

(NYT FRA)

HARE KRISHNA

Nr. 10, 25. årgang, December 2023 - Pris 35 kr.



**BØRNEBESKYTTELSENS
ABC**

**AHIMSA, PARA-DUKHA-DUKHI
OG GORAKSA**

Nyhedsblad for ISKCON i Danmark

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

Verdens største Bhagavad-gita

December er måneden for *Gita-jayanti*, dagen, hvor *Bhagavad-gita* blev talt, og som i år falder på den 22. december. Det markeres med ikke bare *Bhagavad-gita*, men verdens største *Bhagavad-gita*, på forsiden. Billedet er taget fra BBT's lager i Italien, hvor hengivne har produceret denne flere hundrede kilogram tunge *Bhagavad-gita*, der efter planen skal stå i et tempel på Kuruksetra, hvor *Bhagavad-gita* blev talt.

Vores forslag er, at vi alle læser *Bhagavad-gita* ekstra meget i denne måned. Og hvad med at bruge måneden til at give *Bhagavad-gita* i gave? Har I f.eks. børn eller børnebørn, vil det være oplagt at give dem *Bhagavad-gita*, som de måske vil gemme og huske hele livet, fordi de fik den som en gave fra deres bedsteforældre.

I den forbindelse kan vi via *Nyt fra Hare Krishna* give et tilbud, hvis I har lyst til at distribuere mange *Bhagavad-gitaer*. Kontakt os og få tilsendt ti eksemplarer af den danske eller engelske *Bhagavad-gita* til gaveuddeling her i december for 1.000 kr.

Husk forresten, at for mange af jer, der er abonnenter til det trykte blad, er det igen tid til at betale for næste års abonnement. Prisen er uforandret 500 kr. for et år i Danmark. Bemærk også, at det første nummer i 2024 sandsynligvis kommer en uge eller to forsinket ind i det nye år. Tak for i år. Hare Krishna. Ld. 🌸

KALENDER

Fredag	8.12	Ekadasi (faste fra korn og bønner for Utpanna Ekadasi) Sri Narahari Sarakara Thakuras borgang
Lørdag	9.12	Bryd fasten mellem 8:25–10:49 Sri Kaliya Krishnadasas borgang
Søndag	10.12	Sri Saranga Thakuras borgang
Mandag	18.12	Odana sasthi
Fredag	22.12	Ekadasi (faste fra korn og bønner for Moksada Ekadasi) Srimad Bhagavad-gitas fremkomst
Lørdag	23.12	Bryd fasten mellem 8:37–10:58
Tirsdag	26.12	Katyayani-vrata slutter
Lørdag	30.12	Sri Bhaktisiddhanta Sarasvati Thakuras borgang
Søndag	7.1.2024	Ekadasi (faste fra korn og bønner for Saphala Ekadasi) Sri Devananda Panditas borgang
Mandag	8.1	Bryd fasten mellem 8:35–11:02
Tirsdag	9.1	Sri Mahesa Panditas borgang Sri Uddharana Datta Thakuras borgang
Fredag	12.1	Sri Locana Dasa Thakuras fremkomst
Lørdag	13.1	Sri Jiva Gosvamis borgang Sri Jagadisa Panditas borgang
Mandag	15.1	Ganga Sagara Mela
Søndag	21.1	Ekadasi (faste fra korn og bønner for Putrada Ekadasi)
Mandag	22.1	Bryd fasten mellem 8:20–11:01 Sri Jagadisa Panditas fremkomst
Torsdag	25.1	Sri Krishna Pusya Abhiseka
Tirsdag	30.1	Sri Ramacandra Kavirajas borgang

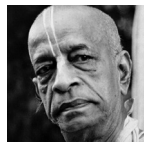
INDHOLD

2	Kalender & redaktionelt	6	Ahimsa	14	Børnebeskyttelses ABC	22	Køkkenside
3	Sri La Prabhupadas side	10	Deitetsstilbedelse	18	At lette sindet	22	Brevkasse
12	Er ateister alle det samme?	19	Prabhupada fortæller historier				

'Nyt fra Hare Krishna' udgives af Det Internationale Samfund for Krishnabevisthed (ISKCON) i Danmark, grundlægger-acarya A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada. - © Copyright 2023, alle rettigheder forbeholdes. - ISSN 1600-0153
Redaktion: Lalitanatha Dasa/Leif Asmark Jensen (ansvarshavende) lalitanatha@krishna.dk - Dandaniti Devi Dasi/Dorte Skou Jensen dandaniti@krishna.dk - Layout & webside: Ananta Sri Dasa/Anders Grønlund, mail@ananta.dk
Adresse: Holsteinborgvej 20, 1th., 2720 Vanløse Tlf.: 4073 6446/3132 3501 - Bankkonto: Den Danske Bank reg. 1551, konto 3534 125 119 - MobilePay 361223 - Alle indlæg, kommentarer, spørgsmål osv. er velkomne.

SRILA PRABHUPADAS SIDE

DEN STØRSTE KÆRLIGHED, 2



af Srila Prabhupada (Oversat af Christopher Thuesen)

Dette er anden del af et kapitel fra bogen Science of Self Realization. Første del bragtes i forrige nummer (9.2023).

Derfor skal man så vidt muligt udføre sin åndelige mesters ordre. Det vil gøre én i stand til at gøre fremskridt. Det er essensen af favorabel udførelse af Krishnabevidsthed. I min alderdom drog jeg til Amerika, og jeg forsøger at undervise i Krishnabevidsthed, fordi min åndelige mester beordrede mig til det. Det er min pligt. Jeg har ingen anelse, om det vil blive en succes eller ej. Men det er sådan set også uvæsentligt. Formår jeg at præsentere jer for min åndelige mesters lære, præcis som jeg modtog den, har jeg gjort min pligt. Det kaldes favorabel udførelse af Krishnabevidsthed. De, der rent faktisk er seriøse, må tage Krishnas budskab, sådan som det bliver givet til dem gennem Krishnas repræsentant, alvorligt og betragte det som deres liv og sjæl. Man må holde sig til dette princip for at gøre fremskridt. Caitanya Mahaprabhu gav udtryk for dette, og min åndelige mester plejede at sige: "Den åndelige mester er det gennemsigtige via-medium." Jeg kan for eksempel se denne bogs bogstaver meget klart gennem mine transparente brillleglas, uden hvilke jeg ikke ville kunne se, da mine øjne er defekte. På samme vis er alle vores sanser defekte. Vi kan ikke se Gud med disse øjne, vi kan ikke høre Hare Krishna med disse ører, intet kan vi gøre uden den åndelige mesters assistance, det gennemsigtige via-medium. På samme måde, som defekte øjne ikke kan se uden via-mediet i form af briller, kan man ikke henvende sig til den Højeste Herre uden at gå gennem den åndelige mester, det transparente via-medium. "Gennemsigtig" indebærer, at via-mediet må være pletfrit. Hvis det er transparent, kan man se igennem det.

I ublandet Gudskærlighed må man engagere sanserne – *sarvendriya*, alle sanserne. Det indbefatter også, at kønsliv skal engageres

i Krishnabevidsthed. At opfatte Gud som en far eller mor tillader ikke, at man engagerer sit kønsliv i Herrens tjeneste, siden man ikke har et kønsligt forhold til hverken sin far eller mor. Men opfattelsen af Gud som en elsker tillader, at man også engagerer sit kønsliv. Caitanya Mahaprabhu gav derfor den mest perfekte information vedrørende vores forhold til den Højeste Herre. Inden for andre religiøse livsopfattelser betragtes Gud højest som enten faderen eller moderen. Mange tilbedere i Indien betragter gudinden Kali som Guds repræsentation. Det er selvfølgelig ikke anerkendt, men alligevel tror de på det, og opfattelsen er også til stede i den kristne religion med Gud som faderen. Men Caitanya Mahaprabhu fortæller os, at vi kan have et kønsligt forhold til Gud. Denne viden er Caitanya Mahaprabhus enestående bidrag. I den materielle verden betragtes kønslig omgang som den bedste aktivitet, som den højeste nydelse, selv om den kun eksisterer i en perverteret form. Ingen har dog kunnet forestille sig, at der findes kønsligt samkvem i den åndelige verden. Der er ikke et eneste eksempel på en sådan teologi nogen steder i verden. Denne viden var Caitanya Mahaprabhu den første til at give: Man kan have Guddommens Højeste Personlighed som sin mand og sin elsker. Det lader sig gøre i tilbedelsen af Radha og Krishna, men ingen, upersonalisterne i særdeleshed, kan forstå Radha-Krishna. Upersonalisterne har ingen anelse om det. De kan ikke engang forstå, at Gud har en form. Men ifølge Caitanya Mahaprabhu besidder Gud ikke blot en form. Han har også et kønsliv. Det er Caitanya Mahaprabhus største bidrag.

Man kan tjene den Højeste Herre i forskellige slags forhold, men i den materielle verden

eksisterer disse forhold kun i en perverteret form. Hvad består vores forhold af i denne materielle verden? Hvad er vores opfattelse af samfund, venskab eller kærlighed? De er alle baserede på den materielle livsopfattelse. I vores samfund er nogle relaterede som far eller mor til en søn. Andre er relaterede som mand og kone eller elsker og elskede. Der findes også andre *rasaer* (forhold) såsom at være fjendtligt indstillet. Der findes tolv forskellige forhold, hvoraf de fem er primære. De syv andre er indirekte forhold såsom at være nogens fjende. Som regel er der et forhold fjender iblandt, endda mellem morderen og den myrdede. Hvad angår vores forhold til Krishna vil éns liv blive vellykket, selv hvis man etablerer et fjendtligt forhold til Ham. Når man engagerer sine sanser med Krishna, kan man derfor etablere et forhold i en af de tolv variationer, hvoraf de fem varianter er direkte og de resterende syv indirekte.

Da Krishna ankom til Kamsas arena, var mange store brydere rede til at slå Ham ihjel. Faktisk blev Han inviteret dertil blot for at blive dræbt. Hans fjende Kamsa tænkte: "Drengen vil snart ankomme. I seksten år har vi forsøgt at dræbe Ham, men den knægt Krishna kan ikke slås ihjel. Men nu har jeg inviteret Ham som gæst, og når Han ankommer, vil Han kæmpe med disse brydere, og de vil slå Ham ihjel." Dæmoniske eller ateistiske folk pønser altid på at slå Krishna, altså Gud, ihjel. Derfor teoretiserer de om, at Gud er død. De tror, at de ved Guds undergang vil være frie til at gøre, som det passer dem. Men hvad angår deres reelle aktiviteter, spiller det ingen rolle, om Gud er død eller levende, da Guds medhjælper, den materielle energi, er så stærk, at ingen frit kan gøre ugeringer. Så snart man foretager sig noget usømmeligt, straffes man straks. Det kræver ikke Guds tilstedeværelse. Gud kan være død eller levende. Den materielle energi evner egenhændigt at straffe enhver, der bryder de materielle love, uanset hvor alvorlig eller beskeden overtrædelsen måtte være. Gud har arrangeret det således, men tåberne fatter det ikke.

Herren Caitanya taler dog om at engagere alle sine sanser favorabelt i Krishnas tjeneste i et rent

hengivent liv. Man bør velvilligt engagere sine sanser og gøre, hvad end Krishna ønsker. Selv hvis man engagerer sine sanser mod Krishnas vilje, men alligevel tænker på Ham, er det stadig fordelagtigt. For eksempel tænkte dæmonen Putana på at dræbe Krishna. Ligesom gudfrygtige personer tjener Gud, er dæmoner og ateister på samme måde altid opsatte på at slå Gud ihjel. "Jeg vil dræbe Krishna. Han er blot et barn." Det er endnu en af dæmonernes fejltagelser. De tror, at Krishna eller Gud er et almindeligt barn eller en almindelig mand. Putana tænkte således: "Lad mig påsmøre mit bryst med gift, og når barnet dier, vil Det dø." Når vi ser nærmere på dette, kan vi se, at hun betragtede Krishna som sin fjende, men alligevel accepterede Han hende som Sin ven, fordi Han er så nådefuld. Han tog ikke hendes dæmoniske mentalitet i betragtning, men Han accepterede hende. Alle levende væsener er betingede, men det er Krishna ikke. En doktor eller psykiater behandler galninge, men han bliver ikke selv skør. Sommetider kan en patient blive sur på ham eller tale grimt til ham, men doktoren er fattet og behandler blot den syge. Ligeledes bliver Krishna ikke éns fjende, selv hvis man betragter Ham som en.

Putana kom for at forgifte Krishna, men Han opfattede situationen anderledes. Han tænkte: "Jeg har drukket hendes brystmælk. Derfor er hun blevet til Min mor." Krishna behandlede hende som Sin mor, og derfor opnåede hun samme befrielse som Hans virkelige mor, Yasoda. Konklusionen er derfor, at det er den højeste perfektion at etablere et favorabelt forhold til Krishna, men selv hvis man etablerer et antipatisk forhold, er Krishna så nådefuld, at Han som minimum tildeler én befrielse. Alle de fjender, Krishna dræbte, blev befriet på stedet.

To klasser af folk smelter sommetider sammen med den upersonlige *brahmajyoti*: De, der med fuldt overlæg søger at smelte sammen med den upersonlige *brahmajyoti*, gives adgang, og de af Krishnas fjender, der dræbes af Ham, bliver også givet adgang. Derfor slutter de hengivne: "Hvorfor skulle jeg acceptere en position, der også tildeles Guds fjender?"

Caitanya Mahaprabhu anbefaler ren hengiven tjeneste. Der bør ikke være noget ønske om at opfylde éns materielle ønsker, der bør ikke blive gjort noget forsøg på at forstå Krishna gennem eksperimentel filosofi, og man bør ikke udføre frugtstræbende aktiviteter for at opnå materielle fordele gennem Krishna. Det eneste ønske bør være at tjene Ham fordelagtigt, som Han ønsker det. Hvis Krishna ønsker noget, bør vi gøre det. Hvis jeg nu spørger en discipel: "Min kære elev, ræk mig venligst et glas vand." Så er det hans pligt at give mig et glas vand. Hvis han tænker: "Prabhupada vil have et glas vand, men hvorfor ikke give ham noget bedre? Hvorfor ikke et glas varm mælk?" Det er ikke tjeneste. Han betragter måske varm mælk som meget velsmagende og bedre end vand, men fordi jeg har bedt om et glas vand, skal han give mig vand og ikke mælk. Det er favorabel tjeneste. Man skal kende Krishnas ønsker. Når det tætte forhold opstår, kan man tjene Krishna mest favorabelt. Og så længe det tætte forhold ikke er der, må man få viden om Krishnas ønske gennem den åndelige mester, det transparente via-medium.

En *vaisnava* forestiller sig aldrig, at han har et direkte forhold til Krishna. Herren Caitanya siger: "Jeg er tjenerens tjener tjener tjener – hundrede tjenerled – af Krishna." Vi må aktivt vælge at være tjeneren af tjenerens tjener. Det er discipelrækkeprocessen, og hvis man søger ægte transcendentel Gudskærlighed, må man holde sig til denne proces. Fordi folk ikke holder sig til denne proces, udvikler de ikke ægte Gudskærlighed. De taler om Gud, men i realiteten elsker de ikke Gud. De elsker hunde, fordi de ikke fremelsker ren hengiven tjeneste.

Vi kan nævne "Gudskærlighed", men medmindre vi følger dette princip, tvinges vi til at elske hunde, ikke Gud. Det er fejltrinnet. Caitanya Mahaprabhu siger, at hvis man virkelig ønsker Gudskærlighed, må man følge den rene hengivne tjenestes proces. Det er ikke noget, Caitanya Mahaprabhu Selv har fundet på. Hans udtalelser er i overensstemmelse med vediske skrifter såsom *Narada-pancaratra* og *Srimad-Bhagavatam*. Disse to bøger samt *Bhagavad-*

gita er yderst autentiske skrifter, der er tiltænkt hengivne. Caitanya Mahaprabhu citerer et vers fra *Narada-pancaratra*: *hrsikena hrsikesa-sevanam bhaktir ucyate* [Cc. *Madhya* 19.170]. Dette er definitionen på ren hengiven tjeneste. *Hrsikena hrsikesa-sevanam*. *Hrsikena* betyder "via éns sanser". Vi må aktivere vores sanser. Det er ikke kun sindet, vi bør aktivere. Hvis nogen siger: "Jeg tænker bestandigt på Krishna," er det ikke ren hengiven tjeneste. Meditation indebærer tanker, men ingen tænker på Krishna. De forestiller sig tomheden eller noget upersonligt. Hvis nogle tænker på Krishna, Narayana eller Visnu som foreskrevet i de vediske skrifter, er det ægte *yoga*. *Yoga*-meditation betyder at fokusere sindet på Oversjælen. Oversjælen er Krishnas repræsentant i form af den firarmede Narayana. Selv Patanjali, en autoritet inden for *yoga*-systemet, foreskriver meditation på Visnu. Men ligesom folk opfinder deres egne tvivlsomme religionsprocesser, har vore dages såkaldte *yogier* opfundet deres egen måde at tænke over tomheden på.

Men *Narada-pancaratra* siger, *hrsikena hrsikesa-sevanam*: Man skal engagere ikke blot sit sind, men samtlige sine sanser. Engager sanserne i tjenesten til sansernes herre. Disse tre sanskritord er meget vigtige. *Hrsikesa* betyder "Herren over sanserne". Så *bhakti-yoga* betyder tjeneste til Herren over sanserne. Herren over sanserne er Krishna. Vi bør altid have in mente, at vi er blevet tildelt vores sanser, fordi vi ønskede at nyde den materielle verden, og derfor har Herren givet os et bestemt sæt sanser for at nyde. Svinet har en bestemt slags krop og sanser, fordi det ønskede at nyde at spise afføring. Ligeledes har mennesket en bestemt krop og sanser, fordi det ønskede at nyde noget andet. Vi har et bestemt sæt betingede sanser, igennem hvilke vi kan nyde den materielle verden, og det er disse, vi må rense. Vores sanser er evige og åndelige, men dækkes nu af materielle ønsker. Vi må kurere og frigøre os fra sådanne ønsker. Når éns sanser ikke længere er inklinerede til materiel sansetilfredsstillelse, kaldes ens status ren hengivenhed. (Fortsættes i næste nummer) 🌸

AHIMSA, PARA-DUKHA-DUKHI OG GORAKSA



af Madhava Puri Dasa

De fleste kender til, at koen er hellig i Indien, men ser man bort fra Indien, har ingen anden nation i verden historisk set udvist større ærbødighed for koen end Japan. Inden for den traditionelle japanske kultur, der blev etableret for omkring 1500 år siden, da buddhismen gjorde sit indtog, blev køerne betragtet som de helligste af alle dyr, og de nød direkte beskyttelse fra samuraierne, de frygtede japanske krigere.

I april 675 e.Kr. indførte kejser Tenmu et nationalt forbud mod al spisning af kød fra firbenede dyr med køerne i spidsen. Det var dog tilladt at spise fisk. Efter cirka 200 år var kødindtagelsen fuldstændigt ophørt i Japan, og det forblev den i 1200 år. Med amerikansk indflydelse med opførelse af kirker og slagterier på japansk jord gik der dog kun 150 år, før denne ædle *ahimsa*-kultur forsvandt.

Emnet, der behandles i denne artikel, er de tre relaterede begreber *ahimsa* (ikke-vold), *goraksya* (beskyttelse af køer og tyre) og *para-duhkha-duhkhi* (medfølelse med alle levende væseners lidelse). Artiklens formål er at give læseren en dybere forståelse af, hvordan disse begreber er relaterede, især inden for *vaisnava*-filosofien, og hvor afgørende det er at dyrke medfølelse for at udvikle ikke-voldelig adfærd og empati under ens personlige åndelige rejse. Artiklen henvender sig primært til Krishnahengivne, der har en grundlæggende forståelse af *vaisnava*-læren. Emnet præsenteres i artiklen gennem forklaringer af begreberne i historiske sammenhænge og med eksempler, der opmuntrer til aktivt engagement i udforskningen af disse filosofiske principper på en omfattende og lærerig måde.

Må forståelsen af *ahimsa*, *goraksya* og *para-duhkha-duhkhi* inspirere til et liv fyldt med empati, et stærkere ønske om at beskytte alle levende væsener og et engagement i medfølelse som støtte til åndelig fremskridt og harmoni.

Ahimsa

Srila Prabhupada beskriver *ahimsa* i sin forklaring til *Bhagavad-gita* 13.8-12, hvor Krishna fastslår aspekterne af viden:

”Ikke-vold opfattes generelt som ikke at dræbe eller ødelægge kroppen, men i virkeligheden indebærer ikke-vold ikke at forårsage lidelse for andre. Mennesker i almindelighed er på grund af uvidenhed fanget i den materielle livsopfattelse, og de lider konstant materiel smerte. Hvis man ikke hæver mennesker til niveauet af åndelig viden, udøver man vold. Man skal gøre sit bedste for at sprede virkelig viden til mennesker, så de kan blive oplyste og lade denne materielle udvikling bag sig. Dette er ikke-vold.”

Da buddhismen grundlæggende set er en ateistisk filosofi, var det ikke samuraiernes opgave at løfte mennesker til nogen åndelig (Gudscentreret) viden. Men den japanske kultur var præget af medfølelse over for materiel lidelse og en grundlæggende forståelse af, at uvidenhed er årsagen til lidelse. Derfor betonedes buddhismen også oplysning.

I *Bhagavad-gita* 16.2 nævner Herren Krishna *ahimsa* som en af de ”transcendentale egenskaber”, der ”tilhører retfærdige personer, der er begavet med en guddommelig natur.” Og *ahimsa* er et nødvendigt grundlag for at gøre fremskridt i åndeligt liv.



Jægeren Mrgari

Vi finder et andet eksempel på *ahimsa* i historien om Mrgari. Engang, da vismanden Narada Muni vandrede gennem en skov, mødte han en jæger, der var i færd med at påføre dyr unødigt lidelse. Hans navn var Mrgari (der på sanskrit betyder "dyrenes fjende"). Men Narada gav værdifuld undervisning til jægeren, hvilket førte til hans forvandling. I dette tilfælde var uvidenhed også årsagen til lidelsen, både for dyrene og jægeren. Efter at være blevet oplyst brød jægeren sin bue i stykker og blev en Gudshengiven sjæl, der fuldstændigt afholdt sig fra at bruge vold. Jægeren og hans kone levede et simpelt liv, dyrkede *tulasi* og reciterede Hare Krishna-*mantraet*.

Historien kulminerer, da Narada igen støder på den tidligere jæger og med egne øjne ser, hvordan han endda forsigtigt fjerner små insekter fra vejen for at forhindre, at de bliver trampet ihjel. Narada udbryder: "Er det ikke vidunderligt, at en hengiven af Herren ikke er tilbøjelig til at forårsage smerte for nogen, ikke engang en myre?"

(*Skanda Purana*).

I *Sri Caitanya-caritamṛta, Madhyalila* 22.145 kan man læse Mahaprabhus instruktioner til Sanatana Gosvami: " ... gode egenskaber som ikke-vold og selvdisciplin opstår af sig selv hos en Krishnahengiven." Således tog Mrgari også skridtet fra *ahimsa* til *para-duhkha-duhkhi*, som er næste emne, der behandles i artiklen.

Para-duhkha-duhkhi

En generel forståelse af *para-duhkha-duhkhi* blev givet af Srila

Prabhupada i Sri Vrndavana Dhama den 30. november 1976:

"For ham [en *vaisnava*] er der ingen vanskeligheder. Han er helt tilfreds. Han står under Krishnas beskyttelse. *Kaunteya pratijanihi na me bhaktah pranasyati* [Bg. 9.31]. Så for sig selv oplever han ikke, at der er nogen fare. Hvad er der at bekymre sig om? Krishna er her. Han er sikker i sig selv, og Krishna beskytter ham mod alle farer. Men han er ulykkelig. Han støder på mennesker, der ligner Jagai og Madhai og udsættes for alle slags farer. Derfor er han Krishnas kraftfulde og autoriserede repræsentant."

Maharaja Rantideva

Maharaja Rantideva stræbte aldrig efter at blive rig. Han modtog villigt, hvad skæbnen tilbød, og når gæster kom på besøg, delte han generøst med dem, selv på bekostning af stor lidelse for sig selv og sin familie. På et tidspunkt kom nogle halvguder på besøg. Den første var forklædt som en *brahmana*, den næste som en *sudra*, derefter fulgte en

række hunde med deres ejer, og endelig kom en *candala*. Rantideva havde fastet i 48 dage og netop fået serveret et lille måltid af mælk og ghee, som han tænkte at dele med sin familie. Men inden de kunne tage del i måltidet, begyndte gæsterne at ankomme. Rantideva, der anerkendte den Højeste Guds tilstedeværelse i hvert levende væsen, bød gæsterne velkommen med tillid og respekt og tilbød dem en del af måltidet, indtil der kun var en lille smule drikkevand tilbage, netop nok til at slukke én persons tørst. Lige da Kong Rantideva skulle til at drikke det, kom en *candala* og bad: ”Åh konge, vil du ikke nok på trods af min lave stilling være så venlig at give mig lidt at drikke.”

Berørt af den udmattede *candalas* tilsyneladende miserable bøn udtalte Maharaja Rantideva følgende behagelige ord, der var fyldte med medfølelse:

”Jeg beder ikke Herren om at opnå de mystiske otte fuldendelser inden for *yoga* og heller ikke om frelse fra gentagen fødsel og død. Jeg vil bare blive iblandt alle levende væsener og påtage mig al deres lidelse, så de kan befries fra disse plager.”

Vasudeva Datta

En af Herren Caitanyas fremtrædende hengivne, Vasudeva Datta, viste en ekstraordinær medfølelse og selvpofrelse, da han bad Herren om at overdrage de karmiske konsekvenser fra alle levende væseners syndige liv til ham selv:

”Herre, mit hjerte brister, når jeg ser, hvordan alle de betingede sjæle lider. Derfor beder jeg Dig om at overføre *karmaen* fra deres syndige liv og placere den på mit hoved. Min kære Herre, lad mig lide uden afbrydelse i en helvedes situation og modtage alle syndige konsekvenser fra de levende væsener. Vær venlig at stoppe deres usunde materielle liv.”

Srila Bhaktisiddhanta understreger storheden i Vasudeva Dattas medfølelse

og adskiller den fra visse praksisser inden for andre religiøse traditioner:

”Jesus Kristus befriede kun sine egne tilhængere fra syndige konsekvenser, mens Vasudeva Datta her er villig til at påtage sig synden fra alle i hele universet. Således er Vasudeva Dattas position sammenlignet med den, Herren Jesus Kristus befandt sig i, millioner gange bedre. En *vaisnava* er så tolerant, at han er villig til at risikere alt for at redde de betingede sjæle fra den materielle eksistens. Herren Jesus Kristus satte bestemt en stopper for sine tilhængeres syndige reaktioner, men det er en praksis blandt kristne først at bekende deres synder og derefter fortsætte med at synde. Srila Vasudeva Datta ønskede at befri de betingede sjæle fuldstændigt fra det materielle liv, så de ikke længere ville have nogen mulighed for at begå uretfærdige handlinger.”

Ingen må betragte Vasudeva Datta som en almindelig filantrop eller velgørenhedsarbejder. For at illustrere forskellen fortæller Srila Prabhupada historien om en rig mands søn, der driver rundt på gaderne og har glemt sin fars rigdom og ejendom. Af medlidenhed giver nogen ham lidt mad. Men en anden person kommer hen til ham og siger: ”Åh min kære dreng, jeg genkender dig. Du er søn af den og den rige mand. Hvorfor vandrer du på gaderne? Kom herhen, så vil jeg tage dig med til din far.” Hvis den herre nu fører den forsømte dreng til hans far, bliver faderen glad, drengen arver sin fars ejendom, og alle hans livs problemer bliver løst.

Prahlada Maharaja

Sri Caitanya Mahaprabhu fortalte, at Vasudeva Datta var en inkarnation af Prahlada Maharaja. Prahlada bad ikke Herren om nogen velsignelser til sig selv, men bad i stedet om, at Herren ville frelse hans far, selv om han var en stor dæmon.

"Åh Højeste Herre, da Du er så barmhjertig over for de faldne sjæle, beder jeg Dig om en enkelt velsignelse. Jeg ved, at min far allerede var rensset ved tidspunktet for sin død, fordi Du kastede Dit blik på ham, men på grund af sin uvidenhed om Din vidunderlige magt og overlegenhed blev han forgiftet af vrede mod Dig og troede fejlagtigt, at Du dræbte hans bror. Derfor udtrykte han direkte hån mod Dig, Herre, der er alle levende væsners åndelige lærer, og udførte meget grove syndige handlinger mod mig, Din hengivne. Jeg ønsker, at han får tilgivelse for disse onde handlinger."

Vaisnavaer, tilhængere af Herren Caitanya, er kendte som "*para-duhkha-duhkhi*", de, der føler andres lidelser som deres egne. I takt med, at missionen skrider frem, øges deres berømmelse på grund af deres medfølelse og barmhjertighed. Deres barmhjertighed er både videnskabelig og autoriseret, hvilket afspejler selve kernen i en *vaisnavas* natur.

Goraksya

Køer er tamdyr, der ikke findes i naturen i vild tilstand. Gennem tiderne har køer levet et symbiotisk liv med mennesker. Mennesker giver beskyttelse, foder osv. til køer og tyre, og de giver til gengæld mælk, gødning, urin, arbejdskraft og godt selskab.

Goraksya (go – ko, *raksya* – beskyt) er et grundlæggende princip inden for den vediske kultur. Ifølge *Bhagavad-gita* er *goraksya* en beskæftigelse for *vaisyaer* inden for *varnasrama*-systemet. Derudover skriver Srila Prabhupada i en af sine forklaringer: "Nogle gange bliver *brahmanaer* eller *ksatriyaers* sønner *vaisyaer* (*brahmana-vaisyatam gatah*). Når en *ksatriya* eller *brahmana* påtager sig hvervet eller pligten som en *vaisya* (*krsi-goraksya-vanijyam*), skal han faktisk betragtes som en *vaisya*."

Ifølge Srila Prabhupada kredser *varnasrama*-systemet omkring kobeskyttelse. *Goraksya* er i sidste ende en transcendent

aktivitet. Værdien af at have køer nævnes allerede i Vedaerne såvel som i *Samhitaerne*, *Mahabharata* og *Puranaerne*:

"Må køer være foran mig. Må køer være bag mig. Må køer være i mit hjerte, og må jeg bo midt iblandt køer. Må hun, der er velstandens gudinde for alle væsener og fundamentet for dem, der skinner, i sin skikkelse som en ko venligst befri mig fra mine synder." (*Garuda Purana* 8.81–82)

Goraksya bygger ikke kun på *ahimsa*, ikke at forvolde skade på køer og tyre, men faktisk på positivt at beskytte dem, give dem et tilflugtssted, pleje dem med hengivenhed og sørge for, at de har alt, hvad de behøver for at leve et behageligt liv. Da koen er et helligt dyr og samtidig en af vores mødre og ikke mindst Herren Krishnas yndlingsdyr, er tjeneste til hende yderst givende og meget behageligt for Herren.

*na kirtayitva gaha supyat
tasam samsmritya cotpatet
sayam pratar namasye ca
gastatah pustimapnuyat*

"Gå ikke i seng om aftenen uden at prise køer. Stå ikke op om morgenen uden at huske køer. Vis respekt for køer hver dag om morgenen. Ved at gøre det opnår en person styrke og næring." (*Gavopanisad*)

Konklusion

Mens *ahimsa* betyder ikke at forårsage lidelse for andre, er *para-duhkha-duhkhi* den sublime egenskab hos en *vaisnava* og kendetegnes af ikke at bekymre sig om sin egen lidelse, men derimod at være meget bekymret over alle andres lidelser. *Goraksya* er transcendent hengiven tjeneste, der specifikt er rettet mod kærlig omsorg for de dyr, som Herren Krishna holder mest af, nemlig køerne og tyrene. Når det kommer til disse ædle væsener, praktiserer en ægte *vaisnava* automatisk *ahimsa* og er *para-duhkha-duhkhi*. 🌸

DEITETSTILBEDELSE

HENGIVEN TJENESTE I HJEMMET



af Rohininandana Dasa (Oversat af Jesper Frydenlynd)

DEITETSTILBEDELSE i vores hjem er simpel sammenlignet med den pragtfulde tilbedelse, der altid begejstrer mig, når jeg besøger et tempel. I ISKCON-templerne bader de hengivne Deiteterne hver dag, klæder Dem på to gange dagligt, giver Dem mad seks gange om dagen og giver *arati* syv gange om dagen. Den funklende renlighed, de smukke og friske blomsterkranse og det fredelige og ordentlige tempelliv bidrager alt sammen til den åndelige atmosfære.

Min hustru, Radha Priya, og jeg, som begge har lavet Deitetstilbedelse i forskellige templer, brugte en rum tid på at finde frem til en standard for renlighed, punktlighed og regelmæssighed, både af praktiske og oplivende hensyn for alle i vores familie.

Srila Prabhupada sagde, at man kan tilpasse Deitetstilbedelsen i hjemmet til individets eller familiens betingelser og behov. Han beskrev, hvordan en person nogle gange kunne opbevare en Deitet i en æske og kun tage Ham ud for at tilbede Ham eller give Ham mad. I vores hjem har vi en simpel metode til at vække vores Deiteter om morgenen og lægge Dem til at sove om aftenen. Hver dag tilbyder vi Dem frisk vand, mad og en *arati*-ceremoni. Når vi tager væk i et par dage, lægger vi Dem til at sove.

En af de mange vigtige dele ved vores Deitetstilbedelse er, at det giver et fokuspunkt til vores chantning. Srila Prabhupada skrev, at i denne Kalis tidsalder kan familiemedlemmer "sætte sig ned sammen og ganske enkelt klappe og recitere *mahamantraet*." For vores familie bringer rutinen med at tilbyde en daglig *arati* os sammen for fast at synge Hare Krishna, Hare Krishna, Krishna Krishna, Hare Hare/ Hare Rama, Hare Rama, Rama Rama, Hare Hare.

Livet i det lille Woodgate-hus er ikke altid

rosenrødt. Der er også nogle torne indimellem. Men vores erfaring er, at hovedsageligt på grund af vores bestræbelser på at tilbede Deiteterne sammen er Herren Krishna aldrig langt væk.

Her er en kort historie for at illustrere, hvad jeg mener:

"Okay, det er ved at være tid til tage brusebad og gøre jer klar til at klæde Deiteterne på."

Ingen respons.

Radha Priya, som jeg anser for at være langt dygtigere end jeg til forælder-barn-forhandlinger, er væk i et par dage, og jeg er derfor alene med vores tre børn. De fortsætter imidlertid med en pudekamp, de har startet.

Lettere anspændt styrer jeg tilbage til det lille rum, vi bruger som tempel, og vækker Srila Prabhupada, Herren Nrsimhadeva, Herren Jagannatha og Hans bror og søster, Balarama og Subhadra.

Imens tiltager lydene af både dunk og gråd. Jeg husker, hvordan Krishna beskriver *yoga* som handlingens kunst, kunsten at leve, og jeg finder trøst i at tænke på, at selv om jeg fejler i mine bestræbelser på et Krishnabevidst forældreskab ligesom Jatayu, der ikke formåede at stoppe Ravana fra at bortføre Sita, vil jeg have prøvet mit bedste, og det er det vigtigste. Når jeg ser mine børn som en del af Krishna, tjener jeg faktisk Krishna bare ved at være sammen med dem, tjene dem, vejlede dem, lege med dem og støtte og elske dem.

Et højt skrig afbryder mit dagdrømmeri. Jeg spæner op ad trappen.

Radhanatha på elleve griner usikkert og hævder: "Jeg har ikke gjort noget."

Ramai på seks råber: "Jo, du gjorde så! Din løgner! Du prøver altid at komme udenom."

Han griber ud efter den ting, der er nærmest – en træand – og kyler den efter sin bror.

Anden smadrer ind i Radhanathas arm.

"Ramai!" råber jeg, mens han allerede piler ned ad trappen.

Radhanatha, græden- de og rasende, styrter efter ham. Jeva på to- og-et-halvt ser måbende til og forsøger at forstå familiedynamikkerne.

Efter et mislykket forsøg på at smække køk- kendøren i ansigtet på Radhanatha tager Ra- mai en plastikflaske med solsikkeolie, flår kapslen af den og står klar.

"Ramai!" kommande- rer jeg. "Sæt den ned på bordet. Husk vores snakke om grænser!"

Han dunker flasken ned i bordet og lynet af sted mod badeværelset ubevidst om olien, der sprøjter ud over det hele. Han bliver indhentet af den hævngherrige Radhanatha, som slår ham i ryggen. Ramai returnerer slaget, og de er nu fanget i bitter kamp. Men i det mindste er de på badeværelset.

Jeg går også derind.

"Er I færdige nu?"

"Nej," siger Radhanatha. "Han rev mig i ansigtet, og jeg skal nok få fingrene i ham."

Ramai har nu gemt sig bag mine ben.

"Hør nu her, Prabhus," indleder jeg. "I dag er det *ekadasi*, og vi kunne klæde Deiteterne på i stedet for at tæske løs på hinanden. Vil I gerne blive ved med at såre hinanden?"

"Nej, men ..."

"Jeg er ligeglad med, hvem der startede det. Lad os blive gode venner igen. Hvem har I lyst til at klæde på i dag?"

"Jeg vil klæde Prabhupada på," svarer Radhanatha.

"Og jeg vil give Nrsimhadeva tøj på!" udbryder Ramai.

"Pyha!" Jeg ånder lettet op og lægger en



hånd på brystet.

Efter endnu et par små skærmydsler er vi alle samlede i templet iført *dhotier* og *tilaka*. Jeg skal klæde Radhanathas Deiteter på, Jagannatha, Balarama og Subhadra, så han instruerer mig. Han hjælper også Ramai med at vælge et nyt sæt tøj og smykker til Nrsimhadeva. De to brødre ser nu så milde ud og så omsorgsfulde over for hinanden, at jeg har svært ved at tro, at de for få øjeblikke siden var ved at kvæle hinanden.

Jeg sætter et bånd på, hvor Srila Prabhupada synger, og Jeva trykker på knapperne på båndafspilleren. Dernæst hjælper jeg ham med at tænde en røgelsespind.

Mens jeg betragter Radhanatha omhyggeligt klæde Srila Prabhupada på, tænker jeg over, hvordan Srila Prabhupada demonstrerede selve kunsten at anvende Krishnabevidsthed på en ikke-stereotyp måde, men i stedet dynamisk. På kreativ vis introducerede han Krishnabevidsthed til den vestlige verden under hensyntagen til både tid, sted og omstændigheder. I vores hjem vil jeg gå i hans fodspor.

Da påklædningen er færdig, og vi har klargjort blomstervaserne, sat Deiteterne tilbage på et rent alter og ryddet op, afspiller vi Govindam-båndet, mens børnene på skift vifter Deiteterne med en påfuglevifte og en *camara* (en yakoksehale-vifte). Da båndet løber ud, har vi en kort *kirtana*, bøjer hovederne mod gulvet og bevæger os så i samlet flok mod køkkenet. Mens jeg ser Ramai fjerne sin pøl af solsikkeolie, bliver jeg mindet om, hvor meget livet så sandelig, som Krishna siger det, ligner de skiftende årstider.



ER ATEISTER ALLE DET SAMME?



af Jahnu Dasa

Er danske ateister ligesom kinesiske ateister? Selvfølgelig ikke. I Danmark må man tro på, hvad man vil. I Kina bestemmer staten, hvad man skal tro på.

Det er dog værd at notere sig, at så snart ateister får politisk magt, skaber de øjeblikkeligt en totalitær fascistisk stat, der fratager folk deres personlige rettigheder, ytringsfrihed osv. Historien er rig på eksempler på det såsom Kina, Sovietunionen, Cambodia og Nordkorea.

Ateister har det med at sige, at religion er årsag til alt ondt. Men de største og mest psykopatiske masse mordere i nyere tid var alle ateister – Stalin, Mao, Polpot osv. Stalin får faktisk Hitler til at ligne en søndagsskolelærer.

Verden er ad helvede til, hvis man ikke er lykkelig. Det er lige meget, hvor godt andre har det. Hvis du ikke har det godt, så er det ad helvede til. Og i det moderne samfund lærer folk ikke, hvordan de kan formilde og omgås naturen, så den opfylder deres ønsker, og de får det godt. De tror, at de kan betvinge naturen med teknologi. Men naturen kan ikke betvinges med teknologi. Den kan kun betvinges gennem psykisk kraft.

Naturen er en psyke, et levende væsen, en person. Hvis vi omgås med hende, som om hun var død materie, omgås hun med os, som om vi var død materie. Hvilket vi i så fald også er, for hvis vi kun er bevidste om vores krop og dens kultur, er vi så godt som døde indeni. Så er vi ikke bedre end hunde og katte.

Når bevidstheden ikke ser sig selv og handler udelukkende af lyst, er den på et lavt udviklingstrin. Ateistisk bevidsthed er en begrænsning af bevidstheden, for den er ubevidst om den personlige dimension i tilværelsen. Man ser alting som ting. Man ser sig selv som en ting. Man er blot nogle atomer, der fandt sammen i den rigtige kombination for

at danne bevidsthed. For en ateist er naturen bare en ting, man kan udvinde ressourcer fra. For en person i åndelig bevidsthed er naturen en gudinde, man ærer og respekterer.

Hvis man ikke gør det, bliver hun meget vred, og når naturen bliver vred, går det ad helvede til. Det er ikke et spørgsmål om tro eller ej. Det er simpelthen beviseligt, at når vi behandler naturen dårligt, får det meget skadelige konsekvenser. Naturen er en kvinde, og når man behandler en kvinde dårligt, får man et helvede.

Det spiller ingen rolle, hvad vi kalder os selv – kristen, hindu, ateist eller socialdemokrat – hvis vi ikke følger naturens regler (som de er beskrevet i Vedaerne), går det ad helvede til, og alverdens teknologi kan ikke redde os.

Det eneste, der kan redde os, er i det mindste at udvikle en holistisk bevidsthed. Hvis man ikke kan acceptere Krishna som den Højeste, kan man i det mindste acceptere et holistisk livssyn. Et holistisk livssyn er, hvor man ser alle levende væsener inklusive sig selv som dele af den samme helhed. Hvis man påfører et andet levende væsen smerte, skader man sig selv, for man er dele af den samme helhed.

De fleste moderne mennesker ligger under for en ateistisk mentalitet. Selv om de kalder sig alverdens ting som kristne, hinduer, jøder, muslimer osv., har de ingen åndelig forståelse. De er ikke selvrealiserede, for de ser ikke deres egen bevidsthed. De har ikke engang en holistisk forståelse, eller hvis de har det, handler de ikke derefter.

Hvor om alting er, er det et sygdomstegn i et samfund, når flertallet er materialister. Når flertallet i samfundet behandler naturen som en ting i stedet for som en person, straffer naturen os for vores forbrydelser i form af katastrofer, sygdom og alskens elendigheder.

Det er det scenarie, vi befinder os i lige nu. Kun folk, der lever i uvidenhed om deres egen bevidsthed, kan ikke indse dette indlysende faktum, og fordi de er i flertal, går det ad helvede til.

Det eneste, man kan gøre for at lave om på det, er at lave om på sig selv. Man kan ikke lave om på andre mennesker, og man kan heller ikke lave om på verden. Det eneste, man kan lave om på, er sig selv. Hvis man opretholder en ateistisk mentalitet, gør man skade på sig selv, for man sænker sin bevidsthed ned på et lavere niveau, et niveau, hvor alting er fokuseret på mig og mit.

Ateistisk bevidsthed er kun to trin over dyrebevidsthed. På den evolutionære skala er der dyrebevidsthed, primitiv menneskelig bevidsthed, civiliseret bevidsthed og guddommelig bevidsthed. I civiliseret bevidsthed kan man enten være ateist eller religiøs. Man følger under alle omstændigheder de samme moralske regler og har de samme værdier, der går ud på at udnytte naturen til sin egen nydelse.

Inden for guddommelig bevidsthed findes der også flere gradueringer. I den ene ende af skalaen er der holistisk helhedsbevidsthed, og i den anden er der Krishnabevidsthed. Krishnabevidsthed betyder, at man er bevidst om det Højeste Væsen og befinder sig i den proces, der gradvist tillader en at overgive sig til Krishnas nydelse.

I åndelig bevidsthed er alting fokuseret på Krishna. Hvis alle levende væsener kan fokusere deres bevidsthed på Krishna, bliver de helt lykkelige og tilfredse. Det er garanteret. Krishna garanterer personligt dette. I denne tid er den højeste bevidsthed blevet gjort let tilgængelig, fordi Gud er

kærlig mod Sine forvildede dele. Han ved godt, at folk er ekstra dumme og uintelligente i Kali Yuga, så Han har sendt Sit navn og sagt, at ved blot at udtale det navn, Krishna (eller Kristus, hvis man er kristen), kan man opnå befrielse fra lidelse i den materielle verden.

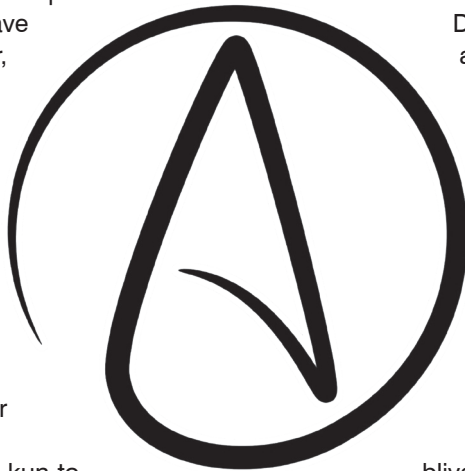
Det er i virkeligheden det, alle længes efter, men på grund af fordomme og hjernevask tror man, at man kan blive lykkelig på anden måde. Men der er ingen anden måde at blive lykkelig på end ved at opgive sit falske ego (kroppen og sindets ego) og overgive sig til Krishnas kærlighed.

I åndelig bevidsthed bliver man lykkelig ved at lade sin sjæl blive nydt af Krishna, og i materiel bevidsthed bliver man lykkelig ved at nyde sin krop og sit sind. Så det er tydeligt at se, at de fleste mennesker, selv de, der kalder sig kristne, i virkeligheden er styrede af en ateistisk mentalitet, for de vil ikke vide noget om Gud.

Hvis det er folk imod at kalde Sandheden for Krishna, kan de bare kalde den noget andet, men sandheden er, at hvis hver enkelt person ikke tager ansvar for at udvikle sin bevidsthed mod højere niveauer, når han eller hun nu har chancen i den menneskelige livsform, vil man af naturen blive sat ned i en lavere livsform næste gang. Jeg ser det derfor som min pligt at advare mod faren ved at udvikle ateistisk mentalitet.

Krishna siger:

”De, der således er forvirrede, tiltrækkes af dæmoniske og ateistiske anskuelse. I denne vildledte tilstand bliver alle deres håb om befrielse, deres frugtstræbende handlinger og deres udvikling af viden allesammen forpurret.” (Bg. 9.12) 🌸





af Lalitanatha Dasa

Dandaniti og jeg var i november i Villagio Hare Krishna i det nordlige Italien uden for Milano, hvor vi deltog i en konference om børnebeskyttelse i ISKCON. Konferencen blev forestået af Kamalesh Krishna Dasa, Daksina Devi Dasi og Gandharvika Devi Dasi, der alle er baserede i England og har været involverede i ISKCON's børnebeskyttelse i mange år. Kamalesh Krishna Dasa er leder af ISKCON's *International Child Protection Office*, imens Daksina og Gandharvika arbejder med børnebeskyttelse både lokalt i England og på verdensplan.

Den første del af konferencen var en gennemgang af behovet for børnebeskyttelse, og hvad vi hver især kan og bør gøre for at beskytte børn og unge omkring os i vores hverdag. Man kan spørge, hvorfor der er brug for et program for børnebeskyttelse i et Krishnabevidst samfund som ISKCON. Følger alle ISKCON's medlemmer ikke de fire regulative principper og lever uselvsk for at tjene Krishna og hjælpe andre? Vil svage grupper som børn ikke automatisk være beskyttede i et sådant miljø?

Svaret er desværre nej. I det bredere samfund forekommer overgreb mod børn i alle lag af samfundet på tværs af etniske og kulturelle grænser, inden for alle religioner og på alle niveauer af uddannelse. ISKCON er ingen undtagelse, og faktisk har uheldige erfaringer vist igen og igen, at der er brug for en særlig årvågenhed omkring beskyttelse af børn inden for ISKCON. Pædofile kriminelle benytter sig tit af, at religiøst og åndeligt baserede samfund naturligt er tillidsfulde og åbne over for andre mennesker generelt, og andre faktorer medvirker også til at skabe omstændigheder, hvor overgreb mod børn kan forekomme i et samfund som ISKCON.

Hvor stort er problemet i verden eller samfundet generelt? Ifølge tal fra USA har

man der omkring 3 mio. siger årligt med over 6 mio. børn involveret. Af dem er omkring 1 mio. bekræftet. I USA bliver 1 ud af 3 piger og 1 ud af 6 drenge udsat for seksuelle overgreb, før de fylder 18. Statistikker varierer rundt omkring, men tallene er skræmmende høje overalt i verden, også på steder, hvor man ville være tilbøjelig til at tro, at noget sådant ikke foregår. Det foregår overalt.

78% af alle overgreb handler om vanrøgt og forsømmelse. Der er også direkte fysiske mishandlinger og psykologisk vold, og 10% af tilfældene er seksuelle overgreb. Overgreb mod børn er voldsomt underreporterede. Resultatet er, at mange af ofrene ikke får støtte og ressourcer til at håndtere de følelsesmæssige, fysiske og åndelige skader, der følger som resultat af overgrebene.

Overgreb sker for det meste i det private. Spædbørn og børn under 5 år er mere udsatte for vanrøgt og fysisk mishandling, imens 8-12 årige er de mest udsatte for seksuelle overgreb. Piger udsættes oftere for seksuelle overgreb, men mange drenge er også blandt ofrene. Drenge er mere udsatte end piger for seksuelle overgreb uden for familien og er også mindre tilbøjelige til at anmelde overgreb.

Vanrøgt og forsømmelse kan inkludere manglende tilvejebringelse af mad, husly, elementær sundhedspleje, tilstrækkelig overvågning, pasning og beskyttelse mod fysiske risici og farer. Ikke at sørge for tilstrækkelig sikkerhed for børn er vanrøgt, ligesom ikke at disciplinere og sætte grænser for dem kan være det. Forældre og værger har pligt til at sørge for børns sikkerhed.

Ved fysisk mishandling forvolder en voksen eller et større barn kropslig skade på et barn, inklusive anvendelse af unødvendig magt for at disciplinere det. Det inkluderer voldelige slag, brænding, rystning, spark, kvælning, brækning



af knogler og alle andre former for ikke-hændelige skader på et barns krop.

Følelsesmæssig eller psykologisk vold er, når et barn udsættes for verbal eller anden chikane eller følelsesmæssig grusomhed. Barnet får at vide, at det er dårligt, værdiløst, ikke elsket og fortjener ikke kærlighed og omsorg. Denne vold kan være vanskelig at definere, genkende og bevise, men kan alligevel være ødelæggende for ofret, da det ofte sker over en længere periode og er intens. Eksempler kan være, at et barn råbes ad og hele tiden skældes ud, bebrejdes, angribes verbalt, bliver truet, fornærmet, ydmyget, gives øgenavne osv. Alt sammen kan det lede til alvorlige følelsesmæssige skader. Ofrene kan udvise ekstrem ængstelse, depression, tilbagetrækning og selvødelæggende eller aggressiv adfærd.

Seksuelle overgreb betyder seksuel adfærd imod et barn fra en voksen eller et større/stærkere barn og inkluderer berøring, opfordring til berøring for seksuelle formål, samleje (vaginalt eller analt), uanstændige håndbevægelser eller tale, seksuelle henvisninger til barnets

krop med ord eller håndbevægelser, blottelse, bede barnet om at blotte sin krop med seksuelle formål for øje og bevidst udsætte barnet for seksuelle aktiviteter eller materialer.

Seksuel udnyttelse er at tillade, opmuntre til eller kræve, at et barn engagerer sig i adfærd af en seksuel natur for stimuleringen, tilfredsstillelsen, vindingen eller selvinteressen for nogen, der er i en position af tiltro eller autoritet, eller som barnet er afhængigt af, såvel som decideret prostitution.

Det er vigtigt at bemærke, at et barn kan aldrig hverken indvillige i eller modsætte sig en sådan kontakt. En børnemishandler vil sommetider forsvare sig ved at påstå, at barnet kunne lide det. Det accepteres aldrig i nogen (juridisk) sammenhæng. Børn er ikke i en position til at indvillige i nogen form for seksuel handling.

Gerningsmændene i vanrøgt eller fysisk mishandling er typisk forældre eller værger. 60% af vanrøgt og 40% af fysisk mishandling begås af kvinder. 90-95% af seksuelle overgreb begås af mænd. 90% af de seksuelle mishandlere er kendte af ofret. 30% er

slægtninge. 60% er bekendte. Højest 10% er fremmede. Et barn, der bortføres af en fremmed, er en relativt sjælden ting.

Overgrebene sker 50% af gangene i ofret eller mishandlerens hjem. 50-60% af dem, der er involverede i blodskam, begår også overgreb uden for hjemmet. Under 10% af mishandlerne fanges, og kun omkring 2% bliver dømt.

Ifølge Pam Church: "Mishandleren er sandsynligvis en, som barnet kender, kan lide, elsker eller lever sammen med!" Det betyder, at barnets forældre, værger eller beskyttere sandsynligvis også kender og har et forhold til mishandleren.

Seksuelle mishandlere ser ud som alle andre! De fleste lider ikke af et alvorligt patologisk syndrom. Seksuelle mishandlere er dog tilbøjelige til at være selvcentrerede (narcissistiske), være uden empati for ofret og mangle samvittighed (sociopatiske). De fleste seksuelle mishandlere er "opportunistiske". De foretrækker partnere på deres egen alder, men vil til tider mishandle børn, når chancen byder sig.

Op til 30% af overgreb begås af teenagere i 13-17 års alderen. 93% af teenagemishandlere er drenge. Mange voksnes første forbrydelse var som teenagere (60-80%). En stor procentdel af teenagere, der er mishandlere, var selv ofre for overgreb.

En tidlig indskriden kan gøre en verden til forskel i en persons liv. Teenagere er generelt mere modtagelige over for behandling og fortsætter ofte ikke med at være mishandlere som voksne. De har færre ofre, er mindre voldelige og mindre afvigende (perverse). De fleste er ikke "jægere". Mest sandsynligt er ofret en slægtning.

Når det kommer til kvinder som mishandlere, dømmes lige så mange kvinder som mænd for vanrøgt og fysisk mishandling. 5-10% af de seksuelle overgreb begås af kvinder, typisk imod drenge, ofte teenagedrenge. Kvinder, der misbruger børn seksuelt, er ofte selv blevet misbrugt, kommer fra familier med blodskam, eller er villige eller ufrivillige

partnere til mandlige mishandlere.

Inden for ISKCON er der eksempler på mishandlere fra alle grupper inklusive forældre, slægtninge, venner af familien, *sannysier*, *grhasthaer*, ældre såvel som yngre personer osv.

Børn, der er ofre for overgreb, er ofte skadede på mange områder. Fysisk kan de få problemer med udvikling af hjerne og det kognitive, manglende evne til at lære, dårligt helbred og varige mén.

Følelsesmæssigt har 80% af misbrugte børn én eller flere psykologiske forstyrrelser, specielt efter langvarige overgreb. De kan lide af forsinket psykologisk udvikling, tab af tillid og følelse af at være blevet svigtet, tab af tro på hengivne og den åndelige proces, følelse af magtesløshed, stigmatisering (ofte føler sig tit anderledes og har lavt selvværd) og kan ikke trives. Traumatiske oplevelser ryster grundlaget for vores tro om sikkerhed og nedbryder vores antagelser om tillid og kan ændre vores evne til at have sunde forhold i hjemmet, arbejde, skole og tempel.

Når det kommer til adfærd, begår misbrugte børn flere lovovertrædelser og har mere kriminalitet, tager flere stoffer, bliver tidligere gravide mm.

Overgreb og vanrøgt kan også have bredere konsekvenser for børn, familier og samfund i mange liv eller mange generationer fremover.

Forebyggelse

Overgreb mod børn skal anmeldes til myndighederne, så disse kan skride ind. Ifølge ISKCON lov 3.5.5.1.3.9: "Ethvert tilfælde af misbrug af børn skal anmeldes til de civile myndigheder og ISKCON's Centrale Kontor for Børnebeskyttelse." Formålet med den obligatoriske anmeldelse er at identificere formodede mishandlede og forsømte børn så hurtigt som muligt, så de kan beskyttes mod videre skade. Beskyttelse og hjælp kan først ske, når en anmeldelse har fundet sted.

Overgreb mod børn kan forhindres gennem bevidsthedsgørelse og uddannelse. Bedre

behandling af ofres psykologiske skader er også vigtig.

Børn har brug for voksne, der ved, hvad de skal holde øje med. Bryd stilheden – stop overgreb! At være en velinformeret voksen kan gøre en verden til forskel i et barns liv. Alle skal holde øje med tegn på overgreb. Fysisk mishandling, overgreb og vanrøgt har de mest synlige symptomer. Følelsesmæssig vold er til gengæld vanskelig at bevise. Psykologiske symptomer på overgreb varierer, men kan være pludselige adfærdsændringer, regressiv adfærd, depression, angst, frygt og hypervagtsomhed.

Tegn på, at et barn har været udsat for et seksuelt overgreb, omfatter seksuel pågående adfærd over for jævnaldrende, seksuel aggression over for yngre børn, seksuelle tilnærmelser mod ældre personer, forførende adfærd, usædvanlig stor seksuel viden og seksuel promiskuitet i puberteten.

Man skal dog være opmærksom på, at sådanne symptomer ikke altid er tegn på overgreb. Ikke-misbrugte børn kan også vise lignende symptomer, evt. i forbindelse med andre traumer som skilsmisse, flytning, død i familien og andre livsændringer, ligesom en sådan adfærd kan forekomme blandt børn, der har været vidner til voksnes sex og pornografi. Og op til 20% af misbrugte børn viser ingen symptomer.

Nogle retningslinier, der kan forhindre overgreb mod børn inden for ISKCON's tempelsamfund og andre fællesskaber omfatter en generel bevidstgørelse og uddannelse omkring problemet blandt voksne såvel som børn. Der bør være børnebeskyttelsesgrupper overalt og screeningsprocedurer for ansatte, frivillige og faste beboere. Der skal være en bevidst politik om at sikre og støtte børns sikkerhed, og der skal være uddannelse for voksne og børn i forebyggelse af overgreb mod børn. Eventuelle ofre skal også kunne få al den hjælp og rådgivning, der er nødvendig.

Nogle forholdsregler for at beskytte børn

er, at børn altid skal være under opsyn i et tempel. Børn må ikke have adgang til *asramaer* uden at være sammen med deres forældre. To voksne skal altid være til stede sammen med børn (én voksen må ikke være alene med børn). Alle ansatte, der er i kontakt med børn, skal screenes og gives træning i forebyggelse af overgreb mod børn. Administratorer bør foretage hyppige og vilkårlige overvågningsbesøg. Overvågningsregler skal gøres synlige og tilgængelige for alle. Hele fællesskabet inklusive ledere, lærere, frivillige, forældre og børn skal uddannes jævnlige til at få øje på, anmelde og afskrække misbrug af børn.

Jo mere velinformede alle er, desto vanskeligere er det for overgreb at ske. De, der begår overgreb, gør det ofte i grupper, hvor folk naturligt har tillid til andre. Uddannede børn forhindrer oftere mishandling i at finde sted eller fortsætte og anmelder oftere overgreb. Et af de bedste forsvar er derfor at træne børn i at beskytte sig selv mod overgreb. Det er ikke altid muligt for andre at beskytte dem. Anmeldelser stiger drastisk, når børn bliver ordentligt uddannede. Rigtig tilpasset kan børn i alle aldre uddannes. "Den farlige fremmede" er et utilstrækkeligt budskab!

Hvordan reagerer man, hvis et barn afslører, at det er blevet misbrugt. Tro på, hvad det siger. Lad det tale. Stil ikke for mange spørgsmål. Overlad dette senere til eksperter. Forbliv rolig og beroligende. Understreg over for det, at det ikke er dets skyld. Barnets sikkerhed er første prioritet. Sørg for, at barnet er ude af fare.

Skaf den rigtige lægelige, psykologiske og juridiske hjælp til barnet. Find støtte til dig selv til at håndtere dette.

Srila Prabhupada sagde:

"Beskyttelsen af børn giver den menneskelige livsform dens bedste chance for at forberede vejen til frihed fra materiel trældom." (SB 1.8.5 f)

"Sørg også for børnene. De er vores håb for fremtiden." (Brev til Hayagriva den 7. november 1969) 🌸

AT LETTE SINDET



af SB Kesava Swami (Oversat af Jesper Frydenlund)

Som det er nu, består min samlede teknologiske beholdning af et mosefund af en Nokia-telefon, en Dell Inspiron bærbar computer og en 2 GB I-river MP3-afspiller. Jeg er fast besluttet på at begrænse det til dét, men det bliver stadig sværere. Verden bevæger sig i rasende fart, og vi ender med at halse efter i forsøget på at følge med. To huse, to biler, to fjernsyn, to telefoner ... det hele virker for meget! Luksusvarer er blevet nødvendigheder, uden hvilke vi simpelthen ikke kan fungere. Moderne spiritualister, ser det ud til, står over for en ganske særlig udfordring: kunsten at leve handler ikke længere om, hvor stort vi kan gøre det, men snarere om, hvor småt det kan være! Nogle siger, at vi bare skal omfavne teknologien og implementere den i vores spiritualitet. De siger, at i stedet for at kæmpe imod den digitale strøm, hvorfor så ikke bare dirigere den i en positiv retning? Når alt kommer til alt, er det så ikke praktisk og smart at følge med tiden?

Det lyder godt, men vær forsigtig, så vi ikke mister grebet. Det er superfint at kunne komme i kontakt med mennesker tusindvis af kilometer væk, så længe vi ikke glemmer at hilse på vores naboer. Det er rart at vide, hvad der sker i alle verdenshjørner, men lad os ikke glemme at gøre en positiv forskel i vores nærmeste kreds af familie, venner og samfund. Det er en fornøjelse at have online underholdning tilgængelig uden anstrengelse, så længe vi ikke sover fra de spændende muligheder, der venter os i den fysiske verden. Det er bemyndigende at have adgang til så megen viden forudsat, at vi ikke blot lærer stakkevis af information udenad, så vi i processen forpasser muligheden for reel forvandling. Ligesom teknologi kan øge kvantiteten,

kan den potentielt også ende med at forringe kvaliteten.

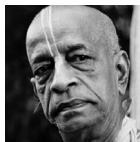
I Oldtiden var for eksempel hellige skrifter meget sjældne, håndskrevne og kun i de heldigstes besiddelse. Én helgens udgave af *Srimad-Bhagavatam*, kronjuvelen af Indiens åndelige visdom, blev udtværet og plettet og gjort praktisk talt ulæselig på grund af de kærlighedstårer, der blev udgydt under hans læsning.

I dag er sådanne uvurderlige bøger lettilgængelige og lige ved hånden. Vi kan læse dem hvor som helst og når som helst på vores iPhones, iPads, Kindles og bærbare. Vores bogreoler bugner med bøger – tykke bøger, tynde bøger, sjældne samlerobjekter, deluxe-udgaver og samlede værker – et veritabelt vidkommens bibliotek! Men hvor megen kvalitetstid har vi afsat til at læse dem? Og når vi så *har* afsat tiden, er vi så i den rette sindstilstand til at trække på den ubegrænsede inspiration, der er tilgængelig for os? Med den lettere adgang skal vi samtidig sørge for at intensivere vores dybeste koncentration og kontemplation omkring emnerne. Et par enkelte korte sætninger, hvis de rammer og fordøjes rigtigt, kan jo ændre hele vores liv. 🌸



PRABHUPADA

FORTÆLLER HISTORIER



Prabhupada illustrerede engang, hvordan Krishna kan lide at blive besejret af sine hengivne, med en historie om den kendte hofnar Gopala Bon:

”Vi ser i praksis, hvordan en konge sommetider har en nar blandt sine ledsagere, og sommetider fornærmer narren kongen, og kongen nyder det. Ligesom der er en berømt nar i Bengalen, Gopala Bon. Så en dag spurgte kongen ham: ”Gopala, er der overhovedet nogen forskel på dig og et stort æsel?”

Med det samme skridtede Gopala afstanden op til kongen og svarede: ”Der er tre skridt til forskel på mig og et stort æsel, min kære konge.”

Alle begyndte at le, og kongen nød at blive fornærmet, for det er sommetider nødvendigt. På samme måde nyder Krishna at blive overvundet af sine hengivne såsom Moder Yasoda, hyrdedrengene eller *gopierne*.”

Prabhupada fortalte engang historien om, hvordan en gammel kone i skoven bad Gud om en meningsløs velsignelse:

”Jeg tror, det er en af Æsops fabler eller noget i den retning. Der var en gammel kone, der hver dag bar et stort bundt brænde eller tørt træ fra skoven ind for at sælge det på markedet inde i byen. Men på en eller anden måde tabte hun den dag bundtet, og det faldt ned. Det var meget tungt. Den gamle kone brød sammen og græd: ”Hvem vil hjælpe mig med at få dette bundt tilbage på mit hoved?” Hun begyndte at kalde på Gud: ”Gud, hjælp mig.” Og Gud viste Sig minsandten: ”Hvad ønsker du?” Konen blev helt forjamsket og kunne kun svare: ”Hjælp mig med at få bundtet tilbage op på mit hoved.” Bare se. Gud kom for

at give en velsignelse, og det var alt, hun bad om.

Vi gør det samme. Når vi henvender os til Gud, beder vi Ham: ”Giv mig byrden tilbage på mit hoved. Må min familie blive lykkelig. Må jeg få mange penge, så jeg kan nyde mit materielle liv.” Det er vores tåbelighed. Derfor lærer Caitanya Mahaprabhu os, at hvis vi virkelig vil have noget fra Gud, bør vi kun tigge om Hans tjeneste.

Prabhupada fortalte en anden kendt historie om en pottemager for at forklare det meningsløse i at fantasere om at blive lykkelig i den materielle verden:

”Der er en historie om en pottemager, der lagde planer. Han havde nogle få krukker, og en dag lå han og drømte: ”Nu har jeg disse fire krukker, som jeg kan sælge med fortjeneste. Så kan jeg købe materiale til at lave ti krukker mere og sælge ti krukker og få mere fortjeneste. Jeg vil så kunne lave 20 krukker og derefter 30 krukker og 40 krukker. På den måde ender jeg som millionær, og så vil jeg gifte mig. Men måske vil min kone blive stolt over at være gift med sådan en rig mand. Men jeg skal nok holde hende under kontrol. Hvis hun ikke gør, som jeg siger, sparker jeg hende sådan.”

Og pottemageren sparkede ud i luften, mens han lå og drømte, og ramte sine fire eneste krukker. På den måde vågnede han fra sin drøm og så, at alle krukkerne var slået i stykker. På samme måde drømmer vi hele tiden om at blive lykkelige. Lad være med det. Hold op med alle disse fantasier og planer. Vores energi bør bruges på at glæde Krishna, ikke på det falske håb om, at ”Jeg vil blive lykkelig. Jeg vil gøre det ene, jeg vil gøre det andet, jeg vil tjene penge på den måde. Jeg, jeg ...” 🌸

VÅDE GRØNTSAGER

MADLAVNINGSLEKTION 11



af Yamuna Devi Dasi (Oversat af Christopher Thuesen)

Fra Back to Godhead 28-01 1994.

Næsten alle, der har stiftet bekendtskab med indisk mad, har fået serveret en. Det er blevet en sædvane i alt for mange indiske restauranter at servere en overkogt pærevælling af olierede grøntsager. Den slags retter er en hån mod det indiske grøntsagskøkken. De vil som oftest have en rød, brun eller gul kulør fra den alt for store mængde tomater, tamarinde eller gurkemeje. Jeg har længe kaldt disse retter for fedtet grøntsagsmos. De er milevidt fra de ægte, saftige, væskede grøntsagsretter, der er kendte som *foogath*, *tarkari* og *charchari*.

Simple retter

Hvordan bærer man sig så ad med at lave den ægte vare? Man benytter sig af teknikkerne, jeg beskriver i introduktionen til grøntsagstilberedning (lektion otte), hvilket indebærer bevidstheden om, hvor stor en effekt den rette mængde tid og varme har på rettens kvalitet. Grøntsagsmos er et resultat

af dårlig teknik, uopmærksom tilberedning eller begge dele.

Det kræver erfaring at få den rette tekstur, når man tilbereder flere slags grøntsager på samme tid. Man kan øve sig ved at lave retter med en enkelt grøntsag. Damp eller bag en grøntsag og stands processen, lige inden den ønskede tekstur opnås. Sautér dem derefter et øjeblik i krydderghet eller hæld dem i en frisk og jævn chutney. De første to opskrifter i Moist Vegetable-sektionen i klassens tekstbog, *Lord Krishna's Cuisine*, benytter sig af denne fremgangsmetode.

Fugtige grøntsager tilberedes lettere end tørre grøntsager. Hvis man f.eks. damper en squash, indtil den er mør, og derefter sauterer den, vil den have en blødere tekstur, end hvis man tilbereder rosenkål på samme vis.

Hold særligt øje med retternes tekstur, når du tilbereder nogle af retterne her. Du vil hurtigt opdage, at den rette varme og tidsaf-

pasning er essentiel, når flere grøntsager med varierende mængde væde tilberedes sammen, som i 'Blandede saftige grøntsager med sprødstege *badier*', eller 'Havegrøntsagsgryde med sprødstege *badier*'. Men ih, sikke gryderetter, når de tilberedes på den rette måde! Disse retter er med hundredvis af års tradition bag sig funklende eksempler på grøntsagsretter, når de er bedst.



Charchari

Selv om *foogath*, *tarkari* og *charchari* alle er væskede og saftige, har *charchari* en unik forkullet smag. Før du forestiller dig, at det er lig med brændt, vil jeg forsikre dig om, at kul smager mere á la den røgede kant på en pande af langtidstilberedte brasede kartofler på et lejrbrål. Ok, måske smager det endnu bedre end det, men du ved, hvor jeg vil hen. For at opnå den særegne kulsmag koger, damper og pandesteger man grøntsagerne klassisk i en gryde uden at røre i dem. Så man må forstå, hvorfor det nok kræver et par forsøg, inden man får fornemmelsen for det. For at tilberede en perfekt *charchari* spiller pandens tykkelse, hvordan den fordeler varmen, grøntsagernes tekstur, hvordan de er skåret, varmekontrol og afpasning af tiden alle en rolle.

Selv om Srila Prabhupada kunne tilberede en udsøgt *charchari* i en hvilken som helst pande, vil de fleste have fordel af at anvende en tykbundet slip-let-pande. Der er lavere risiko for at brænde retten på i en sådan pande, og selv hvis den skulle blive overtilberedt, bliver skorpen som regel brun som mørk chokolade i stedet for kulsort. En stegepande har ikke den rette form, men en velanvendt støbejernspande kan bruges.

En af årsagerne til, at *charchari'er* smager så godt, er, at de indeholder meget ghee eller smør. Et stort fedtindhold hører retten til. Så gem *charchari* til festlige lejligheder og servér dem som en sideret. Jeg tilberedte for nylig to af opskrifterne fra tekstbogens *charchari*-sektion og halverede gheemængden uden nævneværdigt tab af smag eller konsistens.

Srila Prabhupada og charchari

I de tidlige ISKCON-dage lærte Srila Prabhupada os ikke hindi- eller bengalibetegnelserne for våde grøntsager. Jeg stiftede bekendtskab med dem på et senere tidspunkt. Det tidligste tidspunkt, jeg har set hans forkærlighed for *charchari* nedfældet på papir, er i hans dagbog fra hans tid ombord på skibet *Jaladuta*. Den 13. september 1965

skrev han: "Det er 32 dage siden, jeg stak til søs fra Calcutta. Jeg havde ingen appetit om morgenen, men så tilberedte jeg *bati-charchari*, der viste sig at være smagfuldt, så jeg var i stand til at klemme lidt ned."

To år senere i San Francisco lærte Srila Prabhupada mig at lave *bati-charchari* i to forskellige udgaver: kartofler med grønne bønner og kartofler med aubergine. Som årene gik, udvidedes mit repertoire, og mange år senere i Indien efterspurgte han regelmæssigt *bati-charchari*. Hvis du følger disse lektioner, gør du klogt i at perfektionere disse retter.

Simpel charchari

(6-8 portioner)

Olierede våde grøntsager serveret som sideret

½ kg røde eller hvide kartofler, skåret i tern

½ kg grønne bønner, skåret i 4 cm stykker

2 spsk. gul *mung badi** (valgfrit)

¼ tsk stødt rød chili

½ tsk. gurkemeje

0,6 dl usaltet smør eller ghee

6,5 dl vand

1 tsk. salt eller efter ønske

friskkværnet peber

0,6 dl friskhakket koriander

Kom alle ingredienserne i en tykbundet slip-let-pande og bring dem i kog. Sæt blusset på medium, sæt låget på skrå og kog nænsomt i omtrent 25 minutter, indtil væden er absorberet, og grøntsagerne er møre nok til, at man kan stikke en gaffel i dem. Tag låget af, hæv temperaturen en anelse og steg, indtil grøntsagerne syder i kryddersmørret (brænd ikke grøntsagerne på. Retten skal kun danne en dybbrun skorpe i panden). Dæk til og sæt til side i 10 minutter. Bryd skorpen op, så kan retten ofres til Krishna.

*Også kaldet *bati* eller *warian*. Kan købes hos en indisk fødevarerforhandler. 🌿



Sankarsana Dasa svarer på spørgsmål

Har du spørgsmål om Krishnabevidsthed, er du velkommen til at sende dem til redaktionen: Nyt fra Hare Krishna, Holsteinborgvej 20, 1.th., 2720 Vanløse. E-mail: lalitanatha@krishna.dk.

SPØRGSMÅL: *Hvordan er det muligt at have et forhold til Gud? Jeg reciterer Hare Krishna, læser bøgerne, omgås med hengivne, følger principperne og ofrer min mad, men jeg har intet forhold til Gud for slet ikke at tale om et kærlighedsforhold. For at udvikle et forhold til nogen er der helt sikkert brug for gensidig personlig udveksling og tovejskommunikation. Hvordan er det da muligt at have et forhold, hvis jeg ikke kan se nogen gengældelse fra Gud?*

Hvorfor elsker du Gud? Hvad er det ved Ham, du elsker? Hvordan kan vi være sikre på, at Gud elsker os? Og hvordan kan vi se det i vores liv og ikke blot i et citat fra skrifterne? Hvad har de fortrolige kærlighedsaffærer mellem Radha og Krishna med os at gøre? Hvordan nyder jeg livet?

SVAR: Når du ofrer din mad, ofrer du direkte til Gud. Når du reciterer Hare Krishna, beder du direkte Herren og Hans energi om at engagere dig i Deres tjeneste. På denne måde skulle du udvikle et personligt kærlighedsforhold til Herren. Du bør altid være selvransagende og observere dine tanker, ord og handlinger for at være sikker på, at de glæder Herren. Gør ikke disse ting upersonligt. Gør dem for at glæde Krishna, Guddommens Højeste Personlighed.

Krishna udveksler ved at give den ofrede mad tilbage til os i form af *prasadam*. Han gengælder vores fremsigelse af Hare Krishna ved at overøse os med transcendent lyksalighed. Jeg elsker Krishna, fordi Han er så smuk og fantastisk og så absolut forbløffende, og fordi Han skænker mig den største lykke. Jeg ved med sikkerhed, at Gud elsker os, for jeg kan mærke den lykke, Han overøser mig med hvert minut. De fortrolige kærlighedsaffærer mellem Radha og Krishna er en invitation til os om at blive tæt involverede i disse kærlighedsaffærer.

Du nyder livet ved af hele hjertet at følge de grundlæggende principper for *bhakti*, sådan som de gives af Srila Rupa Gosvami i *The Nectar of Devotion* som følger:

1. Accepter beskyttelse ved lotusfødderne af en ægte åndelig mester.
2. Bliv indviet af den åndelige mester og lær at udføre hengiven tjeneste fra ham.
3. Følg den åndelige mesters ordrer med tro og hengivenhed.
4. Følg i fodsporene på store *acaryaer* (lærere) under vejledning af den åndelige mester.
5. Udspørg den åndelige mester om, hvordan man gør fremskridt i Krishnabevidsthed.
6. Vær parat til at opgive alt materielt for tilfredsstillelsen af Guddommens Højeste Personlighed, Sri Krishna (det betyder, at når vi er engagerede i Krishnas hengivne tjeneste, skal vi være parate til at opgive noget, som vi ikke bryder os om at opgive, og til at acceptere noget, som vi ikke bryder os om at acceptere).
7. Bo på et helligt pilgrimssted som Dvaraka eller Vrindavana.
8. Accepter kun det, der er nødvendigt, eller hav kun med den materielle verden at gøre så meget som nødvendigt.
9. Overhold fastedagen på *ekadasi*.
10. Tilbed hellige træer som banyantræet.

Disse ti punkter er grundlæggende principper for at kunne begynde på udførelsen af hengiven tjeneste under regulative principper. Hvis en ny hengiven fra begyndelsen overholder disse ti punkter, vil han helt sikkert gøre store fremskridt i Krishnabevidsthed og nyde livet som bare den. 🌸

TEMPLET I KØBENHAVN

Skjulhøj Allé 44, 2720 Vanløse - Tlf.: 53 83 11 08
www.krishna.dk - iskcon.denmark@pamho.net

Fredag 22.12: Gita-jayanti, dagen, hvor Bhagavad-gita taites. Bogdistribution for alle.

Søndag 24.12: Søndagsfest kl. 15 kombineret med juleaften.

Lørdag 30.12: Srila Bhaktisiddhanta Sarasvatis bortgang. Program i templet fra kl. 17.

Søndag 31.12: Søndagsfest kl. 15 kombineret med nytårsaften.

Aarhus

For fremtidige arrangementer kontakt

Danesh Das Tlf.: 28880377

Ananta Sri Das Tlf.: 22222763

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

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.govinda.dk

info@govinda.dk

Åbningstider:

Alle ugens dage fra 17.00 - 21.30

Facebook

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

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

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/krishnack/sets

Flere hundrede af Radio Krishnas udsendelser til streaming eller download

www.intelligentdesign.dk

Videnskabsside om det seneste inden for debatten omkring evolution, Darwin og intelligent design

ISKCON NORGE

HAREKRISHNA.NO

OSLO: Ensjøveien 9, 0655 Oslo

Program i tempel hver lørdag fra 17-19 og søndag fra 13-16.

Se Facebook (ISKCON Oslo) for nærmere detaljer.

GOVINDA - BERGEN HARE KRISHNA SENTER:

Govinda, Lille Øvregaten 14, 5018 Bergen

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

Friday kirtan: Hver siste fredag i måneden kl. 17-20 (Gaura arati kl 19 og prasad kl 19.30).

Fredag 22. desember: Srimad Bhagavad-gitas åpenbarelsesdag. Gående Harinam kl. 17-19. Fest i tempelet etterpå.

Søndag 24. desember: Nitai-Gauracandra juleprogram kl. 16-21.

Lørdag 30. desember: Srila Bhaktisiddhanta Sarasvati Thakuras bortgangsdag. Program i tempelet kl. 17 -20.

Web: harekrishna.no

Facebook: Hare Krishna Bergen – Iskcon

Mail: govindabergen@gmail.com

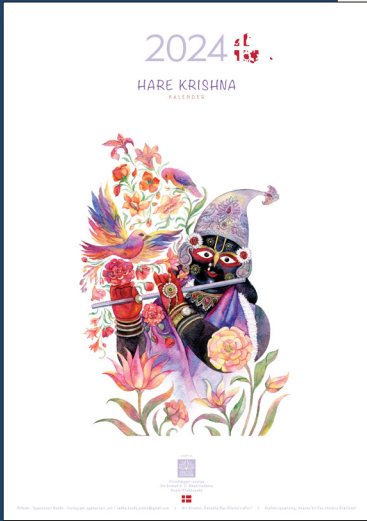


Krishnas Cuisine

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.



2024 VAISNAVA-KALENDER

Endnu engang har Danesh Dasa og Ananta Sri Dasa lavet en smuk *vaisnava*-kalender på dansk. Den giver alle vigtige *vaisnava*-datoer inklusive klart markerede *ekadasi*-dage og tidspunkter for fester og programmer i templet i København. Derudover er der ugenumre, fuld- og nymånedage samt danske helligdage. I år er kalenderen fyldt med smukke malerier samt fine citater fra Srila Prabhupadas bøger.

Pris: 140 kr.

Kan købes i Hare Krishna-templet i København eller bestilles direkte hos Ananta Sri Dasa på mail@ananta.dk eller telefon 2222 2763. 🌸