



## Buddhista Meditáció Központ

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

II. ÉVFOLYAM 3. SZÁM

2001. ÁPRILIS

### 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 mélyeséges tanítások összefoglalása

9. vers

Bár számos meditáció módszer van, fogalmakkal és azok nélkül,  
Mélyebb értelmű gyakorolni a világosság és üresség egységét;  
A kibontakozás fázis pusztá felidézés által teljesül.



Tiszteletreméltó Láma Ngawang Bodhgyaban

**S**okfajta meditáció van, vannak fogalmakat alkalmazó meditációk, vannak fogalom nélküli meditációk, és vannak például a Dzogcsenben olyan meditációk, hogy az ember a nyitott égbe emeli a tekintetét, vagy lefelé irányítja a tekintetét. Van, amikor lefelé kell nézni, van amikor egyenesen előre, és van amikor felfelé. Van amikor egy bizonyos fogalmi tárgya van a meditációnak, mint például a mulandóság, ebben mélyül el az ember.

Aztán vannak a vizualizációs meditációk, stb. Azonban végsősoron a világosság és üresség egysége minden meditáció lényege. Ez azt jelenti, hogy amikor például vizualizáljuk az istenséget, világosan jelen van az istenség, de természetét tekintve üresség. Olyan, mint a szivárvány, ami szintén világosan jelen van, de természete az üresség. Ez az, amit az embernek gyakorolnia kell, ez minden meditáció lényege. A meditáció felépítése egy pillanat alatt megtörténhet. Az ember egy

pillanat alatt emlékszik az istenségre. Például amikor Csenrézi meditációját gyakoroljuk, egy pillanat alatt emlékszünk Csenrézire, felidézzük az emlékezet ereje által. Nem kell bonyolítani a különböző lépéseket, hanem egyszerűen emlékezve rá, az istenség egy pillanat alatt jelen van. Ugyanakkor a természetét tekintve üresség és világosság elválaszthatatlan egysége.

(a következő számban folytatjuk)



## Őeminenciája Beru Khjence Rinpoce Magyarországra látogat 2001. szeptember 1-10 között



Abban a szerencsében és megtiszteltetésben lesz részünk, hogy előreláthatóan szeptember 1-10 között **Őeminenciája Beru Khjence Rinpoce** Magyarországra látogat.

Tervezett programja Budapesten Szeptember 1-2. szombaton és vasárnap délelőtt tanítás, délután meghatalmazás. Taron Szeptember 4-9-ig meditáció elvonulás.

Részletes tájékoztatót a tanításokról, a budapesti helyszínről, az árakról júniusban adunk.

Beru Khjence Rinpoce egyike Őszentsége Karmapa legközelebbi szívbeli tanítványainak (Gyalwa jab-sze), ő ma a Kagyü gyakorló hagyomány egyik legfőbb mestere. Dzsamjang Khjence Angpo XIX. századi nagy Rimé mester harmadik inkarnációja. Emanációjának alapja Mandzsusri. 1947-ben született, 1958-ban elmenekült Tibetből. Rumtekben folytatta tanulmányait. Ezután elvégezte a kenpo (filozófia és teológia doktor) képzés tanulmányait. Kalu Rinpocstól megkapta a Karma Kamcang, a Kálacsakra és a dicsó Sangpa Hagymány teljes átadását. Őszentsége Szakja Trizintől megkapta a szakja hagyomány teljes átadását. Több monostor és intézmény felelős vezetője Indiában, Nepálban, Tibetben, Ausztráliában Új-Zélandon, Szingapurban, Malájziában, Taiwanon, Moszkvában és Beirutban. Rinpoce meglátogatta a legtöbb Karma Kagyüpa Központot Nyugaton és a távol-keleten, ahol tanításokat és meghatalmazásokat adott.



**Kérünk mindenkit, hogy - tekintettel a sok tennivalóra ami Rinpoce látogatásával kapcsolatban felmerül - lehetőségei szerint aktívan vegyen részt a júliusi szangha heteken!**  
(Kerti munkák, festés, járólapozás, falazás, főzés stb.)



### Program hónapról - hónapra

#### Május

május 2. sze.	18.00	Dordzse Szempa	A Tan Kapuja
május 3. csü.	18.00	Csenrézi	Buddhista Főiskolán
május 4. pé.	18.00	Siné	a Szertartásteremben
május 5. szo.	16.00	Lodzsong Láma Csöpel tanítása	
május 5-6-7-8.	szo-ke.	Nyungne meditáció	Tar, Meditáció Központ
május 11-12-13.	pé-vas.	Lodzsong hétvége	Tar, Meditáció Központ
május 18-19-20.	pé-vas.	Szangha hétvége	Tar, Meditáció Központ
*május 21.-június 7.	hé-csüt.	Nyolc Nyungne meditáció	Tar, Meditáció Központ

Csenrézi Meditáció minden csütörtökön a Tan Kapuja Buddhista Főiskolán 18.00 órától az 5-ös teremben:  
május 3, 10, 17, 24, 31.

\*Nyolc Nyungne meditáció máj. 21 – jún. 7.



érkezés	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	távozás	
21.	22-23.	24-25.	26-27.	28-29.	30-31.	1-2.	3-4.	5-6.	7.	napokon!
hé.	ke-sze.	csü-pé.	szo-vas.	hé-ke.	sze-csü.	pé-szo.	vas-hé.	ke-sze.	csü.	

Június 6. telihold, Dharmacsakrás nap, Buddha Sakjamuni megvilágosodásának és parinirvánájának ünnepe. Ezen a napon a pozitív és negatív cselekedetek hatása sokszorozódik, ezért fektessünk hangsúlyt a gyakorlásra.

**Június**

június 6. sze.	18.00	Dordzse Szempa	A Tan Kapuja
június 7. csü.	18.00	Csenrézi	Buddhista Főiskolán
június 8. pé.	18.00	Siné	a Szertartásteremben
június 9. szo.	16.00	Lodzsong, Láma Csöpel tanít	
május 21. - június 7.	hé-csüt.	Nyolc Nyungne meditáció	Tar, Meditáció Központ
június 22-23-24.	pé-vas.	Szanga hétvége	Tar, Meditáció Központ
<b>június 30.</b>	<b>szo.</b>	<b>XIV. Dalai Láma születésnap ünnepsége</b>	<b>Tar, Meditáció Központ</b>

Csenrézi Meditáció minden csütörtökön a Tan Kapuja Buddhista Főiskolán 18.00 órától az 5-ös teremben:  
június 7, 14, 21, 28.

**Július**

július 4. sze	18.00	Dordzse Szempa	A Tan Kapuja
július 5. csü	18.00	Csenrézi	Buddhista Főiskolán
július 6. pé	18.00	Siné	a Szertartásteremben
július 7. pé	16.00	Lodzsong, Láma Csöpel tanít	
július 1-6	hétfő-péntek	Szangha hét	Tar, Meditáció Központ
július 14-31		Szangha hetek	Tar, Meditáció Központ
közben július 22-23-24*-25.vas-sze.		Nyungne meditáció	Tar, Meditáció Központ

\*Dharmacsakrás nap, Buddha Sakjamuni első tanításának ünnepe. Ezen a napon a pozitív és negatív cselekedetek hatása sokszorozódik, ezért fektessünk hangsúlyt a gyakorlásra.

Csenrézi Meditáció minden csütörtökön a Tan Kapuja Buddhista Főiskolán 18.00 órától az 5-ös teremben:  
július 5, 12, 19, 26.

**Augusztus**

augusztus 1. sze.	18.00	Dordzse Szempa	A Tan Kapuja
augusztus 2. csü.	18.00	Csenrézi	Buddhista Főiskolán
augusztus 3. pé.	18.00	Siné	a Szertartásteremben
augusztus 4. szo.	16.00	Lodzsong	
augusztus 1-31.	sze-pé.	SZÜNET	Tar, Meditáció Központ

Csenrézi Meditáció minden csütörtökön a Tan Kapuja Buddhista Főiskolán 18.00 órától az 5-ös teremben:  
augusztus 2, 9, 16, 23, 30.

**Szeptember**

szeptember 1.-2.	szo.-vas.	Őeminenciája Beru Khjentse Rinpoce tanítása és meghatalmazás	Budapest
szeptember 3.-9.	hétfő-szombat	Őeminenciája Beru Khjentse Rinpoce tanítása	Tar Meditáció Központ
szeptember 11 - október 10.	reggel	Mandala elvonulás	Tar, Meditáció Központ

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

**\*A Tan Kapuja Buddhista Főiskolán szeptembertől tervezett programokhoz még a Főiskola jóváhagyása szükséges!**

**Október**

október 3. sze.	18.00	Dordzse Szempa	A Tan Kapuja
október 4. csü.	18.00	Csenrézi	Buddhista Főiskolán
október 5. pé.	18.00	Siné	a Szertartásteremben
október 6. szo.	16.00	Lodzsong, Láma Csöpel tanít	
szeptember 11-október 10		Mandala elvonulás	Tar, Meditáció Központ
október 8-9 héthő-kedd		Nyungne	Tar, Meditáció Központ
október 11-november 8.		Lodzsong elvonulás	Tar, Meditáció Központ

Csenrézi Meditáció minden csütörtökön a Tan Kapuja Buddhista Főiskolán 18.00 órától az 5-ös teremben:  
október 11, 18, 25.

**November**

november 1. sze.	18.00	Dordzse Szempa	A Tan Kapuja
november 2. csü.	18.00	Csenrézi	Buddhista Főiskolán
november 3. pé.	18.00	Siné	a Szertartásteremben
november 4. szo.	16.00	Lodzsong meditáció, Láma Csöpel tanít	
október 11-november 8.		Lodzsong elvonulás	Tar, Meditáció Központ
november 5-6-7*-8.	hé-csüt.	Nyungne meditáció	Tar, Meditáció Központ
november 16-17-18.	pé-vas.	Lodzsong hétvége	Tar, Meditáció Központ
november 23-24-25.	pé-vas.	Szangha hétvége	Tar, Meditáció Központ

\*Dharmacsakrás nap, Buddha Sakjamuni Tusita mennyből visszatérésének ünnepe. Ezen a napon a pozitív és negatív cselekedetek hatása sokszorozódik, ezért fektessünk hangsúlyt a gyakorlásra.

Csenrézi Meditáció minden csütörtökön a Tan Kapuja Buddhista Főiskolán 18.00 órától az 5-ös teremben:  
november 1, 15, 22, 29.

**December**

december 5. sze.	18.00	Dordzse Szempa	A Tan Kapuja
december 6. csü.	18.00	Csenrézi	Buddhista Főiskolán
december 7. pé.	18.00	Siné	a Szertartásteremben
december 8. szo.	16.00	Lodzsong, Láma Csöpel tanít	
december 14-15-16.	pé-vas.	Lodzsong hétvége	Tar, Meditáció Központ
december 21-22-23.	pé-vas.	Szangha hétvége	Tar, Meditáció Központ
december 28-29-30*-31 - 2002 január 1-2		Nyungne	Tar Meditáció Központ

\*Dharmacsakrás nap. Ezen a napon a pozitív és negatív cselekedetek hatása sokszorozódik, ezért fektessünk hangsúlyt a gyakorlásra.

A központban hagyomány az új esztendő teliholdkor Nyungne meditációval kezdeni, s ez idén egybe esik a szintén hagyományos teliholdkor megrendezett Nyungne meditációval, ezért két egymást követő 2 X 2 napos gyakorlásra van lehetőség.

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

**A Buddhista Főiskolán, minden hónap első szombatján Láma Csöpel tanítás sorozata *Karma és Újjászületés a Vadzsrajánában* címmel. A könyv, amelyből Láma tanít a helyszínen megvásárolható.**

**A programok változtatásának jogát fenntartjuk!**

## Szállás és programdíjak 2001-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
Lodzsang 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

### Őszentsége a Dalai Láma születésnapjának hagyományos ünneplése (Taron, 2001. június 30-án szombat délelőtt 10 órakor)

Szertartásos Cog felajánlást tartunk Őszentsége tiszteletére, amelyen mindenki részt vehet a magával hozott gyümölcscsel, édességgel és süteménnyel. Délután tibeti ételek készítése és fogyasztása, zene, harcművészeti bemutatók. Mindenkit szeretettel várunk.

## Meditáció leírások

### Siné meditáció (szanszkrit: Sámáthá)

Saját szellemünk igaz természete megismerésének ösvénye 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.”

### Lodzsang - 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 teljesedik 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 teljesedik. A “küldés-fogadás” (tibetiül: tonglen) 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.”

## Őzsentsége a XVI. Gyalvang Karmapa a Lodzsongról

“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 segítették minden lényt.

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

### Csenrézi meditáció

(szanszkrit: Avalokitésvara)

Szellemünk igaz természete a spontán, nem mesterkélten 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 nyugalalmát, amely mentes minden elfoglaltságtól,  
a közelség és idegenség, a ragaszkodás és ellenszenv érzéseitől!”

### 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 meditálunk 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 másodikot, 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.

### Dordzse Szempa meditáció

(szanszkrit: Vadzsrasattva)

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 érdemtel 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!  
Ismerd meg szellemed igaz természetét! – Ez Buddha tanítása.”

### Szangha hétvége

Központunkat a Szangha tagjainak támogatása, munkája tartja fenn. Ennek érdekében minden hónapban Szangha hétvégét tartunk. Ezeken a napokon 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.

### 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 Alap gyakorlatok. (Ngöndro)

1. Menedékért folyomódás 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 Alap gyakorlatok. Ezt újabb egy éves, rendszeres otthoni és közösségi gyakorlásnak kell követnie. Ezután adódik lehetőség részvételre a Harmadik lépést bevezető egy hónapos elvonuláson, 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. Így 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:**

A Lodzsong elvonulásra írásban kell jelentkezni! 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 2001 őszi elvonulás árai:

Részvételi díj\*: 9000 Ft

Szállásdíj\*: 30.000 Ft

Étkezési díj: 18.000 Ft

\*Indokolt esetben kérhető a kedvezményezett félár.

**Kérjük, mindenki hozzon magával hálóságot, 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, hagyjon üzenetet a 06 (32) 470-206-os telefonszámon.

**Figyelem!**

2001. június 23-án 14 órakor a szangha hétvége keretében **szangha gyűlést** tartunk Taron, melyen többek között a budapesti szanghát érintő fontos kérdésekről kell beszélünk. Kérjük, hogy aki csak tud jöjjön el!

A közösség ismertetője, a TAR-PA című újság, - amely a programokat, és a központban tartott meditáció elvonulások tanításait tartalmazza - megrendelhető a Közösség postacímén vagy az Interneten.

Amennyiben valakinek megváltozik a postacíme, vagy nem kíván több kiadványt kapni, vagy szeretne rendszeresen kapni kiadványainkból, kérjük, hogy **Bodogán Évánál jelezze** a 06-1 235-6104-es telefonszámon!

**Program füzet, könyvek, kazetták kaphatók az alábbi címen:  
K.R.D.L./Szabó, Budapest, Népszínház u. 16. IV. 12.**

Ez a nyomtatvány olyan szöveget tartalmaz, melyet jó tiszteletben tartani.  
Ezért kérünk mindenkit, ha már nincs rá szüksége, ne dobja szeméttbe, hanem égesse el.  
Köszönjük szépen!