



# 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

IX. ÉVFOLYAM 4. SZÁM

2008. DECEMBER

### **KARÁCSONY A KARMAPA HÁZBAN**

*December 19-én, 17.30–20.00 óráig.*

#### **Műsor**

zene, tanítás, mese gyerekek előadásában,  
filmvetítés.

**A belépés díjtalan.**

Ezen a napon a bolt és a teázó  
15.00–20.30-ig van nyitva.

A részletes programunkról internetes hírle-  
velünkünkől tájékozódhattok, illetve a  
**www.buddha-tar.hu** weboldalon tekintheti-  
tek meg.

*A programváltozás jogát fenntartjuk.*

### **SANTIDÉVA:**

#### **A BÓDHISZATTVA ÖSVÉNY**

*Részlet Tiszteletreméltó Láma Csöpel  
tanítássorozatából*

2. oldal

### **HÍREK**

3. oldal

#### **MONGOL ZARÁNDOKÚT IV.**

*2007 – útleírás*

4. oldal

#### **GAMPOPA NÉGY DHARMÁJA**

5. oldal

### **MÉDIAKÍNÁLAT**

6. oldal

#### **MESE – FEJ VAGY FAROK?**

*Indiai mese*

6. oldal

### **PROGRAMOK**

7. oldal



## SANTIDÉVA: A BÓDHISZATTVA ÖSVÉNY

Részlet *Tiszteletreméltó Láma Csöpel tanítássorozatából*

A következő versszakokat Lodzsong meditációt folytatók használhatják a gyakorláshoz. Az elmélkedés önmagam és mások egyenlőségén az első lépés a Lodzsongban. Ez az elfogulatlanság, az egyenlőség szellemének kialakítása. Ahhoz kapunk itt szempontokat.

Első törekvésem az elmélkedés  
Önmagam és mások egyenlőségén.  
Öröm s bánat dolgában mindenki egyenlő,  
Ezért úgy kell vigyáznom másokra,  
mint önmagamra.

Ez az alapmeditáció, az egyenlőség, elfogulatlanság meditációja. Az egész könyv a megvilágosulás szellemével foglalkozik, amiről röviden annyit mondtunk, hogy az maga a végtelen tudat, amelynek a természete a végtelen szeretet, együttérzés, gyöngédség, emberi melegség. De nem szabad összetéveszteni az egyszerű hétköznapi szeretettel és együttérzéssel. És mi a kritérium? Az egyenlőség szelleme. A hétköznapi szeretet, együttérzés elfogult szeretet, elfogult együttérzés. Nem tudjuk miért szeretünk valakit, és azt se tudjuk, hogy meddig szeretjük. Az csak úgy lesz, magától. Hogy utána mi lesz, nem tudjuk. Egyszer megváltozik minden, s utána nem szeretjük. Aztán lehet, hogy megint szeretjük. Ez az elfogult szeretet, a hétköznapi szeretet. Ez nem alapul a józan egyenlőség és elfogulatlanság szellemén.

Ezzel szemben a megvilágosulás szellemének alapja az elfogulatlanság. A megvilágosult szeretet nem függ karmikus vonzódásoktól. Az egy olyan szeretet, hogy az ellenségeinket is szeretni tudjuk, függetlenül érzelmi elfogódottságoktól. Ez a különbség. Ezért kell az egyenlőség szellemével foglalkozni, ami már önmagában is egy nagyon nagy dolog. Mondhatjuk talán, hogy a legnagyobb dolog eljutni oda, hogy ne a karmikus kapcsolataink, a karmikus vonzalmak és taszítások irányítsák az életünket, hanem a józan, megvilágosult ész, és a belőle táplálkozó érzelmek.

„Öröm s bánat dolgában mindenki egyenlő” – írja a vers. Ezt másképp úgy lehet mondani, hogy kivétel nélkül mindenki szeretne boldogan élni. Emberek és állatok is, mindenkinek ez a fő törekvése az életében, és mindenki szeretné elkerülni a szenvedést. Ebben

mindenki egyenlő. „Ezért úgy kell vigyáznom másokra, mint önmagamra.” Ez pedig az jelenti, hogy ahogyan én szeretnék boldogan, szenvedéstől mentesen élni, ugyanúgy szeretne mindenki más is boldogan, szenvedéstől mentesen élni. Végül is mi magunk vagyunk a mérce. Ami nekünk fájdalmat okoz, az másoknak is fájdalmat okoz. Ami nekünk örömet szerez, az másoknak is örömet szerez.

„Ezért úgy kell vigyáznom másokra, mint önmagamra.” Mi magunk vagyunk a mérce, de hogy mércévé válhassunk, ahhoz sokat kell tennünk. Mert kezdetben az ember vak még a saját dolgait illetően is. Az önámítás játékát folytatjuk, ami masszív keménységgel, érzéketlenséggel párosul. Nem vagyunk fogékonyak a dolgokra. Helyette egyszerű közhelyekben élünk. Az egész világunk közhelyekből áll, még önmagunk is közhelyekből állunk. Nagyon keveset tudunk magunkról. Nagyon kevés az első kézből szerzett bizonyosságunk önmagunkkal kapcsolatban, azért adunk mások véleményére olyan sokat. Miért fontos az, hogy mások hogy látnak engem, ha én ismerem magamat? Vagy az, hogy a barátaimról mit mondanak mások? Mindezt azért tartjuk fontosnak, mert közhelyekben élünk. Nincs első kézből szerzett tapasztalatunk, a véleményeink csak közhelyek alapján alakulnak ki. Mindenki tele van véleményekkel, és azonnal készek is vagyunk véleményt alkotni, anélkül, hogy tudnánk, miről beszélünk. Nincs tapasztalatunk, nem tudjuk miről beszélünk, de véleményünk már van.

Ha ezen elgondolkozunk, belátjuk, hogy az egész világunk egy tákolmány, ami közhelyekből áll. Tudjuk mi a jó, mi a rossz? Nem tudjuk. Gond nélkül megölünk apró állatokat, a szúnyogot agyoncsapjuk, saját magzatainkat elpusztítjuk, s közben nagy eszmeftuttatásaink vannak a jóról, meg a rosszról. Pedig az nagyon rossz annak a kis szúnyognak, hogy megöljük – hát akkor ne beszéljünk a jóról és a rosszról. Nincs fogalmunk jóról és rosszról, ha ilyeneket csinálunk. És ennél még sokkal durvább dolgokat is művelünk, miközben mindenről van véleményünk. Láthatjuk, az, hogy úgy kell vigyáznom másokra, mint önmagamra, nagyon mély értelmű sor. Az emberek nem vigyáznak önmagukra se, örültségeket csinálnak folyamatosan – bankkölcsönöket veszünk fel – nem vigyázunk magunkra.

Bár különböző részei vannak, úgy mint a kéz  
és a többi,  
Mikor a testem védem, egy valamennyi.  
Ugyanígy a sokféle, boldog-szenvedő lény is  
egy abban,

Hogy mindannyian boldogságra vágnak,  
hozzám hasonlóan.

A test sok részből áll, de ha bajba kerül, fenyegetve van, akkor az egésztest megvédjük. Ugyanígy sok egyénből áll a világ lakossága, de egy dologban összeáll mindenki: senki nem akar szenvedni, mindenki boldog akar lenni. Ezt egyszerűen be lehet helyettesíteni a közös nevező fogalmával. Van egy közös nevezőnk, a test részeinek is van egy közös nevezője, meg az összes lénynek is van egy közös nevezője.

Bár a magam fájdalma  
Nem bántja a mások testét,  
Mégis, azt a fájdalmat,  
Mivel sajátomnak érzem, el nem viselem.

Ugyanígy mások fájdalma  
Sem érint meg engem,  
Mégis, azt a fájdalmat is,  
Ha sajátomnak érzem, nehéz elviselnem.

Az én fájdalmamra úgy gondolok, hogy az fontos nekem, de ugyanígy gondolhatom azt is, hogy a mások fájdalma is fontos nekem, és akkor az ugyanolyan elviselhetetlenné válik, mint a sajátom. Csak szemlélet kérdése.

El kell üznöm mások szenvedését,  
Mert olyan szenvedés az, mint az enyém,  
És mások javára kell cselekednem,  
Hisz érző lények, akárcsak én.

Végig a közös pontot, a közös nevezőt keressük, azt, ami közös az összes lényben. Mások szenvedése ugyanolyan szenvedés, mint az enyém, a szenvedés az szenvedés, nincs jelentősége, hogy ki éli át. Ezért az egyenlőség szellemének szempontja az, hogy szenvedés egyenlő szenvedéssel, nincs jelentősége, hogy „A” szenved vagy „B” szenved, a fontos a szenvedés. És a szenvedést kell megszüntetni, nem „A” vagy „B” szenvedését. És persze megelőzni, és egyáltalán semmilyen szenvedést nem okozni. Ez az egyenlőség szellemének a szemlélete.

„És mások javára kell cselekednem, hisz érző lények, akárcsak én.” – A lények között nincs különbség. Szemlélet között sincs, és lények között sincs.

*A tanítás teljes anyaga nyomtatott formában is megjelent 19 narancssárga füzet formájában, melyek megvásárolhatóak a központjainkban ill. utánvétellel megrendelhetők.*

## HÍREK

A Karmapa Ház munkálatai a kitartó fáradozásoknak köszönhetően sokat haladtak előre. De a sok erőfeszítés ellenére még tetemes feladat áll előttünk. Ha valaki érez magában annyi erőt és ügyességet, hogy felajánlásból képes bekapcsolódni a munkálatokba és ehhez van ideje is, akkor a kisebb munkáktól kezdve a hosszadalmas munkákig mindenki megtalálhatja a kedvére valót. Bekapcsolódni a közös munkába telefonos időpont-egyeztetés után lehet.

Molnár Tibor tel.: 06-20-6655-631

## KARÁCSONYI CSOMAGOK OSZTÁSA HAJLÉKTALANOKNAK!

Mint minden évben, az idén is gondoskodunk kevésbé szerencsés körülmények között élő embertársaink karácsonyi ajándékozásáról.

Csomagokat készítünk, amikbe december 21-ig minden hétfőn és csütörtökön 16.30 és 20.30 között a Karmapa Házban apróságokat és ruháknak gyűjtünk. (Ha más időpontban szeretnél felajánlást hozni, időpontot a 06-20-6655-631-es telefonszámon egyeztetethetsz.)

December 21-én 9 órától csomagokat készítünk, amiket aztán december 24-én szétosztunk a szegények között.

### Hogyan lehet bekapcsolódni?

- December 21-ig a Karmapa Házba (Bp. Baross utca 80.) hozhattok szappant, fogkefét, fogkrémet, vitaminokat, papírzsebkendőt, csokit, cukrot, konzervet, zoknit, alsóneműt, törölközőt, kéztörölkőt, pokrócot, meleg ruhát, sálát, sapkát + tiszta ruhákat. (Ha nem tudtok időt fordítani ezek beszerzésére, az erre szánt pénzáradékaitokból mi beszerezzük a „csomagbavalókat”.)
  - December 21-én 9 órától a Karmapa Házban segíthettek a csomagolásban.
  - December 24-én az előre egyeztetett időpontban együtt osztjuk ki az ajándékokat.
- További információt a 06 20 6655618 telefonszámon kaphattok.

## MONGOL ZARÁNDOKÚT IV. – 2007

Útleírás (folytatás a IX. évfolyam 3. szából)

### Amarbajasgalant

Másnap korán reggel (júl. 3.) indultunk az Amarbajasgalant kolostorba ([www.amarbayasgalant.org](http://www.amarbayasgalant.org)). 14 órás zötyögős út állt előttünk, de célunkat nem sikerült elérni estig sem. Az út alatt többször láttunk lovasversenyt, ami a közelgő nemzeti ünnepet, a Naadamot vetítette előre. Lovukat és lovas-tudásukat főleg gyerekek mérték össze. A helyi legjobbak indulhatnak a Naadamon. Este Erdenetben szálltunk meg a Selenge hotelben. Sok nap után először tudtunk megfürdeni. Másnap (júl. 4.) folytattuk utunkat a kolostor felé. Amarbajasgalant Mogólia legnagyobb és legismertebb kolostora, amit Enkh-Amgalan kán idején építettek kínai stílusban 300 évvel ezelőtt. A kolostor látogatás után a közeli jurtaszállóban szálltunk meg. Ez maga volt a földi paradicsom. Nagyon szépen rendben tartott tábor volt. Este tüzet gyújtottunk és meghívtuk sofőrjeinket és a személyzetet egy mongol-magyar éneklésre. Felváltva énekelünk mi és a mongolok közelítve egymáshoz rég eltávolodott kultúránkat.

Másnap reggel (júl. 5.) indultunk vissza Ulaanbaatar-ba ahova délután meg is érkeztünk.



## GYAKORLÁS HÁROM LÉPÉSBEN

### Gampopa négy dharmája

„Kövessen elmém a dharmát!

Gyakorlásom járjon sikerrel az ösvényen!

Az ösvényen járva tisztuljon meg minden zavarodottság!

A zavarodottság alakuljon át bölcsességgé!”

Az első dharma magában foglalja az elme képzését, hogy ily módon egygé váljon a dharmával. Ez azt jelenti, hogy ezáltal az elme minden tevékenysége a figyelmességből fog eredni. Kezdetben az elme tevékenységei csupán emlékeztetnek a dharmára, a nyitottságra, de később amikor valóban egygé lesz a dharmával, akkor természetes mozgása a spirituális ösvényen való utazás lesz, ami a nyitottság útja.

Ez az út eloszlat minden zavarodottságot. A zavarodottság – ha letisztul – bölcsesség energiájává alakul.

Dharma Központunkban meditáció képzés folyik azok számára, akik a dharmát életük szerves részévé kívánják tenni.

A képzés rendszeres otthoni gyakorlásra épül, három egymást követő lépésben.

### Első lépés

Három meditáció, amely minden dharma gyakorlás alapját képezi.

1. Négy elmélkedés – a gyakorlásunk indítékainak tisztázására és a helyes indíték kialakítására
2. Figyelmesség meditáció – csöndes ülő meditáció és cselekvő meditáció.
3. Lodzsong meditáció – a szeretet és együttérzés felkeltésére.

### Második lépés

A Különleges Előkészítő gyakorlatok.

1. Menedékért folyamodás a Három Drágasághoz.
2. Dordzse Szempa meditáció

### Harmadik lépés

Istenség Jóga – Csenrézi meditáció

A felkészültséget az első lépés három meditációjának gyakorlására a Lodzsong hétvégéken, a budapesti és tari tanításokon, valamint csoportos gyakorlásokon lehet elsajátítani. Egy évi rendszeres gyakorlásuk után nyílik lehetőség arra az egy hetes elvonulásra, amely bevezeti a Második

lépést. Ennek tárgya a Különleges Előkészítő gyakorlatok. Ezt újabb egy éves, rendszeres otthoni és közösségi gyakorlatnak kell követnie. Ezután adódik lehetőség részvételre a Harmadik lépést bevezető egy hetes elvonuláson, amelynek tárgya Istenség jóga.

A dharma ösvényén, amikor egy gyakorlatot megtanulunk, annak gyakorlását életünk végéig fenntartjuk. Az újabb meditációkkal azután gazdagítjuk, mélyítjük, szélesítjük ezt az alapot. Az évente megtanult meditáció-elvonulásokon való ismételt, rendszeres részvétel kitűnő alkalmat biztosít erre.

### Jelentkezés

Az elvonulásra az jelentkezhet, aki rendszeresen gyakorol Láma Csöpel útmutatásai alapján, rendszeres, aktív részt vállal a Közösség, illetve a Központjaink fenntartásában, rendszeres látogatója a budapesti Karmapa Ház és a csillaghegyi Központ programjainak, a tari Központban tartott meditációknak, ill. a nyári meditáció-elvonulásoknak. Ezek azok a programok melyeken a napi rendszeres gyakorláshoz szükséges ismeretek elsajátíthatók. Ily módon válik a dharma mindennapi életünk részévé.

Az otthoni, stabil gyakorlás kialakítását követően lehet jelentkezni az első egyhetes meditáció-elvonulásra, melyhez Láma Csöpel engedélye szükséges. Az elvonulások alkalmat adnak a meditáció intenzív gyakorlására és a szükséges ismeretek elmélyítésére a tanítások révén, a közösségi élet intenzív kereteiben.

Minden huzamosabb intenzív meditáció elvonulás tisztító meditációval zárul, amellyel megtisztítjuk az elvonulás folyamán vétett hibákat. Ezt a szerepet tölti be a Nyungne, ill. a cog felajánlások. Ezért az elvonulás végén kötelező részt venni ezeken.

### A jelentkezés módja

Jelentkezni Liánál lehet a 06-20-6655-618-as telefonszámon.

Ezután következik egy beszélgetés Láma Csöpellal. Az ő engedélye után, négy hónapon keresztül havi egy összeg (mindig az adott elvonulás költségeitől függ) befizetését kérjük. Ezzel a részvételi díj befizetése megtörténik.

A szállásdíj és az étkezési díj befizetését az elvonulás megkezdése előtt egy összegben kérjük. Az aktuális árakat a Tarpában, ill. honlapunkon megtalálod.

## MÉDIAKÍNÁLAT

*Milarepa élete és tanításai, 336 oldal, 2800 Ft*

*Naropa élete és tanításai, 354 oldal, 2800 Ft*

A könyv és médiaajánló ezúttal *Milarepa élete és tanításai* című kiadványra illetve *Naropa élete és tanításai* című könyvre hívja fel a figyelmeteket. Az idén újra kiadásra került a két nagy jógí életrajza, mely minden Dharma gyakorló számára egyfajta útmutatás a Dharmikus szemlélet helyes kialakításában és annak elmélyítésében.

*Mindkét könyv megvehető a Baross utca 80. szám alatt található Karmapa Házban, illetve a Tari Könyv és Ajándék boltunkban.*

“Ti összegyűlt tanítványok figyelmezzetek az öreg jógí szavaira. Milarepa közli vétekek végakarátát! Hála néked Lhobragból származó Marpa, én, Milarepa jógí, bevégeztem feladatodat. Ti valamennyien, tanítványok és szerzetesek, gyakoroljátok útmutatásom szerint az elmélyedést. Kövessétek elődeink példáját, kövessétek az én példámat! Törekedjétek a legmagasabbrendű után a magatok és a lények boldogsága érdekében. Így tegyetek, mert más tevékenység nem hozhatja az áhított eredményt.

A szenvedések elviselése mit sem segít, ha a Tan lényegét nem értitek. A lemondás mit sem segít rajtatok, ha a vágytalanságot meg nem valószínűsítettétek. Résztét mit sem segít rajtatok, ha az önzetlenség szívetekben ki nem virult.

A mások érdekében végzett munka mit sem segít rajtatok, ha jutalom reménye él bennetek.

És ti tanítványok mit kerestek itt körülöttem, ha utasításaim teljesítésére képesek nem vagytok? Csillapítsátok a lények szenvedéseit, mert más cselekedetek csak új fájdalmak szülője.”

## MESE – FEJ VAGY FAROK?

*Indiai mese*

Volt egyszer egy kígyó, akinek a feje és a farka nem tudott megegyezni arról, hogy melyiküké legyen a vezetés. A farkok egyre csak szemére hányta a fejnek:

– Mindig te vezetsz engem, ez így nem helyes, engedned kell, hogy én is vezesselek téged!

– Ez a természet rendje, hiszen én vagyok a fej, nem cserélhetünk helyet - válaszolta a fej.

De a farkok nem adta fel, addig makacskodott, míg egyszer egy fához kötötte magát, és így megakadályozta, hogy a fej tovább vezesse őt. A fej végül belefáradt a küzdelembe, és átadta a vezetést: menjen

a farkok, amerre akar. Rövid idő múltán a kígyó egy tűzrakó gödörbe esett, és az egész állat elpusztult.

## A PROGRAMOK ÁRAI MEGVÁLTOZNAK JANUÁRTÓL!

A megnövekedett rezsiköltségek miatt a díjainkat kénytelenek vagyunk a jövő évtől megemelni, de ezzel együtt kibővültek a kedvezmények is programjaink rendszeres látogatói számára.

**A kedvezményekről érdeklődj Balogh Zsoltnál:  
06-20-6655-629**

**Taron január 1-től változnak a programdíjak:**

szállás: 2000 Ft • étkezés: reggeli: 500 Ft

vacsora: 500 Ft • ebéd: 1000 Ft

**Lodzsong:** 11 000 Ft (szállás 4000 Ft, étkezés 3000 Ft, felajánlás tanításra 4000 Ft)

**Nyungne:** 11 000 Ft (szállás 6000 Ft, étkezés 2500 Ft, felajánlás tanításra 2500 Ft)

**Karmapa Házban január 1-től változnak a programdíjak!**

Csöpel Láma tanításai: 1000 Ft/alkalom

## VÁLJ TE IS RÉSZESÉVÉ EGY NAGSZABÁSÚ JÓTÉTEMÉNYNEK!

Közösségünk néhány tagja 108 Nyungne meditáció-elvonulásba kezd a tél végétől a Csillaghegyi Meditáció Központban, ami bő hét hónapig tart.

Egyes nyungnéken Láma Csöpellel való egyeztetés után lehet részt venni. A központ ez idő alatt is nyitva lesz, a nyungne meditációkra napközben hosszabb-rövidebb ideig, előzetes egyeztetés nélkül is be lehet ülni.

Szeretnénk megkérni mindenkit, hogy aki teheti, támogassa pénzzel vagy zöldség-gyümölcs felajánlásával az elvonulókat!

A pénzzadományokat a Tiszta Fény Alapítvány számlaszámára (11703006-20050629) utalhatjátok, (ebben az esetben tudunk adóigazolást adni) vagy személyesen, lezárt borítékban az ügyvezetőknek adhatjátok (Illyés Rozália, Balogh Zsolt, Molnár Tibor). Mindkét esetben írjátok rá megjegyzésként: „108 NYUNGNE”! *Köszönjük!*

Az elvonulókat támogatók felajánlásukkal a nyungne meditációk résztvevőivé válnak, és részeseülnek a meditáció érdemeiben.

**PROGRAMOK**

December	Óra	Téma	Hely	Tanító
4. (cs)	18.00	Lodzsong meditáció	Karmapa Ház	Láma Csöpel
5. (p)	18.00	Siné meditáció	Karmapa Ház	Láma Csöpel
6. (szo)	10.00–12.00	Tanítás (Santideva)	Karmapa Ház	Láma Csöpel
	14.00–16.00	Tanítás (Santideva)	Karmapa Ház	Láma Csöpel
7. (v)	10.00	Tudatépítés	Karmapa Ház	Láma Csöpel
29. (h)		Szangha Nap (Nagytakarítás)	Tar, Csillaghegy, Karmapa ház	
30–31. (k–sze)		Újévi Nyungne meditáció	Tar	Láma Csöpel

**2009.**

Január	Óra	Téma	Hely	Tanító
3. (szo)		<b>NGENPA GU DZOM, 9 rossz ómen együttállása</b> <i>Ezen a napon nem gyakorolunk és nagyon rossz új vállalkozásba kezdeni.</i>		
4. (v)		<b>ZANGPO CSU DZOM, 10 jó jel együttállás</b> <i>Ezt a napot jó gyakorlással és barátokkal tölteni.</i>		
8. (cs)	18.00	Lodzsong meditáció	Karmapa Ház	Láma Csöpel
9. (p)	18.00	Siné meditáció	Karmapa Ház	Láma Csöpel
10. (szo)	10.00–12.00	Tanítás (Santideva)	Karmapa Ház	Láma Csöpel
	14.00–16.00	Tanítás (Santideva)	Karmapa Ház	Láma Csöpel
11. (v)	10.00	Tudatépítés	Karmapa Ház	Láma Csöpel
23–25. (p–v)		Lodzsong hétvége	Tar	Láma Csöpel

Február	Óra	Téma	Hely	Tanító
5. (cs)	18.00	Lodzsong meditáció	Karmapa Ház	Láma Csöpel
6. (p)	18.00	Siné meditáció	Karmapa Ház	Láma Csöpel
7. (szo)	10.00–12.00	Tanítás (Santideva)	Karmapa Ház	Láma Csöpel
	14.00–16.00	Tanítás (Santideva)	Karmapa Ház	Láma Csöpel
8. (v)	10.00	Tudatépítés	Karmapa Ház	Láma Csöpel
23–24. (h–k)		Nyungne meditáció	Tar	Láma Csöpel

**Évvégi háztakarítás**

*A hagyomány szerint ez év utolsó napján minden szemetet ki kell vinni a házból, hogy tisztaságban kezdjük az újévet.*

**RENDSZERES PROGRAMOK  
BUDAPESTEN****Karmapa Ház**

Hétfő	18.00–18.30	Siné meditáció
	18.45–19.45	Lodzsong meditáció
Csütörtök	18.00–18.30	Siné meditáció
	18.45–19.45	Lodzsong meditáció

A bolt és teázó december 15-től hétfőn és csütörtökön 16.00–20.30 óráig nyitva tart.

A programok hamarosan bővülnek, melyekről az interneten és hírlevélben tudtok tájékozódni.

Tervezünk tanulmányi köröket, fordító csoportot, kreatív műhelyt, képzőművészeti-kört, dráma-kört. Ezeken a napokon a programok ingyenesek, felajánlásokat szívesen fogadunk.

**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

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

ÉGESD EL! Kérünk, ha már nincs a hírlevélre szükséged, ne dobd a szemétkébe, hanem égesd el. Köszönjük!

## **A tari Kőrösi Csoma Sándor Emlékpark és Meditáció Központ elérhetősége**

### **3073 Tar (Nógrád megye)**

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

### **A budapesti Meditáció Központ elérhetősége**

#### **Budapest, III. Hunyadi u. 45.**

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 Czetz János utca Mátyás király utca sarkáig.

#### **A Karmapa Ház elérhetősége**

#### **Budapest, VIII. Baross u. 80.**

A Horváth Mihály térnél. Metró: Ferenc körút vagy Blaha Lujza tér megálló.

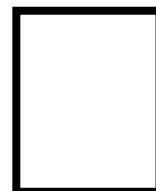
A Budapesti és vidéki Meditáció Központjainkban rendezett tanítások, meditáció tanfolyamok és más programok lehetőséget nyújtanak a buddhizmus teljes ösvényének megismerésére és gyakorlására. Rendezvényeink nyitva állnak mindenki számára vallási és szemléleti elkötelezettség nélkül. Közösségünk alapítója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

Budapesti és vidéki Meditáció Központjaink temploma és a Kőrösi Csoma Sándor emlékére emelt Békesztúpa 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

Technikai szám (SZJA 1%-hoz): **0059**

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.korosi-emlekpark.hu**

E-mail: kagyu.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 számlaszámra történhet.

### **Csekket a következő címen kérhetsz:**

Magyarországi Karma Kagyüpa Buddhista Közösség  
1039 Budapest, Hunyadi út 45.

Telefon: 06 1 240 8847

**Minden adomány nagy megbecsülésben részesül!**