

KRISNA-HÍVŐK A FÖLDANYA VÉDELMEBEN



ÖKOLÓGIAI 1x1

A Magyarországi Krisna-tudatú Hívők Közösségének
környezetvédelmi ajánlása

*„Az univerzumban minden élő és élet-
telen az Úr irányítása alatt áll, s min-
den az Úr tulajdona. Az embernek
ezért csak azokat a dolgokat szabad
elfogadnia saját szükségleteként,
amelyek megilletik, s nem szabad
elfogadnia semmi mást, jól tudván,
hogy az kihez tartozik.”*

(Srí Ísopanisad 1. mantra)



KEDVES OLVASÓNK!

Kincset tartasz a kezekben: fát, vizet, energiát, levegőt és tüzet. A világ rohan az ökológiai katasztrófa útján, melyben ezek az alapvető elemek egyre inkább felértékelődnek. A krízis megoldására tett anyagi szintű lépések mellett az okok megszüntetésére is szükség van – ehhez azonban mindannyiunknak magunkba kell nézni és megtenni akár a legkisebb lépést is. Kiadványunk ehhez kíván gyakorlati segítséget nyújtani.



Szilaj Péterné
Gandharvika Préma Dévi Dászai
szerkesztő



MEKKORA LÁBON ÉLSZ?

Hogyan lehet egy számadattal kifejezni, hogy az életmódunk fenntartható-e? Az „ökológiai lábnyom” a fenntarthatóság mérőszáma. Megmutatja, mekkora produktív terület képes kielégíteni az igényünket az életmódunk, fogyasztási szokásaink mellett, valamint eltüntetni a keletkező szennyezéseket. Amikor kutatók első ízben számolták ki a Föld országainak ökolábnyomát, maguk is megdöbbentek az eredményként kapott magas értéken.

Az emberiség átlagos, egy főre eső ökológiai lábnyoma jelenleg 2,7 hektár, ami több mint 2,5-szer nagyobb, mint 1961-ben volt. A Földön jelenleg 11,2 milliárd hektár biológiailag aktív föld- és tengerfelület van és 7,3 milliárd ember él. Ha a Földön mindenki a magyar állampolgárok életszínvonalán élne, akkor ennek az életszínvonalnak a fenntartásához három Föld bolygóra lenne szükség.

Számítsd ki online, mekkora a te ökológiai lábnyomod és dönts el, szükséged van-e a következő oldalak öko-tippjeire!
www.krisna.hu/okolabnyom

TUDDAD-E?

**Krisna-völgy lakóinak
ökolábnyoma 40%-kal kisebb,
mint a hazai átlagos érték.**



A VÉGTELEN ZSÁKUTCA

Noha a természet megújulóképessége rendkívüli, az emberi pusztítás mára olyan méreteket öltött a Földön, hogy az gyakorlatilag veszélyessé vált magára az emberi fajra is. Az óceánokban, a földön és az édesvizek felszínén, de még az űrben és a Himalája csúcsain is felhalmozott szemét, a szennyezett levegő és ivóvíz, a vitaminokban alig, de mérgeanyagban annál gazdagabb élelmiszer, a klímaváltozás, az elsivatagosodás, a talajerózió, a modernkori betegségek, és még sorolhatnánk, mind-mind azt jelzi, hogy a társadalom úgynevezett fejlődése fenntarthatatlan. Az állandó gazdasági növekedés és a mértéktelen fogyasztás hajszolása a vesztsébe sodorja a helyzetet kívülről szemlélni igyekvő emberiséget.



AHOGYAN MI LÁTJUK

A Krisna-hívők felfogása szerint a természet, minden kincsével együtt az Úr anyagi energiájának megnyilvánulása, ennél fogva az Ő tulajdonát képezi. Meggyőződésünk, hogy a környezetvédelem akkor fog megvalósulni, amikor Istent és teremtését újra tisztelni kezdjük. A Védák írásai szerint a Föld bolygó maga is személyiséggel rendelkezik, ő Bhúmi Dévi, vagyis Földanya, aki türelemmel hord a hátán bennünket, és otthont ad nekünk, még annak ellenére is, hogy folyamatosan tisztítjuk a testét.

Mi, emberek csupán egyetlen faj, az Isten által létrehozott rend parányi részei vagyunk, mégis a legbefolyásosabbak abban az értelemben, hogy hatalmunkban áll felelős döntéseinkkel és tetteinkkel a jót támogatni és megakadályozni a katasztrófát. Nem áll jogunkban azonban eltiporni, vagy rongálni a teremtést, amit csupán használatra, tapasztalatszerzésre kaptunk átmeneti időre. Mint a legintelligensebb fajt, lelkiismeretünk arra kötelez bennünket, hogy az Úr minden teremtménye, így a Föld iránt is törődéssel, csodálattal és könyörülettel viseltessünk.



A MEGOLDÁSOK UTCÁJA

A nehézségeket nagymértékben csökkentheti a káros környezeti hatású termékek kerülése, amelyeknek gyakran a gyártási folyamata is káros. A szakértők úgy vélik, az állattenyésztési gyakorlat megváltoztatása, illetve a húsevés mértékének drasztikus csökkentése ma fontosabb feladatok a klímavédelemben, mint például a fosszilis energiaforrások megújuló energiával történő kiváltása. A vegetarianizmus a húsevő étkezéshez képest harmadannyi területi igénytel és tizedannyi környezetterheléssel jár. A húskért tartott állatok takarmányozására fordított gabona, az ebből a célból művelt szántók terményei – megfelelő elosztás mellett – elegendő élelmiszert jelentenek a

Földön élő 7 milliárd embernek. És akkor még nem is beszéltünk a nagyipari állattartásban tetten érhető etikátlan bánásmód és tömeges mézszárlás szempontjáról.

Hosszú távon járható utat jelent az olyan önelátásra törekvő kisközösségek működtetése, mint Krisna-völgy ökofalu, mely egy gazdasági, környezeti és társadalmi közösség is egyben. Itt jól megfigyelhető, hogy Földanya bőséges ellátással viszonozza, ha javait az Úr szándéka szerint használják az emberek. Ökológiai mintaprogramjával évente ezreknek nyújt kézzelfogható tudást a fenntarthatóságról. Az egyszerű, nyugodt és minőségi életvitel pozitív alternatívát jelent a kényszerpályához hasonló városias, pénzprofitra épülő, ám hosszú távon fenntarthatatlan, rohanó és stresszes életformával szemben.



A KÖRNYEZETVÉDELLEM A SZÍVÜNKBEN KEZDŐDIK

A megoldást úgy tudjuk megtalálni, ha látjuk a kialakult helyzet fő okát, amely egy rossz emberi tulajdonság: a mohóság. Amíg ezt mi mint egyének nem kezeljük saját magunkban önkorlátozással, addig továbbra is rohamléptekkel haladunk a szakadék felé. Ideje megállnunk a felgyorsult világban és elgondolkozni azon, mi a valós szükségletünk, és mi az, ami – eltúlzott igényeink révén – felesleges

teherként csak leköt bennünket. Alakítsuk át a szokásainkat, váljunk tudatos és mértékletes termelőkkel és vásárlókká, és ne hagyjuk, hogy megzavarjanak soha véget nem érő vágyaink. Amit nekünk magunknak kell megtenni, azt senki sem fogja megtenni helyettünk, mint ahogy az eredményt is mi fogjuk elszenvedni vagy élvezni. A pazarló fogyasztói kultúrát azzal lehet meghaladni, ha spirituális látásmódot fejlesztünk ki, és megtapasztaljuk a nem anyagi forrásból származó elégedettségét. Így a tárgyak helyét személyek, a tulajdon helyét élmények, az anyagi helyett lelki értékek veszik majd át a helyet értékrendünkben... és visszakapjuk az életünket.



FŐ ELVEINK A FENNTARTHATÓ ÉLETMÓDDAL KAPCSOLATBAN:

- ▶ Vegetáriánus, erőszakmentes életvitel
- ▶ Egyszerűség, összhang a természettel
- ▶ Kevés tárgy, sok lelki élmény; kevesebb technika, több élő emberi kapcsolat
- ▶ Zöld háztartás és az ökoszisztémák védelme, a termőföldek és vizek védelme
- ▶ Erkölcsös, etikus magatartás más élőlényekkel, a természettel szemben, a karma törvényének tudatában
- ▶ Az elégséges tudatának kialakítása

IVÓVÍZ

Magyarországon abban a szerencsés helyzetben vagyunk, hogy nemcsak Közép-Európa, hanem az egész Föld bolygó egyik legnagyobb édesvíz készletének közelében élünk. Ez pedig amellett, hogy kivételes lehetőség, rendkívüli felelősség is egyben. Ahhoz, hogy megóvjuk az édesvíz-készleteket, sokkal tudatosabban és kevésbé pazarlóan kell élnünk a hétköznapokban.

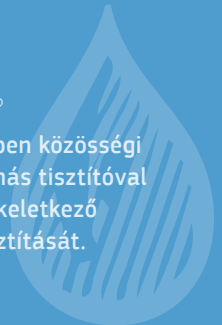


CSEPPMENTŐ TIPPEK

- A vegetáriánusok nem vesznek részt a Föld édesvízkészletét leginkább pazarló tevékenységben. 1 kg hús előállításához az üzemekben a takarmányelőállításától a húsfeldolgozásig mintegy 10 ezer liter ivóvizet használnak fel. A víz megtisztítása, a vágóhidak igényeinek kielégítése rengeteg fertőtlenítőszer és energiát is felemészt. Csökkentsd húsfogyasztásodat vagy csatlakozz a Húsmentes Hétfő kezdeményezés követőjéhez, és meglátod, nem is olyan ördögös!
- Intézményekben és otthonainkban is érdemes odafigyelni a vízhasználat minden formájára. Használhatunk takarékos, perlátorral ellátott mosdócsapokat és zuhanyfejeket, amelyek egységnyi idő alatt kevesebb vizet engednek feleslegesen lefolyni a csatornába.
- Mosógép vásárlásakor érdemes a berendezés vízfogyasztási adatait is figyelembe venni.
- Fogd fel a kertben az esővizet, amit egyébként nemcsak locsolásra, hanem a házakba szivattyúval bevezetve pl. a toalett öblítésére is lehet használni. Nincs annál nagyobb pazarlás, mint ivóvízzel öblíteni a WC-kagylót! Gondolkozz el, te miként tudnád kertedben, teraszodon hasznosítani az esővizet.
- Ha a tisztálkodás legcélravezetőbb és legtakarékosabb módját, a zuhanyozást választod, sokkal kevesebb vizet fogsz elhasználni, mint ha kádban ülve próbálnád magadról lemosni a napi fáradtságot.

TUDDAD-E?

Krisna-völgyben közösségi nádgyökérszénázás tisztítóval biztosítjuk a keletkező szennyvíz tisztítását.



HULLADÉKKEZELÉS

A legjobb hulladékgazdálkodás az, amely megelőzi a keletkezést. Ez nem egyszerű, hiszen sokszor nincs választási lehetőségünk. A műanyagipar által előállított, széles körben használt csomagolóanyagok például a talajba, vizekbe kerülve már néhány évtized leforgása alatt visszakerülnek hozzánk, és a szervezetünkbe kerülve folytatják a romboló munkát.



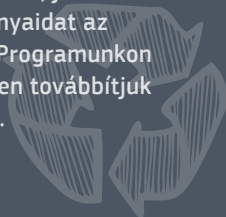
SZÉLMALOMHARCNAK TŰNIK? KEZDD KICSIBEN!

- › Legfontosabb lépés, hogy az újrahasznosítható hulladékokat (papír, műanyag flakon, üvegek, konzervdobozok stb.) az egyre több helyen elérhető szelektív tárolókban, gyűjtőszigeteken helyezzük el.
- › A hulladékok közül a kiemelten veszélyes maradványokra fordítsunk megkülönböztetett figyelmet (szárazelemek, fénycsövek, elektronikai hulladékok, gyógyszer-maradékok, festékek, fáradt olaj stb.), azokat a speciális gyűjtőtelepen adjuk le! Ezek okozzák a legnagyobb kárt, ha szabad lerakóra kerülnek.
- › Soha ne égessünk műanyag hulladékokat, mert közvetlen életveszélynek teszszük ki magunkat és a környezetünkben élőket.
- › Az egyutas csomagolásoknál csökkentjük a térfogatot („tapossa laposra”).
- › A tálcás, csomagolt, fóliázott és zacskós élelmiszerek helyett inkább a csomagolatlan, vagy utántöltős termékeket válasszuk.

- › Lehetőleg újrahasznosított és/vagy újrahasznosítható anyagokat használjunk. Ezek az anyagok akkor érik el valódi céljukat, ha visszajuttatjuk őket a körforgásba.
- › A konyhában keletkező növényi eredetű hulladék komposztálásra alkalmas, így a kertesházak udvarán magunk állíthatjuk elő a talajt erősítő komposztot.
- › A feleslegessé vált ruhákat, babaholmit és használati tárgyakat ajándékozuk el, vegyünk részt csere-bere börzéken. Kis befektetés, nagy eredmény.
- › Csatlakozz te is az évente ismétlődő nemzetközi TeSzedd!-programhoz, melyben immár önkéntesek százezrei gyűjtik össze a közterületeken eldobált hulladékot.

TUDDAD-E?

A termelők megmaradt terményeit, és a te használt ruháidat, játékaidat, jó állapotú adományaidat az Étel az Életért Programunkon keresztül szívesen továbbítjuk a rászorulóknak.



ENERGIA

Életünk minden területén felhasználjuk a természet kincseit. Ma már mindenki tisztában van azzal, hogy nem mindegy, hogy az életünk fenntartásához szükséges energiát honnan, hogyan és milyen forrásból állítjuk elő.



MIT TEHET, AKI NEM BIOFARMON ÉL?

- ▶ Városi otthonainkban is figyelhetünk az energiafogyasztásra. Érdeemes energia-takarékos izzókat használni, illetve előnyben részesíteni az egyénileg szabályozható, elzárható fűtőtesteket.
- ▶ Nem szűgyen lakásunk, házunk utólagos hőszigetelése, mindenki jól jár vele, ha elvégezzük.
- ▶ Érdeemes kerülni az elemes berendezéseket. Még a gyerekek elemes játékaik is folyamatosan termelik a veszélyes hulladékot képező zsebbletepeket. A gyerekek szívesen játszanak a szabadban, természetes anyagokból készült egyszerű, illetve saját készítésű játékokkal.
- ▶ Otthonainkban figyeljünk oda az energiahatékony háztartási eszközök bevezetésére (pl. jobb energiaosztályú hűtőszekrény) és az olyan apróságokra is, mint például használat után az energiatöltők konnektorokból való eltávolítása. Hosszabb távollét során nem szükséges minden eszközt áram alatt tartani.
- ▶ A ritkán használatos gépeket, készülékeket inkább béreljük ki, mint birtokoljuk!

- ▶ Fagyasztóládák működtetése helyett érdeemes – akár tartósítószer használata nélkül – befőzni, és üvegekben tárolni a nyáron termelt zöldségeket, gyümölcsöket. A befőttes üvegek újra felhasználhatók, a házi befőtt pedig ízletes és egészséges.
- ▶ Csatlakozz te is a Föld órája elnevezésű nemzetközi kezdeményezéshez, melyben a villanyok együttes lekapcsolásával óriási energiát takarítunk meg bolygónknak.
- ▶ A fatüzelés környezetbarát fűtési technológia, hiszen az égés során épp annyi széndioxid szabadul fel, mint amennyit a fa élete során összességében megkötött.
- ▶ Ha tehetjük, cseréljünk megújuló forrásokra (napkollektor, napelem, szélgenerátor stb.), még ha úgy is tűnik, hogy nem térül meg egyhamar.

TUDDAD-E?

■ **Biofarmunkon a fűtéshez használt faanyagot az erre a célra ültetett energiaerdőből nyerjük ki.**

■ **A termények, befőttes raktározására Krisna-völgyben hagyományos pincéket és földvermeket használunk.**



ÜZEMANYAG

Szükségeink és munkánk gyakran rákényszerítenek bennünket, hogy nagy távolságokat utazzunk, vagy szállítsunk. Az üzemanyagok előállítása és használata során azonban rendkívül sok veszélyes hulladék, szennyező anyag keletkezik. Az üzemanyagok árának növekedése miatt az élelmiszerek ára is folyamatosan emelkedik, emiatt pedig szélesedik az éhezők rétege. Valóban mindig és mindenhol rászorulunk a benzinfogyasztásra?



HA MÉGIS UTAZNÁL, TEDD OKOSAN!

- › Az utazásokat érdemes környezettudatosan megszervezni, összefogni az ismerősökkel, a fuvarokat közösségi „telekocsi” oldalakon szervezni, ha költözködünk, vásárolunk, vagy utazunk.
- › Természetes, hogy azoknak az élelmiszereknek van a legnagyobb vitamin- és ásványianyag-tartalma, amelyek szezonálisan, helyben teremnek és nem a világon keresztül utazva érnek meg. Az egzotikus termékek helyett válasszuk inkább a helyben termő, olcsóbb és ízletesebb élelmiszereket. A téli hónapokat is átvészelhetjük magyar alapanyagokból készült ételekkel, ha nyáron nem sajnáljuk az időt a befőzésre, eltevésre.
- › Ha van lehetőségünk a kertészkedésre, termeljünk saját zöldséget! Ma már a városokban is egyre több közösségi kert épül és virágzik. Kerti praktikákhoz szívesen nyújtunk segítséget.
- › Vásárlásunkkal támogassuk inkább a helyi termelők munkáját, mint a távoli országok lakóinak kizsákmányolására építő áruházláncokat.
- › Igyekezzünk visszaszorítani a felesleges utazást, és ha lehet, éljünk munkahelyünkhöz közel.
- › Kis távolságokra közlekedjünk gyalog vagy kerékpárral – az egészségünknek is jót tesz.

TUDDAD-E?

A Krisna-völgyi mezőgazdasági munka elvégzésére elsősorban ökörerőt használunk.



VEGYSZER- MENTESSÉG

A természeti környezet pusztulásáért nem csupán a termőföld és az élővizek folyamatos kihasználása a felelős, hanem az is, hogy a még ép, meglévő természeti kincseinket, így az ivóvizet, a légkört és erdeinket folyamatosan vegyi anyagokkal töltjük meg. A mérgezett természetből végül csak szennyezett terményeket, ételmelet és vizet vehetünk magunkhoz. Megéri?!



VEGYSZERMENTES ÉLNI? LEHETSÉGES!

- › A bio háziszerek, az ecet, a hamulúg, a mosószóda, a citromsav és a természetes illóolajok, a vadgesztenye, a mosódió és sok egyéb természetes alapanyag tökéletes tisztaságot tud biztosítani az otthonodban. A bio háziszerek receptjeit mi is szívesen megtaníthatjuk neked. Nemcsak otthon, hanem közösségi épületekben is érdemes természetes alapanyagú tisztítószerrel fertőtleníteni és biztosítani a higiéniát – hosszú távon sokkal jobban megéri!
- › Manapság egyre több helyen elérhetőek a szintetikumoktól mentes kozmetikumok, ám kis időráfordítással, néhány megbízható alapanyagból akár magad is előállíthatod a saját alumíniummentes izzadásgátlódat, állati zsírtól mentes ajakrúzsodat és sok egyéb szépségápolási terméket.
- › Részeseítsd előnyben a természetes gyógymódokat, alkalmazd az ájurvéda – India ősi gyógymódjának – tudományát. A természetnek és a testünknek is jelentős terhelést jelentenek a különféle gyógyszermaradékok és mesterséges

adalékanyagok, melyeket gyógynövények alkalmazásával és természetes szerek segítségével végzett prevencióval elkerülhetünk. Természetesen szükség esetén az orvos által felírt gyógyszert is használj.

- › Ha van kerted, figyelj arra, hogy vegyszermentes gazdálkodásból származó vetőmagvakat használj. Ehhez visszavethető magvú (nem hibrid), ellenálló fajtákat válassz.

TUDDAD-E?

- **Krisna-völgyben a permetszerek használatát vetésváltással, növénytársítással és zöldtrágyázással kerüljük el.**
- **Biofarmunkon műtrágya helyett csakis szerves trágyát használunk, illetve növényi komposzttal gazdagítjuk a talajerőt.**



KÖSZÖNJÜK, HOGY ÁTGONDOLOD, MIKÉNT TEHETNÉL AZÉRT,
HOGY TISZTÁBB ÉS EGÉSZSÉGESEBB LEGYEN KÖRNYEZETÜNK!



TECHNIKAI SZÁM

0389

www.egyhazi.hu

KÉRJÜK, ADÓD 1%-ÁVAL
TÁMOGASD A MAGYARORSZÁGI
KRISNA-TUDATÚ HÍVŐK
KÖZÖSSÉGÉT!



MARADJUNK
KAPCSOLATBAN!
Iratkozz fel hírlevelünkre:
www.krisna.hu/feliratkozas

KIADJA: MKTHK,
1039 Budapest, Lehel u. 15-17.
(1) 212-2862, (1) 391-0435
info@krisna.hu, www.krisna.hu

Krisna-völgy
8699 Somogyvámos, Fő u. 38.
06 (85) 540-002, 06 (30) 377-1530
info@krisnavolgy.hu, www.krisnavolgy.hu

ISKCON alapító ácsárja:
Ó Isteni Kegyelme
A. C. Bhaktivedanta
Szvámi Prabhupáda