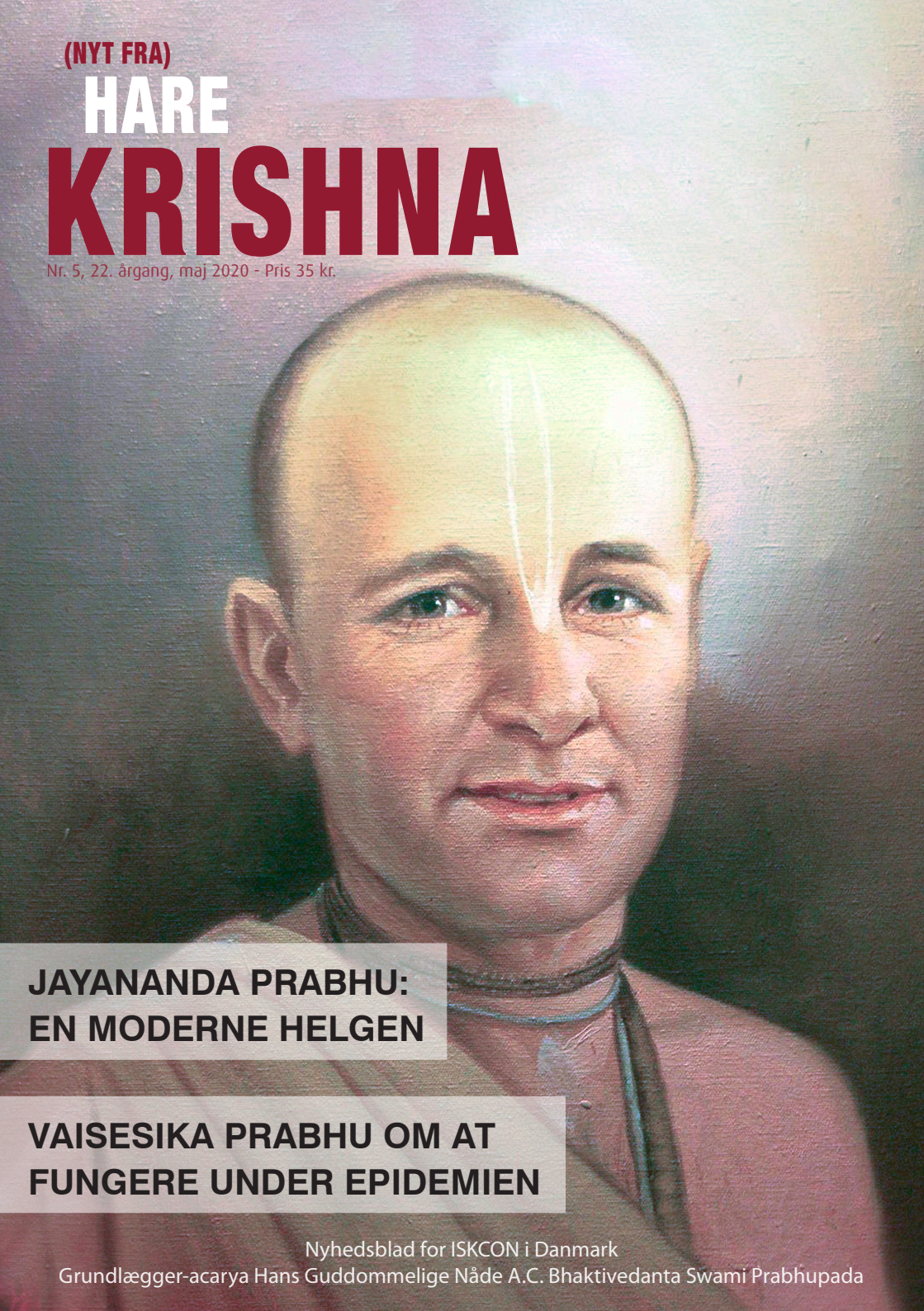
(NYT FRA)

HARE KRISHNA

Nr. 5, 22. årgang, maj 2020 - Pris 35 kr.



JAYANANDA PRABHU: EN MODERNE HELGEN

VAISESIKA PRABHU OM AT FUNGERE UNDER EPIDEMIEN

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

Nrsimha-caturdasi i nedlukningens tegn

Velkommen til *Nyt fra Hare Krishna* maj 2020. Danmark og hele verden er stadig ramt af nedlukning og karantæne på grund af corona-epidemien. Det betyder, at Herren Nrsimhadevas fremkomst, Nrsimha-caturdasi, der er en af årets store festivaler, er aflyst i alle ISKCON's templer i så godt som hele verden inklusive København, Oslo, Bergen mm. Det samme gælder for søndagsfesterne, i skrivende stund i hvert fald indtil den 10. maj.

Hvad situationen bliver efter den 10. maj, kan vi ikke udtale os om nu. Hvis du kan følge med på Facebook, kan du holde dig løbende opdateret, f.eks. på https://www.facebook.com/HareKrishnaDanmark/, hvor de daglige klasser og meget andet fra templet i København nu også bliver bragt løbende.

En af mærkedagene i maj er Jayananda Prabhus bortgang. Han var en af Srila Prabhupadas tidlige disciple fra San Francisco og døde et halvt år, før Srila Prabhupada selv gik bort. Jayananda var så speciel blandt Srila Prabhupadas tusindvis af disciple, at Prabhupada gav ordre til, at hans bortgangsdag (i år den 5. maj) fremover skulle mindes på linie med tidligere store *vaisnavaer*. Derfor bringer vi i dette nummer en stor artikel om ham (se side 6), ligesom forsidebilledet er et klassisk billede af Jayananda Prabhu. Ld.

KALENDER

Lørdag	2.5	Srimati Sita Devi (Herren Sri Ramas hustrus) fremkomst Sri Madhu Panditas bortgang Srimati Jahnava Devis fremkomst
Mandag	4.5	Ekadasi (mahadvadasi, faste fra korn og bønner for Mohini Ekadasi)
Tirsdag	5.5	Bryd fasten mellem 5:17–10:30 Sri Jayananda Prabhus bortgang
Onsdag	6.5	Nrsimha Caturdasi: Herren Nrsimha-devas fremkomst (faste til tusmørke)
Torsdag	7.5	Krishna Phula Dola, Salila Vihara Sri Paramesvari Dasa Thakuras bortgang Sri-Sri Radha-Ramana Devajis fremkomst Sri Madhavendra Puris fremkomst Sri Srinivasa Acaryas fremkomst
Mandag	11.5	Sri Ramananda Rayas bortgang
Torsdag	14.5	Tulasi Jala Dan slutter
Mandag	18.5	Ekadasi (faste fra korn og bønner for Apara Ekadasi)
Tirsdag	19.5	Bryd fasten mellem 4:51–10:21 Srila Vrindavana Dasa Thakuras fremkomst
Mandag	1.6	Sri Baladeva Vidyabhusanas bortgang Ganga Puja Srimati Gangamata Gosvaminis fremkomst
Tirsdag	2.6	Ekadasi (faste fra korn og bønner for *Pandava Nirjala Ekadasi*)
Onsdag	3.6	Bryd fasten mellem 4:31–5:37
Torsdag	4.6	Panihati Cida Dahi Utsava
Fredag	5.6	Snana Yatra Sri Mukunda Dattas bortgang Sri Sridhara Panditas bortgang
Lørdag	6.6	Sri Syamananda Prabhus bortgang
Onsdag	10.6	Sri Vakresvara Panditas fremkomst
Mandag	15.6	Srivasa Panditas bortgang
Onsdag	17.6	Ekadasi (*mahadvadasi,* faste fra korn og bønner for *Yogini Ekadasi*)
Torsdag	18.6	Bryd fasten mellem 4:25–6:11
Søndag	21.6	Sri Gadadhara Panditas bortgang Srila Bhaktivinoda Thakuras bortgang

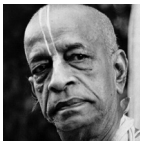
INDHOLD

2 Kalender & redaktionelt
3 Srila Prabhupadas side
6 Jayananda Prabhu Moderne helgen
10 Vaisesika Prabhu om COVID-19
13 Transcendental psykologi,11
17 En Krishna-bevidst dagsrytme
18 Food for All i London
19 Fårekyllingen
20 Køkkenside
22 Brevkasse

'Nyt fra Hare Krishna' udgives af Det Internationale Samfund for Krishna-bevidsthed (ISKCON) i Danmark, grundlægger-acarya A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada. - © Copyright 2020, alle rettigheder forbeholdes. - ISSN 1600-0153
Redaktion: Lalitanatha Dasa/Leif Asmark Jensen (ansvarshavende) lalitanatha@krishna.dk - Dandaniti Devi Dasi/Dorte Skou Jensen dandaniti@krishna.dk - Layout & webside: Ananta Sri Dasa/Anders Grønlund, mail@ananta.dk
Adresse: Holsteinborgvej 20, 1th., 2720 Vanløse Tlf.: 4073 6446/3132 3501 - Bankkonto: Den Danske Bank reg. 1551, konto 3534 125 119 - Alle indlæg, kommentarer, spørgsmål osv. er velkomne.

SRILA PRABHUPADAS SIDE

Transcendental litteratur i Kalis tid



af Srila Prabhupada

Følgende er fra en klasse med Srila Prabhupada den 12. september 1973 over Srimad-Bhagavatam 1.5.11.

Oversættelse: "På den anden side er den litteratur, der er fyldt med beskrivelser af de transcendentale herligheder ved den ubegrænsede Højeste Herres navn, berømmelse, skikkelse, aktiviteter osv. en helt anden skabelse, som er fyldt med transcendentale ord, der er rettet imod at forårsage en revolution i de ufromme liv i denne verdens vildledte civilisation. Skønt en sådan transcendental litteratur måtte være ufuldstændigt forfattet, høres, synges og accepteres den af rensede mennesker, der er gennemført ærlige." [*SB* 1.5.11]

Srila Prabhupada: I *Srimad-Bhagavatam* er der en beskrivelse af Kalis tid. Dette er Kalis tid. Ifølge den vediske forståelse er der fire tidsaldre: Satya-yuga, Dvapara-yuga, Treta-yuga og Kali-yuga. Denne tidsalder kaldes Kali-yuga. Den begyndte for omkring 5.000 år siden efter slaget på Kuruksetra. Kali-yuga anslås til at vare i 432.000 år. Af dem har vi kun lagt 5.000 år bag os.

Symptomet på mennesker i denne tidsalder er *prayenalpayusa*: Folk vil have meget korte liv. Der står skrevet, at ved slutningen på Kali-yuga vil man blive anset for at være meget gammel, hvis man lever i tyve eller tredive år. Gradvist vil fødevarer som ris, hvede, mælk og sukker forsvinde. Derfor siges det om Kali-yuga: *prayenalpayusah sabhya kalav asmin yuge janah*. I denne tidsalder vil folk have et kort liv; *manda*: være meget langsomme; *sumanda-matayah*: acceptere sludder og vrøvl som teologi; *mandah sumanda-matayo manda-bhagyah*: så godt som alle være uheldige; *manda-bhagya hy upadrutah*: frem for alt være forstyrrede, specielt på grund af mangel på regn og brødkorn og hård beskatning af regeringen, så meget, at folk vil opgive hus og hjem og drage ud i skoven og bjergene i skuffelse og forvirring [*SB*. 1.1.10]. Disse er symptomerne på Kali-yuga, og gradvist bliver det sådan.

I *Srimad-Bhagavatam* står der på samme måde i 12.3.51, *kaler dosa-nidhe rajan*. Disse instruktioner blev givet af Sukadeva Gosvami til Maharaja Pariksit. Han tiltalte kongen: ”Min kære konge, denne tidsalder er som et hav af fejl.” *Kaler dosa-nidhe rajan*. *Nidhi* betyder ”hav”. Der er så mange fejl i denne tidsalder, at den kan accepteres som et hav af fejl. *Kaler dosa-nidhe rajan asti hy eko mahan gunah*. ”Der en én stor mulighed. Selv om tiden er et hav af fejl, er der stadig ét håb. Det håb er, *kirtanad eva krsnasya mukta-sangah param vrajet*: ”Hvis man blot synger Krishnas hellige navn, Hare Krishna, bliver man gradvist renset for besmittelsen fra denne tidsalder.” *Kirtanad eva krsnasya mukta-sangah*: ”Man bliver fri for besmittelsen fra denne tidsalder.” Det er ligesom en vaccine. Under en smitsom sygdom som kolera er der en vaccine. Så dette *mantra*, dette *maha-mantra*, er ingen almindelig lyd. Det er åndeligt. Ved at synge dette *mantra* – Hare Krishna, Hare Krishna, Krishna Krishna, Hare Hare/ Hare Rama, Hare Rama, Rama Rama, Hare Hare – bliver man fri for besmittelsen fra denne tidsalder. Og ikke blot bliver man fri for denne tidsalders besmittelse, men *param vrajet*, man går tilbage til den åndelige verden.

Her og nu i denne tidsalder har vi ingen viden om, hvad den åndelige verden er, men det står alt sammen i *Bhagavad-gita* (8.20): *paras tasmat tu bhavo ‘nyo ‘vyakto ‘vyaktat sanatanah*. Alting står i *Bhagavad-gita*. *Bhagavad-gita* er det indledende studium til

åndeligt liv eller ABCD i åndeligt liv. Folk kan ikke engang forstå *Bhagavad-gitas* ABCD, og *Srimad-Bhagavatam* er det videregående studium.

Alting er der. Desværre blev det ikke udbredt. Derfor er vores Krishnabevidstheds-bevægelse begyndt at give kendskab til denne litteratur, specielt til *Srimad-Bhagavatam*. Vi har allerede oversat omkring tyve bøger. De ligger her foran jer, og vores mål er at give menneskesamfundet 60 bøger. Oversættelsen pågår stadigvæk. Vores anmodning til forlæggerne og boghandlerne er derfor: "Lad denne litteratur blive distribueret overalt. Folk vil nyde godt af den."

Når det kommer til stykket, er hvert eneste menneske et åndeligt væsen. Vi er ikke denne krop. Det er den nuværende civilisations fejltagelse. *Yasyatma-buddhih kunape tri-dhatuke* [*SB*. 10.84.13]. Alle folk tror, at *atma-buddhi*, "selvet", er denne krop. "Jeg er denne krop." Hvis jeg spørger en hvilken som helst dannet herre: "Hvad er du?" vil han svare: "Jeg er Hr. sådan-og-sådan. Jeg er født i dette land. Jeg er amerikaner. Jeg er englænder. Jeg er inder." Disse er alle kropslige beskrivelser. Men i bund og grund er jeg ikke denne krop. Det kaldes illusion. Vi har praktisk erfaring deraf. Når en mands far, søn eller slægtning dør, græder han: "Åh, min søn er gået bort. Min far er gået bort." "Jamen, din far ligger der på sengen. Hvorfor siger du: 'Min far er gået bort'?" Det betyder, at den virkelige far har han aldrig set. Han har kun set kroppen. Og i denne kropslige livsopfattelse bliver alt manipuleret. Det kaldes illusion. Derfor står der i den vediske litteratur [*SB*. 10.84.13]:

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

["Et menneske, der identificerer denne krop, der er lavet af tre elementer, med sit selv, eller kroppens biprodukter som sine slægtninge, som anser sit fødeland for tilbedelsesværdigt, og som rejser til et pilgrimssted blot for at tage et bad i stedet for at møde mennesker med transcendental viden der, er ikke bedre end et æsel eller en ko."]

En person, der er i den kropslige livsopfattelse, tror, at en kropslig betegnelse såsom nationalisme er alting. *Bhauma ijya-dhih*. Hele verden kører rundt omkring tilbedelsen af det land, hvor man er født. Men folk ved ikke, at de er blevet født i mange lande. Ikke blot i dette land, men også på andre planeter. De ved ikke, hvilket land er deres eget land. Det kaldes illusion.

Verden kredser omkring misforståelsen af selvet, at "Jeg er denne krop." I *Bhagavad-gita* (2.13) kan man finde denne første instruktion, der bliver givet af Krishna:

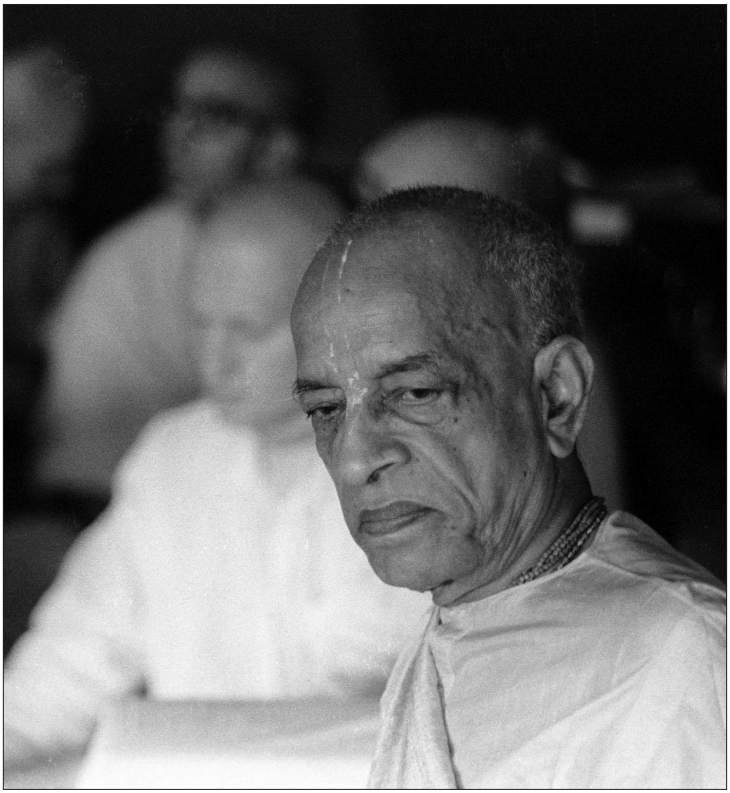
dehino 'smin yatha dehe, kaumaram yauvanam jara
tatha dehantara-praptir, dhiras tatra na muhyati

["Ligesom den legemliggjorte sjæl bestandigt vandrer i denne krop fra barndom til ungdom til alderdom, vandrer sjælen over i en anden krop efter døden. En fattet person forvirres ikke af en sådan forandring."]

Asmin dehe, i denne krop er der en ejer af kroppen, *dehi*, den, der besidder denne krop. Men der er ingen viden. Ingen ved det. Der er ingen uddannelse i, hvem ejeren af denne krop er. De fortsætter blot som katte og hunde. Hvis man forsøger at instruere en kat eller hund: "Min kære hund, du er ikke disse kroppe," vil han ikke forstå det. Han er i så grov uvidenhed, at det er meget vanskeligt for ham at forstå, at han ikke er denne krop. Men mennesker kan, selv om de for øjeblikket for de flestes vedkommende er groft uvidende på grund af mangel på åndelig uddannelse, stadig uddannes, fordi de er mennesker. De kan genoplives til deres oprindelige bevidsthed, der kaldes Krishna-bevidsthed.

Derfor forsøger vi at gøre vores del, praktisk taget på egen hånd. De vigtige bøger er der allerede, alle de vediske bøger såsom

de fire Vedaer, *Vedanta-sutra*, de atten *Puranaer*, 108 *Upanisader*, *Ramayana*, *Mahabharata* osv., så mange bøger, der er fyldt med transcendental viden. De bør udbredes over hele verden, men der var intet organiseret forsøg. Vi er blot begyndt fra 1966 i denne bevægelse, Hare Krishna-bevægelsen eller Krishnabevidsthedsbevægelsen, på at distribuere dem. Denne litteratur gør os selvfølgelig meget forhåbningsfulde. Vores bøger sælger. I London sælger de for mindst 200£ på gaden dagligt. På samme måde sælger vi i New York, Los Angeles og alle byer hver dag bøger for omkring 30.000 til 40.000 rupier. Folk sætter pris på dem. Men hvis forlæggerne og boghandlerne også hjælper os i denne bevægelse, vil folk få stor gavn deraf. Det er vores anmodning. Vi står foran boghandlerens kontor med den anmodning. Selvfølgelig har vi ingen midler til at annoncere ret meget, men vores annoncering er *sankirtana*-bevægelsen. Vi rejser fra by til by og gade til gade for at vække den åndelige bevidsthed, der allerede er der. I *Caitanya-caritamrta* [*Madhya* 22.107] står der skrevet:



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

Denne åndelige bevidsthed, Krishna-bevidsthed, er der allerede i alle. Den skal blot vækkes. Hvordan kan det ellers lade sig gøre, at disse europæiske, amerikanske og andre udenlandske drenge og piger accepterer den? Den er der allerede. Den skal blot vækkes af denne transcendentale lyd.

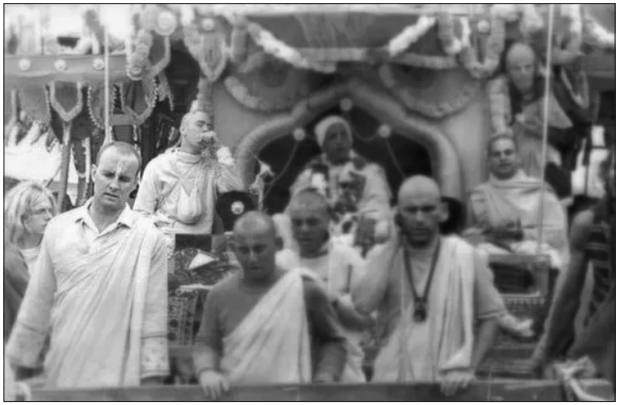
Vi synger Hare Krishna. Det er én lyd. Og disse bøger er en større lyd. Når vi synger Hare Krishna-*mantraet*, kan folk høre det nogle få meter væk. "Her er Hare Krishna." Men min Guru Maharaja plejede at sige om denne bogdistribution: "Dette er *brhad-mrdanga*." I har set *mrdanga*-trommen. Det er en lille tromme. Hvis jeg slår på denne tromme, kan folk måske høre den på nogle meters afstand. Men bøgerne er den store tromme, for de kan rejse fra land til land, fra kontinent til kontinent. Det sker virkeligt. Derfor er vores eneste appel, at alle boghandlere og alle forlæggere træder frem og samarbejder med os og distribuerer den transcendentale litteratur i denne enestående form. De vil opdage, hvor ophøjet den er, og vi vil alle nyde godt af det. Mange tak. Hare Krishna.

JAYANANDA PRABHU - EN MODERNE HELGEN

af Bhayahari Dasa

Jayananda Dasa var en Srila Prabhupadas disciple, der døde den 1. maj 1977 et halvt år, før Srila Prabhupada selv forlod verden. Jayananda var en hengiven ud over det almindelige. Derfor instruerede Srila Prabhupada, at Jayananda skal huskes og mindes, ligesom man mindes tidligere tiders store hengivne. Hans bortgangsdag falder i år tirsdag den 5. maj.

Det følgende er et uddrag fra Back to Godhead *maj/juni 2001.*



Den 16. januar 1967 fløj Srila Prabhupada fra New York til San Francisco for at indvie det første Hare Krishna-tempel der. Hans ankomst blev dækket af nyhederne på Kanal 4 og de to dagblade. De fleste i byen hæftede sig sikkert ikke ved historien, men en ung mand ved navn Jim Kohr bed mærke i den. Selv om han havde en uddannelse som maskiningeniør fra Ohio State University, ernærede han sig som taxachauffør i San Francisco. Han følte sig ikke hjemme i det kollektive rotteræs eller blandt overklassen og følte sig tit ulykkelig uden at vide hvorfor. Skønt Jim ikke var religiøs, tændte nyheden en gnist af håb i ham. Han bestemte sig for at undersøge den indiske *swami*.

Den følgende aften ankom Jim til templet, der mest var fyldt med hippier. Med kort hår, skarptskåret udseende og velstrøget tøj faldt han i øjnene, og med sine 28 år var han ældre end de fleste. Jims bange anelser forsvandt dog, da han så *swamien*. Han sad hele forelæsningen igennem og købte bagefter et trebindssæt af *Srimad-Bhagavatam*, som Srila Prabhupada egenhændigt underskrev med ordene "Til Sriman Jim Kohr". For første gang i mange år følte Jim fred.

Jim begyndte at komme fast i templet. Han holdt specielt af morgenprogrammet, hvor de fleste af hippierne stadig sov. Nogle gange var han den eneste til forelæsningen. Han blev hurtigt meget knyttet til Srila Prabhupada og hans filosofi. Fire år gammel havde han engang rejst sig op i kirken og ængsteligt set sig omkring. Da hans bedstemoder havde spurgt, hvad der var galt, svarede han: "Hvor er Gud?" Nu besvarede Srila Prabhupada dette spørgsmål, der havde fulgt ham siden. År senere fortalte han, at han stolede på *Swamiji* og var sikker på, at han ikke ville snyde ham. Prabhupada gengældte med kærlighed og lavede somme tider personligt *prasadam* til Jim og serverede den for ham. I februar 1967 accepterede Prabhupada ham som sin discipel, initierede ham og gav ham navnet Jayananda Dasa.

De nye *bhaktaer* (hengivne) i San Francisco-templet måtte ofte slås med deres materielle ønsker og den daglige åndelige praksis og faldt ind og ud af Krishna-bevidsthed. Overraskende nok husker ingen Jayananda i rollen som en 'ny *bhakta*'. Han tog naturligt og ubesværet til Krishna-bevidsthed. Han var nærmest helt forelsket i Krishna-bevidsthed. Han stod tidligt op hver morgen før klokken

fire, udførte en lille *arati*, reciterede sin *japa*, læste og tilberedte *prasadam*. Dette afveg han aldrig fra. Han var altid helt lykkelig, så længe han praktiserede Krishna-bevidsthed.

Han var meget knyttet til det hellige navn. Han chantede altid og dansede entusiastisk i *kirtanaerne.* En dag efter at have arbejdet ti timer i træk, og alle de andre hengivne blot ville hvile sig, sprang han ind i tempelrummet for at have *kirtana.* Hans *japa* var meget inderlig, meget koncentreret, og han anstrengte sig for at høre hver eneste stavelse af *mahamantraet*.

Han holdt også meget af *prasadam*, som han nærmest tilbad. Han elskede at lave mad, ofre den og spise den såvel som at uddele denne *prasadam* i stor stil. Alene den måde, han sagde '*prasadam'* på, fik enhver til at ville have noget med det samme.

Jayananda nød alle sider af Krishna-bevidsthed. Han sagde ofte: "Krishna-bevidsthed er sådan en dejlig ting!" Han fandt Krishna-bevidsthed så dejlig, at han hurtigt mistede smagen for alt andet. Han gav hele sin opsparing til Srila Prabhupada. I forordet til *The Nectar of Devotion* takkede Prabhupada ham i fuld offentlighed: "Jeg takker hermed for det bidrag, som min elskede discipel Sriman Jayananda Brahmacari har givet."

Krishnas taxachauffør

Jayananda var opslugt af praktisk hengiven tjeneste. Han tjente konstant Krishna, uanset om han købte ind, lavede *prasadam*, gjorde køkkenet rent, bar affaldet ud eller underviste nye hengivne. Han arbejdede på fuld tid som taxachauffør for at tjene til templets udgifter. I mange år var San Francisco-templets vigtigste indkomst Jayanandas indtægt fra hans taxakørsel. Hans taxa var et rullende tempel, og alle passagerer blev smittet af Krishna-bevidsthed, når de kørte med Jayananda.

Engang ville en ung mand, der var ny i templet, gerne gøre noget tjeneste og blev bedt om at hjælpe med at fjerne affaldet. Den ugentlige bortkørsel af affaldet stod Jayananda for, og han tog med glæde imod

den hjælp, som den unge mand kunne give. Da denne senere selv blev hengiven, huskede han at have tænkt: "Hvis skraldemanden i dette tempel kan være så glad, hvad må resten af de hengivne da ikke være?"

På Herren Caitanyas fremkomstdag glædede det Srila Prabhupada meget at se Jayananda spontant holde *kirtana* på gaden uden for templet. Ansporet af dette begyndte Jayananda at synge fast på mere travle gader sammen med andre hengivne og lagde grundlaget for de *harinam-sankirtana*-grupper, der snart begyndte at rejse rundt over hele landet. Da *Teachings of Lord Caitanya* [på dansk *Den Gyldne Avatar*] blev trykt, gik han ud for at sælge den og blev også en af bogdistributionspionererne.

Både hengivne og andre var instinktivt tiltrukne af Jayanandas renhed. Da han engang gav Srila Prabhupada en blomsterkrans, undskyldte han for sit snavsede tøj. Srila Prabhupada bemærkede: "Du har absolut intet forkert gjort. I er måske snavsede, men jeres hjerter er rene."

Jayananda rørte mange menneskers hjerter, og de gengældte normalt ved at tjene Krishna på en eller anden måde. Han var venner med forretningsdrivende, byens embedsmænd, drukkenbolte og bumser. Alle elskede Jayananda.

Jayananda var dygtig til alting: madlavning, prædiken, Deitetstilbedelse, omgang med folk, *sankirtana*, byggeri og alt andet, som det var nødvendigt at gøre for at sprede Krishna-bevidsthed. Han var en utrættelig arbejder, den første, der stod op om morgenen, og den sidste, der lagde sig til ro om aftenen. Han havde altid travlt med at hente blomster, tage opvasken, gøre køkkenet rent eller bære affaldet ud. Lige meget hvad tjeneste han skulle gøre, tog han ansvar for, at den blev gjort, uanset hvor travlt han ellers havde, eller hvor vanskelig den var. Og ligegyldig hvor hårdt han arbejdede, tog han sig aldrig en lur om dagen. Han virkede utrættelig.

Mange gange når Jayananda tog til Berkeley for at uddele den tiloversblevne *prasadam*, organiserede han først nogle til at gøre køkkenet rent og arbejdede dobbelt så hårdt som alle andre, derefter overførte han *prasadam'en*, læssede den ind i bilen, kørte til Berkeley, organiserede distributionen der og *havde* kirtana hele tiden, mens alt dette stod på. Flere år senere accepterede han positionen som chauffør for Radha-Damodaras rejsende *sankirtana*-gruppe og arbejdede på lige fod med *brahmacarier*, der kun var halvt så gamle som ham. På trods af hans avancerede position og anciennitet forventede han aldrig nogen form for særbehandling og accepterede beredvilligt tjeneste under nye hengivne. Han forsøgte altid at være *'dasanudasa'*, tjenerens tjener. Han tjente alle og ventede ikke, at nogen skulle tjene ham.

Måske det mest typiske ved Jayananda var, at han aldrig kritiserede nogen. Selv hvis en hengiven gjorde noget, der fortjente at blive kritiseret, bemærkede han oftest ikke noget, eller også fik han fejlen til at se ud som noget helt normalt. Han talte aldrig hårde ord eller irettesatte nogen. Han kunne slet ikke tåle at høre kritik af en anden hengiven. Hvis noget sådant skete, forlod han ganske enkelt stedet, hvor det foregik.

Jayananda var ivrig efter at se alle beskæftiget i Krishnas tjeneste. Hver gang en ny *bhakta* kom, fik Jayananda ham til at føle, at han var engageret i det vigtigste arbejde. Han var ældre, større og stærkere end de fleste, og alle var glade for at arbejde under ham.

Jayananda ejede så godt som ingenting. Hvad end han havde, brugte han i templets og Srila Prabhupadas tjeneste. Han var utroligt omhyggelig og sparsommelig med det, han anså for at være Srila Prabhupadas penge. Når han rejste, ville han hellere overnatte på en kold bænk i en park end bruge penge på et motel. Han brugte sin elskværdighed til at få folk til at skænke næsten hvad som helst, templet havde brug for, og hvis han ikke kunne få noget gratis, sørgede han for at få det til en betydelig reduceret pris.

Srila Prabhupadas instruktioner, specielt dem, der opfordrede til praktisk hengiven tjeneste, blev Jayanandas liv og sjæl. Da en hengiven engang spurgte ham, hvordan man gør fremskridt i Krishna-bevidsthed, trak Jayananda på skulderen og svarede: "Jeg ved det egentlig ikke. Det har jeg for travlt til at tænke over."

Så opslugt var Jayananda af at udføre Prabhupadas instruktioner, at han sjældent fik tid til at møde Srila Prabhupada. For Jayananda var Krishna og Srila Prabhupada de eneste to endegyldige sandheder. Alt andet inklusive hans krop skulle engageres i deres tjeneste. Han tjente i adskillelse og forstod, at samvær igennem instruktioner er vigtigere end fysisk samvær. Det siges, at man må handle på en sådan måde, at Krishna ønsker at se én. Jayananda eksemplificerede dette maksime med sin tjenende mentalitet. Uvægerligt spurgte Srila Prabhupada efter Jayananda, og en eller anden måtte ud for at hente ham.

Ratha-yatra

Da Srila Prabhupada udtrykte sit brændende ønske om at organisere *Ratha-yatra*, vognfestivalen, der afholdes til Jagannatha, Balarama og Subhadras ære hvert år i den hellige by Puri i Indien, helligede Jayananda sit liv til at opfylde Prabhupadas ønske. Han lagde

ud med en blokvogn som den første 'vogn' med hvad end hjælp, han kunne få fra hengivne og alle andre. Den 9. juli 1967 løb den første *Ratha-yatra* af stablen i San Francisco – den første uden for Indien nogensinde – i kraft af Jayanandas blod, sved og slæb.

Jayananda forbedrede festivalen år efter år. Han skaffede penge til den, fik tilladelser, annoncerede og byggede kæmpevogne ud af ingenting. Han boede i vognene, imens de blev bygget, og arbejdede ofte med lidt eller ingen søvn, når festivaldagen nærmede sig. Når festivalen var overstået, bagte han en kage til hver eneste person, der på en eller anden måde havde hjulpet, inklusive politiet, parktjenesten og byens embedsmænd.

Festivalen i San Francisco endte med at blive afholdt i Golden Gate Park og trak flere og flere til år efter år. Takket være Jayananda modtog tusindvis af mennesker Herren Jagannathas nåde. Festivalerne afholdes nu i byer verden over. Srila Prabhupada udtrykte ofte sin taknemmelighed til Jayananda for festivalerne. Efter Jayanandas bortgang sagde Srila Prabhupada, at hans billede skulle forefindes i en af vognene i hver *Ratha-yatra*.

Leukæmi

Imens Jayananda forberedte *Ratha-yatraen* i New York i 1976, konstaterede han, at der voksede nogle smertefulde knuder på hans krop. En Gudsbroder var bekymret for, at det kunne være kræft, men Jayananda fik ham til at love, at han ikke ville fortælle det til Srila Prabhupada før efter festivalen. Jayanandas største bekymring var, at *Ratha-yatra* blev en succes. Alt andet kom i anden række.

New Yorks *Ratha-yatra* blev virkelig en stor succes. De tre vogne kørte ned ad Fifth Avenue og glædede tusindvis af mennesker, hvoraf mange blev inspireret til at undersøge og endte med at tage det Krishna-bevidste liv til sig. Srila Prabhupada var ekstatisk. Han kaldte det en stor succes og takkede Jayananda for hans tjeneste.

Knuderne på Jayanandas krop viste sig at

være kræft. Han fik konstateret leukæmi, der gradvist reducerede hans krop til et skelet. Jayananda accepterede, at han snart skulle dø. Hans venner var chokerede og bedrøvede over at se hans sygdomshærgede krop, men Jayananda havde for travlt til at tænke meget over den. Han fortsatte, som om intet var sket. Når han rent faktisk gik med til at tage imod lægebehandling, brugte han tiden på at fortælle læger, sygeplejersker og patienter om Krishna-bevidsthed. Han fortsatte med at prædike og inspirere andre. Uanset hvad var kroppen blot et redskab, som skulle bruges til at tjene Herren med. I sine sidste dage havde han travlt med at organisere *Ratha-yatra* i Los Angeles fra hospitalssengen.

Den 1. maj 1977 blot nogle måneder før festivalen forlod Jayananda denne verden. I et brev til Ramesvara fra den 11. maj 1977 skrev Srila Prabhupada: "Jayanandas død er ærefuld. Det er meget godt, at han sagde, "Til hvad nytte er sådan en ubrugelig krop? Det er bedre at opgive den." Han har forladt kroppen på en helt fantastisk måde, og han er blevet overflyttet til Vaikuntha. Jeg har allerede afsendt et kondolencebrev, der skal trykkes i *Back To Godhead*. Alle bør følge Jayanandas eksempel. Jeg er meget stolt over at have haft sådan en god discipel. Om muligt bør Jayanandas billede hænges op i Herren Jagannathas *ratha*, og i alle vores templer kan en dag sættes til side til afholdelse af en fest til hans ære, ligesom vi gør det på bortgangsdagen for andre store *vaisnavaer.*"

VAISESIKA PRABHU OM AT FUNGERE UNDER EPIDEMIEN

af Madhava Smullen

Imens de fleste ISKCON-templer verden over er lukket på grund af COVID-19 pandemien, og de fleste hengivne skal holde sig hjemme, kan hverdagen være en udfordring. Derfor kan det være godt at høre en erfaren stemme, der er velfunderet i både den praktiske verden og åndelig forståelse. Vi talte med Vaisesika Prabhu, der er discipel af Srila Prabhupada, tempelpræsident i ISKCON Silicon Valley i Californien og en inspirerende leder for mange, og bad ham give nogle praktiske råd og opløftende ord om, hvordan man holder sig sikker og bevarer sin fornuft under en epidemi.

Tag COVID-19 seriøst og følg forholdsreglerne

"På basis af det, jeg har hørt, mener jeg, at vi ISKCON-ledere som helhed ikke tager dette seriøst nok," begynder Vaisesika. "Jeg mener, at vi bør sætte et godt eksempel ved simpelthen at følge det, som videnskaben fortæller os om coronavirussen, og hvad vi skal gøre ved den. Vi bør ikke spekulere, hoppe på konspirationsteorier, gøre ting halvt eller affærdige den som ikke noget særligt."

"Det finder jeg farligt, ikke bare fordi det kan være med til at sprede virussen iblandt os i vores samfund og over hele verden," fortsætter han. "Men også fordi det giver et dårligt billede af os og viser, at vi egentlig er ligeglade, eller at vi ikke gjorde vores bedste, hvor vi kunne have gjort det."

Fem gode råd til at arbejde hjemmefra

Vaisesikas fem råd til at arbejde hjemmefra under pandemien er:

1. Få dig selv et "Vil ikke forstyrres" skilt. Hvis du har brug for tid til dig selv nu og da, skal du have lov til det. Begynd dagen rigtigt med en stærk morgenrutine. Vaisesika råder til, at man nedskriver en erklæring eller nogle mål for dagen, reciterer et fast antal runder og læser et fast antal sider fra Prabhupadas bøger. "Gå ikke rundt i nattøj hele dagen," bemærker han. "Vær reguleret."

2. "Opstil spilleregler for alle i jeres område. Hav en diskussion og giv alle tid til at tale om de ting, de har brug for, hvis de skal kunne være stabile og normale."

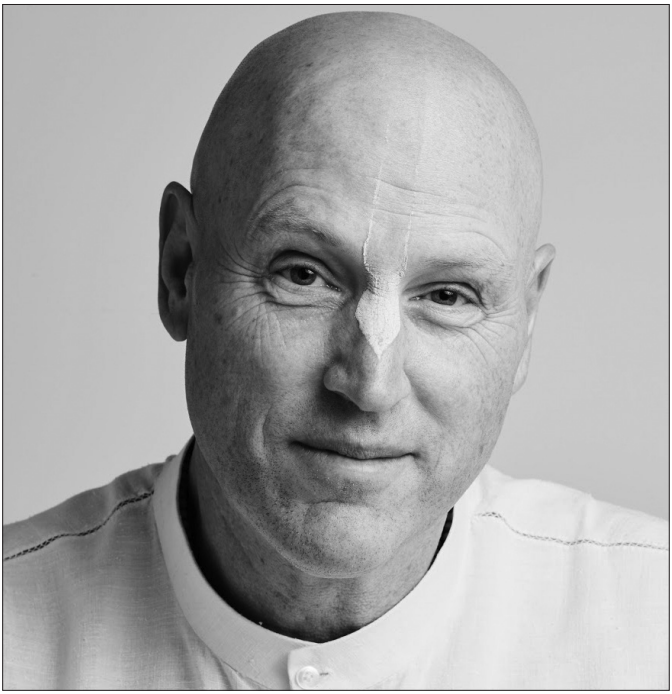
3. Hvis man arbejder derhjemme, bryder skemaer sammen. "Det er interessant, at selv om vi alle er hjemme, ser jeg, at folk arbejder dobbelt så hårdt som før pandemien," bemærker Vaisesika. "Ofte plejede de at slappe af, når de kørte frem og tilbage på arbejde. Men nu, da alle er hjemme, er de praktisk taget på arbejde døgnet rundt. – 'Hej, du er hjemme. Så kan du lige tale med mig på telefonen.' – Skemalæg dine pauser igennem dagen og følg dem strengt."

4. "Afsæt et område i hjemmet som det sted, hvor du arbejder, og et andet sted, hvor du har din åndelige praksis. Arranger det, så de er klart adskilt, og det hele ikke smelter sammen i en pærevælling."

Lev i øjeblikket

"Det hjælper virkeligt at se hver dag som en selvstændig enhed," forklarer Vaisesika. "Lev i øjeblikket, og lev i dagen."

Han tilføjer: "For eksempel vågnede jeg denne morgen og læste mine 41 sider i *Bhagavatam*. Der var mange andre ting, jeg kunne have gjort, og presserende e-mails, jeg kunne have læst. Men i stedet sagde jeg til mig selv: "Jeg tæller mine sider, og det rokker jeg mig ikke en tomme fra." Og så snart jeg begyndte at læse, følte jeg mig befriet."



Find dit fællesskab

Imens vi er nødt til at være fysisk isoleret, er det vigtigt ikke at være følelsesmæssigt isoleret og at finde ud af at være i selskab med andre hengivne.

"Forsøg at forbinde dig med verden udenfor igennem Internettet," foreslår Vaisesika. "Jeg har lagt mærke til, at mere end nogensinde før rækker hengivne ud, fordi de har brug for at forbinde sig med andre. Find dit online fællesskab, deltag i det og føl dig som en del af det."

Kanaliser din bekymring til noget praktisk

Det kan være vanskeligt ikke at blive revet med ind i det miljø af frygt, der skabes af COVID-19. "Men," bemærker Vaisesika, "der er bekymring, og så er der panik. Panik betyder, at man når til et niveau af irrationalitet. Man gør ting, man ikke behøver at gøre, spilder penge, tid og kræfter og roder sig selv ind i flere problemer, end man var i før."

Bekymring kan imidlertid kanaliseres til noget praktisk. "Lav en liste over de ting, du absolut ved, du skal gøre, og så tag dig af dem," er hans forslag. "Hvis du for eksempel har brug for at tage dig af din økonomi, så gå online og gør noget ved det. Gør, hvad du er nødt til at gøre. Men hold op med at bekymre dig om det hele tiden. Bare gør de praktiske ting og så lad resten være op til Krishna velvidende, at du gjorde din del, og nu kan verden gå sin gang på sin egen måde."

Løb ikke efter nyhederne

Et råd til at reducere bekymring og få mere fred i sindet: "Vent på nyhederne og gå ikke i offensiv efter dem. Lad være med at tjekke dem hvert tiende minut. De er ikke livsvigtige for dig. Du ved, hvad du har at gøre – bliv derhjemme, vask dine hænder og lad være med at røre dit ansigt! Det er ting, du kan gøre noget ved inden for dit område. Lad være med at lytte til nyheder døgnet rundt, for det går alt for hurtigt til, at din hjerne kan følge med.

Det er selvfølgelig ikke sådan, at vi helt skal undgå nyheder, specielt i denne tid,

når der kan være livsvigtig information. Men man kan fremme sin sindsro ved at gøre intervallerne længere imellem, at man indtager sådanne nyheder. Der er ingen grund til at løbe efter dem hele tiden."

Stil de rigtige spørgsmål

"I mine virksomhedsseminarer forklarer jeg, at der er to spørgsmål, man kan stille sig selv i vanskelige situationer," fortæller Vaisesika. "Det ene er: 'Hvorfor mig?' Det spørgsmål leder os ned i den mørkeste afkrog af bekymring og angst, og det holder os der. Det er det forkerte spørgsmål at stille.

Det rigtige spørgsmål er: 'Hvad kan jeg lære af dette?' Hvis man bliver ved med at stille det spørgsmål – 'Hvad er læren? Hvad er læren? Hvad er læren?' – vil det med det samme give én et højere perspektiv, uanset hvordan ting forandrer sig i ens liv.

Det er sådan, en hengiven ser ting ifølge Herren Brahma i det berømte vers i *Srimad-Bhagavatam* (10.14.8): *tat te 'nukampam susamaksamano*. Uanset hvad der sker, selv om det virker meget ubelejligt, er der en lære i det for mig, og den kommer fra den kærlige Kilde, der forsøger at lære mig noget."

Tag et skridt tilbage og se situationen fra et højere niveau

Imens COVID-19 og de kampe og tragedier, den forårsager, er meget virkelige, kan det somme tider hjælpe at se ting fra et mere kosmisk, filosofisk niveau.

"Den materielle natur går hele tiden til grunde og ændrer sig altid," siger Vaisesika. "I stedet for at blive tilknyttet og klamre sig til den er det bedre bare at observere, at tingene ændrer sig, og tænke: "Er det ikke interessant?"

"Inden for hvert eneste levende væsens liv vil der være forandringer. Og vores liv er ifølge Brahma ovre i løbet af et par minutter. Så det er ikke så vigtigt."

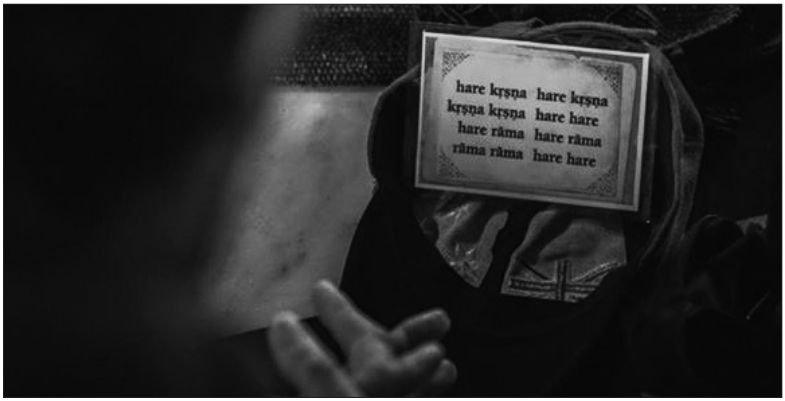
"Hvad mere er," fortsætter Vaisesika, "ingen – ikke engang under coronaviruspandemien – dør virkelig. Vi dør ikke. Vi skifter bare kroppe. Ifølge vedisk *sastra* sker alting ifølge en helt præcis plan. *Karma* er perfekt, og Krishna, der har lagt planen, er fuldkommen kærlig.

Uanset hvad der sker, sker det af en grund. I den forstand er der i virkeligheden ingen, der dør. Vi bevæger os kun fra den ene situation til den næste. Fra et meget højere perspektiv kan vi se, at dette er blot den materielle natur, der går sin gang. Vi behøver ikke at blive alt for oprevet over det."

Dette vil også gå over

"Fra et tredje perspektiv," runder Vaisesika af, "kommer dette også til at gå over. Alting kommer og går. Og når man ser tilbage på det, vil man se, at dette var et meget centralt tidspunkt i historien, da i det mindste de, der drog fordel af det, var i stand til at få ny inspiration i deres liv."

Fra ISKCON News: https://iskconnews.org/vaisesika-das-on-staying-safe-and-sane-during-a-pandemic,7317/



TRANSCENDENTAL PSYKOLOGI, 11

MODERNITETENS PERSONLIGHEDSTYPER, 5

af Suhotra Swami

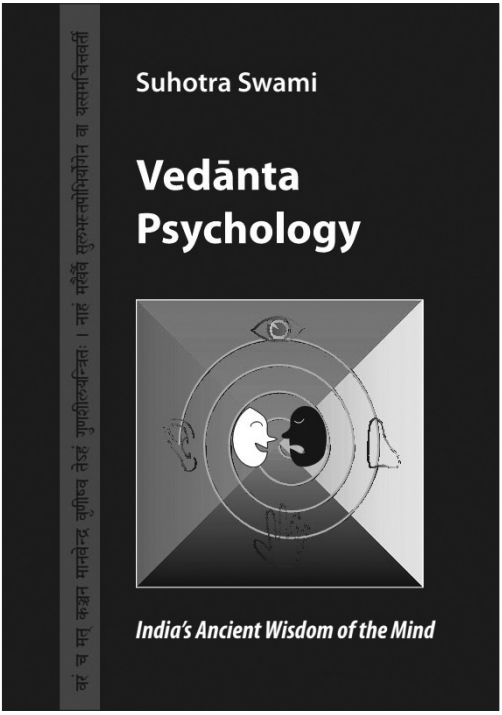
Imens tidligere afsnit af Transcendental psykologi var studier over nogle af emnerne i Vedanta Psychology af Suhotra Swami, er Modernitetens personlighedstyper en direkte oversættelse af bogens afsluttende kapitel, The Modes of Modernity. Her bringes det femte og sidste afsnit. Det er også det afsluttende afsnit i serien Transcendental Psykologi.

Konklusion: Afhængighed af fantasi

Som nævnt tidligere i dette essay er der så mange afhængigheder, man kan forfalde til i forsøget på at fylde et hjerte, der er tomt på grund af mangel på Krishna-bevidsthed. ”Rousseau-typen” med hans afhængighed af at ændre verden er blot én. De mange afhængigheder, som personer med skjult depression søger tilflugt i, klassificeres af nogle psykiatere under to overskrifter: sammensmeltning og ophøjelse.

I Kapitel 3 i *I Don’t Want to Talk About It* definerer Terence Real disse to slags afhængigheder således:

> ”I sammensmeltning lempes de normale grænser omkring selvet eller opløses sågar, hvilket giver en følelse af grænseløshed og overflod. I psykoanalyse kaldes denne oplevelse for ”oceanisk lykke.” Opløsningen af selvets grænser er kernen i beruselse med stoffer som alkohol, morfin og heroin. Forskellige former for løssluppenhed som at hengive sig uhæmmet til at spise, bruge penge og sex kan give den samme følelse af udfoldelse. En sådan ekstase kan også opnås igennem afhængighed i en forelskelse, hvor genstanden for kærlighed føles som guddommelig, hvorved sammensmeltning med den person giver én henrykkelse.”
>
> I ophøjelse ” … bliver menneskets følelse af magt oppustet, så det føler sig begavet ud over det almindelige, som noget særligt eller tilmed guddommeligt.”



Real forklarer, at beruselse er det fælles rum, hvor skjulte depressive og manisk depressive udviser deres pågældende symptomer.

> ”Den reneste form for denne beruselse er mani. Den ophøjende beruselse i skjult depression er hovedsageligt forskellig fra mani ved, at mani ikke har brug for et ydre objekt til at udløse det storstilede forsvar imod skam. Imens det skjult depressive menneske må indtage

et eller andet eller gøre noget for at ændre sin tilstand af selvværd, svinger et menneske med maniodepressiv sygdom frem og tilbage mellem grandiositet i den maniske fase og skam i den depressive fase tilsyneladende bare med sygdommens luner. Bortset fra det er maniodepression blot en ekstrem version af skjult depression i den forstand, at de begge afhænger af suset af oppustet selvværd for at afværge depression."

Som eksempler på ophøjelsesafhængighed nævner Real hasardspil, sexnarkomani, overgreb mod børn, vold mod hustru og politisk tortur. Forskellen på sammensmeltning og ophøjelse er igen, at den første indebærer en sammensmeltning eller enhed med afhængighedsobjektet, og den anden indebærer at herske over, styre og udnytte afhængighedsobjektet.

Det er bemærkelsesværdigt, at disse to generelle kategorier af afhængighed falder sammen med mentaliteterne hos *karmier* og *jnanier*. *Karmier* vil have ophøjelse, og *jnanier* ønsker at smelte sammen. Det må dog ikke glemmes, at *karma* og *jnana* er fromme vediske veje, imens de moderne forfald til ophøjelse og sammensmeltning er syndige.

Hvis vi accepterer Professor Ryns påstand om, at moderniteten er maniodepressiv, bør vi se nærmere på problemet med afhængighed, der spiller en stor rolle i depressiv adfærd. Fra *Stanton Peele Addiction Web Site* på Internettet (https://www.peele.net/):

" ... Vi behøver ikke længere tænke på afhængighed udelukkende i forhold til narkotiske stoffer. Vi interesserer os for det større spørgsmål om, hvorfor nogle forsøger at afslutte deres oplevelse med et behageligt, men kunstigt og selvfortærende forhold til noget, der ligger uden for dem selv. I sig selv er valget af objekt irrelevant i denne universelle proces med at blive afhængig. Hvad som helst som folk bruger til at frigøre deres bevidsthed, kan blive misbrugt i en afhængighed.

Vores analyse af afhængighed starter med den afhængiges lave opfattelse af sig selv og hans mangel på ægte involvering i livet og studerer, hvordan denne gærende utilfredshed udvikler sig til den onde spiral, der er midtpunktet i afhængighedens psykologi. Personen, der bliver afhængig, har ikke lært at udrette ting, han betragter som værdifulde, eller blot at nyde livet. Fordi han føler sig ude af stand til at involvere sig i en aktivitet, som han finder meningsfuld, vender han sig naturligt væk fra enhver mulighed for at gøre det. Hans mangel på selvrespekt forårsager denne pessimisme. Et resultat af den afhængiges lave selvværd er også hans tro på, at han ikke kan stå alene og må have støtte udefra for at overleve. Således antager hans liv formen af en serie afhængigheder, uanset om de billiges (såsom familie, skole eller arbejde) eller misbilliges (såsom stoffer, fængsel eller mentale institutioner).

Der kommer dog en paradoksal omkostning som betaling for denne frigørelse fra bevidsthed. Når den afhængige vender sig væk fra sin verden til sin genstand for afhængighed, som han opskatter mere og mere for dens sikre, forudsigelige virkninger, holder han op med at forholde sig til den verden. Jo mere han bliver involveret med narkotikaet eller en anden afhængighedsskabende erfaring, desto mindre bliver han i stand til at håndtere de ængstelser og usikkerheder, der drev ham til det til at begynde med. Han forstår dette, og at han har søgt tilflugt i flugt og beruselse, forværrer derfor kun hans tvivl på sig selv. Når en person som

reaktion på sin ængstelse gør noget, som han ikke respekterer (såsom at drikke sig fuld eller spise for meget), får hans lede ved sig selv hans ængstelse til at vokse. Som resultat, og også fordi han nu står over for en endnu mere trøstesløs objektiv situation, har han endnu mere brug for beroligelsen, som den afhængighedsskabende oplevelse giver ham. Dette er afhængighedens onde spiral. I sidste ende er den afhængige fuldstændigt forfalden til sin afhængighed for at få tilfredsstillelse i livet, og intet andet interesserer ham. Han har opgivet håbet om at få sin tilværelse under kontrol. Glemsel er det eneste mål, som han er i stand til at forfølge af hele sit hjerte."

Denne forklaring af afhængighed er meget nyttig. Men den kommer ikke til kerneproblemet efter min mening. Den påstår, at afhængighed er den overdrevne afhængighed af noget i den ydre verden. Men fra alt, som vi har set fra Srila Prabhupadas bøger i denne serie af essays, må vi slutte, at afhængighed begynder inde i sindet. Før sindet forbinder sig med noget udenfor, er afhængighed kort sagt en åndeligt usund afhængighed af forestilling, fantasi eller mental spekulation.

Srila Prabhupada: "Krishna forklarer: "Disse levende væsener er mine uadskillelige dele. Men tåbelige slyngler skaber forestillinger og mental spekulation for at blive lykkelige." *Manah-sasthanindriyani* (*Bg*. 15.7). Og ifølge deres mentalitet får de forskellige slags kroppe, *indriyani* ... *Manah-sasthanindriyani*. Som det første skaber vi med det subtile sind en anden slags *indriya* [sanser]. Hvis vi lever som hunde og svin, giver den mentalitet mig tilsvarende sanser, en hund eller et svins krop, og vi ændrer vores smag i overensstemmelse med hunde og svin. På samme måde kan vi ændre vores smag i overensstemmelse med halvguders kroppe. Men genstanden for smag eller nydelse er den samme: at spise, sove, have sex og forsvare sig." (Srila Prabhupada, *Bhagavad-gita*-klasse den 20. juni 1976 i Toronto)

"Vi fabrikerer planer gennem vores mentale spekulation. Det bør opgives. *Yada prajahati kaman sarvan*. Alle former for mentalt opspind, mental spekulation, bør opgives. Det er videnskab. Det er begyndelsen på vores åndelige liv, at "Jeg skal ikke længere bruge mit sind på *mine* aktiviteter. Jeg skal vente på vejledning fra den højere autoritet, den højeste bevidsthed. Så skal jeg handle."" (*Bhagavad-gita* klasse, 27. april 1966 i New York)

Det er blevet sagt, hvilket efter min mening er helt korrekt, at det, der driver alle afhængigheder, er et ønske om at have en verden, der er helt ens egen. Dette afhængighedsskabende ønske bliver først næret i ens forestilling. Forestilling er ifølge *Srimad-Bhagavatam* det materiale, som de træk, det menneskelige sind opfatter ved det materielle univers, er lavet af.

evam krsam sthulam anur brhad yad
asac ca saj jivam ajivam anyat
dravya-svabhavasaya-kala-karma
namnajayavehi krtam dvitiyam

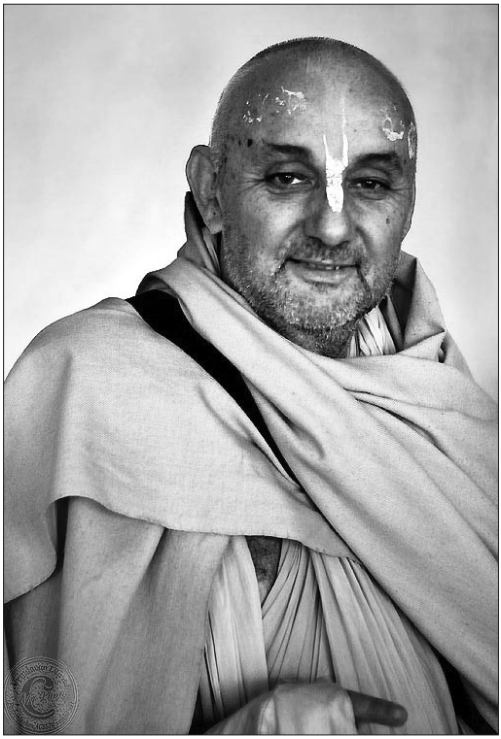
"Siden dette univers ingen virkelig grundlæggende eksistens har, er tingene i det – korthed, forskelle, grovhed, tyndhed, lidenhed, storhed, resultat, årsag, livssymptomer og materialer – alle indbildte. De er alle som krukker, der er lavet af den samme substans – jord – med forskellige navne. Forskellene karakteriseres af substansen, naturen, tilbøjeligheder, tid og aktivitet. Du bør vide, at alle disse er blot mekaniske manifestationer,

der skabes af den materielle natur." (*SB*. 5.12.10)

Dermed følger det, at hvis ønsket om at have en verden, der er helt ens egen, er det, der driver afhængighed, og at den oprindelige form for afhængighed er sjælens afhængighed af forestillingsevnen til at opdigte en sådan verden, må erfaringen af det materielle univers være det "sus", som den forfaldne sjæl søger at nyde ved at dosere det til sin fantasi.

"Den lykke, man nyder på den måde, er som glæden ved at omfavne en ung kvinde i en drøm. I nogen tid kan det virke behageligt, men i virkeligheden er det grundlæggende princip falsk. De mentale opspind af lykke og lidelse i denne materielle verden sammenlignes med drømme på grund af deres falskhed. Alle tanker om at opnå lykke ved at bruge de materielle sanser har en falsk baggrund og er derfor uden mening." (*SB*. 7.2.48, kommentar)

"Vi er nødt til at komme til sjælens platform. Det er åndelig uddannelse. Men der er så mange stadier. Nogle standser ved sindet. De tror, at det er slutmålet. Filosofi, poesi, forestilling, det mentale sind. Vi ser, at for de flestes vedkommende hænger jeres vestlige filosoffer fast på sindets platform. Det er alt. De tror, at det er endemålet. Indtil videre har jeg kun set Sokrates nå frem til sjælens niveau. Bortset fra ham er alle Vestens filosoffer på den mentale platform. Under alle omstændigheder må vi gå videre end det og endnu videre. At drømme er funktionen i den subtile krop, nemlig sind, intelligens og falsk ego. I er ikke fri af den subtile krop. De, der ingen viden har, ved ikke, hvordan materielle ting agerer for at dække sjælen. Det højeste, de kan gøre, er at tænke på sindet eller sindets aktiviteter med at



tænke, føle og ville eller psykologi og skrive nogle bøger om en eller anden mentalt spekulativ filosofi. De tror, at det er endemålet. Det er ikke endemålet. Man er nødt til at komme videre, først til den intellektuelle platform, derefter til egoisme og så til sjælen." (Forelæsning over *Srimad-Bhagavatam* den 28. maj 1976 i Honolulu)

Derfor er optagethed af sindets forestillinger om kropslig tilfredsstillelse eller i de mere subtile, men stadigvæk ikke-åndelige spekulationer, galskab. Selv åndelige spekulationer er produkter af den samme afhængighedsskabende proces med fantasibaseret selvbedrag.

I de tidlige dage i New York citerede Srila Prabhupada somme tider en linje fra Shakespeare [fra En Skærsommernats Drøm]:

"Den gale, elskeren og digteren er helt og holdent gjort af fantasi."

EN KRISHNA-BEVIDST DAGSRYTME

KRISHNA-BEVIDST HJEMME HOS SIG SELV, 5

af Lalitanatha Dasa

Dette afsnit om at være Krishna-bevidst hjemme hos sig selv forklarer, hvordan man får en god start og en god afslutning på sin hverdag.

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 én resten af dagen, bliver derved åndeligt, ligesom man går i seng om aftenen med åndelige tanker, og når man vågner igen den næste morgen.

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 *Bhagavad-gita, Mahabharata* eller *Ramayana*, synge Hare Krishna og 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. Derimod er den almindelige moderne livsstil, hvor man starter dagen med praktiske ting som at spise morgenmad, få børnene sendt i børnehave og skole og styrte ud af døren for at komme på arbejde, eller man tænder for radioavisen og læser dagens avisnyheder, en dårlig dagsrytme 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 morgens stemning 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. Da Advaita Acarya for 500 år observerede Kali-yugas symptomer og menneskenes faldne tilstand, var en af de ting, Han hæftede sig ved, at folk stod sent op og sov helt frem til klokken seks om morgenen. Hvis man vil have et godt åndeligt liv, er det altså vigtigt at komme tidligt op.

At man må indrette sin sengetid derefter, siger sig selv. Hvor meget man har brug for at sove for at fungere optimalt, må man selv finde ud af. Seks eller syv timer er sikkert nok for de fleste, men har man brug for mere, er der ikke noget forkert i det. Rådet er blot at gå i seng tidligt nok, så man kan stå udhvilet op klokken 3, 4 eller 5, som det nu er praktisk for én.

FOOD FOR ALL DISTRIBUERER SNART PRASADAM TIL 20.000

af Madhava Smullen

ISKCON's *Food for All*, der drives af Parasurama Prabhu i London, har travlt i corona-tiden. Mange er pressede under samfundets nedlukning, og *Food for All* har forøget sin kapacitiet fra 2.200 til 4.100 tallerkner *prasadam* om dagen.

"Vi har kapacitet til 20.000 måltider, som vi forventer snart at komme op på," fortæller Parasurama. "Hver dag bliver vi ringet op af grupper og lokalråd med lister over sultne mennesker."

Den omfattende operation starter kl. 4.30 hver morgen. Køkkenchefen Sofia tænder for gasblussene, og Parasurama kører ud og henter friske forsyninger fra forskellige markeder. *Food For Alls* køkken ligger i Holborn, London i, hvad der kaldes Krishna's Castle, der har forvandlet hele sin parkeringsplads til en stor fabrik med masseproduktion af *prasadam*.

"Vi har femten tons dal og tonsvis af ris på lager," forklarer Parasurama. "Og hver dag donerer fødevarefirmaer og lukkede restauranter grønsager og paller med ingredienser som tofu og tomater på dåse."

Klokken 6 ankommer 40 frivillige inklusive hengivne, unge kunstnere og arbejdsløse kokke for at lave ris, *subji* og *pakoraer*. Frivillige har allerede aftenen i forvejen skrællet og skåret 200 kg kartofler og 100 kg gulerødder, der kommer først i gryderne. Maden laves i flere store gryder inklusive den, som Parasurama kalder "Vesten største", som han købte i en fabrik i Agra tæt ved Taj Mahal. "Fem af os kan sejle ned ad Themsen i den."

Kl. 9 er det hele klart og ofret til Krishna. Den dampende varme *prasadam* deles op og køres ud i seks varevogne, der serverer maden på centrale steder i London. Derudover er der også unge frivillige, der kører rundt på cykler med anhængere og leverer mad til syge mennesker. I tilgift giver *Food For All* små kurve, som de kalder *Bhakti Boxes*, med ris, *subji* og *pakoraer* såvel som andre ting som frugt, ingefær og citroner til syge eller ældre hengivne.

Food for All regner ikke med at stoppe ved sit køkkens fulde kapacitet på 20.000 måltider. For øjeblikket er man i forhandling med det lokale byråd om tilladelse til en omfattende ekspansion til 100.000 måltider om dagen, hvis behovet skulle være der. I så fald vil hele operationen flytte til f.eks. Tottenham Hotspurs nu tomme stadium eller en tilsvarende plads.

Det specielle ved alt dette er ifølge Parasurama, at alle arbejder for *Food For All* uden betaling af nogen slags. "Selv de frivillige ikke-hengivne kalder køkkenet for *Krishna's Castle*, og de spørger mig hele tiden: "Har du allerede ofret maden?" fortæller han. "De kan virkelig lide ideen, og de beder ikke om noget. De elsker bare at gøre det. Så dette er virkelig *bhakti*."

Kilde: ISKCON News, se https://iskconnews.org/food-for-all-uk-distributing-4100-meals-daily-expects-to-increase-to-20000,7325/.

FÅREKYLLINGEN

fortalt af Sacinandana Swami

En amerikansk indianer og hans ven gik ned gennem Times Square i New Yorks centrum midt under frokosten. Gaderne var fyldt med folk. Biler dyttede, taxier hvinede rundt om hjørnerne, sirener hylede, og lyden fra byen var øredøvende. Pludselig udbrød indianeren: ”Jeg kan høre en fårekylling.”

Hans ven svarede: ”Hvad for noget? Du må være skør. Du kan umuligt høre en fårekylling midt i al denne støj.”

”Nej, jeg er sikker på det,” insisterede indianeren. ”Jeg hører en fårekylling.”

”Det er skørt,” gentog hans ven.

Indianeren lyttede omhyggeligt et øjeblik og gik derefter over gaden til en stor cementkumme, der var tilplantet med buske. Han kiggede under nogle af grenene, og ganske rigtigt fandt han en lille fårekylling der. Hans ven var fuldstændigt forbløffet.

”Det er utroligt,” udbrød vennen. ”Du må have en overmenneskelig hørelse!”

”Nej,” svarede indianeren. ”Min hørelse er ikke bedre end din. Det kommer alt sammen an på, hvad du lytter efter.”

”Men det kan ikke være rigtigt!” indvendte vennen. ”Jeg ville aldrig kunne høre en fårekylling i denne larm.”

”Ja, det er sandt,” kom svaret. ”Det afhænger af, hvad der virkelig er vigtigt for dig. Prøv at se, lad mig vise dig noget.”

Han stak hånden ned i lommen, tog nogle mønter frem og smed dem diskret på fortovet. Med det samme lagde de mærke til, at selv om gadelarmen var den samme, vendte hvert hoved inden for tyve meter sig om for at se, om pengene, der klirrede på fortovet, var deres.

”Kan du se, hvad jeg mener?” spurgte indianeren. ”Det kommer alt sammen an på, hvad der betyder noget for dig.”

HERREN KRISHNAS KØKKEN

FANTASTISKE KOFTAER

af Visakha Devi Dasi

For længere tilbage end nogen kan huske, gav Herren Krishna menneskeheden en sund kost, der samtidigt lader én vokse åndeligt. Krishnas kost og kultur, der er lige så god og perfekt i dag, som den hele tiden har været, sætter os i stand til at åndeliggøre vores liv og blive transcendentalt lykkelige. En hengiven anerkender, at Krishna er den endelige ejer og nyder af alting. Som Krishna udtaler det i *Bhagavad-gita*, er Han alle levende væseners velgører og velønsker. I overensstemmelse med Krishnas ønske er ingredienserne i en hengivens madlavning altid vegetariske og rene ("Tilbyd Mig med kærlighed og hengivenhed et blad, en frugt, en blomst." *Bg*. 9.26).

Selv om en hengiven har et arsenal af tidsbesparende opskrifter, anser han ikke madlavning for noget, der bare skal overstås. Han ser det som en handling af kærlighed og hengivenhed. Han laver mad for Krishnas tilfredsstillelses skyld.

Her er tre opskrifter på nogle fantastiske *koftaer* fra *The Hare Krishna Book of Vegetarian Cooking* af Adiraja Dasa

Friturestegte grønsagsboller i tomatsovs

(*alu kofta*)
Tilberedelsestid: 45 minutter
4-6 portioner

15 mellemstore tomater
2 spsk. ghee eller vegetabilsk olie
2 tsk. friskrevet ingefær
2 knuste tørrede chilier
1 tsk. stødt spidskommen
1½ tsk. gurkemeje
3 tsk. salt
5 mellemstore kartofler
½ mellemstort blomkål
115 g kikærtemel
3 spsk. frisk koriander eller persille
1 tsk. garam masala
¼ tsk. hing
½ tsk. stødt sort peber
ghee eller vegetabilsk olie til friturestegning
2½ dl tykmælk/yoghurt (valgfrit)

1. Kom tomaterne i en gryde med spilkogende vand i 15-20 sekunder. Tag dem op, skyl dem under koldt vand, pil skrællen af og mos dem.
2. Opvarm 2 spsk. ghee i en kasserolle over middelvarme og steg 1 tsk. revet ingefær. Tilsæt den tørrede chili. Følg efter med stødt spidskommen og ½ tsk. gurkemeje. Steg under omrøring i nogle sekunder.
3. Kom tomaterne i gryden, tilsæt halvdelen af saltet, dæk gryden til og skru ned for varmen. Kog i 20 minutter og rør rundt hvert femte minut.
4. Imens sovsen simrer, skrælles kartoflerne. Derefter beskæres blomkålet og brækkes af i store buketter. Vask begge grønsager grundigt og riv dem derefter igennem de store huller på et rivejern. I en skål blandes de revne grønsager, kikærtemelet, 2 spsk. af de hakkede korianderblade og resten af krydderierne. Bland grundigt. De revne kartofler skulle afgive nok væde til at binde ingredienserne sammen. Ælt blandingen grundigt nogle gange. Form derefter 20-30 små kugler.
5. Opvarm ghee'en til den næsten ryger og kom grønsagskuglerne i. Friturestеg dem i 4-5 minutter, indtil de er ensartet gyldenbrune og sprøde. Afdryp dem.
6. Hvis du bruger tykmælk, røres den sammen med tomatsovsen, som derefter varmes op i to minutter. Læg *kofta*-kuglerne i en serveringsskål og dæk dem med den varme sovs. Pynt dem med de resterende koriander- eller persilleblade og stil dem frem til ofring til Krishna.

Friturestegte spinat-og-oste kugler

(*palak kofta*)
Tilberedelsestid: 40 minutter
4-6 portioner

½ kg frisk spinat
1 spsk. ghee eller grønsagsolie
1 tsk. friskrevet ingefær
2 stødte tørrede chilier
½ tsk. gurkemeje
½ tsk. garam masala
½ tsk. stødte korianderfrø
¼ tsk. hing
200 g panir (frisklavet ost), afdryppet og hakket
2 tsk. salt
285 g kikærtemel
ghee eller grønsagsolie til friturestegning

1. Skyl spinaten omhyggeligt, fjern de største stilke og kog den derefter i kogende vand i nogle minutter. Afdryp spinaten grundigt og pres eventuelt overskydende vand ud. Hak bladene i små stykker på et skærebræt.
2. Brug en mellemstor kasserolle til at opvarme ghee'en og steg ingefær og chili efterfulgt af de stødte krydderier. Tilsæt den hakkede panir og steg den under omrøring i 1 minut. Tilsæt derefter spinaten. Kom salt i og bland ingredienserne godt med en ske. Overfør blandingen til en glat arbejdsflade, tilsæt kikærtemelet og ælt grundigt.
3. Rul blandingen i kugler på 2½ cm og friturestеg dem i ghee, indtil de er lysebrune. Afdryp dem, før de ofres til Krishna.

Kongelig kofta

(*nargisi kofta*)
Tilberedelsestid: 1 time
4-6 portioner

200 g hvid ris
6 mellemstore kartofler
1¾ tsk. salt
170 g panir
225 g kikærtemel
1 tsk. sorte spidskommenfrø (valgfrit)
10 safrantråde eller ¼ tsk. pulveriseret safran
2 spsk. varm mælk
340 g hele spinatblade uden stilke
¼ tsk. stødt sort peber
1 tsk. garam masala
½ tsk. gurkemeje
¼ tsk. hing
ghee eller vegetabilsk olie til friturestegning

1. Damp risen i dens dobbelte rumfang vand i omkring 18 minutter, eller indtil alt vandet er absorberet. Afdryp den og stil den til side. Kog kartoflerne, indtil de er bløde. Pil dem derefter. Bland ½ tsk. salt i paniren og ælt den til en blød dej. Dæk paniren til med et fugtigt klæde og stil den til side. Bland kikærtemelet og de sorte spidskommenfrø i en skål. Bland nok vand i til at lave en lind pandekagedej. Stil den til side.
2. Udblød safranen i den varme mælk og bland den derefter godt med den kogte ris. Dyp spinaten i kogende vand i et minut, tag den op og lad den dryppe af. Bland spinaten med sort peber og ¼ tsk. salt og stil den til side. Tilsæt *garam masala*, gurkemeje, 1 tsk. salt og ¼ tsk. hing til kartoflerne og mos dem til en jævn mos.
3. Opdel ris, panir, spinat og kartoffelblanding i seks dele hver. Tag én del af risen imellem hænderne og rul den til en fast kugle. Tryk én del af panir-dejen til en flad, rund form i hænderne og læg riskuglen midt i. Fold kanterne, så de dækker kuglen helt, og rul derefter den nye kugle i håndfladerne, til den er glat. Dæk kuglen med et eller to lag spinatblade og et lag af kartoffelblandingen. Gør kuglen kompakt og glat ved at kaste den let fra den ene hånd til den anden.
4. Når adskillige kugler er klar, piskes pandekagedejen, og noget af den hældes over hver kugle. Kom derefter kuglerne i den rygende varme ghee. Vend dem ofte rundt for at forhindre, at de brænder på. Steg dem, indtil de er helt brune. Tag dem op, hvorefter de kan ofres til Krishna.

BREVKASSE

Bliv seriøs i Krishna-bevidsthed

ved Lalitanatha Dasa

Har du spørgsmål om Krishna-bevidsthed, er du velkommen til at sende dem til redaktionen: Nyt fra Hare Krishna, Holsteinborgvej 20, 1.th., 2720 Vanløse. E-mail: lalitanatha@krishna.dk. Denne gang lader vi Indradyuma Swami svare på et spørgsmål, han fik fra en hengiven, der er blevet mor og derfor har svært ved at finde tid til sit åndelige liv.

Indradyumna Swami: Hvis du ikke kan prædike, er det normalt. Du er mor. I din situation skal du øge kvantiteten og kvaliteten af din *sadhana*.

Jeg ved, det ikke er let, men du er nødt til at forsøge. Du må være beslutsom. Livet er kort, og du skal snart dø. På det tidspunkt bør du være Krishna-bevidst. DETTE ER GRUNDEN TIL, AT DU BLEV FØDT. At være mor bidrager til det ligesom din recitation og læsning. Gud har givet dig en særlig gave, så du kan lære, læse og tilegne dig viden. Benyt dig af denne gave.

Hold dig væk fra Internettet.

Hold dig væk fra Facebook.

Find tid her og der til at recitere det hellige navn og til at læse.

Din Krishna-bevidsthed kan ikke først begynde seriøst, når du er blevet gammel, og dine børn er vokset op og flyttet hjemmefra. At lytte til og recitere Hare Krishna er stærke redskaber til at fremme din Krishna-bevidsthed. Gå ikke på kompromis med dem, ellers vil den materielle natur igen slå dig ihjel, ligesom det er sket for mange andre hengivne.

Gør *japa* til en prioritet. Gør det til det vigtigste tidspunkt i din dag. Arranger, hvad der kræves for at kunne recitere Hare Krishna. Det bør du gøre.

Du blev ikke født for at være mor. Beklager, men sådan er det. Jeg forstår godt, at du er på døgnet rundt. Men du er blevet født for at gøre en ende på din materielle eksistens, og for at kunne gøre det er du nødt til at finde tid til *sadhana*.

Du har desperat brug for at udvikle en smag

for de hellige navne. Det hellige navn vil hjælpe dig, tro mig. Men hvis det skal ske, er du nødt til at arbejde på din recitation. Omorganiser dit liv. Du kan gøre det. Du har stadig tid. Jeg har mere travlt, end du har, og jeg gør det. Jeg har 5679 børn [disciple]. Der er intet forsvar.

Du behøver ikke forsvare det. Det er et spørgsmål om ønske.

Vær hengivne, klæd jer som hengivne, sørg for at ofre jeres mad, lær et *sloka* hver måned og husk din åndelige mester tre gange om dagen.

Lev ikke i fortiden (de gode gamle dage).

Gør fremskridt hver dag.

Hold dig væk fra den materielle energi. Opgiv interesser, der ikke er relateret til Krishna-bevidsthed.

Bed inderligt til Srila Prabhupada og Krishna hver dag. Tænk ikke så meget på lidelse og elendighed. Forstå, hvor heldig du er. Vær positiv. Kommuniker med hengivne. Forstå, at din tid i denne verden er begrænset. Kom ikke tilbage. Husk, at målet er at græde af kærlighed efter det Guddommelige Par.

Din evige velønsker, Indradyumna Swami

Templet i København

Skjulhøj Allé 44, 2720 Vanløse - Tlf.: 48 28 64 46
www.krishna.dk - iskcon.denmark@pamho.net

Alle offentlige arrangementer aflyst indtil videre på grund af corona-virus.

Radio Krishna Kbh.

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

Sendetider

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

Radio Krishna Aarhus

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

Sendetider

Mandag	06.00 - 08.00 & 21.00 - 23.00
Tirsdag	06.00 - 08.00 & 21.00 - 23.00
Onsdag	07.00 - 08.00
Torsdag	07.00 - 08.00 & 21.00 - 23.00
Fredag	07.00 - 08.00 & 21.00 - 23.00

Govinda - Take away

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

Åbningstider:
Mandag - fredag: 16.00 - 20.30
Lørdag - søndag: lukket

Facebook

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

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

Krishnahuset i Aarhus

Store begivenheder og Kirtan aftener:
Kontakt: Danesh Das Tlf.: 28880377

Bhakti Vriksa:
Kontakt: Ananta Sri Das Tlf.: 22222763

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

Websider

www.harekrishna.dk
Nyt fra Hare Krishnas hjemmeside

www.krishna.dk
Hare Krishnas hjemmeside for jer, der er nye til eller nysgerrige om Hare Krishna

www.radiokrishna.dk
Hjemmeside for Radio Krishna i Århus

www.soundcloud.com/krishnadk/sets
Flere hundrede af Radio Krishnas udsendelser til streaming eller download

www.intelligentdesigndk.wordpress.com
Videnskabsside om det seneste inden for debatten omkring evolution, Darwin og intelligent design

ISKCON Norge harekrishna.no

OSLO: Ensjøveien 9, 0655 Oslo

BERGEN: Govinda, Lille Øvregaten 14, 5018 Bergen

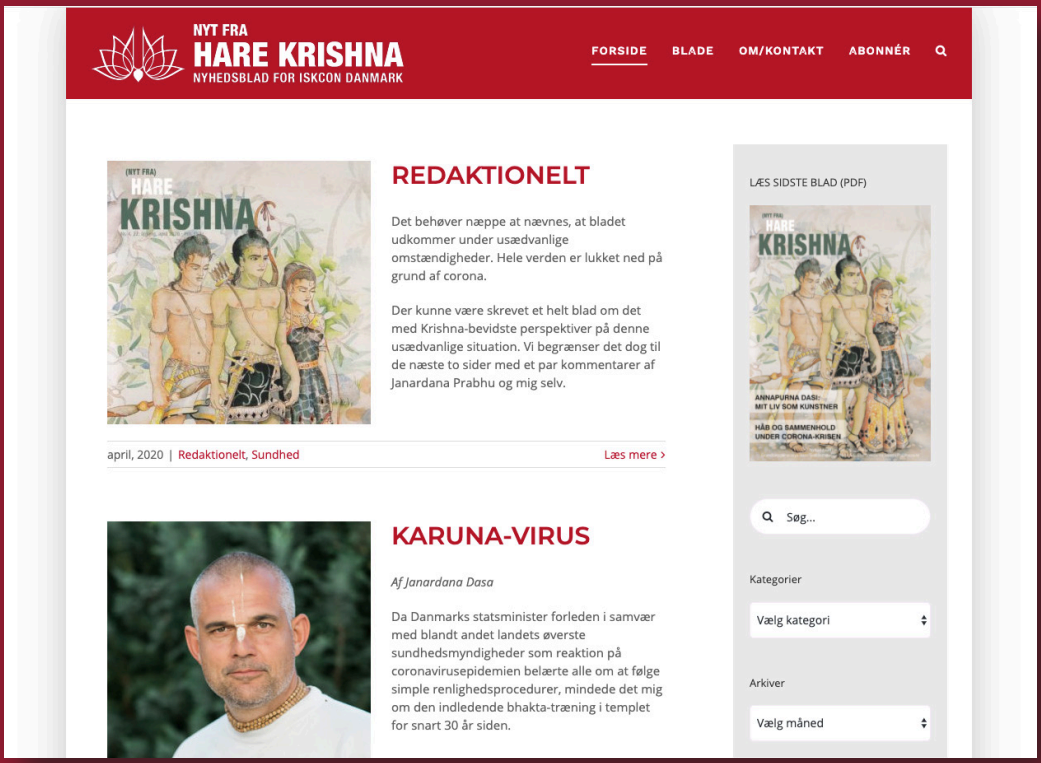
Web: harekrishna.no

Alle offentlige arrangementer aflyst indtil videre på grund af corona-virus.

Krishnas Cuisine

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

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



NY HJEMMESIDE OG NYT FRA HARE KRISHNA PÅ FACEBOOK

Som nogle af jer nok har oplevet det, har der somme tider været problemer med bladets hjemmeside, www.harekrishna.dk, hvor bladet pludselig viste sig i nogle meget mærkelige udgaver. :) Ananta Sri Prabhu har rettet fejlen ved at opbygge en helt ny hjemmeside, der meget ligner den gamle i indhold og opsætning, og som forhåbentlig vil sprede lige så megen glæde og åndelig bevidsthed! Der mangler stadig nogle små detaljer, men de vil snart være på plads.

Som supplement til vores hjemmeside har vi oprettet en Facebook-side for *Nyt fra Hare Krishna*, se https://www.facebook.com/nytfraharekrishna/. Her lægger vi links ud til bladene, efterhånden som de udkommer, og vi vil også lægge links ud til tidligere artikler fra bladet, der kan være relevante f.eks. i anledning af festivaler og mærkedage. Vi vil også bruge siden til at kommunikere nyheder eller information om bladet, der kan være relevante uden for de almindelige udgivelsesdatoer. F.eks. hvis hjemmesiden er "nede", eller bladet er forsinket.

Facebook-siden er selvfølgelig også beregnet til at gøre opmærksom på Nyt fra Hare Krishnas eksistens til folk, der ikke allerede kender bladet, så I må meget gerne hjælpe med at dele siden med andre, der kan være interesserede.

I kan også kontakte os via kontaktformularen på den nye Facebook-side, hvis I har spørgsmål eller vil komme med ideer og feedback til bladet.

Vi håber, I vil gøre flittigt brug af begge nye hjemmesider. :)