



# TAR-PA

MEGSZABADULÁS



## Buddhista Meditáció Központ

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

1. SZÁM

2000. JANUÁR

### Karma Csagme: Csenrézi mar tri

A mahamudra és a dzogcsen egysége,  
lényegi tanítások a spirituális gyakorlásról,  
a Nagy Együttérző közvetlen útmutatásai.

Láma Ngawang szóbeli magyarázataival

Első ének

### A mélységes tanítások összefoglalása

Namo Mahakarunikaja

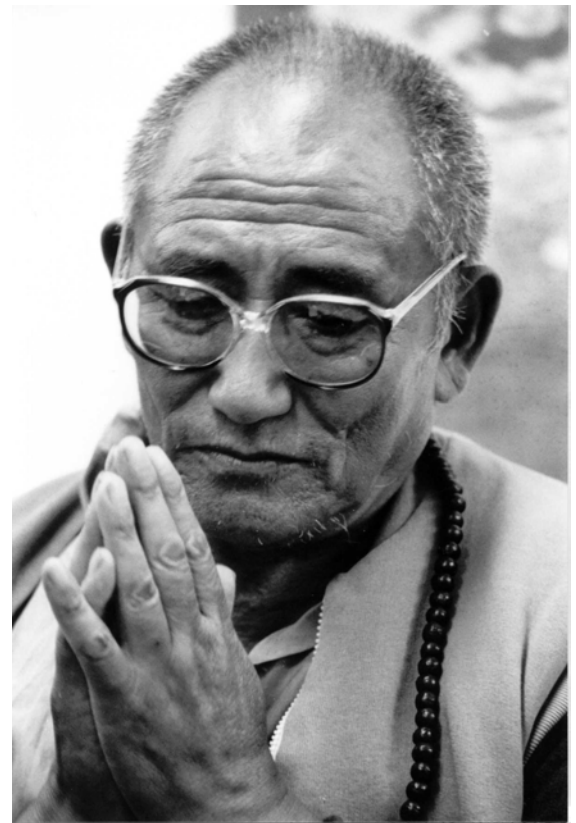
Emaho !

A szutrák, tantrák és filozófiai írások terjedelmesek és számosak.  
Azonban az élet rövid, az intelligencia korlátolt, ezért nehéz mind  
tökéletesen elsajátítani.

Bár sok lehet tudásod, de ha nem gyakorlod,

Olyan az, mint szomjan halni egy nagy tó partján.

Hasonlóképp, megesisik, hogy közönséges tetemet találnak egy nagy  
tudós ágyában.



Tiszteletreméltó Láma Ngawang (fotó: Kováts Lajos)

**E** könyv címe: Csenrézi mar tri, Csenrézi az együttérzés bódhiszattvája, minden buddha határtalan együttérzésének a lényege.

A „mar” jelentése piros. A piros szín kiemelkedik a többi közül. A „tri” magyarázatot jelent. Tehát ez a szöveg a gyakorlati spirituális ösvény magyarázata, amely kiemelkedő és nagyszerű. Ezt jelenti a cím. Nem közönséges, hanem hasonlóan ahhoz, ha az embernek van egy tárgya, aminek nagyon szép színt szeretne adni, akkor pirosra festi, mert ez a szín kiemelkedik a többi közül, ez a könyv a spirituális ösvény

magyarázatai között kiemelkedő helyet foglal el.

A tanításoknak számos osztályuk, nagyon sok fajtájuk van. A szutra és a tantra tanítások a főbb osztályok, és ezek számtalan tanítást tartalmaznak. Azonban gondoljunk arra, hogy az életünk rövid, és intelligenciánk korlátolt, ezért ezt a sok mélységes tanítást megismernünk és megértenünk nehéz. Nehéz arra a elhatározásra jutnunk, hogy most, fiatal korunkban 100%-osan elkezdjük a dharmát gyakorolni és tanulmányozni, és mostantól kezdve csak ezt fogjuk tenni, teljes erővel. Ehhez nagyon éles intelligenciára lenne szükség. Még ha rendelkezünk is valami

hasonlóval, az sem lenne elég éles ahhoz, hogy nagy kapacitással bele tudjunk merülni ezekbe a részletes tanulmányokba.

Én magam fiatal koromban szolgáltam, nem volt időm gyakorolni, de pénzem és családom sem lett, így végül az a rövid idő, amit eddig leéltem nem volt elég semmire. A dharmikus tudásom is olyan kicsi, hogy most nem azért ülök itt, mert a dharmát ismerem, hanem azért, mert meghívtak, enni adnak, és ez a dolgom. Megbízta azzal, hogy tanítsak, nem azért ülök itt, mert megvan a tanításhoz szükséges kvalitásom vagy tudásom. Elértem azt a kort, amikor az életnek már lassan bármikor

vége lehet, és a végeredmény az, hogy nincs semmim, nem tudok semmit, olyan vagyok, mint egy száraz fatörzs.

Gondoljunk mi is arra, hogy az életünket hogyan akarjuk intézni, mit

akarunk kezdeni vele, mert így múlik el az élet. Az embernek dolga mindig van, de a sok dolog közül vajon melyikből lesz haszna? Ez a fontos, ezen kell gondolkodni, és ha lehet, kizárólag azzal

foglalkozunk, amiből valóban hasznunk lesz.

Örömmel jelentjük be, abban a megtiszteltetésben részesülünk, hogy

## Őszentsége a XVII. Gyalwang Karmapa Trinle Tháje Dordzse Magyarországra látogat

Első nyugati utazása során 2000. január 28-29-30-án

Előzetes program Budapesten: Menedék, Bódhizattva fogadalom, Fehér Tara és Mandzsusri meghaltalmazás

Időpontok: 28. péntek 17:00  
29. szombat 14:00  
30. vasárnap 11:00

Helyszín: Budapest Vásárváros B. pavilonja



A programok még nem véglegesek!!!

Jegyek árai:

elővételben	helyszínen
2000 Ft/nap	2500 Ft/nap

5000 Ft	Bérlet:	6000 Ft
---------	---------	---------

**Reméljük Őszentsége meglátogatja és megszenteli a tari Meditáció Központot!**

Örömmel jelentjük be, Őszentsége Karmapa látogatásával kapcsolatos meghívásunkat a

## Tiszteltreméltó Láma Ngawang

előzetes válaszában elfogadta.

Látogatásával kapcsolatos további felvilágosításokat csak a későbbiekben tudunk adni!

Ha körülnézünk a világban, például Magyarországon, láthatjuk, hogy nagyon kevés az olyan ember, aki valóban megvalósított valami lényegeset. Láthatjuk, hogy mindenki állandóan el van foglalva, tanul vagy dolgozik, mindenki szüntelenül csinál valamit. Olyan ember azonban nagyon kevés van, aki megvalósít valamilyen fontos dolgot. Például Kőrösi Csoma Sándor, egy volt az összes magyar közül, aki elért valami olyat, amit senki más nem ért el, ő egy bódhizattva. Mégis, neki is csak egy apja és egy anyja volt, ugyanúgy, mint nekünk. Nem azért lett nagy ember, mert száz apja és száz anyja volt, hanem

azért, mert rendelkezett belső adottságokkal amelyeket komoly munkával kiaknázott, felhasználta, és valami nagy dolgot hozott létre. Ez a lehetőségünk mindannyiunknak megvan, ha összeszedjük magunkat.

Azonban az emberek általában – még ha összeszedik is magukat – nagyon jelentéktelen dolgokat csinálnak. A hétköznapi ember tényleg jelentéktelen dolgokkal foglalkozik, olyan dolgokkal, amelyekről még ő sem érzi jól magát. Dolgoznie kell, az ételt meg kell szereznie, családot alapít, azt fenntartja, de valahogy közben nem érzi jól magát. Még arra sem képes, hogy egyik napról a

másikra valamennyire a saját jó érzését – ha nem is boldogságát – fenntartsa. Erre pedig még az állatok is képesek. Még az állatok is nyugodtan és elégedetten tudnak élni, amellet, hogy önmagukat fenntartják és családjukat is segítik. Az állatok eléggé kiegyensúlyozott és nyugodt állapotban tudnak éldegélni. Az emberek nagy többsége még erre sem képes.

Azután ott vannak, akikre felnézünk, a nagy emberek, a vezetők, a gazdag emberek és a politikusok, akik sokat tanultak, sokat tudnak, de ugyanakkor egyáltalán nem biztos, hogy belső emberi tulajdonságaikban kiemelkedők.

Lehet, hogy pusztán karriert csináltak, nem tudni miért, karmikus tendenciák alapján úgy alakult az életük, hogy ez lett belőlük, de egyáltalán nem biztos, hogy maradandó és kiemelkedő emberi kvalitásokkal rendelkeznek, habár mindenki felnéz rájuk, és nagy embereknek tartják őket. A történelem megmutatja, ki az akinek valóban fennmarad az emléke, ki az akire valóban felnéznek az emberek. Ezt vegyük a szívünkre, gondoljunk utána, amikor az életünket intézzük.

Ahogy a szöveg mondja, nagyon sok tanulnivalónk van. Ha a dharmával akarunk foglalkozni, nagyon sok a tanulnivaló, de mit ér a tanulás, ha

nem valósítjuk meg a lényegét? Nagyon kevés olyan ember van, aki valóban megvalósít valamit. Lehet, hogy nagyon sokat tanulunk, de az, hogy valaki valóban elérjen valamit, nagyon ritka. Ha az ember tanul, de ugyanakkor nem törekszik arra, hogy megvalósítsa tanulmányai lényegét, magáévá, az élete részévé tegye azt, az olyan, mint amikor valaki a tó partján szomjan hal. Mint az az ember, akinek nincs keze és lába, leteszik a tó partjára két méterre a víztől, és szomjan hal. Képtelen megenni azt a kis utat, és nem tud inni, habár ott van a mérhetetlen sok víz. Ilyen az az ember, akinek sok-sok elméleti tudása van, de nem tudja felhasználni a saját hasznára. Sok-

szor előfordul ezért, hogy egy nagy tudású professzor ágyában egy közönséges hullát találnak, amikor meghal. Úgy hal meg, akár egy közönséges ember, nem pedig úgy, mint egy nagy tudású személy. Tudásából a halálakor nem lesz semmi haszna. A halál idején az embernek a dharmá gyakorlásából haszna kell, hogy legyen. Segítséget kell kapnia. Aki azonban nem váltotta gyakorlati eredményekre a tudását, annál ez nem következik be, és úgy hal meg, mint egy teljesen közönséges ember, hiába van óriási tudásanyag a fejében.

(a következő számban folytatjuk)

## Őszentsége, a XIV. Dalai Láma születésnapjának ünneplése Taron

Taron, a Karma Ratna Dargye Ling Tibeti Meditáció Központban 1999. július első vasárnap megünnepeltük Őszentsége, a XIV. Dalai Láma születésnapját. A születésnap ünneplése már hagyománynak számít. A tűző nyári nap, és a tikkasztó nyári hőség ellenére terjedelmes számban gyűltünk össze. A program tíz órakor kezdődött a sztúpa előtt egy szertartással, melyet a Tiszteletreméltó Láma Ngawang vezetett. Több tibeti vendég is jelen volt; Szönam Gese, Karma Dorje és Chhime R. Chhoekyapa a Tibet Ház Alapítvány elnöke. A szangha több tagja is részt vett a recitációban. A sztúpa előtt hagyományos módon felállítottuk egy szépen díszített trónon Őszentsége arcképét, előtte az érkező vendégek ételfelajánlásokat (tib.: cog) helyeztek el. Ezeket a szertartás alatt a recitációk révén ajánlottunk fel. Emellett elhangzottak jókívánság imák is. Jelen voltak a szangha "nagy öregjei", lelkes ifjai, dolgozó gyakorlói, de újonnan érdeklődő óvatos közeledők illetve más magyarországi buddhista közösség tagjai is.

A szertartást Chhime R. Chhoekyapa Őszentségéről szóló beszéde és Hendrei Tibor szívből szóló szavai zárták, miközben a szangha bőséges ételfelajánlások körbeadásával kínálta a közönséget.

Aki a roskadozó cogtálak mellett még éhes maradt, annak sem kellett sokáig várnia, mert délben elkészült a közös ebéd, ami - a tari vendégszerető tradícióhoz híven - szájszélmegnyalásra készített többfogásos helyi költemény volt, az aktuálisan összegyűlt alapanyagokból kreatívan megalkotva.

Az ebéd után következtek a meghívott zenészek. Először Kanalas Éva szólóelőadása következett, amelyet semmiféle zenei kategóriába nem tudok begyömöszölni, olyan eredeti és érdekes volt. Éva, aki eredetileg népdalénekléssel kezdett, önmagát egy nemrégiben szibériából kapott sámándobbal és egy gyönyörű hangú gonggal kísérte.

Éva után Kövi Szabolcs lépett



fel, a Felhőjáró című lemezét adta elő. A szívből jövő spirituális érzetet keltő zenéjére valószínűleg a legtöbb jelenlévő lélek meglágyult.

Szabolcs a már hagyománynak számító születésnap ünnepség állandó előadója. Veszprémből utazik Tarra minden évben, így zenéje már hozzátartozik a születésnap hangulatához.

Közben elkészült a momo, a helyben készített tibeti étel, amelynek első verziója marhahúsos és chilis, a második pedig zöldséges volt. A végén egy-két üveg csang-ot is láttam felbukkani (helyben készített tibeti sör).

A műsor alatt a tibeti vendégek összeültek, meséltek egymásnak és időnként nagyokat kacagtak. Három-négy óra körül kezdtek a jelenlévők elindulni hazafelé. Az utolsó képem az, amikor autóval kigördülünk a parolóból és Láma Csöpel illetve Kata integetnek szívből jövő kedvességgel és melegséggel

GB

Idén is megünnepeljük Őszentsége születésnapját július 2-án vasárnap.

*Mindenkit szeretettel várunk!*

## Hírek a Kőrösi Csoma Sándor Bódhiszattva kiállításáról

A Kőrösi Csoma Emlékparkban a világhírű tudós és bódhiszattva emlékére emelt sztúpa mellett, életét és munkásságát bemu-

tató kiállítást építünk.

Nagy hiányt pótol ez, mivel a magyar történelem e magasan kiemelkedő szellemét méltón képviselő és az érdeklődők számára ilyen könnyen hozzáférhető emlékhelyre nagy szükség van.

Megvalósításának költségeit közadakozásból és pályázat segítségével kívánjuk fedezni.

Szegedi Móni és Horányi Gábor, Kőrösi életének és munkásságának lelkes kutatói és szakértői vállalták a kiállítás megalkotását, amely egy külön erre a célra tibeti stílusban épült pavilonban kerül elhelyezésre.

Mínt hogy emléparkunk és sztúpánk óriási látogatottságnak örvend, azt reméljük és kívánjuk, hogy a buddhizmus és a nyugati világ között hidat verő bódhiszattva élete és cselekedetei példája, valamint páratlan szellemisége a látogatók ezrei számára váljék inspiráció és öröm forrásává.

A tervek elkészültek, az építkezési engedélyt megkaptuk, az alapozási munkákat 2000 tavaszán megkezdjük. Az eddig összegyűlt felajánlások a belső munkálatok elkezdéséig elegendőek. Köszönet mindazoknak akik támogatásukkal lehetővé tették ezt. Természetesen az anyagi támogatás mellett a lelkes, szívből jövő kétkezi munkának is óriási értéke van. Ha bárki úgy érzi, hogy szaktudásával szabadidejében szívesen részt vállalna a kiállítás munkálataiban keresse Balogh Zsoltot a 06 (30) 921-4567-es telefonszámon, ha a költségekhez szeretne hozzájárulni, adomány a Tiszta Fény Alapítvány 11703006-20050629 számlaszámára fizethető be.

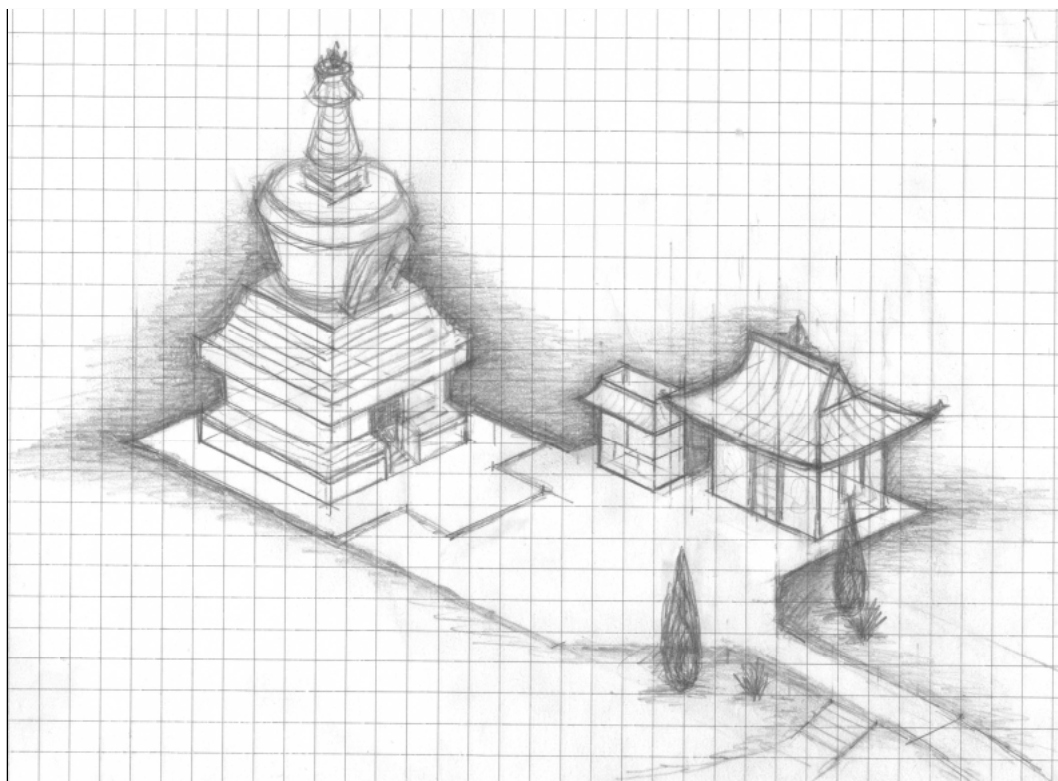
**Tiszta Fény Alapítvány:** OTP és Kereskedelmi Bank Rt. III. ker. Flórián tér.

Számlaszám: 11703006-20050629

Adószám: 19703660-1-41

**A Magyarországi Karma Kagyüpa Közösség** technikai száma: 0059

**A Kőrösi Csoma Sándor bódhiszattva emlékének és szellemének tett legkisebb felajánlás is váljék mérhetetlen érdem forrásává, mely által érje el minden lény a tökéletes, tartós boldogságot!**



## Hírek az 1 százalékról

Az 1998-ban felajánlott SZJA 1+1 %-ból befolyt teljes összeget - kb. 800.000 Ft-ot - a Kőrösi Csoma Sándor emlékkiállítás 2000 tavaszán kezdődő megépítésére fordítjuk. **Így az anyagi támoga-**

**tás spirituális érdemmé válik,** mely érdemet felajánlunk minden lény tökéletes, tartós boldogságáért.

Ha Ön céljainkkal egyetért és a Tiszta Fény Alapítvány számára ajánlja fel SZJA 1%-t kérjük, hogy az adóbevallá-

sánál nyomtatványai között található **rendelkező nyilatkozat**-ra alapítványunk adószámát írja.

**A Tiszta Fény Alapítvány** adószáma:  
19703660-1-41

A SZJA másik 1%-a - melyet valamely egyház támogatására lehet felajánlani - csak név cím és adószám megadásával

számít érvényes rendelkezésnek. Ez a vallási hovatartozás hatósági nyilvántartását jelenti, ami sérti a vallás gyakorlásának demokratikus jogát és visszaélésre adhat alkalmat. Kötelességünknek érezzük, hogy erre felhívjuk barátaink és támogatóink figyelmét.

Ha Ön mégis a **Magyarországi Karma**

**Kagyüpa Közösséget** választja; technikai számunk: **0059** mely a rendelkező nyilatkozatra írandó.

*Minden adománynak nagy jelentősége van és nagy megbecsülésben részesül!*

## Dharma gyakorlás három lépésben

### Gampopa négy dharmája

*„Kövesse 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 eggyé 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 az elme valóban eggyé 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 Központunk meditáció képzést indít 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

Az elvonulás megadja a felkészültséget e három meditáció otthoni gyakorlására. Egy évi rendszeres gyakorlásuk után nyílik lehetőség arra az egy hónapos elvonulásra, amely bevezeti a *Második lépést*. Ennek tárgya a Különleges Előkészítő gyakorlatok. Ezt újabb egy éves, rendszeres otthoni és közösségi gyakorlásnak kell követnie. Ezután adódik lehetőség részvételre a *Harmadik lépést* bevezető egy hónapos elvonulásra, amelynek tárgya: Istenség Jóga.

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

**Az elvonulásra az jelentkezhet,** aki rendszeresen gyakorol Láma Csöpel útmutatása alapján, rendszeres, aktív részt vállal a Közösség, illetve a Dharma Központ fenntartásában, rendszeres látogatója a Buddhista Főiskolán tartott meditációknak, a tari Dharma Központ programjainak, illetve 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, egyhónapos meditáció-elvonulásra, melyhez Láma Csöpel engedélye szükséges. Az elvonulások alkalmat adnak a meditáció intenzív gyakorlására és a szükséges ismeretek elmélyítésére a tanítások révén, a dharma 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. Ezért az elvonulás Nyungnével zárul, melyen a részvétel kötelező!

#### A jelentkezés módja:

Immár harmadik alkalommal indul az első lépés 2000. októberben.

A 2000. őszi Lodzsong elvonulásra május 30-ig kell jelentkezni írásban! Ezután következik egy beszélgetés Láma Csöpellel.

Az ő engedélye után havi 2.250 Ft befizetést kérünk négy hónapon keresztül. Ezzel a részvételi díj befizetése megtörtént.

A szállásdíj és étkezési díj befizetését az elvonulás megkezdése előtt egy összegben kérjük!

#### a 2000. őszi elvonulás árai:

Részvételi díj*:	9000 Ft
Szállásdíj*:	30.000 Ft
Étkezési díj:	18.000 Ft

\*Indokolt esetben kérhető a kedvezményezett félár.

„A Karma Kagyü Gyakorló Hagyomány számára a „küldés és fogadás” gyakorlata nagyon fontos. A Hagyomány nagy mesterei ezt mind alkalmazták abban az értelemben, hogy elfogadták és magukra vették a lények szenvedéseit és zűrzavarát, és ugyanakkor elengedték és nekik küldték önmaguk boldogságát és üdvét. E módon segítettek minden lényt.

Amikor valaki magára veszi mások zűrzavarát és betegségeit, azok átalakulnak bodhicittává, azonban betegséggént jelennek meg őbenne. A lényeket tekintve a Hagyomány megvilágosult mesterei sosem betegek. Ezzel szemben, amikor én betegszem meg, az olyan mint bárki más!”

## Intenzív dharma gyakorlás a Meditáció Központban Taron

12x1 nap

április 20. - május 3.

*Az intenzív gyakorlás csak azoknak alkalmas, akik otthon rendszeres, önálló meditációt (Siné, Négy gondolat, Lodzsong) gyakorolnak és ezt szeretnék megerősíteni, napi 3x2 órában.*

A meditáció elvonulás alatt figyelmességet gyakorolunk, és csendet tartunk a szünetekben is. Beszélni csak 11<sup>30</sup> és 15<sup>15</sup> óra között lehet. Az elvonulás résztvevői vállalják a részvételt az egész napi programon.

A meditáción részt lehet venni egy vagy több napon keresztül, vagy végig.

### Napirend:

4 <sup>00</sup> -6 <sup>00</sup>	közös meditáció (Siné, Négy gondolat, Lodzsong)
6 <sup>00</sup> -7 <sup>30</sup>	Tara meditáció
7 <sup>30</sup> -9 <sup>00</sup>	reggeli, pihenés
9 <sup>00</sup> -11 <sup>30</sup>	közös meditáció
11 <sup>00</sup> -11 <sup>30</sup>	munka, ebédkészítés
11 <sup>30</sup> -12 <sup>30</sup>	ebéd, pihenés
12 <sup>30</sup> -14 <sup>15</sup>	közös munka
14 <sup>15</sup> -15 <sup>15</sup>	Tanítás
15 <sup>15</sup> -15 <sup>30</sup>	tea
15 <sup>30</sup> -16 <sup>15</sup>	Mahákála meditáció
16 <sup>15</sup> -18 <sup>15</sup>	közös meditáció
18 <sup>30</sup> -19 <sup>00</sup>	vacsora
19 <sup>00</sup> -20 <sup>00</sup>	Csenrézi meditáció

### AZ EGY HÓNAPOS MEDITÁCIÓ ELVONULÁS SZIGORÚ ELŐÍRÁSAIT TARTJUK!

***Jelentkezni április 10-ig lehet, annál későbbi jelentkezéseket nem tudjuk elfogadni!***

Érkezés a meditáció napot megelőző nap délutánján, Csenrézi meditáció előtt.

Távozás a gyakorlást követő reggel, Tara meditáció után lehetséges.

Részvételi díj\*: 600 Ft/nap

Szállásdíj\*: 1000 Ft/nap

Étkezési díj: 700 Ft/nap

*\*Indokolt esetben kérhető a kedvezményezett félár.*

## Budapesti programok

2000 január-április

*HeLYszín:* A Tan Kapuja Buddhista Főiskola, 1098 Budapest, Börzsöny u. 11.

Megközelíthető gyalog a 3-as metró Pöttyös utcai, vagy Ecséri úti megállójától a Dési Huber utcán át a Börzsöny utcáig.

Minden hónap első hetében:

<i>Szerdán:</i>	Dordzse Szempa meditáció	18.00 órától 20.00-ig
<i>Csütörtökön:</i>	Csenrézi meditáció	18.00 órától 20.00-ig
<i>Pénteken:</i>	Siné meditáció	18.00 órától 20.00-ig
<i>Szombaton:</i>	Lodzsong meditáció	16.00 órától 18.00-ig

Minden csütörtökön 18.00 órától az 5-ös teremben *Csenrézi meditáció*

A meditációk után Láma Ngawang és Láma Csöpel tanításainak hallgatása kazettáról, körülbelül 20.00 óráig.

### Programok:

Január:	5-6-7-8
Február:	2-3-4-5
Március:	1-2-3-4
Április:	5-6-7-8

### Csenrézi meditációk:

Január:	13, 20, 27
Február:	10, 17, 24
Március:	9, 16, 23, 30
Április:	13, 20, 27

## Dordzse Szempa meditáció (szanszkrit: Vadzsraszattva)

Számtalan eddigi életünk során mérhetetlen karmát halmoztunk fel saját cselekedeteink által. E karma szenvedésünk és boldogságunk oka. A Dordzse Szempa meditáció segítségével tisztítjuk karmánkat, eltávolítjuk jövőbeli szenvedésünk okait, és megteremtjük a tartós boldogsághoz szükséges érdemtelmi karmákat.

„Minden dolog okokból kél – Ezeket az okokat Buddha tanította.  
Hogyan szűnnek meg az okok – Buddha azt is tanította.  
Ne kövess el egyetlen ártó szándékú cselekedetet se!  
Jószándékú cselekvésben bővelkedj!  
Ismérd meg szellemed igaz természetét! – Ez Buddha tanítása.”

## Csenrézi meditáció (szanszkrit: Avalokitésvara)

Szellemünk igaz természete a spontán, nem mesterkelt határtalan szeretet, együttérzés és bölcsesség. A határtalan szeretet és együttérzés minden lény felé irányul, nem tesz különbséget barát és ellenség között. Olyan, mint a nap, amely kivétel nélkül minden lényre ragyog. Ez a bennünk lévő buddha természet lényege, ez testesül meg Csenréziben, az együttérzés bódhiszattvájában. E meditációban Csenrézit vizualizáljuk, és mantráját recitáljuk:

„Minden lény legyen boldog és rendelkezzen a boldogság okaival!  
Legyen mentes a szenvedéstől és a szenvedés okaitól!  
Legyen elválaszthatatlan a szenvedéstől mentes boldogságtól!  
Élvezze a lélek nagy nyugalmit, amely mentes minden elfoglaltságtól,  
a közelség és idegenség, a ragaszkodás és ellenszenv érzéseitől!”

## Siné meditáció (szanszkrit: Sámáthá)

Számát szellemünk igaz természete megismerésének ös-

vénye a meditáció. A Siné meditáció alatt a gyakorló csendben ül és a szellemét 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.”

## Lodzsong – a Szellem Képzése

Életünkben folyamatosan adódnak érzelmekkel telített helyzetek, amelyeket vagy sikerül megoldanunk, vagy azok sodornak el bennünket. Így válunk önmagunk érzelmeinek áldozataivá, így teremtjük meg önnön szenvedésünket. Európai neveltetésünk szinte semmi segítséget nem ad kezünkbe élethelyzeteink megoldásában. Így problémáinkkal, szenvedésünkkel szemben tehetetlenek vagyunk, nem beszélve arról, hogy életünk mélyebb értelmét megtaláljuk. A buddhista meditáció ösvényén a leghatásosabb módszer a mindannyiunkban szunnyadó együttérzés feltárása és kifejlesztése, amely a feltétlen együttérzésben teljesebb ki. A Szellem Képzése egyike a tibeti mesterek által őrzött legerősebb gyakorlati buddhista hagyományoknak. Önmagunk megismerésének ösvénye ez, amely során együttérzésünket fokozatosan fejlesztjük, míg életünk minden területét átható, hatalmas erővé teljesebb ki. A „küldés-fogadás” (tibetiül: tong-len) módszerét gyakoroljuk, a bódhiszattvák gyakorlatát, amely által már számtalan lény világosodott meg.

„Mindazok, akik gyors menedéket akarnak,  
Mind maguknak, mind másoknak,  
Gyakorolják a szent titkot:  
Mások behelyettesítését önmagukkal.”

## Programok a tari Meditáció Központban

### Ezredév-kezdő Nyungne meditáció

2000. január 1-2.

### Nyungne meditáció elvonulás

Két napos intenzív meditáció elvonulás teliholdkor, böjttel. Minden érdeklődő számára alkalmas. Érkezés a meditációt megelőző délután 17 óráig. Befejezés a harmadik nap délelőtt. Részletes tájékoztató a január havi program-

nál.

### Nyungne meditációk:

január 20-21.  
február 18-19.  
március 19-20.  
április 17-18.

### Lodzsong hétvége elvonulás

Lodzsong – a szellem képzése, intenzív meditáció elvonulás. Minden érdeklődő számára alkalmas. A kurzus pénteken 18.00 órától kezdődik és vasárnap délelőtt a ház és a templom takarításával fejeződik be. Önálló főzési lehetősé-

tőség nincs. Étkezést azoknak tudunk biztosítani, akik a program előtt legalább egy héttel a 06-32-470-206-os telefon üzenetrögzítőjén jelentkeznek.

Lodzsong hétvégék

január 14-15-16.

március 24-25-26.

április 14-15-16.

Arakat lásd a 9. oldalon!

### Szangha hétvége

Központunkat a Szangha tagjainak támogatása, munkája tartja fenn. Ennek érdekében minden hónapban Szangha hétvégét tartunk. Ezeket a napokat a ház körüli és a házban lévő munkákat végezzük, az esti meditáció után pedig tanítást kapunk. A Szangha napokon a szállás díjtalan, étkezésről mindenki maga gondoskodik.

Szangha hétvége:  
 január 7-8-9.  
 március 17-18-19.  
 Díjtalan szállás!

12x1 nap

Április 20 - május 3-ig.  
 Jelentkezés legkésőbb április 10-ig!  
 Részletesen lásd a 6. oldalon.

**Intenzív dharma gyakorlás**  
 Shiné, Négy Gondolat, Lodzsong.

## Program hónapról hónapra

2000 január-február-március-április

### Január

január 1-2. szo-vas.		Ezredév-kezdő Nyungne meditáció	Tar, Meditáció Központ
január 5. sze.	18.00	Dordzse Szempa	A Tan Kapuja
január 6. csü.	18.00	Csenrézi	Buddhista Főiskolán
január 7. pé.	18.00	Siné	a Szertartásteremben
január 8. szo.	16.00	Lodzsong	
január 7-8-9.		Szangha hétvége	Tar, Meditáció Központ
január 14-15-16.		Lodzsong hétvége	Tar, Meditáció Központ
január 19-20-21-22.		Nyungne meditáció	Tar, Meditáció Központ
január 19-február 20.		Dharma gyakorlás három lépésben Ngöndro elvonulás	Tar, Meditáció Központ

Csenrézi Meditáció minden csütörtökön a Tan Kapuja Buddhista Főiskolán 18.00 órától az 5-ös teremben:  
 január 13, 20, 27.

### Nyungne Meditáció

A Nyungne alatt tartózkodunk a test, a beszéd és a tudat negatív cselekedeteitől, és felkeltjük magunkban a megvilágosodás szellemét. Törekszünk minden lény javára, és medítünk szellemünk igaz természetén. A Nyungne ideje alatt Csenrézi, a határtalan együttérzés bódhiszattvája meditációját 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 előírt 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. Egy Nyungne két nappól áll. Az első nap, melyen a meditációt vezető Láma tanításokat ad, előkészíti a másodikat, melyen nem iszunk, nem eszünk és nem beszélünk. 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!*

Szeretettel várjuk azokat is, akik nem kívánnak fogadalmat tenni, de a meditáción szívesen részt vennének. Templomunk a Nyungne meditáció ideje alatt egész nap nyitva áll, rövidebb hosszabb időre bármikor be lehet kapcsolódni.

A Nyungne gyakorlatnak fontos része az *érdemek halmozása*. Érdemeket halmozunk azáltal, ha erényes szellemet alakítunk ki magunkban, és tiszta szándékkal jó cselekedeteket hajtunk végre. Ennek egy hatékony, hagyományos módja a felajánlás. Ilyen például mások segítése, hogy a Nyungnén rész vehessenek; gyertya, füstölő, ételadomány, vagy a költségekhez való anyagi hozzájárulás.

A Nyungnét felajánlásokkal támogatók a Nyungne résztvevőivé válnak, és hozzájárulásuk révén részesülnek a Nyungne áldásában és érdemeiben. A gyakorlatok velejárója, hogy a résztvevők az áldást és az érdemeket felajánlják a támogatók és minden lény javára.

Nyungne meditációra érkezés az első nap előtti este 18.00 óra, távozás a második nap utáni reggel a Tara meditáció és a takarítás után.

### Február

február 2. sze.	18.00	Dordzse Szempa	A Tan Kapuja
február 3. csü.	18.00	Csenrézi	Buddhista Főiskolán
február 4. pé.	18.00	Siné	a Szertartásteremben
február 5. szo.	16.00	Lodzsong	
január 19-től február 20-ig,		Dharma gyakorlás három lépésben Ngöndro elvonulás	Tar, Meditáció Központ
február 17-18-19-20.		Nyungne meditáció	Tar, Meditáció Központ



Csenrézi Meditáció minden csütörtökön a Tan Kapuja Buddhista Főiskolán 18.00 órától az 5-ös teremben:  
február 10, 17, 24.

### Március

március 1. sze.	18.00	Dordzse Szempa	A Tan Kapuja
március 2. csü.	18.00	Csenrézi	Buddhista Főiskolán
március 3. pé.	18.00	Siné	a Szerartásteremben
március 4. szo.	16.00	Lodzsong	
március 17-18-19.		Szangha hétvége	Tar, Meditáció Központ
március 18-19-20-21.		Nyungne meditáció	Tar, Meditáció Központ
március 24-25-26.		Lodzsong hétvége	Tar, Meditáció Központ

Csenrézi Meditáció minden csütörtökön a Tan Kapuja Buddhista Főiskolán 18.00 órától az 5-ös teremben:  
március 9, 16, 23, 30.

### Április

április 5. sze.	18.00	Dordzse Szempa	A Tan Kapuja
április 6. csü.	18.00	Csenrézi	Buddhista Főiskolán
április 7. pé.	18.00	Siné	a Szerartásteremben
április 8. szo.	16.00	Lodzsong	
április 14-15-16.		Lodzsong hétvége	Tar, Meditáció Központ
április 19-17-18-19.		Nyungne meditáció	Tar, Meditáció Központ
április 20. - május 3.		Intenzív dharma gyakorlás (12x1 nap)	Tar, Meditáció Központ

### Szállás és programdíjak 2000-ben:

A Központ programjaira kétféle díjon lehet jelentkezni.

Önköltségi áron: A Központ éves költségvetésének arányában szabott áron. Így a látogató nem veszi igénybe a Központ támogatását.

Kedvezményes áron: a látogató kérheti abban az esetben, ha anyagi körülményei miatt erre szüksége van (diákok, nyugdíjasok, alacsony keresetűek).

	Önköltségi áron	Kedvezményes áron
Lodzsong hétvége: étkezéssel	3000 Ft	2000 Ft
étkezés nélkül	2300 Ft	1300 Ft
Nyungne (2 nap):	2700 Ft	1700 Ft

A meghirdetett programokon kívül is van lehetőség Dharma tanulásra és gyakorlásra. Kérünk mindenkit, hogy ilyen szándékát előzetesen írásban jelezze, mivel Láma Csöppellel előzetes egyeztetés szükséges!

	Önköltségi áron	Kedvezményes áron
Szállás egy éjszakára fejenként:	1000 Ft	500 Ft

**Kérjük, mindenki hozzon magával hálózást, munkaruhát és papucsot. Ne hozzon háziállatot! Önálló főzésre lehetőség nincs!**

### Sztúpa és meditációterem bemutatása csoportoknak

Csoportok látogatását szívesen fogadjuk előzetes megbeszélés alapján. Vezetőt biztosítunk. Kérjük, beszélje meg Dévényi Katalinnal a 06-32-470-206-os telefonszámon.