



## Buddhista Meditáció Központ

KARMA RATNA DARGYE LING ❁ TIBETI KARMA KAGYÜ HAGYOMÁNY ❁ BUDAPEST - TAR

2. SZÁM

2000. ÁPRILIS

### Karma Csagme: Csenrézi mar tri

2. rész

A mahamudra és a dzogcsen egysége,  
lényegi tanítások a spirituális gyakorlásról,  
a Nagy Együttérző közvetlen útmutatásai.

Láma Ngawang szóbeli magyarázataival

Első ének

### A mélységes tanítások összefoglalása

2. vers

A szutra és tantra írásoknak, valamint India és Tibet tanult és be-  
teljesült lényei szavainak

Mind nagy az áldásuk, ám egyszerű emberek számára nehezen  
érthető.

Bár a monasztikus oktatásban nélkülözhetetlenek,

Egyhegyű gyakorlásban hasznuk kevés.

E „lényegre mutató, öreg mamának szánt útmutatás” elmédnek  
minden másnál hasznosabb.



Csenrézi, az Oltalmazó,  
A nagy együttérzés bódhiszattvája

A szutrákat és a tantrákat az indiai és a tibeti mesterek tanították. E tanításoknak mind nagy az áldásuk, ám olyan mélységesek, és olyan jellegűek, hogy nagyon komolyan kell velük foglalkozni ahhoz, hogy megértsük őket, ami felkészültséget igényel. Akkor értjük meg e tanításokat, ha kijárjuk a szükséges iskolákat. Nem közönséges embereknek szólnak, hanem a specialistáknak, akik már gyerekkoruktól kezdve járnak ezekbe a iskolákba. Mi magunk nem vagyunk felkészülve filozófiából, logikából és más hasonló tárgyakból ahhoz, hogy hasznunk legyen belőlük. Egy egész életet kell rászánni, ha ezekkel foglalkozni akarunk. Ha azonban az ember kifejezetten a gyakorlásra akar összpontosítani, akkor kevés haszna lesz az ilyen jellegű tanulmányokból. Ezzel szemben, van a tanításoknak egy olyan kategóriá-

juk, amelyet úgy neveznek, hogy „az öreg mamának szóló célirányos tanítások”. Ezek kifejezetten a gyakorlás esszenciájára irányulnak, amit még az öreg mama is megért, és ez való nekünk. Ebből lesz hasznunk.

Van egy történet erről az „öreg mamának adott ujjmutatásszerű tanítás”-ról. A történet Guru Rinpoce idejében játszódik. Guru Rinpoce már elhagyta Tibetet, és ekkor történt, hogy a királyné Berocana ellen fordult, mivel ellenséges volt a Dharma irányában, és fel akarta számolni. Üldözni kezdte Berocanát, akit végül elűztek a királyi udvarból, és el kellett bujdosnia. Egy vak öregember találkozott a száműzött Berocanával. Mikor kiderült, hogy ki ő, az öreg óriási odaadása következtében elájult. Amikor magához tért, Berocana megkérdezte tőle, tényleg érez-e iránta odaadást, mire az öreg azt felelte, hogy

mindenek felett tiszteli és becsüli őt. Akkor Berocana adott az öregnek egy olyan tanítást, amit gyakorolni tudott, és ami valóban a hasznára vált. Attól kezdve az öreg meditált.

Innen ered a kifejezés, habár a történetben nem öregasszonyról, hanem öregemberről van szó. Ez az „öregembernek adott ujjrámutatásos tanítás” olyan egyhegyű és kihegyezett, hogy valóban van haszna. Nincs benne semmiféle mellébeszélés, teljesen gyakorlati tanítás.

Nagyon fontos tudni, hogy kétfajta tanítás létezik. Vannak a terjedelmes kommentárok, és vannak a kiélezett, lényegi tanítások. A lényegi tanítások tartalmazzák a dharma esszenciáját. Az embernek nem kell foglalkoznia a terjedelmes tanításokkal, hanem inkább gyakorolnia kell. Találnia kell egy mestert, aki ezeket a tanításokat

Örömmel jeletjük be, hogy

## Őszentsége a XIV. Dalai Láma Magyarországra látogat

október 11-12-13.-án



A helyszín még nem ismert, így később kerül kiértésítésre!  
Két nyilvános előadás lesz meghatalmazással, Budapesten.  
Mindenkit szeretettel várunk!

át tudja adni, és akkor az adott útmutatások szerint minden erejével a gyakorlásra, a tanítások megvalósítására kell összpontosítania. Ezek azok a tanítások, amelyek az ember hasznára válnak. Ez mindig is így volt, nem egy új dolog. Ez nem azt jelenti, hogy az emberek leegyszerűsítették a tanításokat, ez a két út mindig létezett.

Vannak a szerzetesek, akik tanulják a filozófiát és a logikát, és egész életükben azzal foglalkoznak, és vannak a gyakorlók, a jógik, akik kifejezetten ezt az „öregasszonynak szóló ujjrámutató” egyhegyű, gyakorlati tanítást gyakorolják.

Ezt általában az emberek nem tudják, és össze-vissza keverik a dolgokat, aminek az eredménye az, amiről már szó volt, hogy a tanult embernek egy közösséges hullát találnak az ágyá-

ban, tehát semmi haszna nem volt a sok tanulmányából, és úgy halt meg, mint egy teljesen közönséges ember.

Ezek a lényegi tanítások megvannak mind a különböző tanításokban, a dzogcsenben (maha ati), a csagcsenben (mahamudra), az umában (madhjamika) stb. Ezek valóban éles tanítások, amelyek direkt a lényegre törnek. Olyanok, mint amikor az embert megszurják, vagy megcsípik, és az illető rögtön belehasít az érzés. Ezek a legmélyebb és legfontosabb tanítások. Az emberbe belehasítanak, és direkt a lényegre tárják föl. A tibeti gyógyászatban néha a fejtetőbe szúrnak egy arany tűt, amire gyógyfüveket kötnek és elégetnek. Meggyújtják a gyógyfüvet, mire borzasztó éles fájdalom hatja át az embert. A fejtetőbe szúrják a tűt, bele a koponyába. Amikor egyszer velem ezt

csinálták, égett a fű, és az orvos rám szólt, hogy ne mocorogjak annyit, miközben az egész testem egy borzasztóan éles fájdalom hatotta át. Ehhez hasonlítanak e tanítások. A leglényegibb dolgokról szólnak, a szellem természetének direkt megismeréséről.

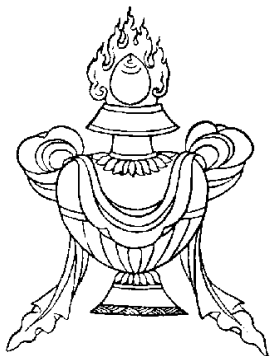
Ez a jógik módszere – megismerni, mi a test, mi a szellem, a test hogyan különbözik a szellemtől, és mi a szellem természete. A test meghal, a szellem nem, hanem életről életre vándorol, karmával rendelkezik, tehát a karmikus lenyomatokat viszi magával, stb. Ezek a lényegi tanítások, amelyekből az embernek valóban haszna van. Fontos tudni, mit jelent az „öreg márnak szóló ujjrámutató tanítás”.



3. vers

A számtalan mélységes tanítás, mint a mahamudra s a dzogcsen,  
Melyek meghatározók és hibátlanok minden alapszövegben,  
Nem nélkülözhetők a dharma-vonalakat tartani készülő tanítványok  
képzésében.

Ám személyes gyakorlásban, mely a jövőre irányul  
Mélyebb értelmű egybefoglalni mind.



A különböző utak – a csagcsen, a dzogcsen stb. – rendkívül mély és részletes tanításokat tartalmaznak, melyeknek akkor van igazán hasznuk, ha a dharmát fenntartó tanítványoknak adják őket át. Akkor van szükség rájuk. Ilyen részletességgel az ember önmaga hasznára nem tudja fordítani a tanításokat. Nagyon fontos, hogy saját gyakorlati problémáinkra, saját életünkre tudjuk a tanításokat alkalmazni. A meditáció tanításokban is megvan, nem csupán a filozófiai tanításokban, hogy rendkívül részletesen és alaposan tárgyalják a különböző dolgokat. Annak sincs haszna, ha valaki ezeket betanulja, mint valami könyvet, hanem mindig arra kell törekedni, hogy önmaga hasznára tudja fordítani a tanítást. Aki dharmát akar gyakorolni, annak ezt kell megtanulnia. Ez egy új dolog, mert nem szoktunk ehhez hozzá,

mi általában iskolába járunk, és ott mindig be kell tanulni a dolgokat. A dharmával kapcsolatban soha nincs erről szó. A gyakorlóknak meg kell valósítaniuk a tanítások gyakorlati lényegét, hogy valóban hasznuk legyen belőle. Nem mindegy, mit csinálunk, és ahhoz nem kell sok könyvet olvasni, hogy belássuk, hogy egy kis bogárnak az élete olyan kedves öneki, mint nekünk a mi életünk. Ehhez nem kell sok könyvet olvasni, mégis nagyon lényegi dolog. Az ember megérti, és azután tiszteletben tartja még a legkisebb bogár életét is. Még a legkisebb negatív cselekedetet sem követi el, legyen az ölés, lopás, hazudás vagy akármilyen. Minden ilyen tettet teljes erővel kerül. Ezek a lényegi tanítások. Ebből az embernek valóban haszna van. Nem kell sok könyvet olvasni ahhoz, hogy az ember ezt megértse. Ha sok könyvet olvas valaki, de ezt

nem értette meg, abból mi haszna van? Általános dolog az, hogy az ember a bogarakat, az állatokat könnyen feláldozza, de ha egy kicsi kis seb keletkezik a kezén, megkarcolja a kezét, akkor az rendkívül fontos, és azt nagyon komolyan veszi, pedig semmiség, csak egy szálka ment a kezébe.

Vagy miközben a hal fejét levágta, a kés egy kicsit megsértette az ujját, a hal élete nem érdekes, de az ő kis sebével rögtön rohan kötözésre. Ezek a gyakorlati dolgok; az ember önmagát ismerje, önmaga hibáit és eregyeit ismerje, hogy neki magának legyen haszna a tanításból.

(a következő számban folytatjuk)

## Dévacszen, a Nagy Boldogság Birodalma Magyarázatok Kalu Rinpoce nyomán

### 1. rész

Láma Csöpel tanítása

Négy ok van ami segíti a szellemet a Dévacszenbe születni. Dévacszen a Nagy Boldogság Birodalma (szanszkrit: Szukhaváti).

A Dévacszen úgy képzeljük el, mint egy magasabb szintű nirmánakájá tiszta birodalmat, vagy mint egy alacsonyabb szintű szambhogakájához vezető hidat. Ez a fajta tapasztalás megfelel az első bódhiszattva szint megvalósításának. Olyan állapotot jelöl, amely túl van a szamszára, az újjászületések körének határain. Akinek szelleme ide születik, nem kényszerül többé arra, hogy a létkörbe vissza szülessen. Minden karmikus kényszertől szabad. Tudatosan viszont megválaszthatja, hogy újjászületik azzal a céllal, hogy a lényeknek segítsen. Immár szabad választásból teszi ezt, nem karmikus kényszerből.

Nézzük a Dévacszen Mönlamot: Az "Emaho" amellyel a mönlam kezdődik, egy felkiáltás: "milyen nagyszerű", "milyen csodálatos!".

"A nyugvó nap irányában, megszámlálhatatlan világon túl, kissé emelkedetten fekszik a nemes lények földje, Szukhaváti tökéletesen tiszta mennyei világa."

A mennyei világ azt jelenti, hogy érzéinkkel nem tapasztalható, érzékeken túli birodalomról van szó.

"Nem látható közönséges szemmel, de a tisztánlátással megáldott tudat számára jól látható." Egy birodalomról van tehát szó, melyet nem lehet fizikai síkon megközelíteni, csak szellemi, lelki úton. Mindezt az álomhoz lehet hasonlítani. Álom állapotban az ember megtapasztal ugyan különböző dolgokat, világokat, de az álomba fizikai testével eljutni nem képes. Amikor az ember alszik, bár a teste mozdulatlanul fekszik, az ébrenléti világhoz hasonló világot lát, él meg, és száz százalékosan meg van győződve, hogy amit tapasztal, az létező. Ragaszkodik ahhoz amit átél, hiszen ott az valóság. Amikor ébren vagyunk, akkor ahhoz ragaszkodunk, amit ébrenléti állapotban tapasztalunk. Álomban is van testünk amit féltünk, kötődünk hozzá, mintha valóság lenne, ugyanúgy, mint amikor ébren vagyunk, amikor viszont fölébredünk, utólag nyilvánvalóvá válik, hogy mindez csak álom volt, nem volt más alapja, mint a gondolatok és érzelmek szellemünk által teremtetett kavalkádjá.

Az ember mondjuk Tarról álmodik, aztán egy pillanat alatt Budapesten van, majd Indiában, vagy akár a Holdon.

Ezek karmikus változások, a karma változásai eredményeképpen egy egész más valóság jelenik meg. Egy

pillanat alatt történő szellemi átalakulás következtében az ember egy merőben új világba érkezik.

Ha megvannak a feltételek ahhoz, hogy valaki a Nagy Boldogság Birodalmába szülessen, akkor oda születik, nem kell hogy felüljön valami járműre, hisz járművel meg sem közelíthető. Kizárólag a szellemben fellépő kedvező körülmények kialakulása és megléte teszi lehetségessé, hogy az ember ezt a világot megtapasztalja.

Ezt értenünk kell, mert a kérdés mindig az, hogy a hely valóságos vagy nem, esetleg szimbolikus vagy mesebeli vagy mitikus. Igenis valóságos, de a valóságnak egy olyan szintje, amelyet csak ilyen módon lehet megközelíteni. Amikor az ember szellemében kialakulnak a szükséges feltételek, akkor egy pillanat alatt ott van. Ugyanúgy, mint mikor egyik álom a másikba átvált.

Mondhatnánk, hogy az ébrenléti világa ténylegesen valóságos világ, nem álom. Ez részben igaz, részben nem. Azt is lehetne mondani - joggal -, hogy a mi valóságos világunk álom, mert ha megvizsgáljuk közelebbről, akkor mit is találunk? Szellemi teremtményeket, beleértve testünket is. Nagyjából ugyanúgy mint az álomban. Ez az álomvilág lehet többé vagy kevésbé valóság közeli. Egy létkörben élő em-

bernek vagy lénynek a világa, amit valóságának hisz, szintén szellemi képződmény, amely a szellemből kivetített jelenségekből áll, és ezek a jelenségek a szellemben meglévő karmikus okoknak az eredményei.

Attól függően, hogy kinek milyen a karmája, olyan világot teremt magának. Ez nyilvánvaló az álom esetében. Ha olyan a karmája, rémálmai vannak, ha pedig olyan, boldogok. Hasonlóképpen működik ez a valóságban is.

Ha az ember megfigyeli az elméjét, ahogy a karmája állandóan változik, láthatja, hogy az olyan, mint egy óriási folyam. Egy nagy, állandóan hömpölygő nyughatatlan folytonosság. Képzeld csak el a Dunát úgy, hogy nincs kezdete és vége, se forrása se torkolata. Egy folytonosan hömpölygő folyamat ami tele van számtalan különböző dologgal. Vízcseppek, halak, szemét, növény így váltakoznak. Állandó a helycsere, egy pillanatra sem áll meg a folyamat. Szüntelen a változás, a hömpölygő áramlás. Ami egyik pillanatban felszínre bukkan, az a következő pillanatban alámerül és megjelenik valami más. Ugyanígy van az elménkel is, ha megfigyeljük. Állandóan változik. Egyik pillanatban boldogtalanok vagyunk, másokban boldogok, egyik nap jól mennek a dolgok, másik nap rosszul. Egy nap keretén belül is - egyik pillanatban jobb a kedvünk, a másik pillanatban rosszabb. És ez az egész megfoghatatlan és megmagyarázhatatlan, habár mi szeretnénk az egészet úgy tekinteni - azért, hogy az életünket a létkörén belül elviselhetővé tegyük, és egyfajta biztonságot teremtsünk önmagunknak - mintha külső dolgoktól függenének a változások. Azt mondjuk tehát, hogy a boldogságunk illetve a boldogtalanságunk külső okoktól függ. Például egy másik személy viselkedésétől, létezésétől. Vagy különböző életfeltételektől: gazdagságtól vagy szegénységtől stb. Egyik ember ettől, a másik attól várja a boldogságát. Az ember szeretne stabilitást adni a létének. Egy stabil keretet, amiből aztán kialakulnak az emberi sorsok, és ami manipulálható.

A szenvedésnek az a szemlélet az oka, hogy a világot szeretnénk valóságosnak, a benne lévő jelenségekkel, élőlényekkel és hangulataival együtt valóságosan létezőnek megmagyarázni; és meg is magyarázzuk persze. Aztán konokul ragaszkodunk ahhoz, hogy ebben a valóságban játszódik le az életünk, és azt hisszük, ha a valóság eleme-

it manipulálni, kedvünkre alakítani tudjuk, akkor boldogságot is tudunk teremteni.

Az egyedüli probléma az, hogy ez nem igaz.

Mert ha elkezdjük elemezni és keresni ebben az úgynevezett valóságban a valóság elemeit, nem találjuk. Ami valójában történik az a tudat folyamszerű hömpölygése, ami közben állandóan és teljesen megmagyarázhatatlanul lépnek fel változások. Például az ember azt mondja, hogy őt XY boldoggá teszi. Ez egy általános hiedelem. Ezen a világon ha van XY, az ember megteszi őt céltáblájául, ha nincs, akkor meg elképzeli: "De jó lenne, ha volna". És meggyőződése, hogy XY az aki őt boldoggá fogja tenni. Ez a jobbik eset. Rosszabb esetben XY sosem ölt testet, és akkor a szenvedés nagy. De ha mégis, és az ember találkozik vele, megismeri, közös sorsot kezdenek kialakítani, és jön a szerelem. Az ember boldog: lám XY tényleg boldoggá teszi őt.

A probléma az, amikor mindez megváltozik. És egy pillanat alatt meg tud változni. A legnagyobb boldogság kellős közepén, egy pillanat alatt meg tud változni minden, és a tény az, hogy ott az XY, de nincs ott a boldogság.

Hova lett a boldogság? Nyilvánvaló, hogy nem XY a forrása, tehát nem ő az, aki minket boldoggá tesz, viszont attól a pillanattól fogva már őt tekintjük boldogtalanságunk biztos okozójának.

És ez miért van? Bennünk történt egy változás.

Ilyen és hasonló példákat vizsgálva nyilvánvalóvá válik, hogy álomvilágban élünk. Ugyanúgy a saját projekcióink, kivetítéseink okoznak örömet és szenvedést, mint az álomban.

Tehát az ember boldogsága és szenvedése az ember projekciójától függ. És a projekciót mi idézi elő? Kibogozhatatlan karmikus okokból származik. A legnagyobb boldogság közepén, látható ok nélkül, beköszönt a szenvedés, vagy a legnagyobb szenvedés közepén beköszönt a boldogság, mindefféle megmagyarázható ok nélkül.

Ezek a megmagyarázhatatlan okok a karmikus okok, amelyek hosszabb távon már megmagyarázhatók, de ezt mi magunk nem tudjuk megtenni. Csak olyan lény, mint Buddha, tud rájuk magyarázatot adni, aki átlátta számtalan élete folyamatát, követni tudta saját maga sorsát különböző életeiben, és végül le tudta szűrni azt a következtetést, hogy bizonyos cselekvések bizonyos okozatokat vonnak maguk után.

Felismerte, hogy a cselekedeteknek, amelyekkel önmagunknak és másoknak ártunk, a jövőben miránk, a cselekvést elkövetőkre vonatkozó negatív hatásuk van, tehát szenvedést okoznak az ártó cselekedetet elkövetőnek.

Ugyanakkor a segítő cselekedetek, akár önmagunkat, akár másokat segítők - mert önmagunkat is segíthetjük, hiszen mi is lények vagyunk - boldogságot hoznak. Mivel mi ezt nem vagyunk képesek így átlátni, ez a tanítás szükségképpen olyan valakitől származik, aki ezt az összefüggést tisztán átlátta.

Ha meditációban ezen a nyomon elindulunk és megfigyeljük, hogy valóban hogyan működik az elménk, akkor mindezt mi is be tudjuk látni. A meditáció bizonyos értelemben erre irányul. Ezt belátni, ezt átlátni. Legálábbis egy bizonyos szinten ebbe bepillantást nyerni.

Buddha tanítása azt mondja, hogy minden szenvedés és minden boldogság ilyen módon keletkezik. Szendvést és boldogságot nem lehet másnak átadni. Szendvést és boldogság akkor keletkezik, ha belső okai vannak. Mivel a szenvedés és boldogság bennünk, a lelkünkben fellépő jelenség, ezért szükségképpen belső oka kell hogy legyen. Ha az ember e gondolatmenetek segítségével vizsgálat alá veszi saját magát, a sorsát, az elméje működését, élete folyását, eljuthat a felismerésig, hogy az ébrenléti állapot is csak egy álom. Ez a felismerés pedig rendkívül pozitív dolog, óriási lehetőséggel jár, mert ha minden olyan, mint az álom, akkor nagyon egyszerűen tudunk magunkon segíteni. Ha az embernek rémálma van, fel kell ébrednie. Ha az ember a rémálomból fölébred, megszűnik a rémálma. És hogy ébred föl az ember az álmából?

Tudata állapota változik meg. Nem alszik tovább, fölébred, és ez egy, a tudatban lejátszódó folyamat. Ugyanígy, a tudatban lejátszódó fölébredés révén meg lehet szabadulni minden szenvedéstől. A szenvedés világából föl lehet ébredni a szenvedésen túli világba.

E szenvedésen túli világ egyik birodalma a Dévacsen. A nagy gyönyör, a nagy öröm, a nagy boldogság világa.

Ha valaki eljutott ebbe az állapotba, a Dévacsen állapotába - amely tehát egy karmikus kényszertől megszabadult tudatállapot - saját motivációjából adódóan elhatározhatja, hogy: "Én most visszatérek a létkörbe, segíteni az ott szenvedő lényeknek, mert most már tudok nekik segíteni". (folytatjuk)

S a n t i d é v a

**A BÓDHISZATTVA ÖSVÉNY**

1. rész

**I. A bódhicitta nagyszerűsége**

Tisztelet minden buddhának és bódhiszattvának !

1. Akik üdvben járnak, a dharmakája, amit uralnak és nemes fiaik -  
E tiszteletre méltók előtt leborulok.  
A hagyományt követve, most röviden leírom  
Az elindulást a bódhiszattva útján.
2. Mondanivalómat már mind elmondották,  
Tudásban, szavakban jártas nem vagyok.  
Ezért nem hiszem, hogy ez más hasznára lesz,  
Azért írom csak, hogy elmémben rögzüljön.
3. Ha idomulok ez erényes úthoz,  
Hitem egy időre megerősödik.  
De ha szavaimat mások is láthatják -  
Szerencsénk egyenlő - a javukra válhat.
4. Mily nehéz elnyerni a szabadságokat s adottságokat,  
Emberéletnek értelmet adókat!  
Ha most nem fordítanám a saját hasznomra,  
Egy alkalmat, mint ez, hogy' kaphatnék újra?
5. Mint a villámlás mely sötét, borús éjjel  
Világot gyújt s mindent megmutat,  
Úgy kél e világon, elvétve, pillanatra  
Buddhák erejéből erényes gondolat.
6. Láthatod, a jóság végtelen törekeny!  
A gonosz elsöprő, óriás erején,  
A teljes felébredés szellemén kívül  
Képes felülkerekedni bármi más erény?
7. Világkorszakokon át elmélkedő buddhák  
Látják, hogy ez, csak ez menti meg  
A lények határtalan seregét,  
És segíti őket magasztos örömbé.
8. Önnön létük szenvedését szűnni óhajtók,  
Minden lény fájdalmát elűzni akarók,  
Mindazok, kik ily nagy üdvösségre vágnak,  
Az ébredés szellemétől el ne forduljanak.
9. Létkör verme mélyén gyötrődő lényekben  
Ébredés szelleme mikor megszületik,  
„Buddha fia” nevet kapják azon nyomban,  
Istennek s embernek tiszteletre méltók.
10. Hasonlón aranycsináló drága elixírhez,  
Emberhús tisztátalan alakját ölti fel,  
Miből felbecsülhetetlen buddha testet formál -  
Ébredés szellemét ragadjuk erősen meg!
11. Vándor lények tökéletes vezetői  
Végtelen bölcsességgel látják értékét,  
Nomád kóborlásunkat bevégezendő,  
Ébredés szellemét tartsuk erősen meg!
12. Minden más erény, mint a vízifa,  
Meghozza gyümölcsét, és erejét veszti.  
Egyedül az ébredés szellemének fája  
Gyümölcsözik és nő szüntelen.  
(folyt. köv.)

Fordította tibetiből: © Ratna Ling fordító csoport

(folytatjuk)

**Program hónapról hónapra**

2000 május-június-július-augusztus-szeptember-október-november-december

**Május**

május 3. sze.	18.00	Dordzse Szempa	A Tan Kapuja
május 4. csü.	18.00	Csenrézi	Buddhista Főiskolán
május 5. pé.	18.00	Siné	a Szertartásteremben
május 6. szo.	16.00	Lodzsong	
május 12-13-14.	pé-vas.	Szanga hétvége	Tar, Meditáció Központ
május 16-17-18-19.	ke-pé.	Nyungne meditáció	Tar, Meditáció Központ
május 19-20-21.	pé-vas.	Lodzsong meditáció	Tar, Meditáció Központ
*május 31.-június 17.	sze-szo.	Nyolc Nyungne meditáció	Tar, Meditáció Központ

Csenrézi Meditáció minden csütörtökön a Tan Kapuja Buddhista Főiskolán 18.00 órától az 5-ös teremben:  
május 11, 18, 25.

\*Nyolc Nyungne meditáció máj 31-jún 17.



érkezés	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	távozás	
31.	1-2.	3-4.	5-6.	7-8.	9-10.	11-12.	13-14.	15-16.	17.	napokon!
sze.	csü-pé.	szo-vas.	hé-ke.	sze-csü.	pé-szo.	vas-hét.	ke-sze.	csü-pé.	szo.	

**Június**

június 7. sze.	18.00	Dordzse Szempa	A Tan Kapuja
június 8. csü.	18.00	Csenrézi	Buddhista Főiskolán
június 9. pé.	18.00	Siné	a Szertartásteremben
június 10. szo.	16.00	Lodzsong	
június 16-17-18.	pé-vas.	Szanga hétvége	Tar, Meditáció Központ
június 23-24-25.	pé-vas.	Lodzsong meditáció	Tar, Meditáció Központ

Csenrézi Meditáció minden csütörtökön a Tan Kapuja Buddhista Főiskolán 18.00 órától az 5-ös teremben:  
június 1, 15, 22, 29.

**Július**

július 2. vas.	10.00	Dalai Lama születésnapj ünnepség	Tar, Meditáció Központ
július 3-31.		Szünet	

**Augusztus**

augusztus 2. sze.	18.00	Dordzse Szempa	A Tan Kapuja
augusztus 3. csü.	18.00	Csenrézi	Buddhista Főiskolán
augusztus 4. pé.	18.00	Siné	a Szertartásteremben
augusztus 5. szo.	16.00	Lodzsong	
augusztus 1-2-3-4.	ke-pé.	Nyungne meditáció ☸	Tar, Meditáció Központ
augusztus 4-5-6.	pé-vas.	Lodzsong meditáció	Tar, Meditáció Központ
augusztus 7-13.	hé-vas.	Szanga hét	Tar, Meditáció Központ
augusztus 13-14-15-16.	vas-sze.	Nyungne meditáció	Tar, Meditáció Központ
augusztus 16-24.		Meditáció elvonulás (részletek később)	Tar, Meditáció Központ

Csenrézi Meditáció minden csütörtökön a Tan Kapuja Buddhista Főiskolán 18.00 órától az 5-ös teremben:  
augusztus 10, 17, 24, 31.

**Szeptember**

szeptember 6. sze.	18.00	Dordzse Szempa	A Tan Kapuja
szeptember 7. csü.	18.00	Csenrézi	Buddhista Főiskolán
szeptember 8. pé.	18.00	Siné	a Szertartásteremben
szeptember 9. szo.	16.00	Lodzsong	
szeptember 11-12-13-14.	hé-csü.	Nyungne meditáció	Tar, Meditáció Központ
szeptember 15-16-17.	pé-vas.	Lodzsong meditáció	Tar, Meditáció Központ
szeptember 22-23-24.	pé-vas.	Szanga hétvége	Tar, Meditáció Központ

Csenrézi Meditáció minden csütörtökön a Tan Kapuja Buddhista Főiskolán 18.00 órától az 5-ös teremben:  
szeptember 14, 21, 28.

**Október**

október 4. sze.	18.00	Dordzse Szempa	A Tan Kapuja
október 5. csü.	18.00	Csenrézi	Buddhista Főiskolán
október 6. pé.	18.00	Siné	a Szertartásteremben
október 7. szo.	16.00	Lodzsong	

