjemmealtre kan gøres meget enkelt.

I den fulde *arati* ofrer man normalt følgende til Krishna (se tegningen af en *arati*-tallerken): røgelse, lys, vand, tørklæde og blomster samt vifter Ham med en visk og en påfuglevifte.

Fremgangsmåden er som følger. Først bukker man sig ned ved alteret og siger *mantraerne* til Srila Prabhupada (VS s. 2). Stil *arati*-tallerknen på et lille bord til venstre for alteret og stå selv foran den på en strømåtte eller græsmåtte (eller en anden måtte). Tag skeen fra *acamana*-koppen (2) i højre hånd med en dråbe vand i, vip dråben ned i håndfladen og smid den bagud. Gør dette to gange mere og kom herefter tre dråber vand på venstre hånd. Tag skeen i venstre hånd, læg en dråbe vand i højre håndflade, sug vandet op fra højre hånd med munden og sig: "*Om keshavaya namah*." Gentag dette to gange og sig "*Om narayanaya namah*" og "*Om madhavaya namah*". 'Skyl' højre hånd med endnu en dråbe vand, der smides bagud.

Tag nu skeen i højre hånd og kom tre dråber vand på konkylien (1), tag konkylien i højre hånd og trut i den tre gange (ligesom man trutter i en trompet. Det tager lidt øvelse.). Kom tre dråber vand på konkylien og læg den tilbage på tallerknen.

Kom tre dråber vand på klokken (12), tag den i venstre hånd og ring med den under resten af *aratien*.

Det første, der ofres, er røgelse. Kom tre dråber vand på røgelsesholderen, tag den i højre hånd og vis den til Srila Prabhupada (evt. din egen åndelige mester) ved at føre den rundt i cirkler om ham tre gange (med uret). Ideen er, at vi ikke ofrer tingene direkte til Krishna, men igennem de åndelige mestre, hvilket symboliseres ved at føre offergenstanden rundt om dem tre gange. Vis røgelsen på samme måde til Bhaktisiddhanta Sarasvati, Srila Prabhupadas åndelige mester, og Srimati Radharani. Herefter ofres røgelsen til Sri Krishna ved at føre den rundt om Ham syv gange. Så ofres den til Radha (igen syv gange rundt om Hendes krop), herefter til Caitanya og Nityananda, hvis man har Dem på alteret, og herefter til Bhaktisiddhanta Sarasvati og Srila Prabhupada. Til sidst kan man vende sig om mod eventuelle tilstedeværende

i lokalet og føre røgelsen tre gange rundt om dem. Stil røgelsen et passende sted, f.eks. ved foden af alteret.

Lyset (4) ofres dernæst. Kom tre dråber vand på skaftet, før det tre gange om Srila Prabhupada og opefter på samme måde som med røgelsen, hvorefter det ofres til Krishna på følgende måde: fire gange rundt om fødderne, to gange rundt om navlen, tre gange rundt om hovedet og syv gange rundt om kroppen. Herefter det samme til Radha og nedefter som før.

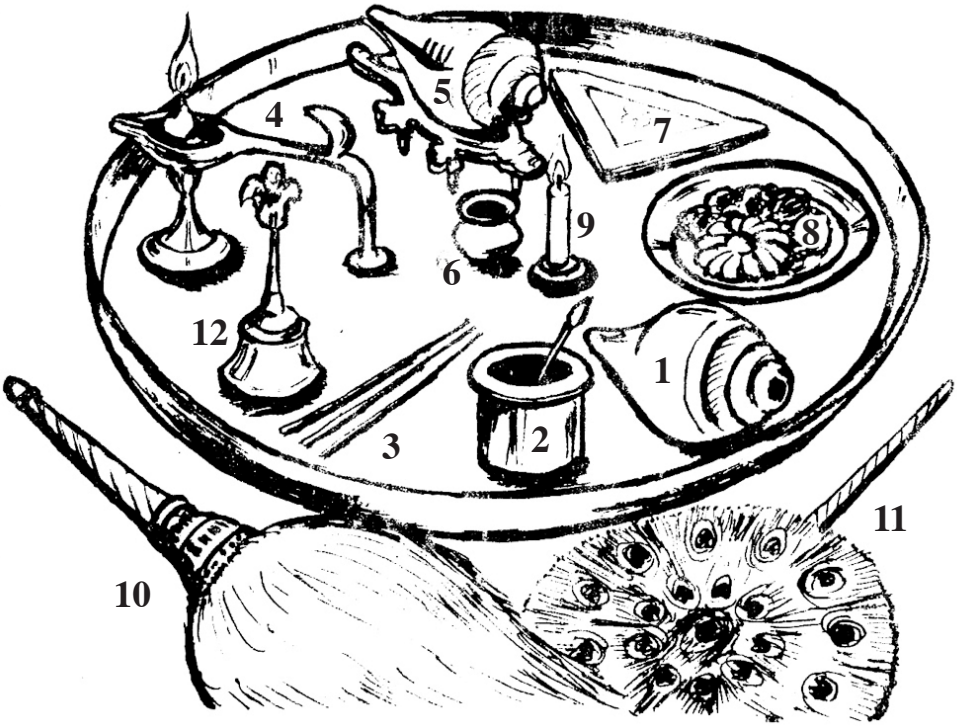
Vandet ofres ved at føre vandbeholderen (6) syv gange frem og tilbage over hovedet på hver person på alteret fra Krishna og nedefter (efter at have vist det nedefra og op som før). Når man er færdig med at ofre vandet, kan man lægge klokken fra sig et øjeblik, tage beholderen i venstre hånd og vende sig imod de tilstedeværende. Man kommer lidt vand i højre hånd og kaster det ud over dem nogle gange, indtil alle har fået et par dråber på hovedet.

Tørklædet (7) og blomsterne (8) ofres på samme måde som røgelsen. Efter at være blevet ofret til Krishna kan blomsterne lægges ved foden af personerne på alteret, eller man kan give dem til de tilstedeværende hengivne.

Til sidst viftes først med visken (10) (der er hårene fra halen på en *camara*-okse) og derefter med påfugleviften (11. Dog kun når det er varmt) nogle gange ved hver person på alteret. Til afslutning trutter man igen tre gange i konkylien, rydder op efter *aratien* og tørrer eventuelt vand op fra gulvet.

Hvis det er for omfattende, behøver man ikke at have den fulde *arati,* men kan nøjes med at ofre f.eks. røgelse, lys og blomster.

Hvornår har man *arati*? Tidligt om morgenen er et godt tidspunkt, men Srila Prabhupada fortalte, hvordan hans far lavede *arati* hver aften, når han kom hjem fra arbejde. Find et belejligt tidspunkt og lad *arati* blive en daglig eller jævnlig begivenhed.

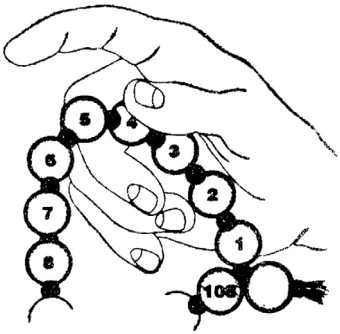


SANG AF HARE KRISHNA OG JAPA-MEDITATION

Hengiven tjeneste til Krishna, sådan som Caitanya Mahaprabhu og Srila Prabhupada gav den, er bygget op omkring Hare Krishna-*mantraet*:

Hare Krishna, Hare Krishna, Krishna Krishna, Hare Hare, Hare Rama, Hare Rama, Rama Rama, Hare Hare

'Chantning' eller at 'chante' er den fordanskede gengivelse af det engelske 'chant'. Det er en klodset oversættelse, men da det er svært at finde et dækkende dansk ord, har ordene chante og chantning bidt sig fast. Chantning bruges bredt om enhver sang eller fremsigelse af Hare Krishna-*mantraet*. Der er to former for chantning, nemlig sang af Hare Krishna til ledsagelse af musikinstrumenter og den systematiske meditation på Hare Krishna-*mantraet*, hvor man tæller på en kæde, hvor mange gange man fremsiger *mantraet*. Da kæden kaldes en *japa*-kæde, kaldes det også *japa*-meditation.



Ifølge Caitanya Mahaprabhu er der ingen faste regler for chantning af Hare Krishna-*mantraet.* Det kan gøres hvor som helst og når som helst. Men når vi taler om *japa*-meditation, praktiserer vi en bestemt teknik, der gør det nemmere at gøre chantning til en naturlig rutine i vort liv.

Man tæller det antal *mantraer,* man chanter, med en kæde, en *japa-mala.* Kæderne er oftest lavet af *tulasi*-træ eller neem-træ. En sådan kæde kan købes i en af vore butikker eller i Indien, eller man kan selv lave en kæde. En *japa-mala* består af 108 perler plus en ekstra, hovedperlen.

Teknikken er således: Kæden holdes i højre hånd, uden at den rører ved gulvet eller ens ben og lavere dele af kroppen. Man lægger den på langfingeren (ikke pegefingeren) og holder den fast med tomlen. Hold i hovedperlen og sig *panca-tattva mantraet: sri krishna caitanya prabhu nityananda sri-advaita gadadhara srivasadi-gaura-bhakta-vrinda* (VS. S 2). Træk en af perlerne ved siden af hovedperlen imod dig og sig hele Hare Krishna-*mantraet.* Træk den næste perle imod dig og sig igen *mantraet*, gå så til den næste perle osv. Når du er nået hele vejen rundt til den sidste perle før hovedperlen, har du chantet en runde. Hold igen i hovedperlen, sig *panca-tattva mantraet* på ny og start så en ny runde ved at vende kæden rundt og gå modsatte vej af før (man går aldrig 'hen over' hovedperlen).

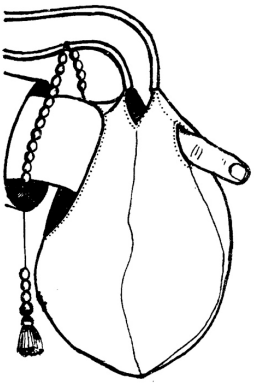
Sig *mantraet* så højt, at det i hvert fald kan høres af en, der sidder lige ved siden af dig. Lad ikke tankerne vandre under chantningen. Det sidste er dog tit svært for ikke at sige umuligt. Det er nærmest som et tovtrækkeri med sindet. Det skal du ikke lade dig slå ud af. Dette tovtrækkeri er i sig selv rensende og gør dig gradvist mentalt stærkere.

Undgå dårlige vaner som forkert eller manglende udtale, at gøre andre ting samtidigt med chantningen, springe perler over osv. Husk, at Krishna er ikke-forskellig fra Sit navn. Man er sammen med Krishna, så snart man siger Hans navn.

16 runder på kæden hver dag er det antal, Srila Prabhupada har anbefalet generelt og specielt forlangt for indviede disciple. Er det for meget, kan man også chante mindre: tolv, ti, otte, fire, to eller en runde om dagen. Det anbefales, at man aldrig reducerer det antal, man lover sig selv som minimum at chante hver dag. Sætter man sig for at chante mindst fire runder hver dag, bør man ikke gå ned til tre eller to. Start

med noget, du ved, du kan gøre.

De fleste chanter en runde på 6-8 minutter, men i begyndelsen kan det tage længere. Kvalitet er vigtigere end at chante hurtigt. Koncentrer dig i begyndelsen om at chante klart og lytte ordentligt. Øvelse gør mester.



Man kan chante siddende (mange finder, at det er den bedste måde at koncentrere sig på), men man kan også stå, gå frem eller tilbage eller chante på en spadseretur. Det naturlige tidspunkt at chante runder på er tidligt om morgenen, men alle tidspunkter er velegnede. Almindeligvis chanter hengivne efter at have sunget foran alteret om morgenen. Har man svært ved at få tid til alle runderne på det tidspunkt, kan man gøre, som Srila Prabhupada gjorde, da han levede som en travl familiemand. Han chantede fire runder om morgenen, før han spiste, fire før frokost, fire før aftensmad og fire før han gik i seng. Han havde taget et løfte om, at han ikke ville spise til de respektive måltider, før han havde chantet, så på den måde fik han det altid gjort.

Japa-malaen kan hænge rundt om halsen, men det bedste er at have den i særlig stofpose, der er lavet til formålet, så kæden ikke bliver snavset til. *Japa*-posen har et hul, som pegefingeren stikker ud igennem (se tegning) og en strop, så den kan hænge rundt om halsen. Man kan derved have sin kæde med sig overalt og chante, når der er tid til overs. Undgå at tage kæden med på toilettet eller andre urene steder.

Kirtana

Kirtana hedder det, når man synger Hare Krishna-*mantraet*, enten til ledsagelse af musikinstrumenter som *karatala'er* (håndbækkener) og *mrdanga* (en traditionel tohovedet tromme), eller imens man klapper rytmen med hænderne. *Kirtana* er en integreret del af enhver Hare Krishna-hengivens liv. Hele Caitanya Mahaprabhus tradition er bygget op omkring *kirtana,* hvor man på en dejlig og utvungen måde bliver absorberet i Krishnas hellige navne, specielt når man samtidigt danser til.

Kirtana er en fortræffelig meditation for os moderne mennesker, som har svært ved at sidde stille i lang tid til mere traditionel meditation. Derfor bør man selv have *kirtana* eller deltage i andres *kirtana* jævnligt eller dagligt. Det er naturligt at have *kirtana* foran sit alter, gerne som det første man gør om morgenen, eventuelt sammen med *arati*. I ISKCON's templer er der et fast program med Hare Krishna-*kirtana* og sang af andre *vaisnava*-sange fra tidligt om morgenen. Det er godt at lære sig, hvordan dette program foregår, og følge det hjemme hos sig selv i det omfang, det er muligt.

En tredje slags chantning kaldes *harinama-sankirtana.* Det er også *kirtana,* men refererer specielt til, at man gør det sammen med andre hengivne i offentlige sammenhænge, f.eks. på gader og torve. Til at begynde med vægrer mange sig ved at gøre det, og ingen bør tvinges til det, hvis de ikke vil. Men dette er den dejligste form for *kirtana,* hvor man ofte oplever en lykke og tilstedeværelse af Krishna som i ingen anden *kirtana.* Man glemmer hurtigt eller bliver hurtigt ligeglad med, at andre folk ser på, og nyder at være glad og gøre andre glade med *kirtana* i gaden. Caitanya Mahaprabhu startede Sin bevægelse op som *harinama-sankirtana*-bevægelsen og spredte den over hele Indien. Senere lancerede Srila Prabhupada bevægelsen her i Vesten, hvor den blev kendt som Hare Krishna. Sikkert er det, at *harinama-sankirtana* både er en meget effektiv måde at lade andre stifte bekendtskab med Hare Krishna-*mantraet* på og selv få nogle dybe oplevelser med chantning af Hare Krishna.

EN KRISHNA-BEVIDST DAGSRYTME

Ens Krishna-bevidste liv bliver bedst, hvis man bygger sin dagligdag op omkring den traditionelle vediske dagsrytme, som millioner af mennesker i Indien og verden over stadig følger. Denne enkle dagsrytme er struktureret specielt med henblik på åndeligt liv. Dagen både starter og slutter med åndelige aktiviteter, imens ens praktiske gøremål indpasses ind imellem i løbet af dagen. Dagens første indtryk, der følger en resten af dagen, bliver derved åndeligt, ligesom man går i seng om aftenen med åndelige tanker.

I vedisk kultur er folk traditionelt tidligt oppe om morgenen for at engagere sig i meditation, bøn, sang af Hare Krishna og andre *mantraer*, lave altertilbedelse, studere de vediske skrifter osv. På et tidspunkt ved formiddagens start er der morgenmad. Først derefter går man i gang med sine praktiske pligter. Om aftenen mødes man igen omkring åndelige aktiviteter, enten i templet eller i hjemmene, f.eks. for at høre på oplæsning fra *Mahabharata* og *Ramayana*, synge traditionelle vediske sange og *mantraer* til Krishnas ære osv.

En dagsrytme, der starter og slutter med Krishna-bevidsthed, er et solidt grundlag for ens åndelige liv. Det er den almindelige moderne livsstil derimod ikke. Blot at starte dagen med praktiske ting som at spise morgenmad, få børnene sendt i børnehave og skole og løbe ud af døren for at komme på arbejde eller at tænde for radioavisen og læse dagens nyheder er ikke godt for kultivering af Krishna-bevidsthed. På samme måde bør e-mail, Internet og fjernsynsunderholdning heller ikke være det, man går i seng på om aftenen. Vil man leve et seriøst åndeligt liv, bør man både starte og slutte dagen med åndelige aktiviteter.

Det anbefales at starte dagen tidligt. Det er for det første nødvendigt for de fleste, hvis de skal have tid til et åndeligt program, inden de indhentes af dagens gøremål. For det andet er den tidlige morgenstemning det bedste tidspunkt til åndelige aktiviteter. Både verden og ens sind er her roligt som på intet senere tidspunkt på dagen. Mange hengivne står derfor allerede op klokken tre eller fire om morgenen. Senere end klokken fem eller seks bør man næppe stå op, hvis man vil have en Krishna-bevidst dag ud af den nye dag. At man må indrette sin sengetid derefter, siger sig selv.

Renlighed står guddommelighed nær

Det vediske system er at starte dagen med renlighed, så snart man står op. Srila Prabhupada plejede at sige, 'Renlighed står guddommelighed nær'. Renlighed og ordenssans er afgørende for åndeligt liv. Det er meget vanskeligt at have en ren bevidsthed, hvis man ikke selv er ren eller holder rent omkring sig. Krishna er den reneste af det rene, og Han manifesterer Sig ikke under urene omstændigheder.

Hengivne følger bl.a. disse renlighedsprincipper:

- Når man står op om morgenen, reder man sin seng og gør rent/vasker gulvet, hvor man har sovet.
- Dernæst går man i bad. Men før man bader, gør man alt det, som er urent, som at gå på toilet, børste tænder, barbere sig, frisere håret, klippe negle osv. Gør man det i omvendt rækkefølge, gør man sig igen uren efter at have vasket sig.
- Et bad betyder et fuldt bad, f.eks. et brusebad. Har man ikke adgang til en bruser, kan man fylde en spand med vand og hælde vand over sig med en kande.
- Varmt vand er en god hjælp til at blive ren, da varme åbner hudporerne. Men det er godt at slutte af med koldt vand. Det er sundt for kredsløbet og den bedste måde at vågne helt op på.

- Normalt tager man også bad mindst én gang senere på dagen, f.eks. hvis man skal på stort toiletbesøg. Dvs., efter et stort toiletbesøg tager man altid et fuldt bad (den vediske anbefaling er dog at lægge det store toiletbesøg som den første ting om morgenen). Efter et lille toiletbesøg vasker man hænderne grundigt og ideelt set også fødderne (det er ikke altid lige praktisk her i Vesten, men i Indien er det en normal ting at gøre). Har man ikke taget bad nummer to tidligere, gør man det som regel om aftenen ved 6-7 tiden. Hengivne tager altså bad mindst to gange om dagen.

- Man bør iføre sig rent tøj hver dag. Srila Prabhupada havde et system med om morgenen under sit første bad at vaske gårsdagens tøj, som han havde sovet i, i en spand og hænge det til tørre. Det rene tøj, han tog på, gik han med hele dagen og sov i den efterfølgende nat, hvorefter det var klart til at blive vasket næste morgen.

- Put ikke fingrene i munden eller andre af kroppens åbninger. Vask hænderne med det samme, hvis du kommer til at gøre det.

- Før man spiser, vasker man hænderne og skyller munden. Når man er færdig med at spise, vasker man igen hænderne og skyller munden flere gange, indtil alle madrester skyllet ud.

- Hold orden i dine ting og omgivelser. Det tager altid meget mindre tid at holde orden end at rydde op.

- Efterlad altid et sted mere rent og ryddeligt, end du kommer til det.

Sadhana-bhakti, reguleret hengiven tjeneste

Når vi taler om den daglige rytme, er det naturligt at tale om *sadhana-bhakti*. *Bhakti* betyder hengiven tjeneste, og *sadhana-bhakti* vil sige at gøre hengiven tjeneste efter en vis disciplin eller ifølge bestemte fastsatte regler og reguleringer. Hengiven tjeneste har til at begynde med to kategorier*:* hengiven tjeneste i træning og spontan hengiven tjeneste. Spontan hengivenhed er sjælens sunde og normale natur. For at komme dertil anbefales det, at man praktiserer *sadhana-bhakti*.

Hengiven tjeneste i træning kan beskrives som, at selv om man ikke har lyst til det, gør man det alligevel ud af lydighed overfor den åndelige mester eller de hengivne, der vejleder en, eller fordi det står i skrifterne, at det bør man gøre.

Resultatet af at følge en sådan fast disciplin er, at man kommer til den spontane platform, hvor man har direkte lyst til at tjene Krishna. For eksempel kan man blive bedt om eller pålægge sig selv at stå op tidligt om morgenen for at tilbede Krishna på alteret, have *kirtana,* chante *japa* osv. Til at begynde med har man ikke lyst til det, men man gør det, fordi det bør gøres. Efter et stykke tid bliver man mere knyttet til disse aktiviteter, og man begynder at se frem til igen at skulle tjene Krishna og står op af sig selv uden at skulle tvinge sig selv dertil.

Bemærk, at forskellen imellem den tvungne og den spontane tjeneste til Krishna ikke er en forskel i den ydre aktivitet. Den hengivne, der har udviklet mere af sin spontane natur overfor Krishna, følger stadig den samme disciplin og de samme regler, som den, der ikke har gjort det. Forskellen er blot, at nu har han lyst til at gøre det (og har han det ikke en dag, gør han det alligevel!).

Morgenprogrammet

Om morgenen er det normalt at have et morgenprogram. Hvis det er muligt at have lige så omfattende et program, som man har det i et ISKCON-tempel, er det godt. Har man svært ved at afse de over fire timer, som det varer, må man tilpasse sit program til situationen.

Her skal man huske på, at selv om det kan lyde af meget at skulle bruge over fire timer om morgenen på et åndeligt program, er det ikke nødvendigvis så megen tid endda. Vi er åndelige sjæle og ikke vores materielle kroppe, så egentlig er det naturligt at bruge mere tid på at kultivere sjælen end på at arbejde for kroppen. Hvis vi med andre ord ikke kan finde tid til åndeligt liv, er der måske noget galt med vores prioritering. Minder vi så ikke mest af alt om dem, der bruger så megen sin tid på at vaske og pleje deres biler, at de ikke har tid til at tage sig af de personer, som burde være vigtigere for dem end bilen, nemlig deres familier og dem selv?

Dette skrives ikke for at kritisere, at man kan være nødt til at justere sit åndelige program til en personlig situation. Det må de fleste af os gøre. Men det er vigtigt hele tiden at være klar over, at det er naturligt, at ens åndelige udvikling har prioritet i ens liv, og at man bruger en del sin tid derpå.

Lad os kort gennemgå det tempelprogram, som Srila Prabhupada bad enhver, der bor i et af ISKCON's templer, om at følge. Om ikke andet er det en god skabelon at gå ud fra, når man skal sammensætte det program, der bedst passer til ens situation.

De hengivne står op senest kl. 4.00, tager bad og ifører sig rent tøj og *tilaka* (se nedenfor). Klokken 4.30 mødes de i templet og synger som det første *Gurvastakam* (en sang til den åndelige mester, se VS s. 3) efterfulgt af Hare Krishna-*mantraet*. Herefter synger man bønner til Herren Nrsimhadeva, Krishnas inkarnation som halvt menneske, halvt løve, som man beder til om beskyttelse og fjernelse af alle hindringer på ens åndelige vej (VS s. 6). Efter bønnen til Nrsimhadeva tilbeder man den hellige plante *tulasi* med en sang til hende (VS. s. 7) efterfulgt af Hare Krishna-*mantraet*.

Derefter er der afsat to timer til *japa*-meditation. Klokken 7.15 åbner alteret igen, og alle har *darsana* ('audiens') foran alteret, imens sangen *Govindam Adi Purusam* bliver spillet (VS. s. 11). Herefter er der *guru-puja* tilbedelse af Srila Prabhupada(VS s. 12) efterfulgt af Hare Krishna-*kirtana* foran alteret. Klokken 7.45 er der filosofitime med forelæsning over *Srimad-Bhagavatam* og diskussion af vedisk filosofi. Derefter serveres der morgenmad (*prasadam*).

Dette er i det store hele de elementer, som ISKCON's standardmorgenprogram består af. Om aftenen er der et tilsvarende program, der varer halvanden times tid. Det er derfor naturligt at indpasse de samme elementer, når man sammensætter sit eget program, selv om det eventuelt må foregå indenfor et kortere tidsrum. Men det er vigtigt at forstå, at uden en form for *sadhana* er det vanskeligt at gøre solide fremskridt i Krishna-bevidsthed. Selv om vi ellers tror på Krishna, er det vanskeligt at frigøre sig fra sine materielle tilknytninger og virkeligt smage, hvad Krishna-bevidsthed kan være, uden en god *sadhana*.

Det kan i sidste ende betyde, at man må omstrukturere noget i sit liv. Hvis man har konkluderet, at Krishna-bevidsthed er vigtigt for en og måske ligefrem det vigtigste i ens liv, er det naturligt at prøve at arrangere sit liv på en sådan måde, at der er mere tid til åndelig praksis. Måske har man mulighed for at arbejde mindre, mindske sit forbrug eller skære ned på tiden foran fjernsynet.

Det er en god ide at tale med en åndelig mester eller ældre hengiven om, hvordan man i praksis sammensætter en *sadhana*, der passer ind i ens liv og specifikke omstændigheder.

De fire regulative principper

Sadhana-bhakti og en hengivens dagligdag består ikke blot af ting, man bør gøre. Der er også nogle grundlæggende ting, man bør undlade at gøre. I særdeleshed forlangte Srila Prabhupada, at hans indviede disciple overholdte følgende forbud:

- Ingen indtagelse af kød, fisk eller æg.
- Ingen rusmidler inklusive alkohol, tobak, kaffe og te.
- Ingen seksuel omgang undtagen inden-

for ægteskab for at få børn.

- Intet hasardspil.

For mange kan det virke som umuligt at skulle overholde disse principper. Det skal man ikke lade sig slå ud af, for igennem Krishna-bevidsthed kan det faktisk lade sig gøre at komme dertil, hvor man overholder dem uden at tænke meget over det. Hemmeligheden er ikke så meget at undertrykke sine behov eller drifter (det er ikke muligt i det lange løb), men snarere igennem Krishna-bevidsthed at fremelske en større tilfredsstillelse, så materiel sansenydelse blegner ved siden af.

Der er to måder at komme til det stadie på. Den ene er at følge alle principperne med det samme fra dag et, uanset hvor meget sanserne trækker i en, og den anden er gradvist at vænne sig af. Begge måder er i orden, og man må selv afgøre, hvilken vej man foretrækker. Den første er nok den enkleste og mest smertefrie, men for mange er den anden den mest realistiske. I den forbindelse er det godt at have nogle fortrolige samtaler med erfarne hengivne om, hvordan man bedst håndterer sine eventuelle tilknytninger til visse former for sansenydelse.

En tredje mulighed er selvfølgelig slet ikke at overholde disse principper eller kun nogle af dem. Det er for så vidt også i orden. Det er stadig ingen hindring for at chante Hare Krishna og tjene Krishna efter bedste evne, og Krishnas hengivne ser heller ikke skævt til en af den grund. Men når det er sagt, skal man være klar over, at disse fire forbud ikke er der for at gøre livet surt eller hindre os i at nyde livet. Tværtimod vil overholdelsen af dem gøre ens liv mere rigt og mindre problemfyldt.

Det virkelige problem med de fire forbudte aktiviteter er, at de modvirker ens forsøg på at udvikle Krishna-bevidsthed. Srila Prabhupada sammenlignede det med at hælde vand på et bål samtidigt med, at man forsøger at få det til at flamme op. Man opnår kun fuldstændig Krishna-bevidsthed ved at opgive disse fire aktiviteter, uanset om man gør det omgående eller gradvist over en periode.

De fire regulative principper bør altså følges, ikke fordi det er moralsk forkert at bryde dem (selv om der også er moralske argumenter imod f.eks. at slå dyr ihjel eller have udenomsægteskabelige forhold), men fordi det ikke er muligt at hæve sig over sin identifikation med kroppen og erkende sig selv som en ren åndelig sjæl, hvis man bryder dem. F.eks. kan man stille spørgsmålet, at siden vi alle er åndelige sjæle, hvorfor identificerer vi os da med kroppen og tror, at vi er mænd eller kvinder? Svaret skal findes i vores ønske om at nyde kroppen, et ønske, der mere end noget andet forstærkes af seksuel omgang. Hvis man derfor skal frigøre sig fra den kropslige identifikation, er det nødvendigt at sætte sig ud over at skulle have seksuelle eller kropslige forhold til andre eller i hvert fald bringe sådanne tilbøjeligheder under stærk kontrol.

Det er i sidste ende et spørgsmål om, hvorvidt ønsket om materiel nydelse eller om selvrealisering og Krishna-bevidsthed er stærkest. Derfor er den bedste måde at blive fast forankret i overholdelse af disse fire principper hele tiden at arbejde på at forstærke sit ønske om at blive Krishna-bevidst. Man må hele tiden bede om hjælp fra Krishna, man må absorbere sig i hengiven tjeneste, og man må kultivere viden om, hvad det egentlige formål med livet er, og hvilken enestående chance man er blevet givet i dette menneskeliv for at blive fuldt Krishna-bevidst. Er man en smule tålmodig, vil man blive forbavset over, hvor hurtigt man kommer til det punkt, hvor man egentlig ikke ønsker andet end at tjene Krishna og Hans hengivne.

Påklædning

Selv om man kan være en *vaisnava* og tjene Krishna i enhver form for tøj, ville Srila Prabhupada gerne have, at hans tilhængere klædte sig på den traditionelle *vaisnava*-måde. Hvis man klæder sig som en *vaisnava,* får det en til at føle sig som en *vaisnava.* Det er ligesom en

politimand, der klæder sig i politiuniform. Han kan godt være politimand uden at have uniformen på, men uniformen får ham alligevel til at føle sig mere som en politibetjent.

For mænd betyder denne *vaisnava*-klædedragt *dhoti* og *kurta*, og kvinder bærer *sarier.* Hvordan man ifører sig dette tøj, kan læres fra andre hengivne. Når man først har lært at klæde sig rigtigt, er det en elegant og respektabel klædedragt, der minder både en selv og andre om Krishna. Det får desuden en til at huske på, at siden man repræsenterer Krishna, er man også nødt til at handle derefter.

Vores vestlige tøj påvirker også vores bevidsthed, men på en anden måde end *vaisnava*-tøj. Vestligt tøj er ofte designet til at fremhæve kroppens seksuelle sider og styrker derfor vores kropslige identifikation med alt, hvad det indebærer. Det er også en grund til, at hengivne foretrækker at klæde sig som traditionelle *vaisnavaer*.

Hvis det i nogle situationer ikke er praktisk eller muligt at have *vaisnava*-tøj på, eller man helst ikke vil ses offentligt på den måde, bør man klæde sig i pænt og rent tøj (som "Gentleman and ladies" ifølge Srila Prabhupada). Men er der noget i vejen for at klæde sig som hengivne, når man er alene hjemme foran sit alter eller besøger et tempel eller andre hengivne?

For mænds vedkommende klæder gifte mænd eller ugifte mænd, der ikke lever som *brahmacarier* eller *sannyasier,* sig som regel i hvidt. *Brahmacarier* eller *sannyasier* er i safranfarvet tøj. Håret er raget af eller meget kortklippet, og man er glatbarberet uden skæg, overskæg, bakkenbarter osv.

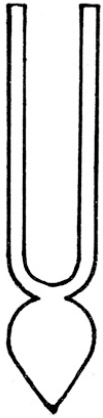
Kvinder klæder sig i *sari* uden løsthængende hår og gerne med hovedet dækket af *sariens* endestykke.

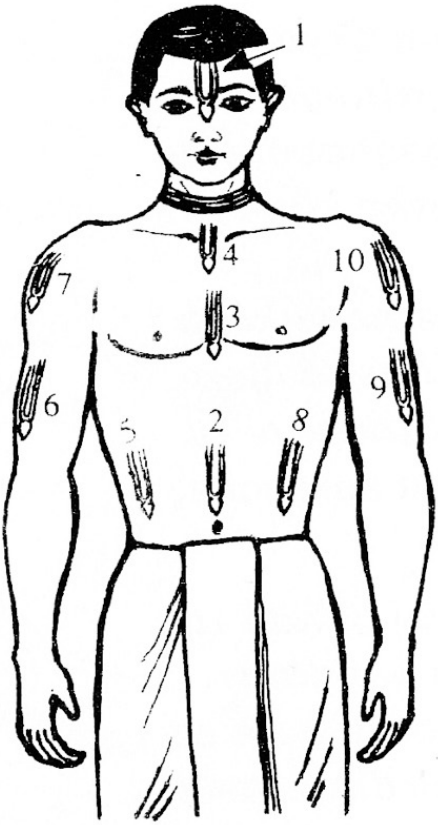
Både mænd og kvinder bærer en halskæde af *tulasi*-træ (*kanti-mala*) og påfører *tilaka*-mærker tretten steder på kroppen (se nedenunder).

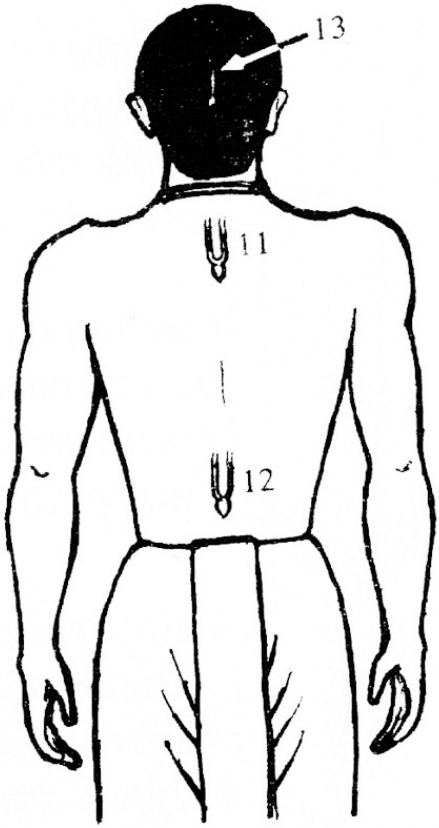
Tilaka

Efter bad er det normalt for hengivne at komme *tilaka* på kroppen. *Tilaka* er *vaisnavaernes* tegn, som anbringes 13 steder på kroppen inklusive på panden/næseroden, hvor det er synligt for alle (se tegning). At komme *tilaka* på kroppen angiver, at kroppen er Krishnas tempel, hvilket minder os om vores virkelige identitet.

Man laver *tilaka* af en slags gult ler, *gopicandana*, der kommer fra Ganges' bred. Det kan købes i en tempelbutik. Kom nogle dråber vand i venstre håndflade og lav med et stykke *gopi-candana* i højre hånd en lind blanding, som man kan male på kroppen. Stil dig foran et spejl, så du kan se dit ansigt. Dyp højre ringfinger og







træk fingeren fra næseroden op ad panden og lav to parallelle linier. Kom derefter *gopi-candana* fra næseroden og nedad på næsen, så tre fjerdedele af næsen er dækket. Ret *tilaka*-mærket til med højre lillefinger, så de to tynde parallelle linier er ens, og den nederste del på næsen har perfekt bladform.

Det er fint at have *tilaka* på hele tiden, men hvis det er til gene i forbindelse med arbejde, eller når man er sammen med andre, kan man nøjes med at lave en usynlig vand-*tilaka*, så man i det mindste har mindet sig selv om, at kroppen er Krishnas tempel.

Med hensyn til de *mantraer*, man siger, når man laver *tilaka* og anbringer *tilaka*-mærkerne på kroppen, se *Vaisnava sange* side 40.

LÆSNING OG STUDIER

Viden er vigtig, hvis man vil blive dygtig i Krishna-bevidsthed (ja, det er vigtigt, uanset hvad man vil være dygtig til). Man er nødt til at vide, hvad man skal gøre, hvordan man gør det, og hvorfor man gør det.

I tilfældet med transcendental viden er det ikke noget, man kan spekulere eller eksperimentere sig frem til. Transcendental viden er man nødt til at blive givet fra Krishna igennem en kæde af åndelige mestre. Man er

altså nødt til at forbinde sig med en kæde af åndelige mestre, der går tilbage til Krishna (*guru-parampara*). I den moderne Hare Krishna-bevægelse er Srila Prabhupada repræsentanten for en sådan *guru-parampara*, der går hele vejen tilbage til Krishna såvel som til Sri Caitanya Mahaprabhu, Krishnas inkarnation for 500 år siden.

Srila Prabhupada oversatte et væld af Krishna-bevidst vedisk litteratur fra sanskrit og bengalsk til engelsk og udstyrede det med kommentarer, der specielt er forståelige for det moderne menneske. Fra engelsk er disse bøger blevet oversatte til andre sprog inklusive dansk. Det er derfor en af de vigtigste aktiviteter for enhver hengiven, der knytter sig *guru-parampara* igennem Srila Prabhupada, at læse og studere hans bøger indgående.

I hans bøger finder man i en tilgængelig og forståelig form essensen af al vedisk kundskab og en dyb realisering af Krishna-bevidsthed. Man vil opdage, at svarene på alle ens spørgsmål findes der. Ydermere har hans bøger en tilstedeværelse af Krishna, som man kun møder, når en ren hengiven skriver for at tilfredsstille og glæde Krishna og gavne sine læsere med transcendental viden. Igennem regelmæssig læsning af Prabhupadas bøger bliver man fast forankret i Krishna-bevidsthed.

Det er derfor klogt at gøre det til en fast rutine at læse mindst en eller to timer hver dag i Srila Prabhupadas bøger. Gør man det, vil man have et meget mere fredfyldt sind og den forståelse og indsigt, det kræves for at møde verden på en Krishna-bevidst måde.

Rækkefølgen, man læser Srila Prabhupadas bøger i, er som regel, at man starter med nogle af grundbøgerne. På dansk har vi bl.a. *Smagen af en anden verden*, *Naturlig glæde*, *Liv kommer fra liv* og *Sri Isopanisad*. Også biografien over Srila Prabhupadas liv – *Prabhupada* af Satsvarupa Dasa Goswami – er glimrende læsning til at starte med.

Derefter kan man gå videre til *Bhagavad-gita som den er*. Det er godt at læse den igennem to gange til at starte med og derefter altid læse i den løbende (på intet tidspunkt kan man siges at være færdig med *Bhagavad-gita*). Herefter kan man gå i gang med *Srimad-Bhagavatam*. Det er et kæmpeværk i tolv bøger, der på dansk fylder 22 bind, et skatkammer af hengivenhed, transcendental kundskab og vedisk kultur, bogen pr. excellence om Krishna. Til sidst eller sideløbende kan man gå man i gang med *Caitanya-caritamrta*, et andet mangebinds værk, der indgående og ekstatisk beskriver Herren Caitanyas liv, aktiviteter og lære.

Kan man læse engelsk, kan man supplere med bøger, der ikke er kommet på dansk endnu, eller som er gået ud af trykken. Disse omfatter *Nectar of Devotion*, *The Science of Self Realisation* (en glimrende introduktionsbog.), *Teachings of Lord Caitanya* m.fl.

Kan man finde tid om morgenen til at læse, er det godt. Ellers bør man afsætte et andet tidspunkt på dagen. Anbefalingen er mindst en time dagligt og gerne mere. Som godnatlæsning anbefalede Srila Prabhupada specielt *Krishna-bogen*.

Foredrag

Udover at læse Srila Prabhupadas bøger er det også vigtigt at lytte til nulevende hengivne. Benyt altid chancen, når du kan gå til foredrag med avancerede hengivne. Inviter dem om muligt til dit hjem.

I vore dage har vi også adgang til utallige forelæsninger, som man kan hente ned fra Internettet. Hvis du har en MP3-afspiller og tid til at lytte til disse foredrag, er der masser at hente der. Templer over hele verden har deres egne hjemmesider, og mange af dem ligger løbende de daglige foredrag ud på nettet.

Bor du i København eller Århus, har du også mulighed for at lytte til Radio Krishna, der har sendt hver dag uafbrudt i over 25 år (se www.krishna.dk for sendetider). Og hvis du ikke bor indenfor radioens senderækkevidde, kan du på hjemmesiden http://www.krishna-online.dk/ finde mange af Radio Krishnas udsendelser og andre Krishna-bevidste foredrag.

PRASADAM OG OFRING AF MAD

Mange har den forståelse af åndeligt liv, at når det kommer til spisning, handler det om at spise så lidt og så asketisk som muligt. Intet kan være mere forkert, når det kommer til et Krishna-bevidst liv. Hengivne spiser både mere velsmagende og sundere mad end folk flest, for selv om de ikke laver god mad til sig selv, laver de god mad til Krishna. Efter at have ofret maden til Krishna for Krishnas tilfredsstillelses skyld spiser de den ofrede mad, der nu kaldes *prasadam* ('nåde').

Krishna anbefaler i *Bhagavad-gita*, at for at gøre spisning til en åndelig handling bør man spise mad, der først er blevet givet til Ham i ofring. At love sig selv og Krishna, at man ikke vil spise noget, der ikke først er ofret til Krishna, er et stort skridt fremad i ens åndelige liv. Det er også en smart måde at beherske sine sanser på. Man vil opdage, at problemer med en ustyrlig tunge eller trøstespisning forsvinder, når man følger princippet om kun at spise mad, der er ofret til Krishna.

Hvad mere er, gør det madlavning og spisning til en spændende oplevelse. Alle ved, hvor meget mere spændende det er at lave mad til andre, og hvor kedeligt det kan være at lave mad til sig selv. Har man inviteret venner til middag, kan man bruge flere timer på at trylle lækkerier frem, imens når det kun er til en selv, er det mest noget, der skal overstås.

At ofre mad til Krishna er teknisk set måden at undgå *karma* – materielle reaktioner – på, når man laver mad. Vi får *karma*, når vi gør ting for vores egen skyld, men når vi gør dem for Krishnas skyld, er der ingen materielle reaktioner forbundet med dem. For hengivne, der gør en kunst ud af at lave den bedste mad til Krishna, betyder dette dog mindre. For dem er det mere en direkte måde at glæde Krishna på og lære, at Hans tilfredsstillelse går forud for ens egen.

Krishna spiser faktisk det, man ofrer til Ham, når det ofres med hengivenhed og kærlighed. Krishna er dog så almægtig, at Han ikke behøver at fortære maden for at spise den eller smage den. Blot ved at se på den kan Han smage den. Når man bagefter selv spiser *prasadam*, som Krishna først har smagt på, kan man smage forskellen. Udenforstående kan ikke forstå det eller tro det, men lad det komme an på en prøve og se, om det ikke er rigtigt.

Lad os se på nogle konkrete detaljer.

Tilberedning

Både under indkøb og tilberedning er det vigtigste hele tiden at tænke på at glæde Krishna. Hvad kan ofres til Krishna? Krishna siger i *Bhagavad-gita* (9.26), at Han tager imod "et blad, en blomst, frugt eller vand, når det ofres med kærlighed og hengivenhed." Den vigtigste ingrediens er således hengivenhed. Det næste punkt er, at Krishna accepterer vegetariske fødeemner inklusive mælkeprodukter.

Man kan ikke ofre kød, fisk eller æg. Visse vegetabilske ting kan heller ikke ofres. Disse omfatter hele løgfamilien (løg, hvidløg, porrer, purløg osv.), svampe og champignon og rusmidler inklusive kaffe og te.

Allerede færdiglavede ting kan generelt ikke ofres. Så vidt muligt anvender man råvarerne fra det uforarbejdede stadie. 'Så vidt muligt' betyder, at visse ting, man ikke selv har mulighed for at fremstille som sukker, mel og mælkeprodukter, kan ofres. Brød, som er bagt af ikke-hengivne, kan ikke ofres.

Det, der allerede er blevet ofret én gang, kan man ikke ofre igen. Man kan altså ikke blande det uofrede med noget allerede ofret og ofre det igen. Det er et vigtigt princip at holde de to ting adskilte.

Renlighed i køkkenet er vigtigt. Man bør have taget bad og have rent tøj på. Har man hår, skal det bindes på plads, f.eks. med et tørklæde, så der ikke falder hår ned i maden. Køkken og redskaber skal være skinnende rene. Er der ikke rent i køkkenet, bør man gøre rent, før man går i gang med selve madlavningen. Brug gryder og køkkenting, hvor der aldrig har været kød i.

Ét princip forbavser mange: man må ikke smage på maden, når den tilberedes, ikke engang for at smage den til. Krishna og ingen anden er den første, der skal smage på den. Man må derfor igennem erfaring lære, hvor meget der skal i af de forskellige ingredienser og krydderier, ved at måle dem i hånden eller med en måleske. Det er ikke svært, når man først har lært det.

Med hensyn til opskrifter kan man stå i lære hos rutinerede hengivne kokke eller anskaffe sig nogle gode kogebøger. Mange Hare Krishna-hengivne har skrevet kogebøger. På dansk har vi Hellige Kalorier, en introduktion til det indiske vegetarkøkken. Bogen kan fås igennem *Nyt fra Hare Krishna*. Kan man læse engelsk eller andre sprog, er der mange andre muligheder.

Ofring

Når man er færdig, ofrer man maden til Krishna. Man anretter det, man har lavet, på en tallerken, der kun bruges til Krishna. En håndfuld af hver ret er en passende mængde. Mange bruger små skåle, en til hver ret. Stil også et frisk glas vand og læg en ske på tallerkenen. Om man vil, kan man pynte tallerkenen med et par blomster.

Stil Krishnas tallerken foran alteret eller et billede af Srila Prabhupada og Krishna. Hvis man er indviet, har man også et billede af sin åndelige mester. Husk, at vi ikke ofrer ting direkte til Krishna, men altid igennem den åndelige mester/Srila Prabhupada.

Herefter knæler man ned, og imens man ringer med en klokke i højre hånd, reciterer man de tre ofrings-*mantraer* (se VS. s. 38). Kan man ikke disse *mantraer*, kan man også recitere Hare Krishna-*mantraet* tre gange. Samtidigt beder man i sindet Krishna om at være venlig at acceptere ofringen

Lad ofringen stå foran Krishna i 10-15 minutter, så Han har god tid til at spise. Derefter tager man Krishnas tallerken ud i køkkenet, kommer den ofrede mad, der nu er *prasadam,* enten tilbage i gryderne og skålene til resten af retterne eller i en skål for sig til senere servering. Inviter familie og venner og smag alle sammen, hvordan Krishna har smagt på *prasadamen*.

Servering af prasadam.

Lidt om servering af *prasadam.* Det vediske system er, at de, der spiser, ikke serverer maden til sig selv, og at de, der serverer, ikke spiser, imens de serverer. Dette gøres af flere grunde. Det er et renlighedsprincip ikke at røre ved det, der bliver serveret fra, når man har rørt ved munden. Det er også en form for venskabsudveksling imellem hengivne, når man får lov til at servere for hinanden på skift.

Normalt sidder man på gulvet i rækker overfor hinanden med mellemrum imellem, hvor tjenerne kan gå frem og tilbage. Selv om det ikke er et absolut princip, er det det bedste, så det går vi ud fra i det følgende. Her er nogle retningslinier for servering:

- Alle, der skal serveres, inviteres til at sidde.
- De, der serverer, bør være rene, fredfyldte, glade og tilfredse. De kan evt. spise, før de serverer, hvis det er nødvendigt.
- De ældste serveres først.
- Server vand eller drikke først.
- Fortsæt med at servere, til ingen vil have mere.
- Rør ikke tallerknerne med serveringsskeen. Sker det, vaskes skeen af med det samme.
- Rør aldrig *prasadam* med fødderne eller træd hen over *prasadam*, da det ikke er forskelligt fra Krishna.
- Undgå at lave støj, f.eks. ved at serveringsskåle og skeer slår mod hinanden. Server så lydløst som muligt.
- Rengør med det samme stedet, hvor der er blevet spist, når alle er færdige.

VIDERE BETRAGTNINGER

Festivaler og mærkedage

Mere behøver man egentlig ikke. Hvis man som beskrevet i det foregående har et alter i sit hjem, chanter Hare Krishna, har en Krishna-bevidst dagsrytme, læser dagligt i Srila Prabhupadas bøger og ofrer sin mad til Krishna, er man solidt forankret på den hengivne tjenestes vej. Nogle flere betragtninger er dog nyttige at have med på sin vej.

Festivaler og andre særlige dage er vigtige i et Krishna-bevidst liv. Man bør fejre eller markere dem på en eller anden måde. Det bedste er at holde dem sammen med andre hengivne eller deltage i de store tempelfestivaler. Det giver mulighed for at opleve sig selv som en del af traditionen og være sammen med mange hengivne på én gang. Men kan man ikke det, kan man selv fejre dem.

Blandt vigtige festivaldage kan nævnes:

Krishna-janmasthami: Krishnas fremkomstdag. Årets største festival. Man læser om Krishna og taler om Ham, synger, danser, laver teater og meget andet. Man faster til midnat og indtager derefter et festmåltid til Sri Krishnas ære. I Indien er det en festdag for alle. Selv muslimer fejrer ofte Krishnas fødselsdag, som falder på den ottende dag efter fuldmåne i måneden *Bhadra* (august/september).

Srila Prabhupadas fremkomstdag: Den ligger på dagen efter Krishna-*janmastami* og kaldes også *vyasa-puja*. Srila Prabhupada tilbedes som repræsentant for Srila Vyasadeva, der nedskrev Vedaerne. En meget stor dag for alle ISKCON's hengivne. Man mødes midt på dagen til en stor højtidelighed, hvor man forherliger Srila Prabhupada og ærer ham med forskellige ceremonier. Om eftermiddagen serveres der en stor *prasadam*-middag.

Gaura-purnima: Caitanya Mahaprabhus fremkomstdag. Årets næststørste festival. Stor glædesfestival med *kirtana*, *bhajana*, oplæsning, tilberedning af store mængder *prasadam* mm. Man faster, indtil månen står op om aftenen. Dagen falder på fuldmånedagen i måneden *Phalguna* (februar-marts).

Nrsimha-caturdasi: Nrsimhadevas fremkomst fra en søjle i Hiranyakasipus palads. Falder 14 dage efter nymåne i måneden *Vaisakha* (april/maj). Faste indtil tusmørke.

Nityananda-trayodasi: Nityanandas fremkomstdag. Ingen faste, da man allerede fastede dagen i forvejen for Varaha. For danske hengivne er det en ekstra speciel dag, da de første danske Deiteter af Gaura-Nitai, der står i templet i Vanløse, blev indviet på denne dag. Dagen er trettende dag efter nymåne i måneden *Magha* (januar/februar).

Radhasthami: Srimati Radharanis fremkomstdag. Faste indtil middag. En meget smuk dag, der kommer på den ottende dag efter nymåne i *Bhadra* (september), tre uger efter Krishna-janmasthami.

Srila Prabhupadas bortgangsdag: Også en stor dag for alle ISKCON's hengivne, om end mere indadvendt. Man faster indtil middag og mindes Srila Prabhupada på forskellige måder. Dagen falder som regel i måneden *Kartika* (oktober/november).

Andre store dage er Rama-navami, Ramacandras fremkomstdag; Advaita Acaryas fremkomstdag; Balaramas fremkomstdag; Vamanadeva og Varahadevas fremkomstdage; og fremkomst- og bortgangsdage for tidligere åndelige mestre som Srila Bhaktisiddhanta Sarasvati, Gaura-kisora Dasa Babaji og Bhaktivinoda Thakura. På disse dage faster man indtil middag. Andre store hengivne mindes man også ved at huske på dem og læse og tale om dem.

Der er ligeledes Diwali, Govardhana-puja, Ratha-yatra, Jhulana-yatra og endnu flere. I virkeligheden er hver dag en festdag i Krishna-bevidsthed.

En særlig mærkedag, der falder hver 14. dag, er *ekadasi*. *Ekadasi* betyder elleve og refererer her til den ellevte dag efter både fuldmåne og nymåne. På den dag faster hengivne traditionelt fra alle korn- og bønneprodukter. Man spiser altså intet, der er lavet af korn (inklusive ris, hvede, byg,

rug, majs og havre) eller bønner (inklusive ærter og alle former for bønner og linser). Man prøver også at chante og læse mere, end man plejer. Vil man gerne faste helt, er det en god dag at gøre det på. Under alle omstændigheder opfordres man til mindst at faste fra korn og bønner.

Datoerne på disse dage varierer fra år til år, fordi vi følger en vedisk månekalender. Abonnerer man på *Nyt fra Hare Krishna*, kan man på bagsiden læse en måned frem i tiden, hvilke dage falder hvornår.

Sadhu-sanga – omgang med hengivne

Omgang med andre hengivne (*sadhu-sanga*) er essentielt for ens Krishna-bevidsthed. Hvorfor er nemt at forstå. Srila Prabhupada gav eksemplet med, at forretningsfolk stifter handelsselskaber eller børsassociationer, for når de mødes, forstår de naturligt hinanden og kan udveksle erfaringer, diskutere problemer, se eksempler på, hvordan andre forretningsmænd tjener penge osv. I hinandens selskab styrker de hinanden på en måde, som det ikke er muligt, hvis de kun er hver for sig.

På samme måde er det gavnligt for vores Krishna-bevidsthed at komme sammen med andre hengivne af Krishna. Da Srila Prabhupada startede ISKCON, oprettede han derfor templer, hvor alle hans hengivne kunne bo sammen under samme tag. Det skabte naturligt en stærk Krishna-bevidst atmosfære, hvor man beskyttede og inspirerede hinanden.

Ikke alle havde dog mulighed for at leve på denne måde, der hovedsageligt passer til unge mennesker, der ikke har de helt store forpligtelser endnu, eller til ældre hengivne, der har overstået dem. Resultatet er, at igennem årene har ISKCON udviklet sig, så i vore dage virker 99 procent af alle Hare Krishna-hengivne i det almindelige samfund. Princippet med at omgås med andre hengivne er dog stadig lige vigtigt, og derfor har hengivne andre måder at søge sammen på.

Bor man i nærheden af et tempel, er det naturligt at deltage i dets aktiviteter i det omfang, det er muligt. Gør man ikke det, er der måske andre hengivne i nærheden, som man kan mødes med til morgen- eller aftenprogram. En mulighed er at være med i en '*nama-hatta*' gruppe, hvor man mødes eksempelvis en aften om ugen for at synge Hare Krishna, læse *Bhagavad-gita* og spise *prasadam* sammen. Nogle *nama-hatta*-grupper mødes også ved andre lejligheder eller arrangerer større komsammener eller festivaler i samarbejde med andre *nama-hatta*-grupper eller et lokalt tempel.

Er det ikke en mulighed, kan man foretage lejlighedsvise besøg i templer eller rejse en tur til Indien og opleve en intens Krishna-bevidsthed i f.eks. Vrindavana og Mayapur.

En mulighed er måske også at gøre en gruppe mennesker i det område, man bor, interesserede i Krishna-bevidsthed og begynde at mødes med dem. Det kræver lidt initiativ og lederevner, men er bestemt muligt, hvis man er frisk på det.

Indirekte former for *sadhu-sanga* kan også have sin berettigelse, når ikke andet er muligt. I vore dage er der på Internettet store netværk af hengivne, som man kan deltage i. Man kan også skrive sammen med andre hengivne eller abonnere på ISKCON's tidsskrifter som *Nyt fra Hare Krishna* eller det engelske *Back to Godhead*.

Under alle omstændigheder anbefales det, at man arbejder på at forøge sin omgang med hengivne. Man kan måske overveje ligefrem på et tidspunkt at flytte efter det.

Relationer til andre

Spørgsmålet om relationer til andre mennesker (ikke-hengivne) melder sig jævnligt for mange hengivne. Forskellige hengivne befinder sig i forskellige livssituationer, der former deres hengivne liv. Er man en hel familie af hengivne, har man naturligt mulighed for at styrke hinanden. Er man ikke så heldig – er ens ægtefælle f.eks. ikke en hengiven – er ens situation en anden, og man må prøve at indrette sit liv, så både ens åndelige liv og ens familiesituation bliver tilgodeset. Er man sensitiv og respekterer andre for, hvor de er, kan det som regel lade sig gøre uden de store gnidninger.

Det er vigtigt ikke at virke anmassende med sin Krishna-bevidste livsstil og overbevisning. Det er naturligt, at man gerne vil have, at andre får del i det fantastiske, man selv har lært igennem

Krishna-bevidsthed, men det kræver stor takt og situationsfornemmelse at gøre det rigtigt. Er man ufølsom, opnår man let det modsatte resultat, nemlig at skubbe folk væk fra Krishna i stedet for at tiltrække dem til Ham. Det er vigtigt ikke at virke på andre, hvad der forekommer fanatisk, frelst, bedrevidende osv.

I mange tilfælde – specielt i forhold til familie og venner, man har kendt igennem mange år – er det oftest det bedste at holde en lav profil og mest virke igennem sit eksempel. Det er en mere langsigtet strategi, der ofte først giver resultat efter mange år. Men når andre ser, at den, de har kendt hele livet, stadig er den samme rare person og ven, de altid har haft, samtidigt at han har en fredfyldthed, tilfredshed og glæde, som han ikke havde før, og som man ikke møder andre steder, vil de på et tidspunkt måske selv begynde at blive åbne for Krishna og spørge ind til, hvad det er, man har.

Her er det en stor hjælp at lære at gå dybere i sin Krishna-bevidsthed. Vi kan være tilbøjelige til at se andre mennesker, som ikke er hengivne, eller situationer, som ikke er Krishna-bevidste, som materielle og illusoriske og prøve at undgå dem. Men selv om dette i nogle situationer kan være rigtigt for at beskytte sig selv, er det ikke sådan, en rigtig Krishna-bevidst person ser på verden og andre mennesker. Han ser tværtimod Krishna overalt. Han forstår, at enhver situation, f.eks. hans arbejdssituation, er en form af Krishna, og det er hans opgave lige nu at tjene Krishna i den form. Det betyder, at selv når han laver, hvad der ligner et stykke materielt arbejde, tænker han på og ser Krishna i det. På samme måde ser han, når han er sammen med andre mennesker, at det er Krishna, der har sat ham sammen med dem, og at det er den form af Krishna, som det lige nu er hans opgave at tjene.

At have et sådant syn kommer selvfølgelig ikke af sig selv. Men hvis man holder sig stærk i Krishna-bevidsthed ved bl.a. at følge de foreslåede anvisninger, vi har været igennem i det foregående, skulle man også være stærk nok til ikke at blive uheldigt påvirket eller 'trukket ned', når man er i selskab med andre. Snarere skulle man gradvist kunne trække dem imod Krishna, selv om det måske varer mange år (eller liv i nogle tilfælde).

Arbejde

De fleste mennesker, hengivne inklusive, er nødt til at arbejde for at klare sig. Hvad skal man som hengiven ernære sig med? Srila Prabhupadas anvisning er simpel: man skal have en ærlig, ligefrem og respektabel levevej. Man skal ernære sig på en måde, som man har god samvittighed med uden at gå på kompromis med sine principper. Man bør selvfølgelig undgå at skulle bryde de fire regulative principper i forbindelse med sit arbejde, og man bør ikke ernære sig ved at snyde andre, være lidt for smart eller på kanten af det lovlige.

Kan man ernære sig af et arbejde, der også er en direkte tjeneste til Krishna, er det det optimale. Mange hengivne verden over har eksempelvis startet Hare Krishna-restauranter, hvor de lever af at servere *prasadam* for deres gæster. Det er også ideelt, hvis man har mulighed for at være på en arbejdsplads sammen med andre hengivne, selv hvis selve arbejdet ikke er, hvad man kan kalde direkte hengiven tjeneste til Krishna. Er dette ikke muligt, ernærer man sig på en ærlig og ligefrem måde. Man passer et arbejde som en god borger, hvor en del af tjenesten til Krishna er at gøre dette arbejde så godt som muligt. Det er en fin tjeneste til Krishna, når hengivne excellerer i det almindelige liv.

Det er vigtigt at forstå, at intet arbejde i denne verden er perfekt. "Alle bestræbelser er behæftet med fejl, ligesom ild dækkes af røg. Derfor bør man ikke opgive det arbejde, som udspringer af ens natur," erklærer Krishna i *Bhagavad-gita* (18.48). Srila Prabhupada forklarer i kommentaren til samme, at ingen kan undgå at måtte gøre ting, som de egentlig ikke ønsker at gøre. Eksemplet er der i *Bhagavad-gita* selv: Arjuna ønsker ikke at kæmpe imod sin familie, men som *ksatriya* er det hans pligt at gøre det. Krishna fortæller ham, at selv om han undslår sin pligt og forsøger at leve som f.eks. en *brahmana,* vil han også som *brahmana* have ubehagelige pligter at gøre. Det er ganske enkelt naturen af denne verden.

Tålmodighed er en de vigtigste kvaliteter for en hengiven. Hvis man holder sig stærk i Krishna-bevidsthed, gør sin pligt så godt, man kan, overfor dem, man har pligter overfor, og er tålmodig, hjælper Krishna gradvist en frem til en hylde, som passer både til ens natur og ens kultivering af Krishna-bevidsthed.

Tjeneste

I Vrindavana var der på Srila Prabhupadas tid en kvinde, der igennem en hel menneskealder hver dag havde hentet to krukker vand fra Yamuna-floden. Hun bragte vandet til et tempel, der brugte det i den daglige Deitets-tilbedelse. Da hun en dag ikke mødte op, sluttede Prabhupada, at hun var død og var gået tilbage til Krishna på grund af sin trofaste og urokkelige tjeneste igennem så mange år.

Historien melder intet om, hvem denne kvinde i øvrigt var, så vi kan kun gisne om hendes liv. Måske var hun en ganske almindelig kvinde med familie, børn, husholdning osv. Vi kan gætte på, at som en stor hengiven af Krishna var det vigtigt for hende udover hendes normale pligter at gøre en direkte tjeneste til Krishna hver dag. Selv om denne tjeneste ikke synede af noget stort, var det en meget stor ting, at hun gjorde den hver dag hele livet igennem med usvigelig sikkerhed. Den holdt hende forbundet med Krishna.

Det kan anbefales, at man udover sin personlige *sadhana* og daglige praktisering af hengiven tjeneste hjemme hos sig selv også påtager sig en eller anden form for tjeneste til Krishnas større arbejde eller mission. Som eksemplet med kvinden viser, behøver det ikke at være noget, der tager en masse tid. Det vigtige er, at man gør noget fast, og at Krishna og Hans hengivne kan stole på, at man gør det.

Srila Prabhupada skriver i *Bhagavad-gita*:

”Der er mange hengivne, der er engageret i udbredelsen af Krishna-bevidsthed, og de har brug for hjælp. Selv hvis man ikke direkte kan praktisere *bhakti-yogaens* regulative principper, kan man forsøge at hjælpe et sådant arbejde. Hver eneste bestræbelse kræver land, kapital, organisering og arbejde. Ligesom man i en forretning har brug for et sted at være, en vis kapital, en vis arbejdskraft og en vis organisering for at ekspandere, er der brug for det samme i Krishnas tjeneste. Den eneste forskel er, at i materialisme arbejder man for sansetilfredsstillelse. Det samme arbejde kan imidlertid gøres for Krishnas tilfredsstillelses skyld, og da er det en åndelig aktivitet. Hvis man har penge nok, kan man hjælpe med at bygge et kontor eller tempel for udbredelsen af Krishna-bevidsthed. Eller man kan hjælpe med udgivelser [af bøger og magasiner]. Der er forskellige aktivitetsområder, og man bør være interesseret i sådanne aktiviteter…Denne frivillige tjeneste til Krishnas sag vil hjælpe en til at komme til et højere stadie af kærlighed til Gud, hvorpå man bliver fuldkommen.” (fra *Bg*. 12.10).

Det er altså meget fordelagtigt for ens Krishna-bevidsthed, hvis man kan påtage sig en eller anden tjeneste, selv hvis den kun tager en halv time om dagen eller sågar kun fem minutter om ugen. Det er det, at man påtager sig et ansvar, uanset om det er stort eller lille, der forbinder en med Krishna og Hans hengivne. Hav øjnene åbne og prøv at finde ud af, hvad der er brug for, og hvad du specielt kan bidrage med. Hold derefter fast i din tjeneste og slip den ikke under nogen omstændigheder.

Skal man ændre sin situation?

Vi lagde ud med historien om Herren Caitanya og *brahmanaen* Kurma. Herren fortalte ham, at han ikke skulle ændre sin situation, men i stedet lægge Krishna til det liv, han allerede levede. Denne ide har været tråden igennem hele dette hæfte. Alligevel kan man spørge, om den gælder altid. Er der ikke situationer, der er så umulige eller skadelige for ens Krishna-bevidsthed, at man er nødt til at søge væk fra dem?

Svaret er jo, selvfølgelig er der det. Det vil f.eks. være svært at fortsætte med at være slagter, hvis det er, hvad man har været, før man blev hengiven. Eller hvis de mennesker, man lever sammen med, saboterer og undergraver ens praktisering af Krishna-bevidsthed, vil man sikkert også ende med at konkludere, at det er en uholdbar situation.

I så fald er det bedste at have erfarne hengivne, man kan diskutere sin situation med og tage råd og vejledning fra. Selv om man i sidste ende selv

må træffe sine beslutninger, er det vediske system altid, at man rådfører sig med mere erfarne personer, der kan se tingene ovenfra. Det hindrer en i at gøre noget overilet.

Måske er ens situation faktisk uholdbar, og det rigtige er at komme væk fra den. Eller måske kræver det blot lidt intelligens, tolerance og tålmodighed, før tingene efter et stykke tid ved Krishnas arrangement falder på plads på en måde, som man aldrig havde forestillet sig. Beder man konstant til Krishna om at vejlede sig og samtidigt tager råd fra andre hengivne, vil Krishna efter et stykke tid gøre det meget klart, hvilken vej man skal følge.

En gennemprøvet vej

Formålet med *bhakti-yoga* eller hengiven tjeneste er at genoplive vores egentlige Krishna-bevidste natur. Krishna-bevidsthed er ingen kunstig mental tilstand, man skal påtvinge sin bevidsthed fra et sted udenfor sig selv. Det er den naturlige bevidsthed, der slumrer inde i os alle. Med den rette metode og livsstil kan den igen bringes frem og skinne i fuldt flor.

Caitanya Mahaprabhu sagde:

nitya-siddha krsna-prema 'sadhya' kabhu naya
sravanadi-suddha-citte karaye udaya

"Ren kærlighed til Krishna befinder sig for evigt i hjertet på alle levende væsener. Det er ikke noget, der skal hentes fra noget andet sted. Når hjertet renses ved, at man hører om Krishna og tjener Ham, vågner denne kærlighed naturligt." (*Cc. M.* 22.107)

Det er, hvad hengiven tjeneste eller *bhakti-yoga* handler om. Det er en systematisk proces og levemåde, hvorigennem man gradvist vækker sin naturlige bevidsthed og sit normale forhold til Krishna. Når man igennem en systematisk praktisering af Krishna-bevidsthed er blevet renset for al materiel mentalitet og besmittelse, vokser ens iboende kærlighed til Krishna frem igen. På det tidspunkt ser man Ham i alting og har intet andet ønske end at tjene Ham. Hele dette forløb beskrives i *Bhakti-rasamrta-sindhu* (1.14.15):

adau sraddha tatah sadhu-
sango 'tha bhajana-kriya
tato 'nartha-nivrttih syat
tato nistha rucis tatah

athasaktis tato bhavas
tatah premabhyudancati
sadhakanam ayam premnah
pradurbhave bhavet kramah

"I begyndelsen må der være tro, og herefter bliver man interesseret i at omgås med rene hengivne. Som det næste bliver man indviet af den åndelige mester og udfører de regulative principper under hans ordre. Således bliver man befriet fra alle uønskede vaner og bliver fast forankret i hengiven tjeneste. Derefter udvikler man smag og tilknytning. Dette er forløbet af *sadhana-bhakti,* udførelsen af hengiven tjeneste under regulative principper. Gradvist forstærkes ens følelser, og til sidst vækkes ens kærlighed. Dette er den gradvise udvikling af kærlighed til Gud for den hengivne, der er interesseret i Krishna-bevidsthed."

Disse to vers forklarer i en nøddeskal, hvilke stadier man kommer til at gennemløbe, hvis man begynder at praktisere Krishna-bevidsthed. Lad os se nærmere på de ni forskellige stadier, da dette er vigtigt at forstå.

1: *Sraddha* – tro. På det første stadie er ens tro på Krishna-bevidsthed blevet vækket. Ikke tro i betydningen overbevisning, men det er en indledende tiltrækning og følelse af, at Krishna-bevidsthed er noget interessant og godt. Altså den første kontakt med hengiven tjeneste, der har gjort en åben og nysgerrig.

2: *sadhu-sanga* – samvær med hengivne. På grund af den indledende tiltrækning begynder man at søge Krishna-hengivnes selskab. Man synes om dem og kan lide at være sammen med dem, og deres forklaringer af Vedaernes filosofi giver mening.

3: *bhajana-kriya* – disciplin. Igennem omgangen med de hengivne vokser ens tro, og man får lyst til at gå videre. De hengivne forklarer, at nøglen til deres fremskridt er, at de har fulgt den

hengivne tjenestes disciplin med de dertil hørende regler og reguleringer, som den åndelige mester har foreskrevet. Man begynder derfor selv at følge de samme regler og principper.

4: *anartha-nirrvti* – hjertet renses. Som et resultat af at følge den hengivne tjenestes disciplin renses ens sind og hjerte. I vores materielle bevidsthed er vi fulde af materielle tilknytninger, begær, misundelse, forvirring, vrede, had og mange andre uønskede kvaliteter. Med den regulerede praktisering af hengiven tjeneste bortrenses disse gradvist.

5: *nistha* – urokkelig tro. Den åndelige rensning gør en urokkeligt overbevist. Man har direkte oplevet, at processen virker, og man har erkendt Krishnas eksistens og sin åndelige natur som en evig sjæl og uadskillelig del af Ham. Andre kan sige, hvad de vil, uden at det rører én, for man har erfaret.

6: *ruci* – smag. Med ens urokkelige tro er alle tvivl forsvundet, og man er i stand til fuldt ud at overgive sig til hengiven tjeneste, uden at noget inde i en selv holder en tilbage. Dette åbner for oplevelsen af den hengivne tjenestes dybe smag og tilfredsstillelse.

7: *asakti* – tilknytning. Som resultat af ens dybe smag bliver man så knyttet til Krishna og hengiven tjeneste, at man føler, at man ikke kan leve uden. En afhængighedsfølelse ligesom en slags narkomani i positiv forstand. Man har intet andet ønske end at tjene Krishna uafbrudt.

8: *bhava* – begyndende kærlighed til Krishna. *Bhava* betyder følelse. Nu begynder man rent faktisk at føle noget for Krishna. Hjertet opblødes fuldstændigt.

9: *Prema* – fuld kærlighed. Ligesom solen skinner fra en åben himmel, når alle skyer er forsvundet, stråler ens naturlige ekstatiske kærlighed til Krishna nu i en fuldt afdækket og udviklet tilstand. Dette er det endelige og fuldkomne stadie.

Krishna-bevidsthed er altså mere end det, man normalt forstår ved en religion. Det er en gennemprøvet metode til at genopvække sin kærlighed til Gud, Krishna, på. Mange, mange før os er blevet renset og selvrealiserede igennem Krishna-bevidsthed. Den samme vej står stadig åben for alle uanset alder, køn, erhverv, race, religion, politisk overbevisning, eller hvad man ellers kalder sig.

Indholdet i denne håndbog bygger således på traditionel vedisk viden og på Krishna-hengivnes erfaringer igennem årtusinder. Vi har at gøre med en hævdvunden viden og livsstil, som mennesker til alle tider har brugt til at opnå selvrealisering med. Denne viden kan føres over 5000 år tilbage til *Bhagavad-gita*, Herren Sri Krishnas instruktioner til menneskeheden, og til Sri Caitanya Mahaprabhu, der for 500 år siden spredte sangen af Hare Krishna-*maha-mantraet* som den bedste måde til at opnå fuldkommenhed på i denne tidsalder. Resultatet er sikkert, hvis man følger vejen samvittighedsfuldt.

Igennem kontakt med ISKCON får mennesker jævnligt lyst til selv at blive Krishna-bevidste. Det kan de også sagtens, for praktisering af Krishna-bevidsthed er let og ligetil, hvis man har fået den rette vejledning og træning. Imidlertid lykkes det ikke for alle omsætte deres ønske om at blive Krishna-bevidste, f.eks. fordi de på grund af sociale omstændigheder eller geografiske afstande er afskåret fra at være sammen med allerede uddannede hengivne, der kan give dem denne personlige vejledning.

Dette hæfte henvender sig specielt til sådanne personer. Det er en praktisk instruktionsbog i, hvordan man praktiserer Krishna-bevidsthed hjemme hos sig selv midt i et almindeligt liv med arbejde, familie og sociale forpligtigelser. Hæftet erstatter ikke den personlige vejledning, men gør det muligt for en at leve et stabilt hengivent liv i det daglige. Kombineret med den lejlighedsvise personlige vejledning og omgang med andre hengivne, som ens situation tillader det, vil det gøre det muligt for en at blive fast forankret i hengiven tjeneste og blive en solid hengiven af Krishna.

Må Herren Sri Krishna, de tidligere åndelige mestre og alle *vaisnavaer* velsigne os alle i vores forsøg på at blive Krishna-bevidste.

Krishna-bevidsthed – sådan! er en indføring i, hvordan man praktiserer Krishna-bevidsthed, hengiven tjeneste til Guddommens Højeste Personlighed, Sri Krishna. Uanset hvem man er, kan man gøre sin tilværelse fuldendt ved at lægge Krishna-bevidsthed til det liv, man allerede lever. Hæftet gennemgår, hvordan man sætter sit eget alter op, chanter Hare Krishna, har en Krishna-bevidst dagsrytme, ofrer sin mad til Krishna, følger et vedisk studieprogram og mange andre praktiske anvisninger på, hvordan man gør solide åndelige fremskridt og i sidste ende efter dette liv vender tilbage til Guddommen, hjem til Krishnas åndelige verden, hvor vi alle hører til.