



## Buddhista Meditáció Központ

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

XI. ÉVFOLYAM 1. SZÁM

2010. MÁRCIUS

# 1+1%

Legyen Ön is a Kőrösi Csoma Sándor Emlékpark, valamint a Magyarországi Karma Kagyüpa Buddhista Közösség támogatója anélkül, hogy ez Önnek pénzébe kerülne! Szeretnénk felhívni szíves figyelmét a közelgő adóbevallás időpontjára, melynek keretén belül rendelkezhet személyi jövedelemadója kétszer 1%-árról.

Az alábbi adatok szükségesek a kitöltéshez:  
*Magyarországi Karma Kagyüpa Közösség*  
Technikai szám: **0059**

Egyházunk alapítványának adatai: - *Tiszta Fény Alapítvány* Adószám: **19703660-1-41**

### **A BÓDHISZATTVA ÖSVÉNY** 2. oldal

*Részlet Tiszteletreméltó Láma Csöpel tanítássorozatából*

### **A TIBETI ÚJÉV HAGYOMÁNYA** 3. oldal

### **ADÓJA 1+1%-VAL** 4. oldal

Legyen Ön is közösségünk támogatója!

### **JÓTÉKONYSÁGI EST** 5. oldal

A Taron épülő Szabadító Buddha Anya Templom felépítésének javára

### **DR. OBRUSÁNSZKY BORBÁLA** 5. oldal

**A HUNOK ÖRÖKSÉGE**  
című előadás-sorozata folytatódik!

### **JÓTÉKONYSÁGI UTALVÁNY** 6. oldal **VÁLTHATÓ AZ ÉPÜLŐ** **TARA TEMPLOM JAVÁRA**

### **KARMAPA HÁZ TAVASZI** 7. oldal **PROGRAMJAI LÁMA CSÖPELLEL**

*Kéthetenként szombaton*

### **ÚJRAÉLED A** 8. oldal **KREATÍV MŰHELY** **TISZTELETREMÉLTÓ** **LÁMA CSÖPEL TANÍTÁSA** **A KREATÍV MŰHELYRŐL**

### **A VILÁGVALLÁSOK HETE** 9. oldal

*Első alkalommal került megrendezésre a rendezvénysorozat.*

### **TETŐ ALATT A TEMPLOM!** 10. oldal **A GYŰJTÉS FOLYTATÓDIK!**

### **FÉNY ÜNNEPE A.** 10. oldal **VÖRÖSMARTY TÉREN**

### **A KARÁCSONYI ÜNNEPSÉGRŐL** 10. oldal **EGY RÖVID BESZÁMOLÓ**

### **MESE: EGY HÁZASSÁG** 11. oldal **ELŐ- ÉS UTÓJÁTÉKKAL** **KI A PÁROM?**

### **KHENPO TASHI RINPOCSE** 12. oldal **SZEPTEMBERI TANÍTÁSA** **MEGVÁSÁROLHATÓ DVD-N**

### **PROGRAMOK** 12. oldal

### **ÚJ NEPÁLI ÁRU ÉRKEZETT** 16. oldal

## **SANTIDÉVA: A BÓDHISZATTVA ÖSVÉNY A környezeti tonglen gyakorlata**

*Részlet Láma Csöpel – Santidéva: A Bódhiszattva ösvény c. meditáció kézikönyvének magyar ázatából*

*Az együttérző bódhiszattvákhoz hasonlóan*

*A kellő próbákat kiállok,*

*Mert ha nem igyekszem éjjel és nappal,*

*Vajon mikor érnek véget kínjaim?*

Ha eredményt akarunk, akkor komolyan kell foglalkozni a dolgokkal, ki kell állni a próbákat. A bódhiszattvák példát mutatnak ebben. Sok-sok példa van. Látjuk Milarepa vagy Naropa példáját, Marpa példáját, Gampópáét és másokét. Vagy ott van Buddha példája, aki hat éven keresztül aszkézist gyakorolt. Láthatjuk, hogy erőt kell vinni a gyakorlásba, és akkor lesz eredménye. A gyakorlásnak biztos, hogy van eredménye, ha az ember megfelelő erőt és szorgalmat visz bele. Ha nem viszünk bele erőt és szorgalmat, akkor ne reménykedjünk eredményben.

Ez olyan, mint a gyógykezelés. Az orvos megmondja, hogy ezt meg azt kell csinálni, ezt meg azt kell bevenni, és akkor várható eredmény, de ha az ember ennek dacára azt mondja „igen, persze, így is lehetne, de én most nem érek rá, nincs időm”, akkor nem lehet eredményt várni. Ha nem vesszük be a gyógyszereket, nem járunk el a kezelésekre, mitől lenne javulás? A feladat nagy. Egyesek azt gondolják, hogy a meditáció varázsütésre mindent megold, és nemigen számolnak azzal, hogy nagyon nagy a feladat, és sokat kell dolgozni. Amikor erre rádöbbennek, akkor keresnek egy másik utat, amit könnyebbnek gondolnak. Az eredmény pedig az, hogy soha nem lesz semmilyen újjuk.

Azzal számolni kell, hogy mivel kezdetlen idők óta erősítjük magunkban a zavaros tudat szokásait, azok nagyon erősek, nagyon mélyrehatóak. A vonzalmainkból láthatjuk, mi az, ami természetszerűleg, erőlködés nélkül leköti a figyelmünket, magával ragad bennünket. Erről már beszéltünk délelőtt, és sok más alkalommal, hogy az érzelmeink természetszerűleg eluralkodnak rajtunk, s ez azt mutatja, hogy ilyen szokásokat építettünk föl. Szokássá tettük, hogy alávetjük magunkat az érzelmeinknek, és ez erőlködés nélkül, sőt észrevétlenül megy. Ezzel szemben, ha az ellenkező irányba akarunk dolgozni, akkor az nehéz. Miért? Mert erre nincsenek kitaposott ösvényeink. A dolgunk ezért az, hogy nekiálljunk kitaposni az új ösvényeket, átdrótozni az idegsejtjeinket,

ahogy manapság mondanák. Ehhez kell egy kicsit dolgozni. De Santidéva is mondja több helyen a könyvében, hogy gondoljunk csak bele, mennyit dolgoztunk már a magunk módján a boldogság eléréseért, és mennyire nem hozott eredményt, s ha annak a sok-sok munkának mostantól a töredékét a helyes úton elvégezzük, akkor elérjük az eredményt. Nem egy életen át, hanem számtalan életen keresztül kerestük a boldogságot a magunk módján. Bölcsesség, tudás nélkül, csak úgy, ahogy most is szoktuk csinálni. Az ember mindig úgy érzi, hogy ez most „bejön” – ezt minden alkalommal elsüti –, és utána jön a keserves csalódás vagy az unalom. Mindazonáltal újra és újra lépre megy. Ezt számtalan életen keresztül végeztük, és nagyon megerősödött bennünk ez a szokás. Iszonyatos energiát pazaroltunk és pazarolunk továbbra is erre a fajta munkára, ami sehova nem vezet, ami csak körbe-körbe visz bennünket a lét körében. Mert az is a mi energiánk, a mi törekvésünk. Igazából ami a lét körében visz minket körbe, az a saját boldogságra való törekvésünk, semmi más. Szeretnénk boldogok lenni, az hajt bennünket körbe-körbe.

*Ennél fogva, hogy a fátylakat eltávolítsam,*

*A helytelen ösvényről elfordítom elmém,*

*S mindig a tökéletes tárgyon,*

*Elmém szüntelen meditációban nyugtatom.*

A fátylak, amiket el kell távolítani, a zavaros érzelmek fátyla és a nemtudás fátyla. A zavaros érzelmek fátyláról beszéltünk délelőtt. A nemtudás fátyla az egy olyan fátyol, ami még a zavaros érzelmek fátylának is az alapja. Említettük, hogy érzelmek alatt nem csak a virágot, hanem a gyökeret is értjük, tehát nem csak a látható részt, mondjuk a gomba alakú részét, hanem a gomba láthatatlan részét, ami a földet behálózza. Vagyis az érzelmek finomabb gyökereit is értjük az érzelmek alatt. Alapvetően háromféle viszonyulásról beszéltünk. Ha találkozunk egy tárggyal az életünkben, akkor vagy elfogadjuk azt, kellemesnek ítéljük, vonzódunk hozzá, vagy kellemetlennek ítéljük, és akkor menekülünk tőle, el akarjuk kerülni, vagy pedig semleges módon viszonyulunk hozzá. Nagyon alapvető viszonyulási mód ez, az érzelmek gyökér szintje.

Ez a három viszonyulási mód is táplálkozik valamiből, ez pedig az, amit úgy hívunk, alapvető nemtudás. Az alapvető nemtudásnak pedig a lényege egy hasonlaltal élve az, hogy álmodunk, nem ismerjük a dolgok igaz természetét, hanem az álmóról azt hisszük, hogy valóság. Az álmóról

példájával élve tehát, ha azt álmodjuk, hogy kellemetlen helyzetben vagyunk, mondjuk egy fenevad üldöz bennünket, akkor ott vannak az érzelmek. Félünk, rettegünk és így tovább. Gyűlöljük a fenevadat, szeretnénk tőle megszabadulni... De ezek az érzelmek alapvetően egy hibás gondolatból vagy hiedelemből táplálkoznak: azt hisszük, hogy az álom valóságos. A nemtudás az, hogy nem ismerjük az álomnak a természetét, nem tudjuk, hogy csak álom. Abban a pillanatban, amikor rádöbbenünk, hogy az egész csak álom, nincsenek többé érzelmek, nem félünk a fenevadtól, mert az csak egy álom fenevad.

Ehhez hasonló az ébrenléti helyzetünkben is a zavaros tudat működése. Ott vannak a zavaros érzelmek, és a zavaros érzelmek gyökere, az alapvető nem tudás. Nem tudjuk, hogy végül is mi a tényleges valóság. Nem valóságos dolgokat valóságosnak ítélünk, és ebből táplálkoznak az érzelmeink. Ezt tetten lehet érní nagyon könnyen a hétköznapi életben. Gondoljunk itt az előítéleteinkre, a felszínes tudásunkra. Például, valakiről azt mondják nekünk, hogy az az ember rosszat mondott rólunk. Amikor legközelebb találkozunk az illetővel, nekiesünk. Elmondjuk ennek meg annak, és amikor kifogyott a szusz, akkor az illető azt mondja: „Ezt honnan szeded? Én ilyet soha nem mondtam”. S kiderül, hogy csak pletyka volt az egész, semmi valóságalapja nem volt, tehát igazából egy álmoképnek támadtunk neki. Ez az ember teljesen ártatlan. Volt róla egy téves képzetünk, és mi a saját téves képzetünknek támadtunk neki. Ördögnek láttunk valakit, aki nem volt ördög, tévhiedelmek alapján. Az életünk folyamatosan ebből áll. Hihetetlen felszínesek az ismereteink egymásról, akár a saját anyánkról, apánkról, gyerekeinkről, testvéreinkről is. Ismereteinkben nagyon sok a megalapozatlanság, a hiedelem. Minekünk az a személy az, ami a tudatunkban megjelenik, és lehet, hogy annak a képnek nem sok köze van a valósághoz. Az ember sok esetben rádöbben erre. Amikor a nemtudásról beszélünk, nagyon konkrét dolgokról van szó. Ebből származik a szenvedésünk, semmi másból. Ha annak látnánk önmagunkat és egymást, amik vagyunk, akkor nem lennének problémák. A probléma az, hogy mindig tévhiteink, téves hiedelmeink vannak.

*A tanítás teljes anyaga nyomtatott formában is megjelent 26 narancssárga füzet formájában, melyek megvásárolhatóak a központjainkban ill. utánvétellel megrendelhetők.*

## A TIBETI ÚJÉV HAGYOMÁNYA

*Balogh Zsolt beszélt a 2010-es tibeti újévi ünnepségen az újévi hagyományokról.*

Tisztelt EgybegyűlteK, Kedves Vendégeink!

Közösségünk, a Magyarországi Karma Kagyü Buddhista Közösség nevében szeretettel köszöntelek Benneteket a Tibeti Újévi Ünnepségek alkalmából a Karmapa Kulturális és Meditáció Központban!

Engedjétek meg, hogy pár mondatban felidézsem a Tibeti Újévhez kapcsolódó hagyományokat, szokásokat.

A Tibeti Újév 2010. február 14-én lépett a 2137. évbe, a FÉM TIGRIS évébe. A Tibeti napárt az első tibeti király uralkodásától számítják. Felosztása a Hold ciklusait követi, az évek pedig az öt elem, és a 12 állatövi jegy kombinációjával 60 éves ciklusokat alkotnak.

Az Újév ünneplése Tibetben a buddhizmus előtti időkre nyúlik vissza. Akkoriban még a bön vallást, ezt a sámánisztikus belső-ázsiai vallást gyakorolták, s minden télen szertartást rendeztek. Manapság az újévi előkészületek az óév utolsó napjaiban kezdődnek. Ilyenkor az emberek nagyon elfoglaltak, hiszen mindent ki kell takarítani. A tibeti szó-lás szerint „loszár lészár”, azaz „új év, új munka”. A házakat újrafestik, és rengeteg ételt készítenek: frissen pörkölt árpalisztet, édes burgonyát, édes rizst, csangot, teát, vaját, süteményeket, gyümölcsöt és édességeket. Mindenki új ruhát varr magának, vagy manapság inkább vásárol egyet. A konyha falára - ami általában fekete a füsttől -, édes fehér árpaliszt és víz keverékével felrajzolják a nyolc szerencseszimbólumot. Az újévi ünnepség fő eledele - amit minden vendégnek meg kell kóstolnia - a khabsze, a mi csörögefánkunkra emlékeztető olajban sült sütemény, és a csang, azaz a sör.

Az Újév első napján - amit láma loszárnak neveznek -, hajnalban a családfő elsiet, hogy hazahozza az újév első vödör vizét. A forrásnál, vagy kútnál füstölőt éget, és khatakot, fehér áldozati selyemsálat köt a csap köré, majd áldozatot mutat be a föld alatti kígyószellemeknek, a nágáknak. Amikor hazaér, felkeltenek minden családtagot, forralt csangot szolgálnak fel, és „tashi delek” (jó szerencsét) kiáltással köszöntik egymást. Ezután mindenki felölti újévi új ruháját. A házi oltár előtt leborulnak, imákat mondanak, és mécses-t gyűjtanak. Ezt követi a nagy közös reggeli, édes tésztákkal, édes rizzsel, teával, sörrel.

Az Újév második - királyi újévnek hívott - nap-

jától kezdve az emberek meglátogatják egymást. A házak tetején új imazászlókat feszítenek ki, füstölőket gyújtanak, mindenhol fehér füstcsíkok szállnak az ég felé. Gyakran kimennek a helyi láma vezetésével a közeli dombra, ahol a helyi istenségeknek, a földszellemeknek is füst- és teaáldozatot mutatnak be. Körbeállva azt kiabálják: „kji, kji szo szo lha gyal lo” (legyenek győzedelmesek az istenek), majd mindenki az ég felé szórja a jobb kezében tartott campát. Ez a dobálózás gyakran elfajul, és ahol érik, beszórják egymást árpaliszttal, aminek különösen a fiatal fiúk és lányok örülnek.

Hát így ünneplik hagyományosan Tibetben az Újévet. Ha nem is pontosan ugyanígy, de nem kevésbé színes, érdekes módon szeretnénk mi is Veletek együtt megünnepelni a 2137. év kezdetét, és ehhez Közösségünk nevében nagyon jó szóra-kozást kívánok!

## ADÓJA 1+1%-VAL

Legyen Ön is a Körösi Csoma Sándor Emlékpark, valamint a Magyarországi Karma Kagyüpa Buddhista Közösség támogatója anélkül, hogy ez Önnek pénzébe kerülne! Szeretnénk felhívni szíves figyelmét a közelgő adóbevallás időpontjára, melynek keretén belül rendelkezhet személyi jövedelemadója kétszer 1%-árról.

**- Az első 1%-ot az Ön által választott egyháznak,  
- a második 1%-ot az Ön által választott alapítványnak adhatja.**

Ezzel a rendelkezésével semmi új terhet nem vállal magára, hanem csak a már egyébként is befizetett adója egy részét irányítja át saját, szabad elhatározásának megfelelően.

Ha külön nem rendelkezik róla, az összeg az államkasszába kerül.

A tavalyi évtől kezdve már a minimálbért keresők is rendelkezhetnek.

Az elmúlt évek során egyre többen ajánlották fel 1%-ukat egyházunknak, illetve alapítványunknak, s reméljük, hogy ez a növekvő tendencia az idén is folytatódni fog.

- A 2000-ben kapott 1%-ból építettük a Körösi Csoma Sándor emlékpavilont,
- 2001-ben három dharmakönyv kiadása valósult meg az évi felajánlásból.
- A 2002, 2003 ill. 2004-ben átutalt 1%-os felajánlást a csillaghegyi Karma Dordzse Ling Meditáció

Központunk megvételéhez felvett bankkölcsön visszafizetésére fordítottuk.

- 2005-ben megvásároltuk Közösségünk részére a buddhista kánon tibeti szentkönyveit, a Kangyur-t és a Tengyur-t (Buddha Sákjamuni tanításának gyűjteményét és a nagy tanítók által ezekhez a tanításokhoz fűzött kommentárokat).

- 2006-ban közel két évig tartó előkészítő munkával megszerveztük a Maitreya Project keretében világszerte lévő Buddha Ereklék Magyarországra érkezését és a Petőfi Irodalmi Múzeumban megrendezett Ereklék Kiállítását, melyen 11 000 látogató kapott áldást Buddha Ereklékével.

- 2007-re terveztük a budapesti belvárosi központ létrehozását, amelynek megvalósulása akkor még váratott magára. Mindazonáltal a 2007-ben az egyházunk javára átutalt felajánlást erre a célra különítettük el.

- 2008-ban megvalósult a belvárosi központ megvásárlása és elindítása, valamint augusztusban a Buddha Ereklék Kiállítás újbóli megszervezése és lebonyolítása, melyen 14.000 látogató találkozott a Megvilágosodott Mesterek hátrahagyott Ereklékével.

A Tiszta Fény Alapítvány javára befolyt 1%-okból finanszíroztuk számos kiadványunk publikálását. Ezenkívül új könyvek és dharmafüzetek kiadásán dolgoztunk, dolgozunk.

- 2009 augusztusában a Körösi Csoma Sándor Emlékpark területén rendeztük meg - ingyenesen - a Buddha Ereklék kiállítását, melyen 4.000 látogató vett részt.

2009-ben elkezdtünk építeni egy új, nagy, tibeti stílusú Szabadító Buddha Anya templomot Taron, a Körösi Csoma Sándor Emlékpark területén. Ez egy grandiózus terv, amelynek kivitelezése beláthatatlan pozitív következményekkel jár Magyarországon és az egész világ számára.

Tiszteletreméltó Láma Csöpel által kijelölt és megszentelt helyen, melyet később Őeminenciája Beru Khjence Rinpoce, Tiszteletreméltó Láma Cültrim Rinpoce, Tiszteletreméltó Kontrul Rinpoce, Tiszteletreméltó Tashi Khenpo Rinpoce és Tiszteletreméltó Nangwa Csötyi Rinpoce is megszentelt, már a tetőszerkezeti gerendák behelyezése folyik és előreláthatólag tavasz végére szerkezet kész állapotba kerül az épület. Egy templom építése és díszítése hosszú folyamat, mely sok kapcsolódási lehetőséget ad a felajánlóknak. Mivel még nem rendelkezünk az összes pénzzel, amely a templom

teljes befejezéséhez szükséges, ezért minden felajánlást, adományt a templomra fordítunk, így aki az adója 1%-át az Egyházunk vagy az Alapítványunk részére ajánlja fel, az aktív építője lesz hazánk első ilyen jellegű épületének.

Ezért, e ritkán adandó lehetőség megvalósításához elengedhetetlen az Ön 1%-os felajánlása, amely nagy érték és nagy érdek forrása, hiszen Ön minden megvalósult álom aktív részese.

Legyen Ön is támogatója közösségünk fejlődésének, és szolgálja ezáltal felajánlása minden lény javát!

Fontos, hogy 1%-a rendelkezési nyilatkozatát hibátlanul töltsse ki, hiba esetén rendelkezése nem lesz érvényes, így a közösségünknek szánt összeg nem jut el hozzánk.

Az alábbi adatok szükségesek a kitöltéshez:

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

Egyházunk alapítványának adatai:

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

Minden adomány nagy megbecsülésnek örvend!  
 Köszönjük értékes felajánlását!

## **DR. OBRUSÁNSZKY BORBÁLA - A HUNOK ÖRÖKSÉGE CÍMŰ ELŐADÁS- SOROZATA FOLYTATÓDIK!**

Az előadás-sorozat célja, hogy részletesen bemutassa elődeinknek, a hunoknak a fejlett civilizációs hagyatékát, mely az ókortól a középkorig meghatározta az eurázsiai térség mindennapjait. Megtudhatjuk, hol éltek, és milyen változatos életformákat ismertek meg a pásztorkodástól a városokig, mely vallásokat ismerték, és milyen műveltséget teremtettek. Az előadás keretei között megismerkedtünk azokkal a hun elemekkel, amelyek máig jelen vannak a magyar, de a török és mongol népek anyagi és szellemi kultúrájában is.

Belépő alkalmanként: 1000 Ft

Az előadások időpontjai: - Ápr. 10.  
 - Máj. 8.  
 - Jún. 5.

## **JÓTÉKONYSÁGI EST**

Szeretettel meghívunk Téged és kedves Családodat A Magyarországi Karma Kagyüpa Közösség Jótékonyági Estjére, melyet a Taron épülő Szabadító Buddha Anya Templom felépítésére rendez.

**Időpont: 2010. március 20. 17.30 óra**

Program:

Láma Csöpel tanítása  
 Bemutatjuk a Templomot (vetítés)  
 Díszvacsora  
 Laár András: Absztrakt humor és  
 Tündérezene előadása

Belépő:

Felnőtteknek: 15 000 Ft (hároméves kor alatt ingyenes, 3–12 éves gyermekeknek: 7 500 Ft). Az ár tartalmazza a vacsorát és a felajánlást.  
 Fizetési határidő: Március 17.

Jegyek vásárolhatók:

*Tara Teaház, India Könyv- és Ajándékbolt*  
 Kőrösi Csoma Sándor Emlékpark – TAR  
 Nyitva tartás: minden nap 10.00–18.00  
 Tel.: 06 32 470 535

*Pema Teaház, Könyv- és Ajándékbolt*  
 Karmapa Ház – BUDAPEST  
 1082 Budapest, Baross u. 80.  
 (22. kapucsengő)  
 Nyitva tartás: minden nap 15.00–20.00  
 Tel.: 06 20 665 5631

Helyszín

KOGART Ház  
 1062 Budapest, Andrássy út 112.

Részvételi szándékodat minél hamarabb jelezd a szervezőnél!

Sarkadi Nagy Martina: 06 30 250 3205

Képek az épülő templomról:  
[www.taratemplom.blogspot.com](http://www.taratemplom.blogspot.com)

**Köszönjük a sok-sok téglajegy adományt,**  
melyek révén több ezer ember járult hozzá a Szabadító Buddha Anya Templom építéséhez,  
összesen több mint 2 millió forinttal!



Miután a sok felajánlott téglá, rajta a több ezer adományozó neve beépült a Tara Templomba,

## a gyűjtés folytatódik!

**Hozzájárulásoddal továbbra is részt vehetsz az érdemek gyűjtésének eme egyedülálló lehetőségében!**

Felajánlást tehetsz a Templom építésére

# Jótekonysági utalvány

váltásával.

## Ajándékozz szeretteidnek Jótekonysági utalványt!

Az utalvány értékpapír, melynek megváltásával **Te, mint az utalvány váltója** felajánlást teszel a Templom építésére, s **ha valakit megajándékozol vele**, ő is részesülhet a felajánlás mérhetetlen érdemeiben az alábbi módokon:

**Az utalvány felmutatója adományozhat közvetve**, az utalvány értékének ajándéktárgyakra váltásával, **vagy közvetlenül**: ez esetben eltekint az utalvány értékének ajándéktárgyakra váltásától, ami által természetesen az utalványon feltüntetett összeg adományozójává válik.

Az utalvány váltója illetve felmutatója **Emléklapot kap**, ezen kívül ha úgy kívánja, meghívót küldünk részére a Templom ünnepélyes avatására.

Az utalvány címletei: 3 000, 5 000, 10 000 és 20 000 Ft. Érvényes: 2010. jan. 1. - 2010. dec. 31.

Látogass el 2010. december 31-ig boltjainkba, hozd magaddal az Emléklaphoz csatolt utalványt és válogass könyv, cd, dvd és ajándéktárgyak (kegytárgyak) széles választékából!

### Ajándékboltjaink:

**Taron:** Tara Teaház - India Könyv- és Ajándékbolt 3073 Tar, Buddhista Meditáció Központ Tel.: 06 (32) 470-535

**Budapesten:** Pema Teaház - Könyv- és Ajándékbolt 1082 Bp. Baross u. 80. (22. kapucsengő) Tel.: 06 (20) 665-5631

Magyarországi Karma Kagyüpa Buddhista Közösség 1039 Budapest, Hunyadi u. 45.  
Az SZJA 1%-os felajánláshoz a technikai szám: 0059, E-mail: kagyü.center@gmail.com, Honlap:

[www.buddha-tar.hu](http://www.buddha-tar.hu)

## KARMAPA HÁZ TAVASZI PROGRAMJAI LÁMA CSÖPELLEL KÉTHETENTE SZOMBATON ÉS VASÁRNAP

**KÉTHETENTE SZOMBATON  
MÁRCIUS 20., ÁPRILIS 10., 24.  
MÁJUS 8., JÚNIUS 5.**

**LÁMA CSÖPEL:  
BUDDHISTA MEDITÁCIÓ ÉS TANÍTÁS  
10.00–12.00**

Az új kurzus tartalma: Világi etika, Drága embertest, Mulandóság, Karma, Lét köre, és más buddhista alaptanítások

Ajánlott minimum felajánlás: 1000 Ft alkalmanként

**LÁMA CSÖPEL:  
ÚJRASZÜLETÉS ÉS A HALÁL UTÁNI LÉT  
14.00–16.00**

Láma vezetésével dolgozzuk fel e témakört egyrészt a buddhista tanítások alapján, másrészt a mai magyar és hagyományos kultúrák megközelítésének a segítségével.

Nem csak intellektuális ismereteket szerzünk, hanem segítséget kapunk ahhoz, hogy életünket ennek a három állapotnak a megértésén keresztül képesek legyünk új alapokra helyezni.

Ajánlott minimum felajánlás: 1000 Ft alkalmanként

**D-KLUB (Dharma Klub) LÁMA CSÖPELLEL  
16.30–20.00**

Szombatonként 16:00–20:00 óráig azoknak, akik különleges helyen, különleges hangulatban, különleges teák és egzotikus ételek mellett, beszélgetve, filmet nézve, zenét hallgatva, meditálva szeretnék a szombat délutánjaikat eltölteni.

- 16.00–18.00 zenehallgatás, olvasás, teázás

- 18.00 filmvetítés, melynek részletes programjáról a honlapunkon és a Karmapa Házban tájékozódhattok

Belépő: 500 Ft, amely teljes egészében levásárolható.

Az alapköveknek ingyenes, támogatóknak félár.

**KÉTHETENTE VASÁRNAP  
MÁRCIUS 21., ÁPRILIS 11., 25.  
MÁJUS 9., JÚNIUS 6.**

**TARA, MENLA, NGÖNDRO MEDITÁCIÓK  
ÉS PUDZSÁK LÁMA CSÖPELLEL  
8.00–9.00**

**LÁMA CSÖPEL:  
TUDATÉPÍTÉS – GYÓGYÍTÓ MEDITÁCIÓ  
10.00–12.00**

A mai tudomány egyik legfontosabb felismerése, hogy a test és a tudat nem két különálló, egymástól elválasztott jelenség, hanem egy és ugyanazon létező két különböző szempontból nézve. Tudatállapotunk kihat egészségünkre. Míg a zaklatott, kiegyensúlyozatlan tudat a betegségek melegágya, addig az önmagával megbékélt tudat védi testi egészségünket, elejét veszi a megbetegedéseknek, sőt gyógyítja is a már meglévőket.

A tudatépítés sok évezredes hagyománya leszögezi: tudatunk ereje képes megszüntetni a szenvedést és megteremteni a boldogságot. Ha ezt az erőt megfelelő életmóddal, helyes magatartással és meditációval párosítjuk, nemcsak lelki szenvedéseinkből, hanem testi betegségeinkből is kigyógyulhatunk.

A tudatépítés gyógyító meditációjának gyakorlati az ősi tibeti hagyomány gazdag tapasztalataira épülnek. Alkalmasak mindenki számára, nem kötődnek vallási alapokhoz. Megismerkedünk az egészség és a betegség lélektanával, és megtanuljuk felkelteni a tudatunk végtelenül hatalmas gyógyító erejét.

Ajánlott minimum felajánlás: 1000 Ft alkalmanként.

### **KÖZÖSSÉGÜNK BLOGOT INDÍTOTT!**

*(A blog egy periodikusan újabb bejegyzésekkel bővülő naplószerű honlap.)*

A „Dharmaklub blogrendszer” napló bepillantást nyújt közösségünk programjaiba és eseményeibe képek, videók, hanganyagok és egyéb kapcsolódó linkek és leírások formájában. Olyan blogrendszer, amely sok blogból és ezeket összegző és rend-

szerező főblogból áll. Az események blogjainak száma folyamatosan bővülni fog, illetve az egyes már meglévő blogok tartalma is gyarapodni fog. Ezt a főblog oldalsávján, a folyamatosan frissülő bloglistán egyszerűen nyomon lehet követni. Az aktuális eseményeken kívül az elmúlt évek eseményeiről is lesznek újabb blogok.

Kívánunk sok-sok örömet a blogok használata során. [www.dharmaklub.blogspot.com](http://www.dharmaklub.blogspot.com)

## ÚJRAÉLED A KREATÍV MŰHELY

Tiszteletreméltó Láma Csöpel inspirálására újraéled a Kreatív Műhely. Havonta egyszer szombatonként találkozunk. Dél előtt kézműves műhelymunka folyik majd egy meghívott oktatóval, délután pedig a (D-klub előtt) lesz beszélgetés, ötletelgetés, konzultáció. Alkotómunkánk egy adott témakörhöz kapcsolódik, ami jelenleg egy a halálról szóló tibeti mese (Egy házasság elő- és utójátékkal). A következő hetek-hónapok során ezt a mesét dolgozzuk fel. *(a mesét elolvashatod a 12. oldalon)*

Tervezünk egy kiállítással egybekötött ünnepséget (vagy ünnepséggel egybekötött kiállítást), ahol bemutatjuk az elkészült munkákat.

## TISZTELETREMÉLTÓ LÁMA CSÖPEL TANÍTÁSA A KREATÍV MŰHELYRŐL

### *A terv*

A kezdeti terv szerint a Műhelyben önállóan dolgoznának az emberek, a maguk kreatív módjain, ki-ki úgy és azzal a módszerrel, amivel szeretne. Havonta egyszer találkoznátok, és megosztanátok a gondolatokat, tapasztalatokat, bemutatnátok az alkotásokat, s ezt követné a továbblépés.

### *A dharma és a Műhely*

A Műhelyt nagyon jó dolognak tartom, mert a dharmát – ami csodálatos – mindenkinek a maga módján kell megközelítenie, akkor lesz belőle az illetőnek haszna. Tehát a dharmát nem kell betanulni és felmondani, mint az iskolában. A dharma olyan dolog, aminek érlelődnie kell mibennünk, a magunk személyes módján. Ezt nagyon fontos érteni.

### *Egy jelképrendszer*

A dharma minden országban kapcsolódik az ottani kultúrához. A dharmának nyelve van, jelképrendszere van. A tibetieknek megvan a komplett kulturális hátterük a dharmához. Ha az ember megmutatja a tibetieknek a lét köréről készült festményt, az nekik rögtön jelent valamit, még hozzá sokrétű jelentést hordoz, s nem csak szavakban leírható jelentést. Most a dharma eljött Tibetből mihozzánk, s mi főleg szavakkal közelítjük meg. A tibetiek sok mindent le tudnak olvasni a képről, mert egy olyan nyelvezetben jelenik meg, ami számukra otthonos és közeli, amit az anyatejjel együtt magukba szívtak.

### *Egzotikusból természetes*

Minékünk a tibeti jelképrendszer egyáltalán nem otthonos közeg. Számunkra ez egzotikus. Ahelyett, hogy a jelentést, a tartalmat látnánk, mi az egzotikumot látjuk, hogy milyen érdekes, milyen szépek a színek, hogy miért vigyorognak a koponyák, és így tovább. Egy csomó dolgot észreveszünk, ám pont a lényegét nem látjuk. Ezért rendkívül fontos lenne a saját nyelvünkön, a saját módunkon feldolgozni a dharmát, még hozzá úgy, hogy ki-ki a maga módján kezdjen hozzá, kreatívan, hogy ne csak a szó szintjén maradjon meg a dharma. Ami a szó szintjén van, az nagyon kis nyereség.

### *Jelenlegi témánk: a halál*

Például azt mondjuk, a téma a halál. Ez nem csak a tibeti buddhizmusra jellemző téma, hanem a mi kultúránkra is. Vegyük csak a magyar népi kultúrát, vagy az európai kultúrát, az irodalmat, vagy a filmeket – mind teli van a halállal. Az évezredek során számtalan mű született a világon mindenütt – beleértve Európát, így Magyarországot is –, ami a halál témáját dolgozza fel.

### *Tevékenyen, kreatívan*

Nem kell sokat magyarázni, inkább össze kell szedni a dolgokat, így a magunk módján feldolgozzuk a halált. A munka táplálkozhat személyes élményekből, tapasztalatokból, vagy beszélgetésekből, irodalomból, a filmművészetből vagy akármből. Alkotómunka gyanánt lehet verset írni, fotómontázst csinálni, kisfilmet forgatni, rajzolni, festeni, anyagot gyűjteni. Például, ha olvasunk egy darabot, ahol a halál téma felmerül, és az megérint, ezért szívesen foglalkoznánk még vele, akkor összevethetjük, mit mond ugyanerről a dharma. S abból, hogy ezt a munkát több ember is végzi, nagyon érdekes dolgok szülehetnek – a résztvevők számára is, és a kívülállók számára is.

Például, fel lehet dolgozni a buddhista meditáció alapjait, a négy alapgondolatot, aminek egyik része a halál, a mulandóság. Feldolgozhatja ezt mindenki a maga számára, a maga személyes módján. Nem csak úgy, hogy megnézzük, mit mond a tibeti buddhizmus a halálról. Abból magából még semmi hasznunk nincs. Abból van hasznunk, ha letisztázzuk, hogy mi magunk mit hiszünk a halálról, hogy miként tudjuk megemészteni, feldolgozni a kérdést. Nagyon tanulságos dolgok jöhetnek ebből ki. Érdekes dolgok történhetnek bennünk. Tehát ez fajta munka a megértésnek egy igen fontos útja.

*A lehetőség itt van*

Jelenleg itt van ez a lehetőség, áll a Karmapa Ház. Itt lehet találkozni, van technika a munkához, van tér, van alkalom, fűtés, világítás, és van kulcs, amivel be lehet jönni. Ez egy óriási lehetőség. Aztán ki tudja, hogy meddig van ez így.

Aki kedvet kapott a csatlakozáshoz, jelentkezhet e-mailben a [freezsolo@gmail.com](mailto:freezsolo@gmail.com)-on Kóté Zsoltnál.

## **A VILÁGVALLÁSOK EGYÜTTMŰKÖDÉSI FÓRUMA (VEF)**

Hét magyarországi egyház – a világvallásokat képviselő egyházak: buddhisták, zsidók, muszlimok, keresztények, és Krisna-hívók (hinduk) - példás együttműködése kulturális és közéleti területen. A VEF célja, hogy a részt vevő egyházak saját tradíciójuk őrzése mellett működjenek együtt a vallások tiszteletteljes párbeszédében és akár közösen is állásfoglalásokat fogalmazzanak meg társadalmi kérdésekben.

## **A VILÁGVALLÁSOK HETE**

Tavaly novemberben a Világvallások Együttműködési Fóruma szervezésében első alkalommal került megrendezésre a Világvallások Hete rendezvénysorozat. A hét célja az volt, hogy a VEF által tömörített egyházak a többi tag és más érdeklődők számára is bepillantást engedjenek mindennapi vallásgyakorlataikba, az adott vallás alapvető tanításaiba, szemléletmódjába. Egy ilyen bepillantási lehetőség segíthet megismerni egymás vallási életét, másrészt lehetőséget teremt a világvallások iránt érdeklődő közönség számára, hogy egy nyitottabb, kötetlen légkörben árnyaltabb képet kapjanak a ma is élő vallási hagyományokról, értékrendszerükről.



A program keretében a hét minden napján egy-egy egyház mutatkozott be, és látta vendégül a többi egyházat, és az érdeklődő közönséget. A rendezvénysorozat nyitó napján mi, a Magyarországi Karma Kagyüpa Buddhista Közösség voltunk a házigazda. A meghirdetett időpont előtt a Karmapa Házba folyamatosan érkeztek az érdeklődők, akik egy kellemes tea elfogyasztása, vagy az ajándékboltban való böngészés után lassan elfoglalták helyüket az emeleti meditáció teremben – már ha sikerült „átverekedni” magukat a különböző egyházi vezetőket interjúvoló, kamerázó TV-seken (Az MTV Sokszínű vallások c. műsora készített felvételeket.)

Az eseménysorozatot Dr. Csepregi András, az OKM Egyházi Kapcsolatok Titkárságának vezetője nyitotta meg, aki beszédében kiemelte az egymás – és egymás vallása – iránti nyitottság, és tisztelet fontosságát. Kiemelte, hogy a VEF, világvallásokat tömörítő egyházak együttműködése példaértékű „fordított” világunkban, országunkban, olyan érték, amely társadalmi szinten is megfontolandó.

Dr. Csepregi Úr után Közösségünk tanítója, Tiszteletreméltó Láma Csöpel köszöntötte a vendégeket, majd bevezetőjében kitért a Belső Ösvény lényegi pontjaira, és mindenki számára érthetően, érzékletesen összefoglalta, miben más a gyakorlatias Belső Ösvény, mint a dogmatikus vallások. Azután rövid tanítást adott a soron következő Csenrézi gyakorlat-hoz, amelybe mindenki érdeklődése, kedve szerint becsatlakozhatott, vagy maradhatott külső szemlélője, ha úgy tetszett. Ezután közösen elvégeztük a Csenrézi meditációt, ami ebben a közegben még felemelőbb volt, mint általában. Hogy mindenkinek felragyogott a szíve, azt az is mutatta, hogy – miközben mindenkit cog-gal, ételfelajánlással kínáltunk – szinte záporoztak a kérdések T.Láma Csöpelhez, aki ezekre válaszul másfél, vagy tán két órán át is tanított buddhizmusról, meditációról, gyakorlásról, a világ keletkezéséről, a pudzsákon használt hangszerekről, sok mindenről, és olyan lenyűgözően, hogy a meghirdetett programbefejezést jóval túlhaladva szó szerint be kellett rekeszteni a kérdések özönét.

Mindent összevetve egy nagyon jól sikerült, nyitott, meghitt és értékes estét sikerült lebonyolítanunk. Ezen a napon, ahogy a Világvallások Hetének hét többi napján is, valóban emberek közötti találkozás és párbeszéd zajlott. A visszajelzések pedig biztatást jelentenek arra, hogy érdemes folytatni a megkezdett munkát. Külön köszönet a szervezőknek az értékes munkáért!

## TETŐ ALATT A TEMPLOM! A GYŰJTÉS FOLYTATÓDIK!

Köszönjük a sok-sok téglajegy adományt, melynek révén több ezer ember járult hozzá a Szabadító Buddha Anya Templom építéséhez.

Adományozzon az új templomra!

Milyen módokon támogathatom a templom építését?

### 1. Három monumentális szobor szponzorálása

Az új templom nagyméretű (2,5 m), aranyozott fő szobrai elkészítésének szponzorálása.

### 2. Marpa, Milarepa, Gampopa és 21 Tara szobrok szponzorálása

Az új templom szobrai megvásárlásának szponzorálása.

### 3. A buddhista kánon szent könyveinek megvásárlása

Buddha lejegyzett szavait tartalmazó szentiratok 100 kötete megvásárlásának szponzorálása.

### 4. Caca adományozás

A CACA hagyományos buddhista kegytárgy – buddhákat vagy szent jelképeket ábrázoló dom-bormű, – amely szent ereklyét tartalmaz. Az Ön által adományozott cacák az új templomunkban kerülnek elhelyezésre.

### 5. Jótékonyági utalvány

Ajándékozzon szeretteinek jótékonyági vásárlási utalványt, amely beváltható boltjainkban. 10% kedvezmény.

### 6. Vásárlás és fogyasztás felajánlással

Vásárláskor és fogyasztáskor ajánlja fel a visszajárót! 500 Ft adomány fölött emléktárgyat kap.

Minden adományozó emléktárgyat kap és beírhatja nevét az Adományozók Albumába, amely az új templomunkban kerül elhelyezésre. Így jószívű nagylelkűsége közvetlen formát öltve válik a végtelen Szeretet és Bölcsesség templomának részévé, és szolgálja minden lény javát.

Köszönjük segítségét, nagylelkű felajánlása nagy megbecsülésben részesül.

Minden adományozót szeretettel várunk a templom avatására, melynek az időpontjáról a honlapunkon ([www.buddha-tar.hu](http://www.buddha-tar.hu)) értesítünk.

Ha a címét megadja, az avató ünnepségre postai úton küldünk meghívót, és ha igényli, egy évig díjtalanul postázzuk negyedévente megjelenő hírlevelünket, a Tar-pát.

A részletekről érdeklődni lehet a honlapon ([www.buddha-tar.hu](http://www.buddha-tar.hu)) és az ajándékboltjainkban.

## FÉNY ÜNNEPE A VÖRÖSMARTY TÉREN

Az elmúlt év őszének egyik igen emlékezetes eseménye volt a november 1-jén megrendezett Fény Ünnepe. A hagyományosan, minden évben megtartott ünnepségen szertartást végzünk, és mécseseket gyűjtünk halottainkért. Az élők lehetősége és feladata segíteni az eltávozottakat.

Ebben az évben a helyszín a Vörösmarty tér volt. Tiszteletreméltó Láma Csöpel vezetésével a szangha tagjai délután 4 órakor gyülekeztek a téren.

A Luxus áruház előtti területen széksort helyeztünk el, itt foglaltak helyet Tiszteletreméltó Láma Csöpel, és többen a szangha tagjai közül. A földön előttük elhelyezve mécsesek sokasága égett. Mahakala-pudzsával kezdtük a szertartásokat majd Csenrézi-pudzsával zártuk a gyakorlást.

Ezen a novemberi, hideget hozó vasárnapon sokan, az arra sétálók közül, családok is, gyerekekkel, megálltak, percekig hallgatva a recitálást. A mécsesek lángja bevilágította a teret. Sokunknak adott meghitt perceknek ennek az ünnepnek az átélése.

## A KARÁCSONYI ÜNNEPSÉGRŐL EGY RÖVID BESZÁMOLÓ

Múlt év december 10.-én a Karmapa házban megrendeztünk a Karácsonyi ünnepséget.

Ami az elmúlt években már megszokottá vált, hogy az év végét közösen, együtt ünnepeljük meg.

Nagyon jót lakomáztunk, miközben Horváth Gyula zenélt nekünk. Ezután Csöpel Láma ünnepi beszédet tartott. Majd egy rövid pihenő után Barkóczi Bea varázsolt el minket indiai táncbemutatójával. Ezt követően tombolat húztunk a gyerekek segítségével. Sok szép ajándék került sorsolásra.

Az est utolsó részében egy úgynevezett „ki mit tud” keretén belül, bárki, aki kedvet érzett kifejezésre juttatni a benne rejlő szeretetet és bölcsességet, az megtehetette ezt úgy, hogy pl. egy általa kiválasztott mesét mondott el, illetve egy kisfilmet készített.

Köszönjük szépen mindenkinek a sok-sok finomságot, és az együtt töltött időt.

## MESE

### EGY HÁZASSÁG ELŐ- ÉS UTÓJÁTÉKKAL

#### KI A PÁROM?

VOLT EGYSZER EGY EMBER Tibetben, aki elment a vásárba, és a vásárban látott egy vándorló szerzetest. Ezek a szerzetesek, tibeti szokás szerint, vallási témájú festményeket mutattak meg a népnek, amelyek a szentek életét, Buddha, Milarepa, Congkapa, vagy más nagy tanítók életét ábrázolják. Ülnek, olvasnak egy könyvből, és magyarázzák a képen látható dolgokat, elmondják a tanító életét. Ezt látta a mi emberünk, a szerzetest már egy nagy csoport vette körül, és hallgatták. Ő is megállt hallgatni a történetet, nagyon szépnek találta, és ahogy hallgatta, volt ott egy kő, arra letelepedett.

Jól indul a történet... a baj itt kezdődött, mert a kő alatt ott tanyázott egy béka, és amikor a jó lélek leült, a kő megbillent és agyonnyomta a békát. A béka kimúlt. Az ember ezt nem tudta, mit sem tudott a békáról.

A béka viszont ahogy meghalt, odakerült a Halál Ura ítélőszéke elé, és rendkívül mérges volt az emberre.

- Én, kérem szépen, nem csináltam semmit, engem azonnal engedjenek vissza az élők világába, mert az, hogy meghaltam, nem az én hibám, jött egy gonosz ember, és agyonnyomott egy nagy kővel. Ez történt, én ártatlan vagyok, azonnal tessék engem visszaengedni. Nekem dolgom van, én élni akarok, micsoda pimaszság az, hogy az embert csak úgy a Halál Ura elé hozzák, molesztálják ok nélkül, kérem szépen, engedjenek engem vissza. – Rendkívül mérges volt, haragudott, főleg az emberre. – Micsoda egy alak, én csak ott ültem a kő alatt az árnyékban, hallgattam a tanítást ő meg engem agyonnyomott.

A béka így méltatlankodott, és aztán továbbment mérgeiben, gyűlölködésében, és követelte, hogy azonnal hozzák elé az embert.

- Ha valakinek itt kell lennie, akkor az az ember, engem pedig engedjenek el. Azt az embert azonnal küldjék a pokolba, mert gonosz, ilyet tesz egy szerencsétlen, jó szándékú békával, aki a szent tanítást hallgatja.

A Halál Ura azt mondja erre:

- Várj egy pillanatra, mert ha ez így van, ahogy mondd, ez egy érdekes eset, utána nézünk. – hívta az írnokot, fellapozták a nagy könyvben, megtalálták a békát, a halála napja be volt írva az aznapi dátumra, és mondták neki:

- Te béka, ez stimmel. Neked ma van a haláloed napja, azért haltál meg. Nem mehetsz sehova, itt kell maradnod.

A béka csak fortyogott:

- Kérem szépen, ez igazságtalanság, azt az embert hozzák ide azonnal, és küldjék a pokolba.

- Nyugodj meg és várj – mondta a Halál Ura a békának – ha az emberednek eljön a halála napja, akkor úgyis jön, magától. Egyelőre úgy látszik, még nem jött el az ideje.

A béka várakozó álláspontra helyezkedett, aztán telt-múlt az idő, és egyszer csak megjelent az ember. Őt is odahozták az ítélőszék elé.

- Ő az, ő az! – kiáltotta a béka. – Azonnal küldjétek a pokolba, micsoda gonosz ember, ő ölt meg engem szerencsétlen, ártatlan békát!

Az ember nem értett semmit. A Halál Ura megkérdezi:

- Te ember, te ölted meg ezt a békát?

- Dehogyan öltém meg, sose láttam ezt a békát, nem öltém meg.

A béka elmondja megint, ami történt, mire a Halál Ura megkérdezi:

- Na, igaz ez?

- Az a helyzet, hogy én tényleg ott voltam, és hallgattam a tanítást, leültem egy köre, de én nem láttam, és nem öltém meg semmilyen békát.

Végül is a Halál Ura meghozza döntését:

- Az embert most nem lehet elküldeni a pokolba, mert ártatlan. Igaz, hogy megölt téged béka, de nem tudott róla. Nem szándékkal tette, ezért ártatlan. Most téged sem tudunk elküldeni a pokolba, habár megérdemelnéd, mert ilyen mérges és gyűlölködő békát nem láttam még, úgyhogy a következő az ítélet: Most mind a ketten újjá fogtok születni, embernek születtek, férj, feleség lesz belőletek.

Úgy is történt, és utána együtt mentek a pokolba.

Nyilvánvaló, hogy történetünk békájából hiányzott a tiszta szemlélet, és ezért az ember ártatlan cselekedetében gonosz szándékot látott. Mivel sosem láthatjuk mások szándékait, a legjobb, amit magunkért tehetünk, az, hogy mindig tiszta a szemléletünk, és mindig feltétel nélküli megbocsátást gyakorolunk.

## NYOLC NYUNGNE

A Nyungne alatt tartózkodunk a test, a beszéd és a tudat negatív cselekedeteitől, és felkeltjük magunkban a megvilágosodás szellemét. Törekszünk minden lény javára, és meditálunk szellemünk igaz természetén. A Nyungne ideje alatt Csenrézi, a hártalan együttérzés bódhisszattvája meditácóját végezzük, s 24 órára szóló, hajnaltól hajnalig tartó fogadalmakat teszünk, melyek a következők: nem ölünk, nem lopunk, nem élünk szexuális életet, nem hazudunk, nem iszunk alkoholt, nem ülünk kiemelt helyre, csak az előirt időben étkezünk, kerüljük a szórakozást, nem használunk parfümöt és nem viselünk ékszereket.

Buddhista szent iratok szerint nyolc, hibátlanul, azaz a fogadalmakat megtartva és helyes szándékkal elvégzett Nyungne bizonyosan emberi létformában történő újjászületést eredményez. A helyes szándék azt jelenti, hogy a meditációt nem csak önmagunk, de kivétel nélkül minden lény javára végezzük.

A szertartásokon bárki részt vehet hitbéli elkötelezettségre való tekintet nélkül, egyetlen feltétel, hogy ne tápláljon ellenséges érzelmeket a gyakorlat iránt. Aki még nem volt Nyungne meditáción, az első alkalommal csak két napra szóló fogadalmat tehet!

## MÉDIAKÍNÁLAT KHENPO TASHI RINPOCSE SZEPTEMBERI TANÍTÁSAI MEGVÁSÁROLHATÓ DVD-N

2009. szeptember 10-18. Budapest

### Hangfelvételek - Karmapa Ház

- 1-2. A halál és a köztes lét - 2009. szept. 10., 11.
3. Phowa gyakorlása - 2009. szept. 14.
4. A halál és a köztes lét - 2009. szept. 15.
- 5-7. A tudat természete - 2009. szept. 16-18..

### Hangfelvételek és videók - Material Event Center

1. Az újraszületés és a halált követő köztes létállapotok - tanítás 2009. szeptember 12.
2. A köztes lét istenségei - tanítás 2009. szeptember 12.
3. A tudat áthelyezése - A nagy drikung phowa 2009. szeptember 13.

### Thankák (festmények)

Létkerék, békés istenségek a bardóban, haragos istenségek a bardóban, drikung phowa thanka

Ára: 1900 Ft

A DVD boltjainkban már kapható: Tar: 06 32 470 535, Karmapa Ház Bp.: 06 20 66 55 631

## KARMAPA KULTURÁLIS ÉS MEDITÁCIÓ KÖZPONT RENDSZERES NAPI PROGRAMJAI

Budapest, VIII. Ker. Baross u. 80.

Hétfő, Csütörtök: 18.00 Lodzsong meditáció

Kedd: 18.00 Ngöndro meditáció

Péntek: 18.00 Siné meditáció, Csenrézi meditáció

**Szombaton-Vasárnap kéthetente: Láma Csöpel tanításai:**

**Szombat: 10-12: Buddhista meditáció és tanítás**

**14.00-16.00: Újraszületés és a halál utáni lét**

**16.30-20.00: D-Klub**

**Vasárnap: 8.00-9.00 Tara meditáció**

**10.00-12.00 Tudatépítés – gyógyító meditáció**

A többi hétvégén:

Szombat: 16.00-20.00 D-klub

Csöpel Láma tanításain a javasolt minimum felajánlás: 1 000 Ft, a többi meditáció díjtalan

## SZÁLLÁS ÉS ÉTKEZÉSI DÍJAK

**Tari programokon:**

**Lodzsong hétvége: 11 000 Ft**

szállás: 4000 Ft, étkezés: 3000 Ft, felajánlás tanításra 4000 Ft, 2 éjszaka + étkezés (péntek: vacsora; szombat: reggeli, ebéd, vacsora; vasárnap: reggeli)

**Nyungne meditáció: 11 000 Ft**

szállás 6000 Ft, étkezés 2500 Ft, felajánlás tanításra 2500 Ft, 3 éjszaka + étkezés (1. nap: vacsora; 2. nap: reggeli, ebéd; 4. nap: reggeli)

**Budapesti programokon: Csöpel Láma tanításai**

*javasolt minimum felajánlás: 1000 Ft*

**Étkezés** (ebéd, Karmapa Ház, Csillaghegy): 600 Ft

**Szállás** (csillaghegyi programon): 900 Ft

*A felajánlásokat a Központ működtetésére fordítjuk.*

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

**PROGRAMOK**

<b>Március</b>	<b>Óra</b>	<b>Téma</b>	<b>Hely</b>	<b>Tanító</b>
<b>1. hé.</b>	<b>18.00</b>	<b>A boldogság és szerelem forrása csak magunkban található</b>	<b>Karmapa Ház</b>	<b>Yeshi Namkhai</b>
<b>2-11. ke-csü.</b>	<b>15.00-16.30</b>	<b>Közös gyakorlás</b>	<b>Karmapa Ház</b>	<b>Yeshi Namkhai</b>
	<b>18.00</b>	<b>Tanítás</b>	<b>Karmapa Ház</b>	<b>Yeshi Namkhai</b>
12. pé.	18.00	Siné meditáció, Csenrézi meditáció	Karmapa Ház	
<b>13-14.szo-va.</b>		<b>Lodzsong hétvége</b>	<b>Tar</b>	<b>Láma Csöpel</b>
15. hé.	18.00	Lodzsong meditáció	Karmapa Ház	
16. ke.	18.00	Ngöndro meditáció	Karmapa Ház	
18. csü.	18.00	Lodzsong meditáció	Karmapa Ház	
19. pé.	18.00	Siné meditáció, Csenrézi meditáció	Karmapa Ház	
<b>20. szo.</b>	<b>10.00-12.00</b>	<b>Buddhista meditáció és alaptanítások</b>	<b>Karmapa Ház</b>	<b>Láma Csöpel</b>
	<b>14.00-16.00</b>	<b>Újraszületés és a halál utáni lét</b>	<b>Karmapa Ház</b>	<b>Láma Csöpel</b>
	<b>17.30</b>	<b>Jótekonysági Est</b>	<b>KOGART</b>	
<b>21. va.</b>	<b>8.00-9.00</b>	<b>Tara meditáció</b>	<b>Karmapa Ház</b>	<b>Láma Csöpel</b>
	<b>10.00-12.00</b>	<b>Tudatépítés, gyógyító meditációk</b>	<b>Karmapa Ház</b>	<b>Láma Csöpel</b>
22. hé.	18.00	Lodzsong meditáció	Karmapa Ház	
23. ke.	18.00	Ngöndro meditáció	Karmapa Ház	
25. csü.	18.00	Lodzsong meditáció	Karmapa Ház	
26. pé.	18.00	Siné meditáció, Csenrézi meditáció	Karmapa Ház	
27. szo.	16.00	D-Klub	Karmapa Ház	
29. hé.	18.00	Lodzsong meditáció	Karmapa Ház	
30. ke.	18.00	Ngöndro meditáció	Karmapa Ház	
<b>Április</b>	<b>Óra</b>	<b>Téma</b>	<b>Hely</b>	<b>Tanító</b>
1. csü.	18.00	Lodzsong meditáció	Karmapa Ház	
2. pé.	18.00	Siné meditáció, Csenrézi meditáció	Karmapa Ház	
3. szo.	16.00	D-Klub	Karmapa Ház	
<b>5. hé.</b>		<b>Húsvéti ünnepség</b>	<b>Tar</b>	
	18.00	Lodzsong meditáció	Karmapa Ház	
6. ke.	18.00	Ngöndro meditáció	Karmapa Ház	
8. csü.	18.00	Lodzsong meditáció	Karmapa Ház	
9. pé.	18.00	Siné meditáció, Csenrézi meditáció	Karmapa Ház	
<b>10. szo.</b>	<b>10.00-12.00</b>	<b>Buddhista meditáció és alaptanítások</b>	<b>Karmapa Ház</b>	<b>Láma Csöpel</b>
	<b>14.00-16.00</b>	<b>Újraszületés és a halál utáni lét</b>	<b>Karmapa Ház</b>	<b>Láma Csöpel</b>
	<b>16.30</b>	<b>A Hunok öröksége</b>	<b>Karmapa Ház</b>	<b>dr.Obrusánszky Borbála</b>
<b>11. va.</b>	<b>8.00-9.00</b>	<b>Tara meditáció</b>	<b>Karmapa Ház</b>	<b>Láma Csöpel</b>
	<b>10.00-12.00</b>	<b>Tudatépítés, gyógyító meditációk</b>	<b>Karmapa Ház</b>	<b>Láma Csöpel</b>
12. hé.	18.00	Lodzsong meditáció	Karmapa Ház	
13. ke.	18.00	Ngöndro meditáció	Karmapa Ház	
15. csü.	18.00	Lodzsong meditáció	Karmapa Ház	
16. pé.	18.00	Siné meditáció, Csenrézi meditáció	Karmapa Ház	
17. szo.	16.00	D-Klub	Karmapa Ház	
19. hé.	18.00	Lodzsong meditáció	Karmapa Ház	
20. ke.	18.00	Ngöndro meditáció	Karmapa Ház	
22. csü.	18.00	Lodzsong meditáció	Karmapa Ház	
23. pé.	18.00	Siné meditáció, Csenrézi meditáció	Karmapa Ház	
<b>24. szo.</b>	<b>10.00-12.00</b>	<b>Buddhista meditáció és alaptanítások</b>	<b>Karmapa Ház</b>	<b>Láma Csöpel</b>

	<b>14.00-16.00</b>	<b>Újraszületés és a halál utáni lét</b>	<b>Karmapa Ház</b>	<b>Láma Csöpel</b>
	<b>16.30</b>	<b>D-Klub</b>	<b>Karmapa Ház</b>	<b>Láma Csöpel</b>
<b>25. va.</b>	<b>8.00-9.00</b>	<b>Tara meditáció</b>	<b>Karmapa Ház</b>	<b>Láma Csöpel</b>
	<b>10.00-12.00</b>	<b>Tudatépítés, gyógyító meditációk</b>	<b>Karmapa Ház</b>	<b>Láma Csöpel</b>
26. hé.	18.00	Lodzsong meditáció	Karmapa Ház	
27. ke.	18.00	Ngöndro meditáció	Karmapa Ház	
29. csü.	18.00	Lodzsong meditáció	Karmapa Ház	
30. pé.	18.00	Siné meditáció, Csenrézi meditáció	Karmapa Ház	
<b>Május</b>	<b>Óra</b>	<b>Téma</b>	<b>Hely</b>	<b>Tanító</b>
<b>2. va.</b>		<b>Anyák napi ünnepség</b>	<b>Tar</b>	
3. hé.	18.00	Lodzsong meditáció	Karmapa Ház	
4. ke.	18.00	Ngöndro meditáció	Karmapa Ház	
6. csü.	18.00	Lodzsong meditáció	Karmapa Ház	
7. pé.	18.00	Siné meditáció, Csenrézi meditáció	Karmapa Ház	
<b>8. szo.</b>	<b>10.00-12.00</b>	<b>Buddhista meditáció és alaptanítások</b>	<b>Karmapa Ház</b>	<b>Láma Csöpel</b>
	<b>14.00-16.00</b>	<b>Újraszületés és a halál utáni lét</b>	<b>Karmapa Ház</b>	<b>Láma Csöpel</b>
	<b>16.30</b>	<b>A Hunok öröksége</b>	<b>Karmapa Ház</b>	<b>dr. Obrusánszky Borbála</b>
<b>9. va.</b>	<b>8.00-9.00</b>	<b>Tara meditáció</b>	<b>Karmapa Ház</b>	<b>Láma Csöpel</b>
	<b>10.00-12.00</b>	<b>Tudatépítés, gyógyító meditációk</b>	<b>Karmapa Ház</b>	<b>Láma Csöpel</b>
10. hé.	18.00	Lodzsong meditáció	Karmapa Ház	
11. ke.	18.00	Ngöndro meditáció	Karmapa Ház	
<b>12-13. sze-csü.</b>		<b>1. Nyungne meditáció</b>	<b>Tar</b>	<b>Láma Csöpel</b>
13. csü.	18.00	Lodzsong meditáció	Karmapa Ház	
<b>14-15. pé-szo.</b>		<b>2. Nyungne meditáció</b>	<b>Tar</b>	<b>Láma Csöpel</b>
14. pé.	18.00	Siné meditáció, Csenrézi meditáció	Karmapa Ház	
15. szo.	16.00	D-Klub	Karmapa Ház	
<b>16-17. va-hé.</b>		<b>3. Nyungne meditáció</b>	<b>Tar</b>	<b>Láma Csöpel</b>
17. hé.	18.00	Lodzsong meditáció	Karmapa Ház	
<b>18-19. ke-sze.</b>		<b>4. Nyungne meditáció</b>	<b>Tar</b>	<b>Láma Csöpel</b>
18. ke.	18.00	Ngöndro meditáció	Karmapa Ház	
<b>20-21. csü-pé.</b>		<b>5. Nyungne meditáció</b>	<b>Tar</b>	<b>Láma Csöpel</b>
20. csü.	18.00	Lodzsong meditáció	Karmapa Ház	
21. pé.	18.00	Siné meditáció, Csenrézi meditáció	Karmapa Ház	
<b>22-23. szo-va.</b>		<b>6. Nyungne meditáció</b>	<b>Tar</b>	<b>Láma Csöpel</b>
22. szo.	16.00	D-Klub	Karmapa Ház	
<b>24-25. hé-ke</b>		<b>7. Nyungne meditáció</b>	<b>Tar</b>	<b>Láma Csöpel</b>
24. hé.	18.00	Lodzsong meditáció	Karmapa Ház	
25. ke.	18.00	Ngöndro meditáció	Karmapa Ház	
<b>26-27. sze-csü.</b>		<b>8. Nyungne meditáció</b>	<b>Tar</b>	<b>Láma Csöpel</b>
<b>27. csü.</b>	<b>Szaka Dava - Dharmacsakrás nap:</b> A nyolcadik nyungne második napja Dharmacsakrás nap, Szaka Dava dücsen, (szanszkrit: veszák ), a születés, megvilágosodás, parinirvána ünnepe. Az egyes nyungnékon való részvétel lehetséges. Ilyenkor a Nyungne előtti nap estéjén kell megérkezni. Válg te is részesévé egy nagyszabású jótéteménynek.			
27. csü.	18.00	Lodzsong meditáció	Karmapa Ház	
28. pé.	18.00	Siné meditáció, Csenrézi meditáció	Karmapa Ház	
29. szo.	16.00	D-Klub	Karmapa Ház	
31. hé.	18.00	Lodzsong meditáció	Karmapa Ház	

Június	Óra	Téma	Hely	Tanító
1. ke.	18.00	Ngöndro meditáció	Karmapa Ház	
3. csü.	18.00	Lodzsong meditáció	Karmapa Ház	
4. pé.	18.00	Siné meditáció, Csenrézi meditáció	Karmapa Ház	
<b>5. szo.</b>	<b>10.00-12.00</b>	<b>Buddhista meditáció és alaptanítások</b>	<b>Karmapa Ház</b>	<b>Láma Csöpel</b>
	<b>14.00-16.00</b>	<b>Újraszületés és a halál utáni lét</b>	<b>Karmapa Ház</b>	<b>Láma Csöpel</b>
	<b>16.30</b>	<b>A Hunok öröksége</b>	<b>Karmapa Ház</b>	<b>dr.Obrusánszky Borbála</b>
<b>6. va.</b>	<b>8.00-9.00</b>	<b>Tara meditáció</b>	<b>Karmapa Ház</b>	<b>Láma Csöpel</b>
	<b>10.00-12.00</b>	<b>Tudatépítés, gyógyító meditációk</b>	<b>Karmapa Ház</b>	<b>Láma Csöpel</b>
7. hé.	18.00	Lodzsong meditáció	Karmapa Ház	
8. ke.	18.00	Ngöndro meditáció	Karmapa Ház	
10. csü.	18.00	Lodzsong meditáció	Karmapa Ház	
11. pé.	18.00	Siné meditáció, Csenrézi meditáció	Karmapa Ház	
14. hé.	18.00	Lodzsong meditáció	Karmapa Ház	
15. ke.	18.00	Ngöndro meditáció	Karmapa Ház	
17. csü.	18.00	Lodzsong meditáció	Karmapa Ház	
18. pé.	18.00	Siné meditáció, Csenrézi meditáció	Karmapa Ház	
21. hé.	18.00	Lodzsong meditáció	Karmapa Ház	
22. ke.	18.00	Ngöndro meditáció	Karmapa Ház	
24. csü.	18.00	Lodzsong meditáció	Karmapa Ház	
25. pé.	18.00	Siné meditáció, Csenrézi meditáció	Karmapa Ház	
<b>28-30. hé-sze.</b>		<b>Nyári tábor</b>	<b>Tar</b>	<b>Láma Csöpel</b>

Július	Óra	Téma	Hely	Tanító
<b>1-2. csü-pé.</b>		<b>Nyári tábor</b>	<b>Tar</b>	<b>Láma Csöpel</b>
<b>3. szo.</b>		<b>Dalai Láma születésnap ünnepség</b>	<b>Tar</b>	
<b>14-15. sze-csü.</b>		<b>Nyungne meditáció -</b>	<b>Tar</b>	<b>Láma Csöpel</b>
<b>15. csü.</b>		<b>Csökhör Dücsen - Dharmacsakrás nap</b> : A hatodik tibeti hónap negyedik napja. 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 SZÜNETHET!

Szeptember	Óra	Téma	Hely	Tanító
2. csü.	18.00	Lodzsong meditáció	Karmapa Ház	
3. pé.	18.00	Siné meditáció, Csenrézi meditáció	Karmapa Ház	
<b>4. szo.</b>	<b>10.00-12.00</b>	<b>Buddhista meditáció és alaptanítások</b>	<b>Karmapa Ház</b>	<b>Láma Csöpel</b>
	<b>14.00-16.00</b>	<b>Újraszületés és a halál utáni lét</b>	<b>Karmapa Ház</b>	<b>Láma Csöpel</b>
	<b>16.30</b>	<b>D-Klub</b>	<b>Karmapa Ház</b>	<b>Láma Csöpel</b>
<b>5. va.</b>	<b>8.00-9.00</b>	<b>Tara meditáció</b>	<b>Karmapa Ház</b>	<b>Láma Csöpel</b>
	<b>10.00-12.00</b>	<b>Tudatépítés, gyógyító meditációk</b>	<b>Karmapa Ház</b>	<b>Láma Csöpel</b>
6. hé.	18.00	Lodzsong meditáció	Karmapa Ház	
7. ke.	18.00	Ngöndro meditáció	Karmapa Ház	
9. csü.	18.00	Lodzsong meditáció	Karmapa Ház	
10. pé.	18.00	Siné meditáció, Csenrézi meditáció	Karmapa Ház	
11. szo.	16.00	D-Klub	Karmapa Ház	

## TÖRZSVÁSÁRLÓI KÁRTYA

Ha minimum 3000 Ft értékben vásárolsz, akkor kapsz ajándékba egy Törzsvásárlói kártyát, amellyel 10% kedvezménnyel vásárolhatsz CD-t, DVD-t, saját kiadású könyveinket (más kiadók könyveire nem vonatkozik a kedvezmény), ajándéktárgyakat, ételeket, italokat a tari és a budapesti üzleteinkben.

Érvényes:

2010. január 1 – december 31-ig.

## ÚJ NEPÁLI ÁRU ÉRKEZETT

*Egyedi készítésű, tibeti és nepáli kézműves termékek érkeztek a közelmúltban a Központunkba.*

Idén lehetőségünk adódott arra, hogy - az Egyházunk saját szervezésében - olyan egyedi, minőségi termékeket hozzon Nepálból a magyar piacra, amely eddig még nem volt látható, kapható. Külön megemlíteném a szakrális tárgyak és hangszerek mellett, a tibeti nyakékeket, ékszereket, melyek soha nem látott választékban és minőségben kaphatóak a Karmapa Házban lévő boltunkban illetve Taron, a Tara teázó és ajándékboltunkban.

Ebből az exkluzív kollekciónak az ingyencék is kedvükre válogathatnak. A termékek nagy része kézműves termék, melyekre általában az egyediség mellett a finoman kidolgozott minőség a jellemző. Kendők, papír áruk, lampionok, nepáli pólók, ruhák, stb.... Aki teheti győződjön meg a saját szemével weboldalunkon, vagy a boltjainkban, addig amíg nem „fogy le” az áru készlet.

### **A tari Kőrösi Csoma Sándor Emlékpark és Meditáció Központ elérhetősége 3073 Tar (Nógrád megye)**

Budapest–Népstadion autóbusz pályaudvarról a Salgótarjáni vagy az Ózd-Bátonyterenyei járással 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 Csetz János utca Mátyás király utca sarkáig.

### **A Karmapa Ház elérhetősége**

**Budapest, VIII. Baross u. 80.** (22-es kapucsengő)

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, Őszentsége Karmapa képviselője. Rezi-dens tanító: Tiszteletreméltó Láma Csöpel.

Budapesti és vidéki Meditáció Központjaink temploma és a Kőrösi Csoma Sándor emlékre emelt Békesztúpa megtekinthető minden nap. Templomainkban minden reggel és este közös meditációt tartunk, amelyen mindenkit szívesen látunk.

## 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!**

## 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](http://www.buddha-tar.hu)

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

E-mail: [kagyu.center@gmail.com](mailto:kagyu.center@gmail.com)  
India ajándékbolt, Tara Teaház (Tar):  
06 32 470 535  
Felelős kiadó: az ügyvivő