

## Buddhista Meditáció Központ

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

V. ÉVFOLYAM 1. SZÁM

2004. JANUÁR

### Tiszteletreméltó Láma Ngawang tanítása

Shambala, 2003 december 2.

*Láma Ngawang:* Most pedig ami kérdések van, szívetekből jövő kérdések van, és fontos, azt tegyétek fel nyugodtan. Bármit kérdeztek, ne gondoljátok, hogy butaság, ha a szívetekből jön, biztos hogy nem butaság. Ne féljetez attól, hogy rosszallni fogom a kérdést, megharagszom érte. Bármilyen kérdések van, tegyétek fel nyugodtan.

*Szilágyi Szabolcs:* Limitált vagy végtelen szeretettel kell megközelítenünk a tudatunkban felmerülő negatívumok tűnő jelenségeket vagy személyeket?

*Láma:* A tudatban folyamatosan és teljes természetességgel lépnek fel a különböző jelenségek. A jelenségek önmagukban se nem jók, se nem rosszak, se nem pozitívak se nem negatívak. A tudatnak az a természete, hogy mozog, folyamatosan jelennek meg benne különböző dolgok, amiket úgy hívunk, hogy jelenségek. Például, amióta bejöttünk ezen az ajtón és leültünk, eltelt néhány perc. Hogy ezalatt hány gondolat futott át az elménken, nem is tudjuk megszámlálni. Egy nap alatt hány gondolatmenet játszódik le bennünk, nem tudjuk. A tudatnak ez a természete: állandóan mozog, akár tetszik nekünk akár nem. Ugyanúgy folyik, mint a Dunában a víz, pillanatra sem áll meg. Feltartóztatlan az áramlás, ne is próbáljuk meg feltartóztatni, mert annak semmi értelme nincs. Ezen a szinten nincs is értelme szeretetről, együttérzésről beszélni. Tudniillik ezek a gondolatmenetek akár jók, akár rosszak, nem tartósak, nem valóságosak. Csak megjelennek, és utána eltűnnek maguktól, ha engedjük. Ha ügyesen akarunk dolgozni ezekkel a dolgokkal, ennyi a dolgunk: felismerni a természetüket. Felismerni, hogy ezek csak gondolatmenetek, amelyek az elmében jönnek és mennek.

Ne vegyük őket túl komolyan, ne ragaszkodjunk hozzájuk, ne tapadjunk hozzájuk, ne csináljunk belőlük ügyeket, hanem próbáljuk meg az egész dolgot egyszerűen úgy látni, mint a tudat játékát, mint a hullámokat a vízen. A tudat játéka olyan, mint a hullámok a vízen. A hullámok folyamatosan követik egymást. Mikor a víz kiemelkedik és visszasüllyed, ezt hívjuk úgy hogy hullám. Aztán jön egy másik, folyamatosan. A tudat hullámaikat nem tudjuk megakadályozni, a hullámzásnak nem tudunk véget vetni. Amit tenni tudunk az, hogy látjuk, hogy ez így van. Ez mind csak a tudat játéka, és ha a tudat játéka, akkor van egy lehetőségünk: beláthatjuk, hogy ezek nem valóságos események, hanem egyszerűen a tudat mozdulatai. A tudat pedig a *mi tudatunk*, és a saját tudatunkat megtanulhatjuk kezelni. A tudatot kezelni pedig úgy lehet, hogy látjuk a dolgok természetét, és el-

engedjük őket. A nem valóságos dolgokból nem kell nekünk mesterségesen úgynevezett valóságos dolgokat készíteni.

Az együttérzést először is elsősorban önmagunk felé kell irányítani, ami lehet, hogy nagyon különös gondolatnak tűnik. Önmagunk felé kell, hogy irányuljon az együttérzésünk. Általában arról beszélünk, hogy másokkal együttérezni, mindig így kezdjük. Másokkal együttérezni azt jelenti, hogy másokat sajnálunk, másokat szeretünk, másoknak akarunk segíteni. Ám ha okosak vagyunk, be kell látnunk, hogy elsősorban mi magunk szorulunk együttérzésre. Olyan állapotban vagyunk, hogy együttérzésre szorulunk. Ha ezt nem vesszük észre önmagunkkal kapcsolatban, akkor a mások felé irányított együttérzésünk pusztán képmutatás lesz. Semmi jó nem születik belőle, mert nem lesz reális, nem lesz valóságos. Először is ezt kell megtanulnunk. Az, hogy képesek legyünk önmagunk felé együttérzést kialakítani, egy elég komoly, nagy feladat.

Gondoljunk itt egyszerű dolgokra. Az ember nagyra tartja magát, és elképzeli, hogy másoknak akar segíteni, ám ha összehasonlítjuk magunkat egy egyszerű kismadárral, akkor nem biztos, hogy az összehasonlításból mi kerülünk kis győztesen. Egy egyszerű kismadár mit csinál? Egy egyszerű kismadár nagyon szépen, rendben, és nagyon egyszerűen él, és okosan tudja az egész életét szervezni és irányítani.

Amikor eljön a párzás ideje, akkor az lezajlik. Utána jön a fészekrakás. Amikor a fészek kész van – tudja, mikor kell, hogy a fészek kész legyen – akkor jönnek a tojások, azután a tojásokon ül, vagy ülnek párban, az egyik ül, a másik vigyáz. Megjönnek a fiókák, etetik őket, vigyáznak rájuk, felnevelik őket. Amikor a fiókák már elég erősek, akkor többet nem etetik őket, hanem kiengedik őket az életbe, hogy önmagukat lássák el.

Mindent mindenféle felhajtás és hűhó nélkül az állatok, még a legegyszerűbb kismadarak is nagyon szépen le tudják vezetni.

Ehhez képest az emberek micsoda felhajtást tudnak rendezni ugyanezen dolgok körül. Ezt hívjuk egy emberi életnek! Az ember felnő, gyerekei lesznek, aztán el kell látni a családot stb – tehát ugyanazt csináljuk, mint a kismadarak. Cselekedeteink nem különböznek egy kismadár cselekedeteitől, az életünk tartalma nem nagyon különbözik egy kismadár életének tartalmától, viszont óriási hűhót csapunk, és sokszor óriási nehézségek árán sem vagyunk képesek elvégezni azt, amit a kismadár egyszerűen, természetesen, mindenféle iskola és hűhó nélkül el-

végez. Ha ezt valóban megfigyeljük és tisztán önmagunkra tudunk nézni ilyen szemmel, akkor észrevesszük, hogy a valóságban mi vagyunk azok, akiknek együttérzésre, segítségre van szüksége.

Mi emberek vagyunk, nekünk egy madárnál, egy állatnál sokkal többet kellene tudnunk a világról, az életről. Ismernünk kellene a *tett oké és gyümölcs*, azaz a karma összefüggését. Lehet hogy halottunk róla, de életünkben nem alkalmazzuk. A madár nem hallott róla, mégis aszerint él. Nagyon szépen le tudja vezetni az életét. Vannak olyan madarak is, amelyek, ha a párjuk meghal, akkor néhány nap után gyászból utána mennek, meghalnak. Hozzájuk képest az ember nagyon zavarosan él. Függetlenül attól, hogy család meg gyerekek, jön a gyerekek, vagy nem jön a gyerekek, van gyerekek, kicsi a gyerekek, vagy nagy a gyerekek, az emberek csak önmagukra gondolnak, az érzelmek elragadják őket és sodorják mindenfelé.

Ha az érzelmei odáig jutnak, akkor az ember függetlenül mindenféle józanságtól és feladattól – például attól, hogy egy családot el kell tartani, el kell látni a gyerekeket – a legfurcsább dolgokat képes elkövetni: elválik, otthagyja a családját, feldúlja a családját és így tovább; amit az állatvilágban nem nagyon lehet megfigyelni. Mindezt önmagunkról nem is tudjuk, legföljebb másokról, és ezért nagyra tartjuk magunkat. Nagy hűhót rendezünk magunk körül, híres emberek akarunk lenni, és közben fogalmunk sincs a legalapvetőbb dolgokról.

Hasznos lenne, ha ezt végig tudnánk így gondolni, és nemcsak gondolni, hanem önmagunkra is tudnánk vonatkoztatni, ami pedig sok munkát jelent. Erre most képtelenek vagyunk, ez egy feladat lehet annak, akit érdekel. Mostantól elkezdhetjük figyelni magunkat, hogy hogyan is vagyunk. Így észrevehetjük azt, hogy tényleg együttérzésre szorulunk, és ha ezt észrevesszük, akkor fejlesszük ki önmagunk felé az együttérzést. Olyan együttérzést, amelyet egy édesanya érez egyetlen gyermeke felé, olyat, hogy minden gondolatunkkal, minden mozdulatunkkal törekszünk a saját magunk igaz javát szolgálni. Nem a felszínes és látványos javát, hanem az igaz javát. Kézbe venni önmagunkat, kialakítani a felelősségérzetet önmagunk felé, minden egyes cselekedetünkért felelősséget vállalni. Ez az út, ezt tudnánk csinálni. Tehát az együttérzést ne értsük félre. Az együttérzés nem azt jelenti, hogy másokat sajnálunk, vagy másokat így meg úgy... , önmagunk felé próbáljuk meg az együttérzést kialakítani.

Van valakinek még kérdése?

*Kérdés:* Hogy alakítsuk ki ezt az együttérzést, mi a legjobb módszer?

*Láma:* Ha önmagunk felé együttérzést akarunk kialakítani, akkor a legalapvetőbb dolgokkal kell kezdenünk. Pontosan ugyanúgy tudjuk magunk felé kialakítani mindezt, ahogy az édesanya a gyermeke felé. Egyszerűen az életünkben mindent szemügyre veszünk, mindent megtanulunk értékelni. Szó szerint mindent. A gyakorlati, hétköznapi életünkben megtanulunk mindenről gondoskodni. Az önmagunkról való gondoskodás azt is jelenti, hogy felelősségvállalás.

Például, most itt vagyunk, van tudatunk, tudatosságunk arról, hogy hol vagyunk, mit csinálunk, ülünk, min ülünk. . . igaz? Nem ülünk akármin, nem ülünk akárhogy. Milyen a ruhánk, miért olyan a ruhánk, miért vesszük fel azt a ruhát. Ezzel szembeállíthatjuk például a disznót, amely elfekszik, és szó szerint elhagyja magát. Az ember nem hagyja el magát, az ember megta-

nul felelősséget vállalni önmagáért, és ebben benne van az egész életünk, mindenünk, ez nem egy extra, különleges feladat, hanem az egész életünkről szól. Egyszerűen megtanulni gondoskodni magunkról, felelősséget vállalni önmagunkért.

Ha fázunk, felöltözünk, igaz? Ha éhesek vagyunk, eszünk. Ilyen egyszerű dolgokról van szó. Így kezdődik, és azután szép lassan megtanulunk a cselekedeteinkért felelősséget vállalni, csak azt tenni, ami valóban az igaz javunkat szolgálja, és nem tenni azt, ami nem szolgálja az igaz javunkat, vagy ami kifejezetten kárt okoz nekünk, illetve másoknak. Észrevenni, ami nem jó, és attól tartózkodni. Ez a legalapvetőbb és legfontosabb dolog, amit fel kellene ismernünk ahhoz, hogy gyümölcsöző módon tudjuk leélni az életünket. Ezt hívják úgy, hogy önmagunk felé kialakítani az együttérzést.

Aki ezt nem ismeri fel, az a külső utat járja, amely a dharmá belső útjának az ellentéte. Külső utat járni azt jelenti, hogy arról beszélünk, hogy mi másokat segítünk, másoknak akarunk jót. Ez a megközelítés végső soron nem szól másról, mint hírnévről és becsvágyról. Aki így gondolkodik, még nem jutott el odáig, hogy önmaga javát megértette volna. Ezért a mások javára gondol, másokat akar segíteni. Az az ember, aki így beszél és gondolkodik, még nem jutott el odáig, hogy önmagát megismerje. Alapjában véve itt nincs másról szó, mint becsvágyról, arról hogy el akarunk érni valamit, ami által mások előtt jó hírnevet szerezhetünk. A valóságban ennek semmi áldása nincs.

A hírnévnek mi az áldása? A hírnévből semmi jó nem származik, csak probléma, az ember élete nehezebb lesz, sőt, előfordulhat az is, ami Indiában sokszor előfordul, hogy az embernek éppen a hírneve okozza a vesztét. Például engem kétszer is megmérgezték olyan emberek, akiknek az a hiedelmük – és Indiában sok ilyen nép él – hogy ha egy híres vagy gazdag embert, vagy valamilyen kiemelkedő személyiséget megölnek, akkor az ő ereje rájuk száll. Ezért aztán sokszor megmérgeznek a tömegből kiemelkedő embereket annak a reményében, hogy akkor nekik jobb dolguk lesz. Engem kétszer is megmérgezték így, és ismeretek másokat is, akiket így megmérgezték.

Ismerjük Kőrösi Csoma Sándor esetét, aki Ladakban élt több évig, azután Kalkuttában lakott több éven keresztül, míg végül elindult Tibetbe, és tudjuk jól, hogy Darjeeling közelében meghalt. Az általánosan elterjedt nézet az, hogy maláriában halt meg, de van más nézet is, mondják azt is, hogy esetleg mérgezés áldozata lett. Én ezt el tudom fogadni, mert ezen a területen laknak ilyen népek. Én magam is ezen a területen estem mérgezés áldozatául, kétszer is, de túléltem, azonban ismertem olyan embert, aki nem élte túl a mérgezést. Tehát a hírnévnek és a becsváagnak ilyen eredményei is lehetnek.

Ezért sokkal okosabb dolog, ha az ember megtanul szerényen, szépen, alázatosan élni, és elkezd foglalkozni a lényeges ponttal. A lényeges pont pedig az önmagunk felé kialakított együttérzés, ahhoz pedig olyan egyszerű dolgok társulnak, mint a szerénység, alázat. Önmagunkkal foglalkozunk, önmagunk dolgát végezzük, pontosan megtanulunk felelősséget vállalni a saját cselekedeteinkért, saját életünkért, és akkor szép lassan rendbe jövünk mi magunk, és amikor valaki rendben van, akkor természetesen hat másokra is. Egy ember, aki rendben van, egy ember akiből a jó sugárzik, azért mert egyszerűen megismerte önmagát, és megtalálta önmagában a jóságot, az természetesen hat másokra. Ez lenne tehát az út.

Előfordulnak, különösen keleti országokban, olyan esetek, hogy fiatalok stoppolnak és nem élik túl a stoppolást. Az is előfordul, hogy az autósok fölveszik a saját gyilkosukat, aki azután végez velük. Ez is egy veszély, ha valaki Indiába vagy Tibetbe utazik.

Van még kérdés?

*Kérdés:* Én azt szeretném megkérdezni, hogy az életem folyamán vannak olyan időszakok, amikor nagyon könnyen megy a gyakorlás és a meditáció. És minden nap medítálok és vannak olyan időszakok, amikor nagyon nem megy, és ez úgy mond normális? Ilyenkor hogy lehet magunkat motiválni arra, hogy ez folyamatos legyen?

*Láma:* Egész időig a gyakorlásról beszéltünk. A gyakorlás szó szerint azt jelenti, hogy önmagunk felé együttérzést gyakorolni, együttérzést kialakítani. Ez nem függ semmi mástól. Ha ez a szándék megvan bennünk, ez a fajta tudatosság és ez a fajta törekvés megvan bennünk, azt hívják gyakorlásnak. Az ember ülhet és formálisan gyakorolhat mindenfélét, ám ha ez nincs meg, akkor az nem gyakorlás. Ha ezt egyszer megértjük és magunkévá tesszük, akkor maga az életünk válik a gyakorlássá. Minden formális gyakorlás azt a célt szolgálja, hogy ezt megértjük, és gyakorlatba tudjuk ültetni különböző módokon. A formális gyakorlás különböző módszereket, módokat ad ahhoz, hogy ezzel foglalkozzunk.

Azt, hogy egyszer megy a gyakorlás, egyszer nem megy, állítsuk ebbe a távlatba. A gyakorlás lényege tehát az, hogy önmagunkért felelősséget vállalunk, önmagunk felé felelősséget gyakorolunk. Ha ezt értjük, akkor nem fogunk fönnakadni azon, hogy jobban megy a meditáció vagy nehezebben. Tudatosságot kell kialakítani, józan tudatosságot. A józanság nagyon fontos, fölismerni az alapvető józanságunkat, amely bennünk van. Mindenkinek van egy csomó tudása, bölcsessége, amit meg kell tanulnunk használni, és a legjobb javunkra használni. Megismereni, megtanulni mi a valóságos javunk, mi szolgálja valóban a javunkat és azt józanul megvalósítani.

Saját javunkat megvalósítani, erről a munkáról lenne szó, és fontos hogy az életünk minden mozzanatába beköltözzön ez a fajta józanság, ez a fajta tudatosság. Ne válasszuk el a gyakorlásunkat az életünkötől! A gyakorlás és az élet egy és ugyanaz, ha gyakorlók vagyunk. Ha az alapvető felismeréseket megtesszük, és bevezetjük az életünkbe, akkor a gyakorlás és az élet egyé kell, hogy váljon, és az életünk minden mozzanatára kell hogy hasson. Ha valaki valóban meg tudja valósítani önmaga javát, akkor ő természetszerűleg hat másokra.

Gondoljunk itt a Dalai Lára öszentségére. A Dalai Lára nem adott nekünk pénzt, nem tett minket gazdaggá, nem hirdette ki, hogy őt szeretni kell, nem alkotott olyan törvényt, hogy őt szeretni kell, és mégis szeretjük. A Dalai Lámát természetesen mindenki szereti. Ha meglátjuk a fényképét, jó érzés tölt el bennünket, sőt még azokat is, akik soha nem hallottak róla, nem tudják, hogy ki ő. Ez az eredmény, ez az eredménye annak, hogy valaki önmagát kézbe tudja venni, és önmaga javát meg tudja valósítani.

*Szülőgyi Szabolcs:* Úgy tudjuk, Láma Ngawang azt mondta, hogy elküldték Magyarországról, ezért nem jött tavasszal a Központba.

*Láma:* Ki mondja ezeket a dolgokat, ki mondta neked?!

*Szülőgyi Szabolcs:* Gyula.

*Láma:* Akkor Gyulát kérdezd meg.

*Steiner Gyula:* Nem hallottam a kérdést, mi volt a kérdés?

*Szülőgyi Szabolcs:* Azt mondtad, hogy Láma Ngawang azt mondta, hogy elküldték innen, ezért nem jött a Központba.

*Steiner Gyula:* Igen, amikor Kathmanduban voltunk, Lámát kértük, hogy jöjjön Magyarországra, és azt mondta, hogy őt innen kirúgták, és egyelőre nem jön, és Karma Cering fordította le. És amikor pedig kértük Lámát, hogy jöjjön újra, akkor azt mondta, hogy megfontolja, és úgy gondolja, újra jönni fog. Ez Kathmanduban volt, a svédek ott voltak, a tibetiek ott voltak, és Karma Cering fordította le. Láma Ngawang mondta ezt nekem.

*Láma:* Az is lehet hogy Karma Dordzse rosszul fordított, az is lehet, hogy én mondtam valami ilyesmit, mind a két eset lehetséges. Az emberek emberek. Az embereknek az elméje változik, mindenkinek az elméje állandóan változik, és az történik, hogy a barátokból ellenségek lesznek, az ellenségekből barátok lesznek. Mindenki ismeri ezt a történetet.

Fontos, hogy legyünk észnél, az eszünk és a szívünk legyen a helyén, vizsgáljuk meg a dolgokat, a saját cselekedeteinket, az elménket, a motivációinkat, elvárásainkat. A józanság, a józan fölmérés, a józan vizsgálódás, ez a fontos. Karma Dordzse, aki fordított, nem egy akárci, nem egy egyszerű eset, ő egy nevezetes ember egész Kathmanduban. Lehet hogy éppen be voltam rúgva, lehet hogy részeg voltam.

*Steiner Gyula:* Én ott voltam, Láma nem volt berúgva.

*Láma:* Akkor úgy látszik, hogy ez mind az én hibám, mind az én vétkem.

*Láma:* Arról beszéltünk, hogyan tudjuk felkelteni az együttérzést önmagunk iránt. A gyakorlatban ez azt jelentheti, hogy például ne dohányozzunk. A dohánynak tudniillik káros hatása van. Ennek megvan a története is, hogy miért. A dohány megjelenése óta egyfajta mérge. A történet azt mondja, hogy volt egy lány, aki egy nagyon rossz betegségben halt meg, és azt az átkot fogalmazta meg, hogy a halála után is árthasson az embereknek. Amikor meghalt, nem hamvasztották el, hanem betegsége miatt a testét ott hagyták, ahol meghalt. A teste felszívódott a talajba, és ebből a talajból különböző mérgező növények nőttek ki. A vágy helyéből, az öléből nőtt a dohány, a legerőteljesebb mérge. Ez a dohány története, és ez a fajta átkok jár a dohánnyal együtt. Ha valaki dohányzik, akkor megmérgezi magát ilyen módon. A dohánynak több válfaja van, nemcsak füst formájában élvezik az emberek. Ezek mind ennek a lánynak a testéből nőttek ki. A dohány azután elterjedt az egész világon, azonban a fajtái között különbségek vannak. Pl. tudjuk, hogy a tibetiek, kínaiak elég sokat dohányoznak, de mikor rágyújtanak egy nyugati cigarettára, akkor az első slukktól hánynak. Miért van ez? Azért, mert az ottani cigaretták rendkívül gyöngék, olyanok mint a fű, a nyugati cigaretták pedig erősek.

Ezután Steiner Gyula kérdésére Láma Ngawang elmondta, hogy az a láma, akit Svédországba meghívtak, hogy Láma asszisztense legyen, a Shamar Rinpoche székhelyén, Jangpacsenben élt három fő láma egyikének a családi vonalába tartozik.

Steiner Gy. ezután kérte Láma Ngawangot, segítsen neki abban, hogy a fent említett Láma Cültrim Magyarországra is eljusson.

Láma Ngawang élesen válaszolt: Miért? Ez, ami most itt van, neked nem jó? - kérdezte. Tanuld meg megbecsülni azt, ami van, és ne szövegess hiú ábrándokat a jövőről. Ha a jövőről álmodozol, olyan vagy, mint Híres Hold apja (Híres Hold apjának története az emberi ostobaság egyik legismertebb példázata a tibeti buddhizmusban):

Élt egyszer egy szegény ember, aki talált egy nagy halom árpát. A szegény ember egy nagy zsákba tette az árpát, és felakasztotta a mestergerendára. Utána lefeküdt az árpaszák alá, és elkezdett álmodozni.

- Ez az árpa – kezdte magában – majd nagyon gazdaggá tesz engem. Mikor gazdag leszek, meg fogok nőszülni, és a feleségemnek lesz egy fiúgyermek. Minnek is nevezem ezt a fiúgyer-

mekeket? – Mivel éppen feltűnt a hold, a szegény ember elhatározta, hogy a fiát Híres Holdnak fogja hívni. De ugyanez idő alatt egy patkány már rágta a zsákot tartó kötelet. Egyszer csak a kötél elpattant, a zsák rázuhant a szegény emberre, aki menten szörnyethalt.

Az, hogy Láma Cültrim ide eljut-e, számtalan körülmény és feltétel függvénye. Ha ezek úgy állnak össze, akkor biztosan eljut ide, azonban erről most mit sem tudhatunk, majd a jövő megmutatja (Láma itt arra utal, hogy néhány évvel ezelőtt már érkezett egy láma Svédországba ugyanezen célzattal, de amikor Láma Ngawang közelebbi vizsgálat alá vetette, ez a láma nem volt képes helytállni. Jelenleg itt van ő, itt van a bizalmát élvező helyettese, és itt van egy jól működő közösség. *A szerk. megjegyzése*). Majd folytatta: Becsüljétek meg az itt és most adott egyedülállóan kedvező adottságokat, és használjátok ki arra, hogy szorgalmas gyakorlással beteljesítsetek saját javatokat! Itt most minden a rendelkezésetekre áll. Ha ezt az alkalmat elmulasztjátok, nem valószínű, hogy még egy hasonló lehetőséget találtok.

## PROGRAMJAINK JANUÁRTÓL TARON ÉS BUDAPESTEN TISZTELETREMÉLTÓ LÁMA CSÖPEL VEZETÉSÉVEL

### 2004 Január

|                             |                         |                         |
|-----------------------------|-------------------------|-------------------------|
| január 16-17-18 (pé-szo-va) | <b>Lodzsang hétvége</b> | Tar - Meditáció Központ |
|-----------------------------|-------------------------|-------------------------|

### 2004 Február

|                              |                          |                         |                    |
|------------------------------|--------------------------|-------------------------|--------------------|
| február 5 (csü)              | 18.00                    | Lodzsang Meditáció      | Buddhista Főiskola |
| február 6 (pé)               | 17.30-18.00              | Mahakala meditáció      |                    |
|                              | 18.00-20.00              | Shine meditáció         | Bp. - Csillaghegy  |
| február 7 (szo)              | 08.00-09.30              | Tara meditáció          |                    |
|                              | 10.00-12.00              | Tara tanítás            |                    |
|                              | 14.00-16.00              | Csenrézi tanítás        | Bp. - Csillaghegy  |
|                              | 16.30-17.00              | Mahakala meditáció      |                    |
| február 13-14-15 (pé-szo-va) | <b>Lodzsang hétvége</b>  | Tar - Meditáció Központ |                    |
| február 19-20 (csü-pé)       | <b>Nyungne meditáció</b> | Tar - Meditáció Központ |                    |
| <b>február 21. (szo)</b>     | <b>Tibeti újév</b>       |                         |                    |

### 2004 Március

|                               |                            |                         |                    |
|-------------------------------|----------------------------|-------------------------|--------------------|
| Március 4 (csü)               | 18.00                      | Lodzsang Meditáció      | Buddhista Főiskola |
| Március 5 (pé)                | 17.30-18.00                | Mahakala meditáció      |                    |
|                               | 18.00                      | Shiné Meditáció         | Bp. – Csillaghegy  |
| Március 6 (szo)               | 08.00-09.30                | Tara meditáció          |                    |
|                               | 10.00-12.00                | Tara tanítás            |                    |
|                               | 14.00-16.00                | Csenrézi tanítás        | Bp. – Csillaghegy  |
|                               | 16.30-17.00                | Mahakala meditáció      |                    |
| Március 8 (hé) - Április 8-ig | <b>Guru jóga elvonulás</b> | Tar - Meditáció Központ |                    |

### 2004 Április

|                       |                          |                         |                    |
|-----------------------|--------------------------|-------------------------|--------------------|
| április 4 - 5 (va-hé) | <b>Nyungne meditáció</b> | Tar - Meditáció Központ |                    |
| április 8 (csü)       | 18.00                    | Lodzsang Meditáció      | Buddhista Főiskola |

|                              |  |  |                         |
|------------------------------|--|--|-------------------------|
| április 9 (pé)               | 17.30-18.00<br>18.00                                     | Mahakala meditáció<br>Shiné Meditáció                                    | Bp. – Csillaghegy       |
| április 10 (szo)             | 08.00-09.30<br>10.00-12.00<br>14.00-16.00<br>16.30-17.00 | Tara meditáció<br>Tara tanítás<br>Csenrézi tanítás<br>Mahakala meditáció | Bp. – Csillaghegy       |
| április 23-24-25 (pé-szo-va) | <b>Lodzsong hétvége</b>                                  |  | Tar - Meditáció Központ |

## 2004 Május

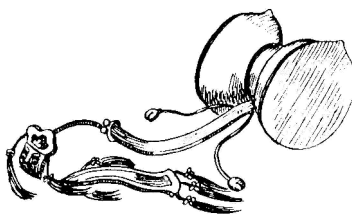
|                               |  |  |                    |
|-------------------------------|--|--|--------------------|
| május 6 (csü)                 | 18.00  | Lodzsong Meditáció   | Buddhista Főiskola |
| május 7 (pé)                  | 17.30-18.00<br>18.00                                     | Mahakala meditáció<br>Shiné Meditáció                                    | Bp. – Csillaghegy  |
| május 8 (szo)                 | 08.00-09.30<br>10.00-12.00<br>14.00-16.00<br>16.30-17.00 | Tara meditáció<br>Tara tanítás<br>Csenrézi tanítás<br>Mahakala meditáció | Bp. - Csillaghegy  |
| május 18 – Június 4           | <b>Nyolc Nyungne Meditáció</b>                           |  |                    |
| május 19 – 20 (sze - csü)     | Első Nyungne   |  |                    |
| május 21 – 22 (pé - szo)      | Második Nyungne  |  |                    |
| május 23 – 24 (va - hé)       | Harmadik Nyungne   |  |                    |
| május 25 – 26 (ke - sze)      | Negyedik Nyungne   |  |                    |
| május 27 – 28 (csü - pé)      | Ötödik Nyungne   |  |                    |
| május 29 – 30 (szo - va)      | Hatodik Nyungne  |  |                    |
| május 31 – június 1 (hé - ke) | Hetedik Nyungne  |  |                    |
| június 2 – 3 (sze - csü)      | Nyolcadik Nyungne  |  |                    |

Az egyes Nyungne meditációkra az előző nyungne második napján kell megérkezni, este 18 óráig.  
Aki még nem vett részt Nyungne meditáción, az csak első napi fogadalmat tehet.  
Kérjük, hogy részvételi szándékát és szállásigényét jelezze a 06-32 470-206-os telefonszám üzenetrögzítőjén.

### Programjaink (Nyungne meditációk és Lodzsong hétvégék) részvételi díjai 2004-ben a Tari Meditáció Központban:

Szállás: 1000,- Ft/fő/éj  
Étkezés: 1000,- Ft/fő/program

### A programváltoztatás jogát fenntartjuk!



A közösség ismertetője, a TAR-PA című újság - amely a programokat, és a központban tartott meditáció elvonulások tanításait tartalmazza -, megrendelhető sms-ben a **06 20 481-2557**-es mobilszámon, vagy a

**tarcenter@freemail.hu** email címen

illetve letölthető a **www.buddha-tar.hu** weboldalunkról.

Ez a nyomtatvány olyan szöveget tartalmaz, melyet jó tiszteletben tartani.

Ezért kérünk mindenkit, ha már nincs rá szüksége, ne dobja szeméttbe, hanem égesse el.

Köszönjük szépen!