



TAR-PA

M E G S Z A B A D U L Á S

ཐར་པ།

Buddhista Meditáció Központ

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

VII. ÉVFOLYAM 1. SZÁM

2006. MÁRCIUS



TANÍTÁS 2. oldal

*Tiszteletreméltó Láma Ngawang Rinpoche
jótanácsai gyakorlóknek
Nyilvános előadás, Budapest, 2005*

KÖSZÖNJÜK, KATA! 3. oldal

*Megemlékezés Dévényi Katáról,
Közösségünk ügyvivőjéről
Eltávozott a béke állapotába
2005. november 12-én.*

KÉRDEZTÜK 7. oldal

*Tiszteletreméltó Láma Csöpelt
a helyes meditáció helyetről*

MEGHÍVÓ 8. oldal

A TIBETI ÚJÉV ÜNNEPLÉSÉRE

És közösségünk két új könyvének bemutatójára.

PROGRAMOK 9. oldal

1% + 1% 10. oldal

HÍREK 11. oldal

TANÍTÁS

Tiszteletreméltó

Láma Ngawang Rinpoce jótanácsai gyakorlóknak
Nyilvános előadás, Budapest, 2005

Örülök, hogy itt lehetek veletek megint, nagyon sokakat ismerek közületek, mivelhogy régóta rendszeresen járok Magyarországra. Amellett, hogy itt szoktunk találkozni, a magyar közösség számos tagjával voltunk Tibetben is, ahol a szent Kailas-hegyet, Tibet egyik legszentebb helyét együtt körüljártuk. Ennek nagyon nagy és mély jelentősége van a jövőnkre nézve. Azt jelenti, hogy nagyon erős kapcsolatok fűződtek közöttünk. Így Magyarországhoz, a magyar emberekhez szorosán kapcsolódok, azonban, sajnos megöregedtem, s az egészségem most már olyan, hogy úgy néz ki, a jövőben nemigen leszek képes idejönni. Úgy néz ki, ez az utolsó utam Magyarországra. Egyébként én Svédországban, Stockholmban lakom, ott is egy ilyen közösséget vezetek. Ott lakik velem Cültrim Rinpoce, aki itt ül mellettem, a jövőben ő fog jönni helyettem Magyarországra.

A legfontosabb dolog, amire a figyelmeteket szeretném felhívni a buddhizmussal, a gyakorlással, és egyáltalán az emberi léttel kapcsolatban, hogy alakítsatok ki együttérzést önmagatok felé. Lehet, hogy ez egy kicsit furcsán hangzik a fületekben, de ez egy nagyon nagy, és nagyon nehéz feladat. Azt jelenti, hogy az ember felelősséggel tartozik önmagának – és ezáltal a többi lénynek, az egész világnak – azért, hogy megkeresse és megtalálja, mi az, ami az ő valódi hasznát szolgálja. Nem az önző, rövidtávú, látszólagos hasznát, hanem a hosszútávú, valódi hasznát. Ezt kell az embernek megtalálnia, és azután ennek alapján kell a gyakorlatban kézbe vennie önmagát felelősséggel. Az az egy ember, akiért felelősek vagyunk, mi magunk vagyunk. Felelősek vagyunk mindenért, amit cselekszünk, mondunk és gondolunk, és ha ezt a felelősségünket képesek leszünk vállalni, akkor leszünk csak képesek másoknak is segítséget nyújtani, és mások felé felelősséget vállalni.

A buddhizmus ösvénye azzal kezdődik, hogy önmagunk felé együttérzést alakítunk ki. Első lépésként menedéket veszünk a Három Drágaságban, ezzel lépünk az ösvényre. Leteszünk egy fogadalmat, elkötelezzük magunkat, hogy megvalósítjuk a megvilágosulást. Ezt a fogadalmat könnyű letenni, ám nehéz megtartani, és könnyű megszegni. Ha valaki gondolkozik a fogadalom letételén, tartsa ezt észben. Könnyű a fogadalmat

letenni, mert csak ki kell mondani a szavakat, de nagy munka együtt élni vele, folyamatosan megtartani, hű maradni hozzá; és nagyon könnyű megszegni és tönkretenni.

A fejlődés ösvényével együtt jár az alázat, az egyszerűség, a szerénység. Aki fejlődni akar, a megvilágosodás útját akarja járni, annak ezt vállalnia kell. A fejlődés nem kifelé mutató. Nem abból áll, hogy egy vallás külsőségeit elsajátítjuk és a jelképeit használjuk, és megpróbálunk ezzel mások szemében tiszteletet, vagy valamiféle hírnevet, hatalmat vagy akármit kieszközölni. Az igazi fejlődés útja a névtelenség útja. Ennek egy csodálatraméltó példáját mutatta meg nekünk Kőrösi Csoma Sándor. Kőrösi Csoma Sándor nevét biztosan ismeritek, ő egy nagy magyar tudós volt, aki elindult keletre, megkeresni a magyarok őshazáját és rokon népeit, és vándorlása során eljutott Ladakhba, Nyugat-Tibetbe. Ladakh Tibettel határos terület, most nem tartozik Tibethez, de etnikailag és kulturálisan oda tartozik. Onnan nagyon közel van a szent Kailash-hegy, ahol mi is voltunk.

Ladakhban tibeti kolostorokban lakott, ahol lámák vezetése mellett tanulmányozta a tibeti nyelvet és a dharmát, a buddhista vallásos kultúrát. Hét hosszú évet töltött összesen ezekben a kolostorokban, nagyon nagy nélkülözések között – mivel alig voltak anyagi forrásai – és kizárólag a tanulmányainak élt. Az alázat, egyszerűség és névtelenség útját tökéletesen gyakorolta, amivel kivívta tanítói és társai legnagyobb tiszteletét és szeretetét. Munkáját Indiában fejezte be, és végül ott is halt meg. Később munkásságáért és példamutató életmódjáért Japánban a buddhisták bódhiszattvának ismerték el, ami az emberi értékek nagy és megtisztelő elismerése. A bódhiszattva azt jelenti magyarul, hogy a megvilágosulás hőse. Bódhiszattva az, aki a megvilágosult minőségek, a buddha minőségek megtestesülése. Ilyen emberré vált ő a buddhisták szemében. Az ő példája vezéreljen bennünket, amikor gyakorolunk.

A gyakorlás egy belső út, nem külsőségek-ből áll, a névtelenség, az egyszerűség, az alázat útja. Az együttérzés kialakítása önmagunk felé a gyakorlás lényege, és ez az egész életünket felölelő, minden cselekedetünket, sőt minden gondolatunkat felölelő dologgá kell, hogy váljon. Ez önmagunk megismerésének a folyamata, és amikor azt mondjuk, hogy „önmagunk,” akkor a testünkről is beszélünk. A testünket is ismernünk kell;

(folytatás az 5. oldalon)



KÖSZÖNJÜK, KATA!

*Megemlékezés Dévényi Katáról,
Közösségünk ügyvivőjéről*

Eltávozott a béke állapotába 2005. november 12-én.

Kata Közösségünk egyik alapítója volt. Életét Közösségünk szolgálatának szentelte, egyházunkban mindvégig meghatározó szerepet töltött be. Nagyerejű és nagyszívű asszony volt, aki kedvességével, nyitottságával és figyelmes gondoskodásával mindenkinek belopta magát a szívébe. Hatalmas kezdeményező erejével, nagylélegzetű, ugyanakkor a gyakorlati megvalósítás legapróbb részleteire is kiterjedő szívós és kitartó munkájával jelentősen hozzájárult töretlen Karma Kagyüpa hagyományvonalunk felvirágoztatásához és megszilárdításához hazánkban. Az első nemzedéknek nagy a felelőssége, hogy jó alapot fektessen le a hagyomány meghonosításának és fennmaradásának biztosítása érdekében. Odaadása, törekvése mindvégig rendületlen volt, akkor is, amikor nagy akadályok, feladatok jelentkeztek a Közösség életében, vagy amikor kíméletlen támadások érték a Hagyományt, a Közösséget, illetve őt magát személyesen. Egy évtizedes, fáradhatatlan és önmagát nem kímélő ügyvivői munkássága alatt emberségével, önzetlen szolgálatával, szerénységével, nagylelkűségével és szeretetteljes figyelmességével nagy lendületet adott a valódi közösségi szanghaszlem létrejöttének, és ennek köszönhető, hogy Közösségünk szervezete szilárd alakot öltött. Hirtelen és tragikus eltávozását mélységes fájdalom-

mal vesszük tudomásul. Az, hogy testi valójában nincs többé közöttünk, és nem fejtheti ki mindannyiunk számára áldásos bódhiszattva tevékenységét, kimondhatatlan veszteség nemcsak Közösségünknek, hanem egész hazánk és minden lény számára.

Ügyvivőként példamutató elkötelezettséggel, bölcsességgel és csodálatraméltó munkabírással szervezte és intézte Közösségünk ügyeit. Tiszteletreméltó Láma Ngawang, valamint Láma Csöpel víziójának gyakorlati megvalósítójaként a Közösség szíve-lelke, és ugyanakkor keze-lába volt. Nemcsak szervezőnek volt kiváló, hanem a gyakorlati megvalósítás motorja is ő volt, ahol csak szükség volt rá. Önmagával szemben a legmagasabb követelményeket támasztotta, a szabadidő fényűzéséről teljesen lemondott, azonban munkáját - melyről nehéz elhinni, hogy egyetlen ember műve volt - úgy végezte, hogy ő maga mindig a háttérben maradjon, az esetleges elismerést másoknak engedve át. A Közösségünk számtalan sikeres programjának, meditáció-elvonulásoknak, nyungnéknek stb. lebonyolításához szükséges végnélküli, láthatatlan háttérmunkák elvégzését hosszú időn

át szinte egyedül vállalta, mígnem példamutatásával fokozatosan egyre többünket sikerült bevonnia. Programjainkat tervezte, szervezte, levezette - ha kellett bevásárolt, szállított, cipelt, főzött, mosogatott, takarított. Figyelme minden apró részletre kiterjedt, és ezenközben szeretettel gondoskodott a résztvevőkről. Jó gazdaszszonyként tervezte és kézben tartotta a gazdasági ügyeket, mindenről pontosan tájékoztatva a felelősségben vele osztozó társait. Eggyé vált a Közösséggel, lassacskán egyre többünket magával ragadva, hogy egy igazi családdá forrjunk. Tudását és értékes tapasztalatait megosztotta mindazokkal, akik erre fogékonyságot mutattak, így gondoskodott arról, hogy egyre többen legyenek képesek kivenni részüket az érdemi munkából, és legyen utánpótlás, aki a stafétát átveheti. Szanghatársai olyan bizalommal fordultak hozzá, mint egy szerető nővérhez vagy anyai baráthoz, és



kérték tanácsait, segítségét életük kérdéseiben, és ő igaz gondoskodással és sok bölcsességgel megtett értük mindent, ami módjában állt. Munkája értékét felbecsülni lehetetlen, érdemei leírását megkísérelni képtelen vállalkozás lenne. Ezért itt csak egy-két cselekedetét idézzük fel, emlékeztetőül.

Már a kezdetektől fogva, saját otthonát följárni látta vendégül a tanítókat és a buddhizmus iránt érdeklődőket. Anyagi felajánlásokkal és munkájával egyike volt azoknak, akik megalapozták és felépítették a tari Meditációközpontot, majd később a budapesti Központot. Részt vett a Kőrösi Csoma Sándor Békesztupa építésében, majd ezt követően az áldás megerősítéséért többedmagával száz Nyungne meditációt végzett. A Kőrösi Csoma Sándor Emlékpark, Emlékpavilon, valamint az ajándékbolt és a vendégház kiépítését tevékenyen segítette, működtetésében nagy lelkesedéssel vállalt oroszlanrészt. A Közösség zarándokútjai alkalmával több ízben meglátogatta Tibet, Nepál és India főbb buddhista szenthelyeit. Rendszeresen szervezte Közösségünk gyökérlámájának, Tiszteletreméltó Láma Ngawangnak, valamint Láma Csöpelnek a tanításait. Számos nagy tanító meghívását és látogatását szervezte meg főszerzőként, illetve más közösségekkel együttműködésben, például: Öszentsége XIV. Dalai Láma, Öszentsége XVII. Karmapa, Öszentsége Szakja Trizin Rinpoce, Szakja Dzsecün Kusog, Trogawa Rinpoce, Beru Khyence Rinpoce, Szamdong Rinpoce, Csecsu Rinpoce, Cültrim Rinpoce, Láma Norlha, Khenpo Cering, Shenphen Rinpoce és mások. Számtalan meditációelvonulás szervezője és aktív résztvevője volt. Könyveink, Tar-pa hírlevelünk és egyéb kiadványaink megvalósításának fő szervezője volt. Számos meditációszövegben az ő kezeirását olvassuk. Berendezte és otthonossá tette a tari Központot, gondos keze nyoma mindenütt látható. Élete utolsó évében megszervezte és levezette a tari Meditációközpont nagyszabású külső-belső felújítását, beleértve az Emlékpark új parkolóját, útjait, a Sztúpa és környéke felújítását is. Tiszteletreméltó Láma Ngawang Rinpoce és Tiszteletreméltó Láma Csöpel ösztönzésére megszervezte a Kangyur és Tengyur szent köteteknek beszerzését és elhelyezését felújított központunkban, majd Cültrim Rinpoce segítségével meghívta Öszentsége XVII. Karmapa Tháje Dordzsét, aki megszentelte a köteteket.

Tiszteletreméltó Láma Ngawang Rinpoce és Tiszteletreméltó Láma Csöpel szellemi irányítása mellett Kata fokozatosan egész életét a Közösségnek szentelte - a világ lényei javára elvégzett munkája felbecsülhetetlen.

Klinikai szempontból halálának oka magas vérnyomás miatt bekövetkezett agyvérzés volt, napokig feküdt kómában, mielőtt elhagyta testét. A kórházban végig mellette volt Láma Csöpel, utolsó napjait vele, valamint fia Kristóf és a szangha tagjai körében töltötte. Halálának folyamata tökéletes nyugalomban játszódott le, minden nehézség nélkül. Szanghatársai ágya körül álltak és csendben imádkoztak, és sokan mások, akik nem tudtak eljönni, más helyszíneken tették ugyanezt. A halál beálltakor Láma Csöpel elvégezte a tudat áthelyezését (phowa), aminek sikerességét a phowa-jelek igazolták. Arcán mélységes béke és derű ragyogott. Cültrim Rinpoce, aki a halál beállta után nem sokkal érkezett a kórházba egyenesen Svédországból, hosszan imádkozott ágyánál, és felhívta figyelmünket a csodálatos „thugdam” állapot jeleire. (A thugdam állapotát csak a kivételes gyakorló éri el, amikor halála pillanatában elméje egyesül a Láma elméjével, illetve felismeri önmaga igaz természetét a halál feloldódási folyamatának végén megjelenő tiszta fényben.) Hamvaiból cacák (kis sztúpák, ereklyetartók) készültek, amelyeket Cültrim Rinpoce, Láma Csöpel és Kristóf a Margit-szigetről a vén Duna vizébe dobtak.

Életével példát mutatott mindnyájunknak, a Hagyományért, Közösségünkért és az összes lényért végzett fáradhatatlan munkája arra buzdít bennünket, hogy az általa képviselt szellemiséget fenntartsuk, és munkáját tovább folytassuk. Halálával a gyakorlásba vetett hitünket erősítette meg.

Kedves Kata! Köszönjük a felbecsülhetetlen értékű ajándékot, amelyet Tőled kaptunk, kívánjuk, folytasd töretlenül mindannyiunk javáért végzett áldásos tevékenységed!

Világ és a lények elmúlnak,
életerőnk vízben buborék,
halál óráját nem tudhatom,
holttest leszek, mikor meghalok;
csak az ösvény segíthet rajtam,
mától szorgalmasan gyakorlok!

Az ébredés szelleme
szülessen meg azokban,
kikben nem született meg;
akikben megszületett,
soha meg ne gyengüljön,
mindig csak erősödjön!

(folytatás a 2. oldalról)

ismernünk kell a viselkedését, ismernünk kell az egészségünk fenntartásához, az egyensúly kialakításához szükséges dolgokat azért, hogy testünk egy használható dologgá válhasson, és ne akadályozzon bennünket fejlődésünkben; és amellet ismernünk kell testünk fejlődési szakaszait is, mert mások egy fiatal ember adottságai, és mások egy idős emberéi. Mindezeket ismernünk kell, azonban nem a testünk játssza a főszerepet. A test, ami a külsőnk, csak alárendelt szerepet játszik.

Amikor arról beszélünk, hogy önmagunk felé együttérzést alakítunk ki, elsősorban bensőnk-ről, az elménkről van szó. Ez egy belső út, és a bensőnk föltárását és megismerését jelenti, ami egy mindenre kiterjedő, aprólékos „kétkezi munka.” Senki ne várja azt, hogy egyszerű módszerekkel, csodálatos módokon nagy eredményeket fog elérni. Rólunk van szó, önmagunkat kell megismernünk. A nap 24 órájában önmagunkkal vagyunk, és gondoljunk csak bele, mennyi mindent gondolunk, mennyi mindent csinálunk, mennyi minden történik velünk 24 óra alatt. Mindezzel dolgoznunk kell. Az éppen adott pillanatban, a jelenben mindig ott kell lennünk, és az elménkkel kell dolgoznunk. Erről szól a fejlődés útja. A fejlődés útja az elménk természet megismerésének az útja. Ez hívjuk egyszerű szavakkal úgy, hogy önmagunk felé együttérzést kialakítani.

Most egy nagyon egyszerű módon érzékel-tetném, miről is van szó. Gondoljunk csak arra, mennyi különböző zavaros érzélem születik és csapong bennünk minden pillanatban. A zavaros érzelmek jelen vannak állandóan, a legapróbb dolgokban is. A nagy, látványos érzelmek olyanok, mint amikor valaki szerelmes lesz, vagy kifejezetten megkíván valamit, vagy gyűlölet születik benne valaki vagy valami iránt. Az érzelmek azonban nemcsak ezek a látványos dolgok, hanem minden pillanatban jelen vannak. Itt van például egy ital. Még egy egyszerű italhoz való viszonyunk is tele van zavaros érzelmekkel. Gondoljunk csak arra, hogy vannak italok, amiket szeretünk és vannak, amiket nem szeretünk. Miért? Mindez az érzelmeken alapul. Ha az ember egy olyan italt kap, amit nem szeret, azt nem issza meg, pedig hát alapjában véve csak arról van szó, hogy szomjas, és a szomját el kell oltani. Elolthatná bármilyen itallal, mégis, az ember válogat, kiválasztja azt, amit ő szeret. Ez is érzélem. Ez vágy.



De még ennél egyszerűbb helyzetekben is benne vannak az érzelmek. Például, az ital pohárban van. Ha a pohár tiszta és szép, az ember szívesen fogja meg. Ám ha piszkos vagy törött vagy nem tetszik, akkor nem szívesen veszi a kezébe. Életünknek az ilyen legegyszerűbb helyzeteiben is mindig érzelmek vannak. Ezek a zavaros érzelmek képezik a fő nyersanyagunkat, amikor az elménkkel dolgozunk.

Az elmével dolgozni elsősorban azt jelenti, hogy az érzelmekkel dolgozni. A munkát a durvább és erőteljesebb érzelmekkel kezdjük, majd egyre finomabb szinteken folytatjuk. Végül eljutunk a legfinomabb dologhoz, amit úgy hívunk, hogy az énünkhöz való ragaszkodás. Végző soron ez az, amivel dolgoznunk kell. Ez egy komoly, és sok odafigyelést követelő munka, ne gondoljunk, hogy a megvilágosodás útja egy egyszerű, és valamiféle csoda által, vagy mások áldása vagy csodatétele által lejátszódó folyamat. A mi saját kétkezi munkánk. Minden pillanatban dolgozunk az elménkkel, a durvább és a finomabb érzelmeinkkel.

A zavaros érzelmek mellett ott vannak a zavaros gondolataink, amelyeket nagyrészt az érzelmek táplálnak. Ha megfigyeljük az elménket – és a gyakorlónak ez a dolga – észrevesszük, hogy folyamatosan születnek benne a gondolatok. Az egyiknek még nincs vége, már jön a következő, szinte átfedik egymást.

Ha nem vigyázunk, zavaros gondolataink nagyon el tudnak vadulni, és teljesen elveszíthetjük fölöttük az uralmat. „Normális” esetben az

emberek egyáltalán nem uralkodnak a gondolataik fölött, azonban most nem ezekről, hanem a gyakorlókról van szó. Gondolataink állandóan jönnek-mennek az elménkben, de bizonyos esetekben teljesen elvadulhatnak, olyannyira, hogy a vadul csapongó gondolatok teljesen átvehetik az uralmat felettünk, és ezt még csak észre se vesszük, ha nem figyeljük az elménket. Az egyszerű emberek, akik nem gyakorolják a belső ösvényt, ezt egyáltalán nem veszik észre, ezért a világ gyakorlatilag abból áll, hogy az emberek futnak a zavaros, teljesen fölösleges, csapongó és sokszor végzetesen kártékony gondolataik után, amelyek teljesen a hatalmukba kerítik őket. Elmondanék egy példát erre:

Talán ismeritek Katát és Gyulát. Gyula elvált Katától, majd új társat keresett. Később az történt, hogy a zavaros gondolatai elkezdtek burjánzásnak indulni és kezdtek eluralkodni rajta, aminek az eredménye az lett, hogy mára egy nagy problémát csinált közösségünkben, teljesen fölöslegesen és alaptalanul, a semmiből, kizárólag azért, mert a zavaros gondolatai elvadultak, ő pedig nem ismer-te fel a csapongó gondolatok természetét, és nem tudott úrrá lenni rajtuk. Ilyenek a gondolataink, és ebből tanulnunk kell. Ha egyszer a probléma létrejött, nagyon nehéz orvosolni.

A gyakorló ezért folyamatos belső munkát végez, tudja, mi a munkája, vigyáz a gondolataira, vigyáz az érzelmeire, és tudja, hol a határ. Megálljt tud parancsolni a gondolatainak, és dolgozni tud velük. Ideális esetben a gondolatokat föl tudja szabadítani – ezt így mondjuk. Ez azt jelenti, hogy a gondolatok természetét felismerjük, és nem válunk saját gondolataink áldozatává. Ahhoz azonban, hogy megtudjuk, hogy ez pontosan mit jelent, gyakorolni kell. Nagyon fontos, hogy értsük és tudjuk, hogy ez a gyakorlás lényege.

Még egyszer szeretném elmondani, hogy én most már öreg vagyok, és nemigen fogok tudni Magyarországra visszajönni, viszont itt van Láma Cültrim Rinpoce, aki nagyon képzett és tanult láma, és egy nagyon jó ember, ő majd eljön helyettem. Nem vagyok tanult ember, inkább az életem történéseit, eseményeit próbálom feldolgozni a magam számára és tanulni belőlük, levonni a tanulságot. Szeretnék egy példát elmondani a saját életemből: Amikor annak idején Indiában, illetve közelebről Szikkimben éltem és vándoroltam, egyszer elérkeztem egy helyre, ahol az emberek figyelmeztettek, hogy ne menjek tovább, mert ott olyan emberek laknak, akik megmérgezik az ide-

geneket. Az a hiedelmük, hogy ha valakit sikerül megölniük, annak az erejét, kvalitását megkapják. Ezek primitív népek, akik ott az erdőben élnek. Én nem hallgattam a figyelmeztetésre, bíztam önmagamban, és tovább mentem. Meg is mérgeztek, és egy nagyon súlyos, rossz betegséget kaptam. Szerencsére túléltem, de nagy szenvedésen, megpróbáltatáson estem át.

Ebből a példából is azt szeretném leszűrni, hogy figyeljetek magatokra, és próbáljátok meg önmagatok felé a legjobb együttérzést, a legjobb figyelmességet, törődést kialakítani! Vegyétek kézbe magatokat, és soha egy pillanatra se lankadjon ez a munkátok, mert az ember csak egy pillanatra nem figyel, és mindjárt megtörténik a baj!

Ha a boldogságot keressük, és szeretnénk valóban boldogan élni, még ha csak erre az egy életünkre gondolunk, és esetleg nem is törekszünk a végső megvilágosulásra, a boldogsághoz vezető út az, hogy önmagunkat figyeljük, önmagunkban keressük a dolgok okát. Sajnos az emberek között az a szokás uralkodik, hogy az okokat kívül keresik. Például, ha egy kapcsolatban valamilyen baj van, attól remélik a megoldást, hogy szakítanak. Hiába cseréljük azonban a társunkat, akivel elégedetlenek vagyunk, amikor egy új társsal összeállunk, ugyanaz ismétlődik meg, mert a probléma oka bennünk gyökerezik, s ezért előbb-utóbb ugyanoda jutunk a következővel is. Nagyon fontos, hogy önmagunkat próbáljuk meg fejleszteni, önmagunkkal próbáljunk meg dolgozni, ne a külső tényezőket, körülményeket okoljuk, és ne azok iránt támasszunk reménységet, hogy a boldogság, a megoldás onnan fog jönni; vagy másfelől, hogy onnan jönnek a problémák. Se a probléma, se a boldogság nem kívülről jön, hanem a mi saját elménkből. Magunkban keressük az okokat, a szenvedésünk eredendő okát!

Ez egy nagyon egyszerű dolog, egy ok-okozati összefüggés az egész: Saját cselekedeteinkkel alapozzuk meg a jövőbeli boldogságunkat is, és szenvedésünket is. Cselekedeteink visszahatnak miránk. Amellett, hogy másoknak is fájdalmat tudunk okozni velük, miránk is visszahatnak. Ez egy olyan egyszerű okozati összefüggés, mint az, hogy ha az ember iszik, azt utána ki kell ürítenie. Ha nem iszik, nincs mit kiürítenie. Ilyen egyszerű. Cselekedeteinkkel kapcsolatosan ugyanilyen egyszerű okozati összefüggés működik. Még egyszer: Keressük önmagunkban a dolgok eredendő okát!

Köszönöm szépen a figyelmezteteket, és el is búcsúzom.



KÉRDEZTÜK

Tiszteletreméltó Lama Csöpel a helyes meditáció helyzetről

Amikor elhelyezkedünk meditáció helyzetben, fölveszünk egy kényelmes helyzetet, amelyben egyenes tartással tudunk ülni. Fenekünk alá párnat helyezünk, hogy kissé megemelje a törzset. Ha nehéz a földön ülni, lehet széken is, vállszélességben szétvetett lábakkal, teljes talppal a földön, háttámasz nélkül, olyan magas ülőkén, hogy combunk kissé lejtessen kifelé, a térd felé. Fontos, hogy az ember ne láblazítást végezzen meditáció címén. A láb ellazítását külön meg lehet tanulni, azért, hogy tudjunk a földön ülni, de amíg nem megy, nyugodtan lehet széken ülni, és persze azután is.

Fontos, hogy kényelmesen üljünk, ne kelljen a testünkkel foglalkozni, el tudjunk lazulni, ugyanakkor a törzs legyen egyenes. Háttámasz nélkül ülünk. Lábak keresztbe téve gyémánt ülésben, bódhiszattva (más néven fél-lótusz) ülésben, vagy lazán egymás elé fektetve. Ha meditáció közben lábaink kifáradnak, nyugodtan lehet lazítani egy kicsit, és utána visszaülni. Az, hogy fönntartsunk egy kívülről meditáció helyzetnek látszó testhelyzetet, miközben szenvedünk, és minden gondolatunk azt várja, hogy mikor lesz vége, nem jó. Nyugodtan lehet lazítani, és aztán visszaülni, folytatni a meditációt. A külső szempontok itt nem fontosak, a meditációban mindig a belső élmény a fontos: megtalálni a belső kényelmünket, belső jóérzésünket, és végül is megtanulni a meditációt.

Amikor meditáció helyzetben ülünk, a törzsünk egyenes, de nem feszes, a gerinc csigolyái úgy állnak, mint egy nagyjából egyenes oszlop, amelyet kockákból építettünk föl, és amelyet nem kell megtámasztani. Nem dőlünk semerre, ezért nem kell izomerővel tartani magunkat. Ha összecsuksunk, összegörnyedünk, akkor izomerővel tartjuk fenn a helyzetünket, és ugyanakkor a szívünk beszorul a gyomor és a tüdő közé. Ennek hatására a tudatunk eltompul és elsötétül. A szívnek fontos szerepe van a meditáció szempontjából, mert a tudattal közeli kapcsolatban áll. Ha egyenesen ülünk, a szívünk kiszabadul, szabadon kitekinthet a térbe, és ez fölszabadítja a tudatot. Ez fontos a meditációban. Próbáljuk ezt a helyzetet megtalálni, és az

ezzel járó jóérzést, kényelemérzést.

A szemünket behunyhatjuk, de tanuljunk meg nyitott szemmel meditálni. A békés nyugvás meditációban a félig nyitott szem fontos. Amikor félig nyitott szemmel meditálunk, pillantásunk magunk előtt kb. két méterre pihen a padlón. Nem kell erőltetve rögzíteni és fixírozni, a merev pillantás nem jó, hanem gyöngéd és kedves pillantással tekintünk magunk elé. Nem nézzük, ami előttünk van, a szemünk csak arrafelé irányul. Ha eleinte zavaró a látvány, behunyhatjuk a szemünket.

Állunkat húzzuk kissé magunk felé, mintegy enyhe horgot képezve. Ajkainkat összecsuksuk, de a fogsorok ne érjenek össze, állkapcsainkat nem harapjuk össze. Nyelvünk hegyét lazán a felső fogsor mögött az inyre támasztjuk, és ott tartjuk. Az orunkon lélegezzünk. Vállainkat engedjük le, ne húzzuk se föl, se előre, se hátra. Két tenyerünket tegyük a két térdünkre, egyenes, de nem feszes karral – ez a Marpa tartás. Ebben a helyzetben a két könyökünket kissé kitartjuk oldalra – ez a Garuda tartás. Kezeink lehetnek más helyzetben is, úgy, hogy az ölünkbe tesszük őket, a két tenyér fölfelé néz, a jobb kéz van fölül, a hüvelykujjak összeérnek a hegyük-nél. Mi általában a Marpa helyzetet gyakoroljuk, amikor a térdeken nyugszanak a kezek.

Tanuljunk meg hasi légzéssel lélegezni, természetes módon, ami azt jelenti, hogy nem a vállunk és a mellkasunk emelkedik belégzéskor, hanem a hasunk egy kicsit kidomborodik, kilégzéskor pedig ellaposodik. Ez abból következik, hogy a rekeszizom mozog le-föl, és nem a mellkasunk tágul. Először a jó ülés kényelmes belső érzetét próbáljuk megérezni. Kicsit mozoghatunk, amíg meg nem találjuk ezt a helyzetet.

TANMESE

...a türelemről

A remete ül és meditál. Arra jön egy másik és megszólítja:

– Mester! Mit csinál?

– Meditálok.

– Mester! Min meditál?

– A türelmen meditálok.

– Ha a mester a türelmen meditál, akkor egyen szart!

– Mit mondtál, te? – kiált fel a remete haragosan.

– Türelem! Türelem! – mire a „mester” észrevet-te magát.

MEGHÍVÓ A TIBETI ÚJÉV ÜNNEPLÉSÉRE ÉS KÖZÖSSÉGÜNK KÉT ÚJ KÖNYVÉNEK BEMUTATÓJÁRA

1. Bokár Rinpocse: A NŐI BUDDHA
2. Csöpel Láma: IGAZMONDÓ TÜKÖR

2006. március 5.-én

vasárnap 14.00-18.00

MERLIN SZÍNHÁZ

Budapest, V. Gerlóczy u. 4.

(A Deák tér közelében)

Rendező: MKKK és a Szépia Alkotóműhelye

A délután programja

- Láma Csöpel tanítása az új könyvekről
- Színháték: Kacagni való történetek az elméről gyerekek előadásában
- Zene – Horváth Gyula és Baranyai Bernadett muzsikálnak
- Tibeti ételkostoló: momó, kapsze, campa, üdítő

A rendezvényhez való hozzájárulás: Min. 1000 Ft.

Kóstolójegy: 400 Ft

Mindenkit szeretettel hívunk és várunk!

A KÖNYVEKRŐL

Bokár Rinpocse: A női Buddha



A női buddha Tára, a Szabadító, a tibeti buddhizmus legnépszerűbb női istensége, akit egyrészt Pradnyáparamitá, másrészt a követőit védő Anya megtestesülésének tartanak. A nomádoktól a tudós lámákig, minden tibeti mély odaadással tiszteli. Bokár Rinpocse ebben a könyvben bemutatja Tára különféle megnyilvánulásait, kifejti tantrájának az eredetét, mai történetekkel szemlélteti az istenség jótékony tevékenységét, elmagyarázza a dicsőítésének a jelentését, jótanácsokkal látja el a komoly szándékú gyakorlókat, és külön fejezetet szentel az indiai és tibeti buddhizmus legjelentősebb nőalakjainak.

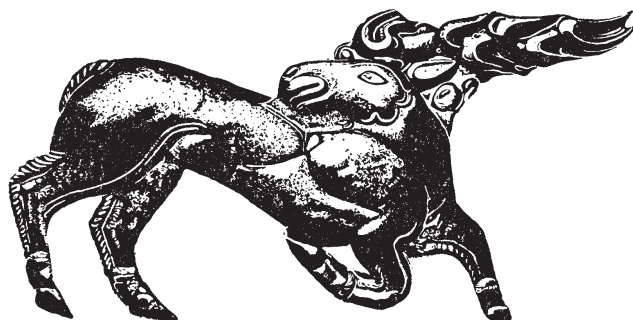
A szöveget részletes ikonográfia egészíti ki.

Tára ezt az ígéretet tette:

„Sokan követik az ösvényt férfitestben, és kevesen nőtestben. Ami engem illet, míg a kényszerű lét köre ki nem ürül, nőalakban fogom szolgálni a lények javát”

Csöpel Láma: IGAZMONDÓ TÜKÖR

Mesék, történetek, elmélkedések



EZEK A mesék rólad szólnak. Személy szerint. Megvilágosult tanítóinktól kaptuk őket, hogy segítségükkel megismerjük önmagunkat. Tükrök, amelyekben megláthatod valódi arcodat, azt, amely oly közel van hozzád, hogy tükör nélkül nem is láthatod. De vigyázz, ne feledd, hogy a tükröt mindig magad felé fordítsd, mert ha másokat látsz meg benne, csak a károdra lesz!

Ezek a mesék nem közönséges történetek. Megvilágosult tanítóink szívének belső fénye, a világ világa ragyog bennük. Ne csak eszünkkel olvassuk őket, hanem hagyjuk, hogy befészkeljék magukat a szívünkbe. Ha szívünkben hordozzuk őket, a válasz nem marad el – meglátjuk, belső ragyogásunk rég feledett zsarátnoka új fényre gyúl.

A boldogság titka, a belső fény életre hívásának tudománya, mindannyiunk legféltettebb kincse, számtalan nemzedék óta így terjed a jóságos tanítóktól az érdemes tanítványokig.

PROGRAMOK

Március	Óra	Téma	Hely	Tanító
2. (cs)	18.00	Lodzsong meditáció	Buddhista Főiskola*	Láma Csöpel
3. (p)	18.00	Shiné meditáció	Csillaghegy	Láma Csöpel
4. (szo)	10.00–12.00	Tanítás	Csillaghegy	Láma Csöpel
	14.00–16.00	Tanítás	Csillaghegy	Láma Csöpel
5. (v)	14.00–18.00	Könyvbemutató és tibeti újév	Merlin Színház	Láma Csöpel
10–12. (p–v)		Lodzsong hétvége	Tar	Láma Csöpel
13–14. (h–k)		Nyungne meditáció	Tar	Láma Csöpel

Április

Márc. 31 – Ápr. 2. (p–v)		Lodzsong hétvége	Tar	Láma Csöpel
6. (cs)	18.00	Lodzsong meditáció	Buddhista Főiskola*	Láma Csöpel
7. (p)	18.00	Shiné meditáció	Csillaghegy	Láma Csöpel
8. (szo)	10.00–12.00	Tanítás	Csillaghegy	Láma Csöpel
	14.00–16.00	Tanítás	Csillaghegy	Láma Csöpel
12–13. (sze–cs)		Nyungne meditáció	Tar	Láma Csöpel

Május

4. (cs)	18.00	Lodzsong meditáció	Buddhista Főiskola*	Láma Csöpel
5. (p)	18.00	Shiné meditáció	Csillaghegy	Láma Csöpel
6. (szo)	10.00–12.00	Tanítás	Csillaghegy	Láma Csöpel
	14.00–16.00	Tanítás	Csillaghegy	Láma Csöpel
12–13. (p–szo)		Nyungne meditáció	Tar	Láma Csöpel
19–21. (p–v)		Lodzsong hétvége	Tar	Láma Csöpel
27. – Jún. 11. (szo–v)		Nyolc Nyungne meditáció	Tar	Láma Csöpel

* Tan Kapuja Buddhista Főiskola: 1098 Bp. Börzsöny u. 11. • Telefon: 06 1 280 6712

NYOLC NYUNGNE ELVONULÁS TARON

Május 27–28. (szo–v)	1. Nyungne
29–30. (h–k)	2. Nyungne
31–Június 1. (sze–cs)	3. Nyungne
2–3. (p–szo)	4. Nyungne
4–5. (v–h)	5. Nyungne
6–7. (k–sze)	6. Nyungne
8–9. (cs–p)	7. Nyungne
10–11. (szo–v)	8. Nyungne

Május 28. Szaka Dava kezdete

Jún. 4-e Buddha Sákjamúni születése

Jún. 11-e Buddha Sákjamúni megvilágosodása és eltávazása

Főnap: Jún. 11-e Szaka Dava Dharmacsakrás nap

****Szaka Dava Dücsen:** Buddha Sákjamúni megvilágosodásának és Paranirvánába térésének évfordulója. Harmincöt éves korában Buddha elérte a megvilágosodást Bodhgajában. Születésnapját is ezen a napon ünnepeljük. Dharmacsakrás nap, a pozitív és negatív tettek hatása tízmilliószoros. Jó intenzív gyakorlással tölteni.

Az egyes Nyungnekon való részvétel lehetséges. Ilyenkor mindig a Nyungne előtti nap estéjén kell megérkezni és a Nyungnét követő reggel lehet eltávazni. Pl. aki a 6. Nyungnén kíván részt venni, annak az 5. Nyungne zárónapján kell megérkezni (június 5.). Eltávazás június 8-án reggel.

KARMA DORDZSE LING CSILLAGHEGYI MEDITÁCIÓ KÖZPONT

Rendszeres napi programja

Minden reggel	6.00–7.30	Tara meditáció
Minden délután	17.30–18.00	Mahakala meditáció
Kedd–vas.	18.00–18.30	Csenrézi meditáció
Hétfőnként	18.00–19.00	Lodzsong meditáció

A meditációk szabadon látogathatók. Részvételi szándék esetén kérjük, hogy a 06 1 240 8847-as telefonszámon előre egyeztessen.

KEDVES BARÁTUNK!



Szeretnénk újra emlékeztetni a közelgő adóbevallás időpontjára, melynek keretén belül rendelkezetsz személyi jövedelemadód kétszer 1%-áról.

- Az **első 1%-ot** az általad választott **egyháznak**,
- a **második 1%-ot** az általad választott **alapítvány** adhatod.

Határidők

Február 20. A személyi jövedelemadó 1+1 százalékanak felajánlására vonatkozó rendelkező nyilatkozatok átadása a munkáltatónak, ha a magánszemély munkáltatói adómegállapítást kért.

Május 22. A magánszemélyek személyi jövedelemadó bevallása (mindazok, akik nem egyéni vállalkozók, általános forgalmi adó fizetésére nem kötelezettek, és nem kértek munkáltatói vagy adóhatósági adómegállapítást). A személyi jövedelemadó 1+1 százalékanak felajánlására vonatkozó rendelkező nyilatkozatokat ebben az esetben a bevalláshoz kell csatolni.

Ezzel a rendelkezéssel semmi új terhet nem vállalsz magadra, hanem csak a már egyébként is befizetett adód egy részét irányítod át saját szabad elhatározásodnak megfelelően. Ha külön nem rendelkezel róla, az összeg az államkasszába kerül.

Nagy örömünkre szolgál, hogy a 2004 évhez képest 2005-ben 10 százalékkal megnőtt a Közösségünket támogatók száma, s reméljük, hogy ez a növekvő tendencia az idén is folytatódni fog.

A 2000-ben kapott 1%-ból építettük a Kőrösi Csoma Sándor Emlékpavilont, 2001-ben három dharmakönyv kiadása valósult meg az azévi felajánlásból. A 2002, 2003 illetve 2004-ben átutalt 1%-os felajánlást a budapest-csillaghegyi Karma Dordzse Ling Meditáció Központunk megvételéhez felvett bankkölcsön visszafizetésére fordítottuk. A 2005-ben számunkra utalt 1%-ot közösségünk Gyökérlámája, Tiszteletreméltó Láma Ngawang Rinpoce javaslatára a buddhista kánon tibeti szentkönyveire, a Kangyur-ra és a Tengyur-ra fordítottuk, melyek áldásos jelenléte hazánkban nagy jelentőségű a béke, a jólét és a boldogság feltételeinek biztosításában, a szellemi tisztulás és fejlődés előmozdításában, valamint Közösségünk további fejlődésében, s a tiszta szellemi hagyomány már jelenlévő áldásának továbbberősödésében és terjedésében. A tari Meditáció Központ templomában helyeztük el Buddha Sákjamuni tanításának

gyűjteményét, a Kangyur-t, és a nagy tanítók által ezekhez a tanításokhoz fűzött kommentárokat, a Tengyur-t. A több száz kötetet hagyományos módon brokátba csomagolva, egy erre a célra készített új oltárszekrényben helyeztük el. Ebben az évben, tizenhárom év óta első ízben teljes felújításon esett át a sztúpa is. A betonfelületek teljes javítása, gránitlappal való borítása, az arany felületek újra aranyozása, az imahenger motorjának generálása, új csengők szerelésére került sor. Így mindazok, akik a tavalyi év elején az SZJA 1%-át Közösségünk számára ajánlották fel, e szentkönyvek beszerzésének és méltó elhelyezésének, valamint a sztúpa megóvásának érdemeiben részesülnek.

További célok megvalósításához elengedhetetlen az 1%-os felajánlásod, amely, mint a fent írottakból látható, nagy érték és nagy érdemek forrása. Legyél Te is támogatója Közösségünk fejlődésének, és szolgálja ez által felajánlásod minden lény javát!

Fontos, hogy 1%-od rendelkezési nyilatkozatát hibátlanul töltsd ki, mert hiba esetén rendelkezésed nem lesz érvényes így a Közösségünknek szánt összeg nem érkezik meg hozzánk.

A kitöltéssel kapcsolatos esetleges felvilágosításért hívd a következő számot: 06 30 921 4567

Terveink szerint folytatjuk a könyvsorozatot, amely buddhista tanítóknak közvetlenül a lényegre rámutató mélységes, gyakorlati tanításait tartalmazza, és útmutatással, inspirációval szolgálnak a gyümölcsöző életszemlélet kialakításához, valamint a napi rendszeres gyakorláshoz. Ezek a füzetek nem nagy terjedelmű filozofikus tanítások, ám segítséget nyújtanak a hétköznapi életünk során felmerült problémák és akadályok megoldásában.

Az alábbi adatok szükségesek a kitöltéshez:

- **Magyarországi Karma Kagyüpa Közösség**
Technikai szám: 0059

Egyházunk alapítványának adatai:

- **Tiszta Fény Alapítvány**
Adószám: 19703660-1-41

Ha ismerőseid körében vannak, akik nyitottak és bizalmat éreznek a buddhista tanítások iránt, vagy egyszerűen nem tudják melyik egyháznak, illetve alapítványnak ajánlják fel 1%-ukat, tájékoztasd őket tevékenységünkről, és a lehetőségről, hogy a fenti célokat támogassák.

KÖSZÖNJÜK ÉRTÉKES FELAJÁNLÁSOD!

KIADVÁNYAINK

Az érzelmek tiszta energiái • 44 oldal - 690 Ft.



Ha az elménket természetes módon tudnánk hagyni működni, soha nem kellene szenvednünk, esetleg csak egy-egy pillanatig, a többi az elme maga elintézné, mert ilyen a természete. Ha vízbe dobunk egy követ, a víz picit gyűrűzik és aztán magától elsimul. Nem kell csinálni semmit, nem kell vasalóval nekiállni kisimítani a gyűrűket.

Magától kisimul. Az elmének ugyanez a képessége megvan, ha ismerjük természetét, és tudunk vele bánni.

Eszmélestről eszmélésre • 40 oldal - 690 Ft.

Elmélkedések 28 napra a Négy Alapgondolatról

Amíg elvárások és félelmek határozzák meg életünket, nem vagyunk függetlenek, így a szenvedés mindig megtalál. Óvakodjunk ezért attól, hogy a nyolc világi dolog reményei és félelmei vezéreljenek, melyek a következők:

nyerés – vesztés
dicséret – elmarasztalás
jó hírnév – rossz hírnév
öröm – fájdalom



Ezek elkerülésében és életünk valódi értékeinek megtalálásában segít bennünket az elmélkedés a négy gondolaton. Az elmélkedések szövegeit a belső ösvény nagy tanítói – Buddha, Nagárdzsuna, Santidéva, Karmapa, Patrul Rinpoche és mások – szavaiból válogattuk.

ÚJ HÍRLEVÉL A HONLAPON

A közösség honlapján (www.buddha-tar.hu) fel lehet iratkozni egy hírlevélre, amelyre a regisztrálás után közösségünk programjának és eseményeinek híreit küldjük.

ÚJ MÉDIAKÍNÁLAT

Megrendelhető tanítások

Az alábbi táblázat tartalmazza a központban rögzített tanítások, szertartások, rendezvények, stb. másolási díjait, amelyek anyagköltséggel együtt érteendők; postai utánvétel esetén, a postai költségeket nem tartalmazzák. A rendelhető anyagokat a központ weboldalán (www.buddha-tar.hu) lehet megtekinteni. Megrendelés 06 1 240 8847-es telefonszámon vagy a weboldalunkon. Az anyag a feladásnak megfelelően folyamatosan bővül!

Hang Kazetta	600 Ft
CD (zenei, mp3, avi, stb.)	900 Ft
VHS (SP)	1900 Ft
VHS (LP)	2300 Ft
DVD	1900 Ft

Az ettől eltérő összegeket feltüntetjük a honlapunkon. (www.buddha-tar.hu)

PROGRAMDÍJAK 2006-BAN

2006-ban a tari meditáció központban a szállás és étkezési díjak megváltoztak!

Lodzsong hétvége: 4000 Ft.

(2 éjszaka + étkezés - péntek: vacsora; szombat: reggeli, ebéd, vacsora; vasárnap: reggeli)

Nyungne meditáció: 4000 Ft.

(három éjszaka + első nap: vacsora; második nap: reggeli, ebéd; harmadik nap: nincs étkezés, negyedik nap: reggeli)

TAR-PA

A közösség ismertetője, a TAR-PA című újság megrendelhető a Csillaghegyi Központban a 06 1 240 8847-es telefonszámon, vagy a kagy.center@gmail.com e-mail címen.

ÉGESD EL! Ez a nyomtatvány olyan szöveget tartalmaz, amelyet jó tiszteletben tartani. Ezért kérünk, ha már nincs rá szükség, ne dobd a szemébe, hanem égesd el. Köszönjük szépen!

A tari Meditáció Központ elérhetősége

Budapest–Népstadion autóbusz pályaudvarról a Salgótarjáni vagy az Ózd-Bátonyterenyei járatral Tar vasútállomás vagy a Sámsonháza elágazás megállóig, vagy Budapest Keleti pu.-ról a Hatvan-Tar irányában közlekedő vonattal.

A budapesti Meditáció Központ elérhetősége

HÉV-vel a Batthány tértől Csillaghegyig, onnan a Mátyás király úton gyalog a Hunyadi utcáig, vagy Árpád híd budai hídfőnél a Szentlélek tér autóbusz végállomástól a 42-es busszal a Csetz János utca Mátyás király utca sarkáig.

A Budapesti és vidéki Meditáció Központunkban rendezett tanítások, meditáció tanfolyamok és más programok lehetőséget nyújtanak a buddhizmus teljes ösvényének megismerésére és gyakorlására. Rendezvényeink nyitva állnak mindenki számára vallási és szemléleti elkötelezettség nélkül. Közösségünk alapítója a Tiszteletreméltó Láma Ngawang, őszentsége Karmapa képviselője. Rezidens tanító: Tiszteletreméltó Láma Csöpel.

Budapesti és vidéki Meditáció Központunk temploma és a Kőrösi Csoma Sándor emlékére emelt Béke Sztúpa megtekinthető minden nap. Templomainkban minden reggel és este közös meditációt tartunk, amelyen mindenkit szívesen látunk.

TAR-PA

Buddhista Meditáció Központ

Karma Ratna Dargye Ling
Magyarországi Karma Kagyüpa
Buddhista Közösség
Tar 3073



NYOMTATVÁNY

KIADJA

Magyarországi Karma Kagyüpa Buddhista Közösség
1039 Budapest, Hunyadi utca 45.
Telefon: 06 1 240 8847
3073 Tar, Buddhista Meditáció Központ
Üzenetrögzítő/Fax: 06 32 470 206
Honlap: www.buddha-tar.hu
www.kagyü.hu
www.karma-kagyü.hu
www.buddism.hu
E-mail: kagyü.center@gmail.com
India ajándékbolt (Tar): 06 32 470 535
Felelős kiadó: az ügyvivő

PÉNZADOMÁNYOK BEFIZETÉSE

A Tiszta Fény Alapítvány OTP III. ker. fiók,
11703006-20050629 számlaszámra,
vagy az MKKK. OTP II. ker. fiók,
11702036-20529712 számlaszámára történhet.

Csekket a következő címen kérhetsz:

Magyarországi Karma Kagyüpa Buddhista Közösség
1039 Budapest, Hunyadi út 45.
Telefon: 06 1 240 8847

Minden adomány nagy megbecsülésnek örvend!