



# 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

VIII. ÉVFOLYAM 2. SZÁM

2007. JÚNIUS



**LODZSONG MÖNLAM** 2. oldal  
*Tiszteletreméltó Láma Ngawang tanítása (részlet)*

**AHOGY MI A VILÁGOT LÁTJUK** 2. oldal  
*Tiszteletreméltó Láma Csöpel  
a Csillaghegyi Meditáció Központban  
2006. decemberében elhangzott tanításából*

**LÁMA CSÖPEL** 3. oldal  
**ÚJRA SZLOVÁKIÁBAN**  
*A Jonang Tashi Chö Ling Meditáció Központ  
tagjainak beszámolója*

**KARMA DARGYE LING** 3. oldal  
**– SZENTES**  
*A Virágzó és Terjedő Megvilágosult  
Tevékenység Ligete*

**TANMESÉK** 3. oldal

**MAITREJA PROJECT** 5. oldal  
**BUDDHA EREKLYÉK A KÖZELBEN**  
*Balogh Zsolt, a budapesti Buddha Ereklje Kiállítás  
fő szervezője*

**HÍREK** 5. oldal

**ÖNGYÓGYÍTÁS MEDITÁCIÓVAL** 6. oldal  
*Egyhetes Lodzsong elvonulás  
Tiszteletreméltó Láma Csöpel vezetésével  
2007. június 18–22.*

**MEGHÍVÓ** 7. oldal  
**DALAI LÁMA ÖSZENTSÉGE**  
**SZÜLETÉSNAPI ÜNNEPSÉGÉRE**  
*2007. június 23-án, szombat*

**PROGRAMOK** 10. oldal

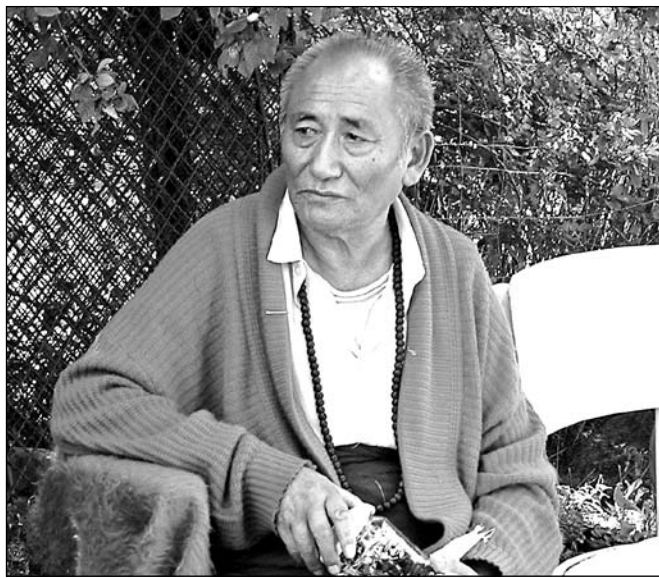


## LODZSONG MÖNLAM

*Tiszteletreméltó Láma Ngawang tanítása  
(részlet)*

A Lodzsong Mönlamban olvassuk:

A relatív igazság szempontjából nincs olyan lény, aki ne lett volna a szülők. A létforgatag keretében a szülők hozzánk a legkedvesebbek.



Két igazságról beszélünk. A jelenségek végső természetete a végső igazság, ami azt jelenti, hogy ha meditációban vizsgálatnak, elemzésnek vetjük alá a jelenségeket, kiderül róluk, hogy végső szinten pusztán a miáltalunk a valóságra vetített képzetekből állnak, vagyis üresség természetük van. Emellett van a valóság szemléletének egy másik módja is, a relatív igazság. Eszerint relatív szinten a dolgok valóságok, ezért nem mindegy, mit cselekszünk, mert karmát teremtünk. Cselekedeteink visszahatnak ránk, így megkönnyítik illetve megnehezítik az életünket, és végső soron a megvilágosulásunkat gátolják illetve mozdítják elő. A két igazság nem mond ellent egymásnak, csak látszólag – olyanok, mint az érem két oldala. Mivel a relatív igazság szempontjából a lények valóságosak, fontos, hogy mit cselekszünk, mert ha ártunk nekik, végső soron önmagunknak teremtünk szenvedést. Az álom példájával élve: A relatív igazságot hasonlíthatjuk az álom állapotához, a végső igazságot pedig az ébrenléthez. Az álom keretén belül, amíg hiszünk álmaink valóságos voltában, cselekedeteinkkel szenvedést okozhatunk magunknak; amely azonban felébredés után magától érvényét veszti.

Mindenki, akivel életünkben találkozunk, vagy akár nem találkozunk – aki most létezik a világon – előző életeinkben a szülők volt, kivétel nélkül. A létforgatag keretében a szülők hozzánk a legkedvesebbek, legjóságosabbak, tőlük kapjuk a legtöbbet. Ők nevelnek fel, ők tanítanak meg bennünket mindenre. Általuk születünk meg, és ő általuk maradunk is meg...

...mégis, eltévelyedésében az anya és gyermek egymás ellen rosszakaratot táplál.

Nemcsak idegenek és tőlünk távol állók iránt érzünk ellenszenvet, rosszakaratot, hanem sokszor még a saját anyánk ellen is, aki pedig a legtöbbet tette értünk. Végső soron bárkinek ártunk, egy volt anyánknek ártunk.

Ezért előző szüleink – minden lény – elfogulatlan kedvességére emlékezve a nyereséget és győzelmet másoknak ajándékozom, a veszteséget és vereséget magamra veszem. E nagyszerű szándékom ereje által tisztuljon meg minden lény minden szennyeződéstől, és teljesítsék a halmozásokat. Rendelkezzenek a drága, magasztos megvilágosulás szellemével, az üresség és együttérzés lényegével, kerüljenek buddha hamisíthatatlan örömteli ösvényére, és értsék el gyorsan a mindentudó buddhaság állapotát.

Ez az ima megfogalmazza a legjobb motivációkat, a legjobb kívánságokat, amelyeket a lények felé kialakíthatunk, és egyben e gondolatok megvalósítására ösztönöz. A legmagasabb törekvésünk az, hogy minden lény érje el a buddhaállapotot. Ha e gondolatokat rendszeresen olvassuk, és meditáció által magunkévá tesszük, lassan képesek leszünk a megvalósításukra. Ez imánknek az értelme.

## AHOGY MI A VILÁGOT LÁTJUK

*Tiszteletreméltó Láma Csöpel*

*a Csillaghegyi Meditáció Központban*

*2006. decemberében elhangzott tanításából*

Mi nem vagyunk képesek átlátni, mit jelent a megvilágosodás szelleme, mert a gondolkodásunk korlátolt fogalmi gondolkodás. Nagyon korlátolt fogalmakban gondolkodunk. A mi tapasztalataink nagyon személytelenek, közhelyszerűek. Egyszerűen nem vagyunk elég nyitottak ahhoz, hogy a világot személyes módon, bátran, szemtől-szemben vál-

lalva tapasztaljuk. Csak közhelyek, elködösült fogalmak, elkoptatott, meg nem vizsgált, meg nem értett fogalmak bozótjában tapogatózunk és téblábolunk. Tiszta, világos észlelésünk nagyon kevés van, szinte semmi. Esetleg előfordulhat életünkben egy-egy ilyen eszmélés, de általában nem jellemző. Ilyen a mi fogalomhasználatunk, és ebből áll a világunk, és ez maga a szenvedés világa, a létkör, a szamszára.

Ezzel szemben lehetséges mindenki számára, a mi számunkra is, hogy e nélkül a kuszaság nélkül, szentől-szemben, tisztán, meztelenül lássuk a valóságot és önmagunkat. A buddhák így látják a világot. Megszabadultak a korlátoktól, és teljesen személyesen látják a világot, közvetlen, első kézből szerzett, tiszta tapasztalataik vannak. Olyan személyesen látnak, hogy az már nem is személyes. Olyan személyesen, hogy az már maga az igazság. A gyakorlás elvezet ahhoz, hogy megtaláljuk a személyes utunkat, a mi utunkat, amely elvezet a személyesen átélt valóságához.

Beszélünk ürességről, értelenségről, ám ezeket a fogalmakat is félreértjük. Az üresség az, amikor nagyon személyesen és nagyon tisztán látjuk a dolgokat. Nem azt jelenti, hogy nincs semmi. Az

értelenség vagy énnélküliség sem a teljes személytelenséget jelenti. Épp ellenkezőleg. Olyan frissen és személyesen hat ránk a világ, hogy már nincs énünk. Az énünk a bozót, és ez a bozót tűnik el, s mögötte van valami, ami nagyon elevenen, közvetlenül, és nagyon fájdalmasan tapasztalja a világot.

Amikor valami nagyon erőteljesen és nagyon személyesen érint bennünket, az csakis a mi tapasztalatunk, csakis a mi élményünk, nem egy elkent közhely, hanem valóságos élmény. Ezt nagyon fontos megérteni, mert óriási félreértések vannak. Azt mondjuk, hogy értelenség, és azt gondoljuk, hogy személytelenség; azt mondjuk üresség, és azt hisszük, az a semmi. Ezek teljesen elferdült gondolatmenetek. Az egész ösvény csakis a tisztánlátásról szól, és arról, ami akadályozza a tisztánlátásunkat. Meg kell szabadulnunk mindattól, ami a személyes, valódi tisztánlátásunkat akadályozza. Amikor megszabadultunk, akkor marad egy nagyon személyesen és tisztán, egyenesen nekünk szóló világ és élményvilág. Ez az, ahol beszélünk dákinikről, tündérekéről. Akkor átalakul minden: a világ minden üzenete az istenségek integetése, szava és megjelenése lesz.

## LÁMA CSÖPEL ÚJRA SZLOVÁKIÁBAN

*A Jonang Tashi Chö Ling Meditáció Központ tagjainak beszámolója*

Február végén tértünk haza a majd 3 hónapos zarándokutunkról, mely során India és Nepál szenthelyeit látogattuk meg Buddha nyomdokaiban járva. 21 gyakorló 8200 km-t tett meg.

Felkerestük azokat a nevezetes helyeket, ahová eddig nem tudtunk eljutni: a rajgiri barlangot, ahol Buddha meditált; a híres Keselyű-hegyet, amelyről a Szivszútra beszél; Rathchakkant, Buddha találkozásának színhelyét Bimbiszára királlyal, ahol csodatétellel győzte őt meg buddhaságáról; a Sonebhandar-barlangkomplexumot, ahol több jelentős tanító adta át tudását; Nalandát, a buddhista egyetemkomplexust, amely 10 négyzetkilométernyi területen feküdt, és több, mint 100 000 szerzetes számára nyújtott tanulási lehetőséget virágzó korszakában. Látogatásunk nemcsak a szenthelyeknek szólt, hanem a mi kedves tanítónknak, Csoti Nangwa Rinpoce-nek, aki Tarab Tulku Rinpoce eltávozása után átvette központunk vezetését.

Átitatódva e szenthelyek csodálatos energiáival, a Dharma iránti motivációnk további mélyülése érdekében hívtuk meg újra Csöpel Lámát. 2007. március 9-11-én hatodszor látogatta meg Tisztelemtől Csöpel Láma a Jonang Tashi Chö Ling Meditáció Központot, hogy újabb tanítással gyarapítsa közösségünk tudását. Ezúttal a siné meditációról hallgathattuk meg bölcs útmutatásait. 1998-ban létrejött központunkat, melynek szellemi vezetője Tarab Tulku Rinpoce volt, immár hetedik éve látogatja Láma rendszeresen, motiváló szavaiból nagyon sokat erőt merítünk gyakorlásunkhoz. Minden alkalommal 3 napos tanítás zajlik Andódon, Érsekújvártól 2 km-re /Nové Zámky/, melyen kb. 30-40 szanghatag vesz részt. Csoportunk Csöpel Lámát mindig nagyon nagy örömmel és szeretettel várja, személyiségével, kedvességével és bölcsességével tagjainkban igazi odaadást ébresztett fel a Dharma iránt. Ezúton is köszönetünket szeretnénk kifejezni Csöpel Lámának, amiért szíven viseli tagjaink szellemi fejlődését, és reméljük, a jövőben is részesülünk szeretetteljes gondoskodásából.

*Központunkról az érdeklődők a [www.tibet.sk](http://www.tibet.sk) honlapon tájkozódhatnak.*

## KARMA DARGYE LING – SZENTES

*A Virágzó és Terjedő*

*Megvilágosult Tevékenység Ligete*

2004. decemberében Szentesen Mészáros Lajosné Éva kezdeményezésére létrejött egy csoport. Egy olyan csoport, akik az életben nem másokat akartak okolni a nehézségeikért. A szellemi út számtalan lehetősége közül azt az utat keresték, ami a boldogság eléréséhez vezet.

Csoportunk tagjai már sok irányt megismertek, túl voltak az ezoterikus útvesztőkön, a sokat ígérő „tanfolyamokon”, ám egy sem bizonyult olyannak, ami a szellemi fejlődést szolgálta volna. A kudarcok után a fáradhatatlan keresés végül elnyerte méltó jutalmát: megismerkedtünk a buddhizmus szellemi alapjaival.

A tiszta forrás megismeréséhez nagy segítséget kaptunk a Magyarországi Karma Ratna Dargye Ling buddhista közösségtől. Két alkalommal ellátogattunk Tarra, ahol először Láma Csöpel, majd Tiszteletreméltó Láma Ngawang részesített bennünket tanításokban.

Láma Ngawang nevet adott a csoportnak: Karma Dargye Ling, A Virágzó és Terjedő Megvilágosult Tevékenység Ligete.

Reméljük a környékünkön élő emberek egyre nagyobb számban csatlakoznak az új szanghához!

2007. január 25-én nagy örömükre Láma Csöpel személyesen meglátogatta a szanghát. Tanításban részesítette a megjelenteket és meditációs módszereket is adott. A tanítás családi, vidám hangulatban telt. A shiné és a Csenrézi meditációt heti rendszerességgel közösen gyakoroljuk.

A szangha tagjai ezúton szeretnék ezt a nagy kegyet megköszönni, és a gyakorlatok által szerzett érdemeket felajánlani minden lény javára!

Reméljük, hogy Láma Csöpelt mielőbb újra meglátogat bennünket!

Kívánjuk, hogy mindenki számára virágozzanak a tanítások!

Sok szeretettel várjuk a gyakorolni vágyókat!

Elérhetőség: Mészáros Éva 06-30-287-7669  
meseva@gmail.com

## TANMESÉK

*Ha irigység szennyezi be elménket, semmi jót nem látunk másokban.*

### AZ ELME AZ ELSŐ

A Mester és tanítványa virrasztáson vesz részt a gyülekezet egy nagy csoportjával együtt. Az idő múlásával az embereket egymás után nyomja el az álom. Végül már kettőjüket kivéve mindenki alszik. A tanítvány megszólal:

– Milyen szánalmas látvány, mind alszanak, mint a hullák, most, amikor alkalmuk lenne a gyakorlásra és a tisztulásra.

A mester így válaszol:

– Jobb lenne, ha te is inkább aludnál, mint hogy így gyalázkodj.

*Egy másik történet:*

### A KÉT VETÉLYTÁRS

Élt egyszer két nagyhírű és tanult szerzetes, akik vetélytársak voltak. Egy nap az egyikük megtudta, hogy a másiknak viszonya van egy nővel, ami a szerzetesi fogadalmának a megszegését jelentette. A szerzetesi élet egyik legfőbb fogadalma a szüzesség, melynek megszegése nagyon súlyos következményekkel jár.

A szerzetes szólt a segédjének:

– Készíts egy jó teát, érdekes hírem van!

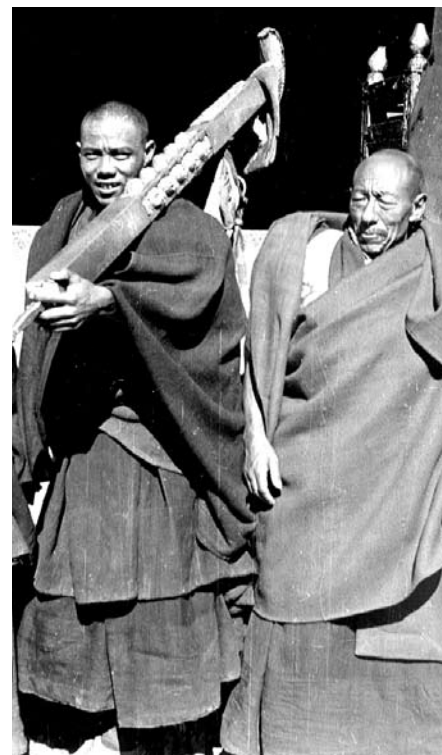
A segéd elkészítette a teát, és miután felszolgált, megkérdezte:

– Ugyan mi az a jó hír?

– Azt mesélik – mondta a szerzetes –, hogy a vetélytársunknak nője van!

Amikor egy megvilágosult mester értesült a történetről, arca elszomorodott, és csak ennyit mondott:

– A két szerzetes közül vajon melyik követte el a súlyosabb vétéséget?



## MAITREJA PROJECT BUDDHA EREKLYÉK A KÖZELBEN

Balogh Zsolt, a budapesti Buddha Ereklýe Kiállítás fő szervezője

Kedves Barátaim, minden szerencsés érdeklődő!  
Ritka nagy szerencsében van részünk, hiszen az előző év októberi budapesti „Buddha Ereklýe Kiállítás” – melyen több mint 10.000 látogató kapott áldást – után, újra a közelünkbe érkeznek az Együttérés és Bölcsesség kikristályosodott gyöngyszemei. Június második hétvégéjén Pozsonyban, harmadik hétvégéjén Bécsben találkozhatunk a Megvilágosodott Mesterekkel, szándékosan hátrahagyott Ereklýéik formájában. Azok, akiknek nem volt lehetőségük tavaly ősszel találkozni személyesen a Buddhákkal és Bódhiszattvákkal, most két hétvégén is megtehetik, azoknak pedig, akiknek ez sikerült, itt a lehetőség a kapcsolat fenntartására, megerősítésére, elmélyítésére.

A kiállítást szervezők hivatalos honlapján ([www.maitreya-project.org](http://www.maitreya-project.org)) a következő olvasható: „2001. márciusa óta több mint 2 millió ember, 4 kontinens több mint 100 kiállításán kapott inspirációt és áldást az Ereklýéktől.” Számomra ez azt jelenti, hogy a földünkön élő kb. 6 milliárd emberből csupán csak 2 milliónak volt eddig lehetősége és karmája találkozni a Megvilágosultak e speciálisan áldott formájával. Ez olyan, mintha csak a Budapesten élők látták volna az Ereklýéket az egész világról, más senki. Ez nagyon kevés! Pedig milyen sok ember él még a Földön. Ki tudja mikor lesz újra ilyen közel a „Kiállítás”. Most újra kaptunk két új lehetőséget. Csak élnünk kell vele.

### Szlovákiai Buddha Ereklýe Kiállítás

*Helyszín:* Bratislava, Szlovákia

Palfyho Palac, Zamocka ulica 4.

*Időpont:* 2007. június 9 – 10.

*Nyitvatartási idő:* Szombat 10–19 óráig

Vasárnap 10–19 óráig

*Kapcsolattartó:* Tibor Geljen

### Bécsi Buddha Ereklýe Kiállítás

*Helyszín:* Bécs, Austria

Votivkirche, Rooseveltplatz

*Időpont:* 2007. június 15 – 17.

*Nyitvatartási idő:*

Péntek: 14–19 óráig (14 órától Megnyitó Ünnepszeg)

Szombat: 10–17 óráig, Vasárnap: 12.30–18 óráig

*Kapcsolattartó:*

Alexandra Fischer & Martin Schaurhofer,

Panchen Losang Chogyen Gelug-Zentrum

*Email:* [info@fpmt-plc.at](mailto:info@fpmt-plc.at)

*Tel:* +43 (0) 1 485 27 56



## HÍREK

*Tiszteletreméltó Láma Ngawang Rinpoce és Tiszteletreméltó Cültrim Rinpoce látogatása*

Ezen a nyáron augusztus 13-19. között Tiszteletreméltó Láma Ngawang és Tiszteletreméltó Cültrim Rinpoce újra elfogadta meghívásunkat, így részesülhetünk felbecsülhetetlen tanításaikban. Részletekről honlapunkon tájékozódhattok.

## MÉDIAKÍNÁLAT

*Megrendelhető tanítások*

Az alábbi táblázat tartalmazza a központban rögzített tanítások, szertartások, rendezvények,

stb. másolási díjait, amelyek anyagkölséggel együtt értendők; postai utánvétel esetén, a postai költségeket nem tartalmazzák. A rendelhető anyagokat a központ weboldalán ([www.buddha-tar.hu](http://www.buddha-tar.hu)) lehet meg tekinteni. Megrendelés 06 1 240 8847-as telefonszámon vagy a weboldalunkon. Az anyag a feldolgozásnak 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](http://www.buddha-tar.hu))*

## ÖNGYÓGYÍTÁS MEDITÁCIÓVAL

*Egyhetes Lodzsong elvonulás*

*Tiszteletreméltó Láma Csöpel vezetésével*

*2007. június 18–22.*

### A tudat öngyógyító ereje

Az öngyógyítással kapcsolatban: ha egy követ vagy egy agyagedényt eltörünk, azt soha nem lehet tökéletesen kijavítani. Ezzel szemben, még ha ágyúval lövünk is egy tó vizébe, a víz akkor is magától visszanyeri eredeti állapotát – az ágyúgolyó nyomán a vízben nem marad lyuk. Kicsit csobog a víz, kicsit gyűrűzik, majd végül kisimul. Ha belevágunk a vízbe karddal, lesz egy kis gyűrűzés, utána elcsitul, és nyomtalanul összeheged a víz, nem marad seb, nem marad semmi nyom.

A kőben gyógyíthatatlan nyom marad. Meg lehet ragasztani, de a nyoma látszik, a kő soha nem fog összeforrni. A víz összeforr magától. A víznek ilyen öngyógyító képessége van. Bármi történik vele, nyomtalanul meggyógyul magától, rövid idő alatt. A levegőben ejtett seb még gyorsabban meggyógyul. Ha a levegőbe lövünk ágyúval, vagy karddal belevágunk, halk suhanást hallunk, esetleg kis szele támad, majd minden nyomtalanul eltűnik. A levegő összegyógyul, nem marad lyuk. Ha meg légüres térben játszódik mindez, akkor semmi sem történik. Szél sem lesz, hang sem lesz, semmi sem lesz, a légüres tér öngyógyító képessége olyan gyors.

A tudat öngyógyító ereje ehhez hasonló. A tudatunk ugyanígy, pillanatok alatt képes meggyógyulni.

A testnek is van öngyógyító képessége, bár testünk lassan gyógyul, a törött csont lassan forr össze, ha megvágjuk magunkat a seb lassan heged be. A tudatnak csodálatos öngyógyító képessége van, egy pillanat alatt képes meggyógyulni. Ezt a gyógyulást csak mi akadályozzuk. Olyanok vagyunk, mint amikor valaki követ dob a vízbe, és a gyűrűzés láttán pánikba esik: "Jaj, mi lett a vízzel, ki kéne simítani!" – és elkezd simogatni a vizet, ki akarja simítani a hullámokat. Annál nagyobb lesz a hullámozás, soha nem lesz vége. Amíg csak simogatjuk a vizet, a hullámok nem fognak elülni.

Hasonló dolgot csinálunk a tudatunkkal. Ha valami történik, elkezdjük nagyon ügyetlenül verni a port körülötte, teljesen fölöslegesen. Azzal a szándékkal, hogy a bajunkat minél hamarabb elcsitítsuk, egyre nagyobb problémát okozunk, mert ügyetlenek vagyunk. Nem ismerjük a helyes módszert.

Az elmét békén kell hagyni, bízni kell az öngyógyulásában, hagyni kell meggyógyulni, és ha tudjuk, az öngyógyulását ügyes módszerekkel segíteni kell.

Ahogy a test öngyógyulását lehet ösztönözni gyógyszerekkel és kezeléssel, ugyanúgy az elme és a lélek gyógyulását is lehet befolyásolni megfelelő módszerekkel. Első dolog bízni az öngyógyulásunk képességében. Bízni abban, hogy alapjában véve sebezhetetlenek vagyunk. A buddhatermészetünk sohasem sérül meg. Az öngyógyító meditációk erre az alapvető felismerésre alapulnak.

Érkezés: 2007. június 17-én

18.30 Mahakala és Csenrézi meditáció

### **Napi program:**

6.00 – 7.30	Tara meditáció
8.00	reggeli
9.00 – 11.30	meditáció, tanítás
12.00 – 13.00	ebéd
13.00 – 14.00	cselekvő meditáció (ház körüli munkák)
14.00 – 15.15	pihenés
15.15	teázás
15.30 – 16.00	Mahakala meditáció és égetett felajánlás
16.00 – 18.00	meditáció, tanítás
18.00	vacsora
19.00 – 20.00	Csenrézi meditáció

A program díja: 20 000 Ft

Jelentkezés: meditáció központjainkban személyesen, e-mailben vagy telefonon.

A jelentkezést a programdíj első részletének (9250 Ft) csekken vagy személyesen történő befizetése után, június 6-ig tudjuk elfogadni, a befizetés sorrendjében. A fennmaradó összeget az érkezés napján kell kifizetni. Csekket központjainkban, e-mailen vagy telefonon keresztül lehet igényelni.

A program teljes hanganyaga kazettán, vagy CD-n megrendelhető lesz!

### **Elérhetőségek**

*Karma Ratna Dargye Ling Buddhista Meditáció Központ* – Tar, 3073

Tel.: 06 32 470-535

*Karma Dordzse Ling* –

Budapest, 1039 Hunyadi u. 45.

Tel.: 06 1 240 8847

E-mail: kagyu.center@gmail.com

**MEGHÍVÓ**  
**DALAI LÁMA ÖSZENTSÉGE**  
**SZÜLETÉSNAPI ÜNNEPSÉGÉRE**

*2007. június 23-án, szombat*

**IDÉN HÁROM FONTOS**  
**ÉVFORDULÓT ÜNNEPELÜNK:**

**TISZTELETREMÉLTÓ**  
**LÁMA NGAWANG RINPOCSE 80**  
**ÉVES**  
**KÖZÖSSÉGÜNK 20 ÉVES**  
**A SZTÚPA 15 ÉVES**

Szeretettel meghívunk minden kedves érdeklődőt a 2007. június 23-án, szombaton megrendezésre kerülő ünnepségre, amelyen Öszentsége a Dalai Láma születésnapjáról emlékezünk meg.

Ezen a napon színes programokkal várunk minden kedves érdeklődőt, buddhistákat, nem buddhistákat, gyerekeket, felnőtteket.

Az ünnepség a Sztupánál kezdődik 9.30-kor Mahakala pudzsával, cog felajánlással és a megnyitóval, majd folytatódik előadásokkal szellemi utakról, természetgyógyászatról, lesz masszázs, gyógyítás, zene, tánc és harcművészeti bemutatók, stb.

Napi ételválaszték: borácsuglyás, tibeti momó, sült zöldségek.

Helyszín: Meditáció Központ, Tar  
 (Nógrád megye)

A részvétel ingyenes, adományokat szívesen fogadunk.

A részletes programot internetes hírlevélünkben küldjük szét, illetve megtekinthető a [www.buddha-tar.hu](http://www.buddha-tar.hu) weboldalon.

A programváltozás jogát fenntartjuk.

A Dalai Láma születésnap ünnepségének előkészítése június 22-én délután kezdődik, amire várjuk a jelentkezéseket. A segítők vacsorájáról és másnapi reggelijéről mi gondoskodunk, csak szállásdíjat kell fizetni.

**SINÉ MEDITÁCIÓ**

minden pénteken 18.00 – 20.00

a Butokugan Harcművészeti Központban  
 cím: Budapest. VIII., Rákóczi út 57.

Havonta egy alkalommal a meditációhoz Tiszteletreméltó Láma Csöpel ad tanítást és vezetést az alábbi napokon: szept. 7 • okt. 5 • nov. 9 • dec. 7 • jan. 4.  
 A többi pénteken: vezetett meditáció és tanítás-hallgatás hangszalagról.

**BÉKÉS NYUGVÁS – SINÉ MEDITÁCIÓ**

*(szanszkrit: sámáthá)*

Saját szellemünk igaz természete megismerésének ösvénye a meditáció. A Siné meditáció alatt a gyakorló csendben ül és elméjét is hagyja lecsendesedni. Amikor egy pohár zavaros víz kavarást abbahagyjuk, a szennyeződés leülepszik, és a víz tiszta természete fokozatosan megmutatkozik. A Siné meditációban megtanuljuk, hogyan lehet a szellem folyamatos kavarást abbahagyni.

„Nyugtasd természetes nagy békében  
 E kimerült szellemet,  
 Melyet karma és zaklatott gondolatok gyötörnek,  
 Mint a létforgatag végtelen óceánjának  
 Tomboló hullámverése.”

**CSOMA HAGYOMÁNY KÖR**

*Láma Csöpel vezetésével szeptembertől folytatódik*

Hagyományunk révén mélységes szálak fűznek bennünket a Buddha által mutatott belső ösvényhez. Ez különleges lehetőséget kínál nekünk arra, hogy általunk jól ismert csatornákon keresztül jussunk lényegi felismerésekhez. A Csoma Hagyomány Körben mesékkel, misztériumjátékokkal, jelképekkel dolgozunk. A munka nyitva áll mindenki előtt, csak nyitottság és bátorság kell hozzá – no meg humorérzék.

Öt alkalom, havonta egy vasárnap 10.00 – 12.00  
 szept. 9, okt. 7, nov. 11, dec. 9, jan. 6.

Az öt alkalom egymásra épül, ezért alkalmanként nem látogatható.

Érdeklődni, jelentkezni lehet: 06 20 423 4563

*Részvételi díj:* 4000 Ft. A tanfolyam díját egy összegben kell befizetni az első alkalommal.

Helyszín: Butokugan Harcművészeti Központ  
 Budapest. VIII. ker. Rákóczi út 57.

## **SANTIDÉVA: A BÓDHISZATTVA ÖSVÉNY**

*címmel a csillaghegyi tanfolyam tovább folytatódik  
Láma Csöpel vezetésével*

A havonta egyszeri, kétszer két órás tanításhoz Santidéva: A bódhiszattva ösvény, és Beru Khjen-ce Rinpoce: Az együttérzés és bölcsesség belső ösvénye című könyv ad segítséget.

A tanfolyam díja:

4 órás tanítás 1500 Ft

2 órás tanítás 800 Ft

Az elhangzott tanítások minden alkalom után fizetben is megjelennek, melyekre elő lehet fizetni, ill. példányonként is meg lehet vásárolni.

### **Részlet a tanítássorozatból:**

Ha elmém felmérve cselekvés kezdetén  
Elégtelenséget látok vagy hibát,  
Mint egy tuskó, meg sem moccanok,  
Eltökélten, uralkodva magamon.

Mielőtt el akarunk kezdeni valamit, egy kicsit belenézünk magunkba, és ha azt látjuk, hogy valami nincs bennünk rendben, nem vagyunk készen arra, amit csinálni akarunk, nincsenek meg a belső feltételei, hogy nekiálljunk, akkor jobb nem elkezdeni. Belső éberséget kell mindig gyakorolni. A közönséges ember csak belesodródik mindenbe, a gyakorló azonban nem kezdi el a munkát addig, amíg az elméje nincs rendben.

Különösen manapság ahhoz vagyunk szokva, hogy annyira „természetesek és spontánok” vagyunk. Persze valójában nem spontánok, hanem impulzívok vagyunk, ami teljesen más. A kettő szöges ellentéte egymásnak. Mi az „impulzív” helyett tévesen a „spontán” kifejezést használjuk. A spontaneitás belülről jövő természetességet jelent, az impulzivitás pedig azt jelenti, hogy külső ráhatások hatalmában vagyunk. De a kettő között mi nem látjuk a különbséget. Mikor külső ráhatásra gondolkodás nélkül cselekszik valaki, ezt hívjuk manapság tévesen spontán cselekvésnek.

A gyakorlónak ezen változtatnia kell. A gyakorló visszatér egyfajta régimódi cselekvéshez. Azt mondják a székelyekről meg az indiánokról, meg nyilván így voltak régebben a magyarok is, hogy mielőtt elkezdtek egy munkát, tanácsot ültek. Le-

ültek, megbeszélték. És miután megbeszélték, és mindenki tudta kinek mi a dolga, akkor aztán csinálták. Utána már nem volt helye hozzászólásnak, hogy: „...de szerintem így kell, meg úgy kell”. Az ilyen megfontolt cselekvés helyett a „természetesen” tevékenykedő mai ember belevág, csinálja, aztán menet közben derül ki, hogy mégse úgy kellett volna. A vége az, hogy minden összekuszálódik, semmi sem lesz elvégezve. Menet közben minden teljesen átalakul; ami a feje volt a farka lesz, ami a farka volt, a feje lesz.

A gyakorló ezen a szokásán változtat. Kicsit visszafogjuk magunkat. Mielőtt valamit elkezdünk, belenézünk magunkba, hogy megvannak-e a munka feltételei bennünk. Átgondoltuk-e, megvan-e a kellő hozzáállásunk, indíttatásunk, összeszedettségünk, a belső rendünk ahhoz, hogy a munkát el tudjuk végezni? Ha minden rendben van, akkor pedig csináljuk. Akkor jöhet akárki, és mondhat akármit, már nincs jelentősége, mert biztosak vagyunk a dolgunkban, és a munkát végigcsináljuk – ami a másik fontos dolog. Ezt meg kell tanulni a gyakorlásban.

Ezért a meditációban van egy rend. Az első lépés, hogy van egy meditációnk, amit megtanulunk rendszeren egy tanítótól úgy, hogy mindent megértünk, tisztán tudjuk a dolgunkat, ha kérdéseink vannak, azokat tisztázzuk, és amikor mindent pontosan tudunk, hogyan kell csinálni, akkor kezdjük el a gyakorlást.

A következő lépés, hogy a gyakorlásnak megvan a maga ideje, minden nap, pontos időpontban, és megvan a helye. A harmadik lépés, hogy ha elkezdjük, be is fejezzük, az elejétől a végéig csináljuk. A meditációnak különböző lépései vannak. Elkezdjük az elején, folytatjuk a közepén, befejezzük a végén. Így a gyakorlás egy bizonyos rendre szoktatja a gondolkodásunkat, amit beviszünk a hétköznapi életbe is. A gyakorló tehát összeszedi magát, és szokásává teszi, hogy ha kap egy feladatot – legyen az akár a munkahelyén, vagy az otthoni életében – azt átgondolja, tisztázza, hogy pontosan mit kell csinálnia, megtanácskozza magával, a feltételeit megteremti, aztán nekilát, és kételyek nélkül végigcsinálja. Akkor már jöhet bárki szempontokkal. A tanácskozásnak megvolt a maga ideje, most már nem a tanácskozásnál tartunk, hanem a cselekvésnél. Amikor cselekszünk, akkor már nem tanácskozunk, és amikor tanácskozunk, akkor még nem cselekszünk. Ez eléggé nehéznek tűnik manapság, de mindenkinek a figyelmébe ajánlom.

Ha valamit elterveztem s elkezdtem,  
Figyelmem ne térjen semmi másra;  
Rögzítsem elmém e tárgyra,  
És törekedjek egyedül ennek megvalósítására.

Erről az előbb már beszéltünk. Először tervezzük meg a dolgunkat, utána kezdjük el, és ha jól elterveztük, akkor már ne foglalkozzunk mással. Akkor már nincs helye újragondolásnak. A tanácskozás legyen alapos, és ha egyszer tudjuk a dolgunkat, akkor csináljuk végig.

Ha így teszek, mindent jól elvégzek;  
Minden elvégzetlen marad, ha másként teszek.  
Éberség ellentétei, a szennyeződések,  
Ha így teszek, nem szaporodhatnak.

A szennyeződések itt elsősorban a zavaros, csapongó érzelmeket, gondolatokat jelentik. Miről van itt szó? Egy belső rend kialakításáról, a belső munkánknak a formába öntéséről. Ilyen módon tudjuk formába önteni: átgondoljuk, alaposan megtervezzük, és utána mindenféle kétely és zavar nélkül megvalósítjuk.

És ha ez megtörtént, akkor biztosak vagyunk a dolgunkban. Ha valaki biztos a dolgában, akkor nem nagyon csaponganak az érzelmei. Az érzelmek akkor csaponganak, ha bizonytalanok vagyunk. Ha szól valaki, hogy ezt nem így kell csinálni, megsértődünk: „Mit képzelsz ez?! Ki ez az ember?! Mit akar ez?! Nem tudja, hogy én ki vagyok?!” Miért jön a sok ostoba gondolat? Mert bizonytalanok vagyunk a munkánkban. Ha teljesen biztosak vagyunk, akkor nincs jelentősége, akárki akármit mond. Nincs jelentősége, hogy ő mit gondol mirőlünk, sem annak, hogy ő kicsoda és hogy mi kik vagyunk. Mi a munkára gondolunk, és akkor nincsenek személyeskedések. Ha azonban nem vagyunk összeszedettek, nem vagyunk letisztázva, akkor ott lobog az összes érzelem.

## MEGJELENŐ ÚJ KÖNYVEINK

### CSÖPEL LÁMA: HOGYAN TEREMTJÜK A VILÁGOT?

Washington DC-ben, az USA fővárosában volt egy nagy kísérlet 1993 nyarán, több mint 4000 önként jelentkezővel 400 országból, hogy együtt medítaljanak hosszú ideig ezen a napon. Megjósolták, hogy ekkora méretű csoport 25%-kal csökkenti a

bűntényeket azon a nyáron. A rendőrfőnök a tévében azt mondta: „Két méternyi hó kellene ahhoz, hogy ezen a nyáron 25%-kal csökkenjenek a bűntények”. Végül a rendőrség együttműködött, és levezényelte a kísérletet, és végeredményben 25%-os esés mutatkozott az erőszakos bűntények terén Washington DC-ben, amit megjósolhattunk az előző 48 tanulmány alapján, melyet kisebb csoportokon végeztek.

### RONALD COLMAN NYOMÁN CSÖPEL LÁMA: FEJLŐDÉS-E A FEJLŐDÉS?

Kevés időnk van hátra, hogy feladjuk a gazdasági növekedés dogmáját, és annak a jóllétünk mérésére használt csődöt vallott módszereit, mielőtt környezetünk meghozza a döntést számunkra egy iszonyatos költség árán.

Még mindig miénk a választás, hogy az új évezredbe józanul léphessünk be, értékelve igazi erőinket, melyek bőségesen rendelkezésünkre állnak. Elkezdhetjük kialakítani a közösségi gazdasági fejlődés önállóbb és önellátóbb formáit, amelyek valóságos alternatívával szolgálhatnak a sorsunkat ellenőrzésünkön kívül eső erők kezébe helyező globalizációhoz. Tudva, hogy a több tulajdon nem a boldogság és jóllét kulcsa, még mindig visszavethetjük jövőnket a saját kezünkbe, és esetleg egy kicsit egyszerűbben élhetünk.

### THINLEY NORBU: VANNAK-E CSODÁK?

Amikor olyan nagy fennkölt lényekre gondolunk, mint Milarepa, a nagy tibeti jógi; Jézus, a názareti megvilágosult mester; Buddha Sákjamuni, a Szákák tiszta és teljes bölcse; és Padmaszambhava, az orgyeni Lótuszban Született, azt hisszük, hogy ők szándékosan műveltek csodákat. Természetesen jó így érezni, mert azáltal, hogy megkísérelünk kapcsolatba lépni az ő tiszta titkos lényegiségükkel, érdemeket halmozunk. Azonban e szándékuk elképzelése csak a mi általános csoportjelenség megegyezésünk. A valóságban ezek a csodák egyszerűen akkor történtek meg, amikor fennkölt lények használták az erők tiszta osztatlan titkos lényegiségét – amely kezdettől fogva létezik – abból a célból, hogy az igazságot láthatóvá tegyék.

## PROGRAMOK

Június	Óra	Téma	Hely	Tanító
8. (cs)	18.00	Lodzsong meditáció	Buddhista Főiskola	Láma Csöpel
9. (p)	18.00	Siné meditáció	Butokugan	Láma Csöpel
10. (szo)	10.00–12.00	Tanítás	Csillaghegy	Láma Csöpel
	14.00–16.00	Tanítás	Csillaghegy	Láma Csöpel
11. (v)	12.00–14.00	Csoma Hagyomány-kör	Butokugan	Láma Csöpel
18–22. (h–p)		Lodzsong nyári tábor	Tar	Láma Csöpel
23. (szo)		Dalai Láma Születésnap Ünnepsége, Tar		

Július	Óra	Téma	Hely	Tanító
17–18. (k–sze)		Nyungne meditáció	Tar	Láma Csöpel
18. (v)		<b>CSÖKHOR DÜCSEN – TANKERÉK ÜNNEPE, Dharmacsakrás nap</b>		

A hatodik tibeti holdhónap negyedik napja, tibetiül: Csökhör dücsen. Megvilágosodása után Buddha hét hétig nem tanított. Végül azonban Indra és Brahma ösztönzésére megforgatta a Tan Kerekét első ízben Szarnathban, ahol a Négy Nemes Igazságot tanította.

Augusztus	Óra	Téma	Hely	Tanító
13–19. (h–k)			Tar–Budapest	Cültrim Rinpoce

Szeptember	Óra	Téma	Hely	Tanító
6. (cs)	18.00	Lodzsong meditáció	Buddhista Főiskola	Láma Csöpel
7. (p)	18.00	Siné meditáció	Butokugan	Láma Csöpel
8. (szo)	10.00–12.00	Tanítás	Csillaghegy	Láma Csöpel
	14.00–16.00	Tanítás	Csillaghegy	Láma Csöpel
9. (v)	12.00–14.00	Csoma Hagyomány-kör	Butokugan	Láma Csöpel
14–16. (p–v)		Lodzsong hétvége	Tar	Láma Csöpel
25–26. (k–sze)		Nyungne meditáció	Tar	Láma Csöpel

Október	Óra	Téma	Hely	Tanító
4. (cs)	18.00	Lodzsong meditáció	Buddhista Főiskola	Láma Csöpel
5. (p)	18.00	Siné meditáció	Butokugan	Láma Csöpel
6. (szo)	10.00–12.00	Tanítás	Csillaghegy	Láma Csöpel
	14.00–16.00	Tanítás	Csillaghegy	Láma Csöpel
7. (v)	12.00–14.00	Csoma Hagyomány-kör	Butokugan	Láma Csöpel
12–14. (p–v)		Lodzsong hétvége	Tar	Láma Csöpel
31–nov. 1. (sze–cs)		Nyungne meditáció	Tar	Láma Csöpel

November	Óra	Téma	Hely	Tanító
1. (cs)		<b>LHABAB DÜCSEN, Dharmacsakrás nap</b>		

A kilencedik tibeti holdhónap 22. napja, tibetiül: Lhabab dücsen. Buddha Sákjamuni alászállása az istenek birodalmából. Buddha anyja Indra birodalmában született újjá. Buddha három hónapot töltött tanítással az istenek birodalmában, hogy anyját megszabadítsa és jóságát viszonzza, ugyanakkor az istenek javát is szolgálja.

8. (cs)	18.00	Lodzsong meditáció	Buddhista Főiskola	Láma Csöpel
9. (p)	18.00	Siné meditáció	Butokugan	Láma Csöpel
10. (szo)	10.00–12.00	Tanítás	Csillaghegy	Láma Csöpel
	14.00–16.00	Tanítás	Csillaghegy	Láma Csöpel
11. (v)	12.00–14.00	Csoma Hagyomány-kör	Butokugan	Láma Csöpel
23–24. (p–szo)		Nyungne meditáció	Tar	Láma Csöpel
30–dec. 2. (p–v)		Lodzsong hétvége	Tar	Láma Csöpel

<b>December</b>	<b>Óra</b>	<b>Téma</b>	<b>Hely</b>	<b>Tanító</b>
6. (cs)	18.00	Lodzsong meditáció	Buddhista Főiskola	Láma Csöpel
7. (p)	18.00	Siné meditáció	Butokugan	Láma Csöpel
8. (szo)	10.00–12.00	Tanítás	Csillaghegy	Láma Csöpel
	14.00–16.00	Tanítás	Csillaghegy	Láma Csöpel
9. (v)	12.00–14.00	Csoma Hagyomány-kör	Butokugan	Láma Csöpel
30–31. (v–h)		Nyungne meditáció	Tar	Láma Csöpel
<b>Január</b>	<b>Óra</b>	<b>Téma</b>	<b>Hely</b>	<b>Tanító</b>
3. (cs)	18.00	Lodzsong meditáció	Buddhista Főiskola	Láma Csöpel
4. (p)	18.00	Siné meditáció	Butokugan	Láma Csöpel
5. (szo)	10.00–12.00	Tanítás	Csillaghegy	Láma Csöpel
	14.00–16.00	Tanítás	Csillaghegy	Láma Csöpel
6. (v)	12.00–14.00	Csoma Hagyomány-kör	Butokugan	Láma Csöpel
7. (h)	18.00	Lodzsong meditáció	Csillaghegy	
11. (p)	18.00	Siné meditáció	Butokugan	
11–13. (p–v)		Lodzsong hétvége	Tar	Láma Csöpel
21–22. (h–k)		Nyungne meditáció	Tar	Láma Csöpel
<b>Február</b>	<b>Óra</b>	<b>Téma</b>	<b>Hely</b>	<b>Tanító</b>
6–7. (sze–cs)		Nyungne meditáció	Tar	Láma Csöpel
8. (p)		<b>LOSZÁR, Tibeti Újév</b>		

*Butokugan Harcművészeti Központ: Bp. VIII., Rákóczi út 57.*

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

## RENDSZERES PROGRAMOK BUDAPESTEN

*A csillaghegyi Karma Dordzse Ling Meditáció Központban és a Butokugan Harcművészeti Központban*

### Csillaghegy

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

### Butokugan

Péntekenként	17.45–20.00	Siné meditáció
--------------	-------------	----------------

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

## SZÁLLÁS ÉS ÉTKEZÉSI DÍJAK

### Tari programokon

**Lodzsong hétvége:** 5000 Ft

2 éjszaka + étkezés + 1000 Ft felajánlás a tanítáért (péntek: vacsora; szombat: reggeli, ebéd, vacsora; vasárnap: reggeli)

**Nyungne meditáció:** 5000 Ft

3 éjszaka + étkezés + 1000 Ft felajánlás a tanítáért (1. nap: vacsora; 2. nap: reggeli, ebéd; 4. nap: reggeli)

### Budapesti programokon

Étkezés (csak ebéd, csillaghegyen): 500 Ft

Szállás (csillaghegyi programon): 800 Ft

Tanítás csütörtök–péntek:

*javasolt minimum felajánlás: 500 Ft*

Tanítás szombat délelőtt:

*javasolt minimum felajánlás: 800 Ft*

Tanítás szombat délután:

*javasolt minimum felajánlás: 800 Ft*

Tanítás szombat délelőtt és délután:

*javasolt minimum felajánlás: 1500 Ft*

### **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 hid budai hídfőnél a Szentlélek tér autóbusz végállomástól a 42-es busszal a Csetz János utca Mátyás király utca sarkáig.

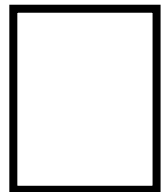
A Budapesti és vidéki Meditáció Központunkban rendezett tanítások, meditáció tanfolyamok és más programok lehetőséget nyújtanak a buddhizmus teljes ösvényének megismerésére és gyakorlására. Rendezvényeink nyitva állnak mindenki számára vallási és szemléleti elkötelezettség nélkül. Közösségünk alapítója 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](http://www.buddha-tar.hu)

[www.kagyü.hu](http://www.kagyü.hu)

[www.karma-kagyü.hu](http://www.karma-kagyü.hu)

[www.buddhism.hu](http://www.buddhism.hu)

**[www.korosi-emlekpark.hu](http://www.korosi-emlekpark.hu)**

E-mail: [kagyü.center@gmail.com](mailto:kagyü.center@gmail.com)

India ajándékbolt, Tara Teaház (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!**