



## Buddhista Meditáció Központ

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

II. ÉVFOLYAM 5. SZÁM

2001. DECEMBER

### 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

12. vers

Bár a bódhiszattvákat akik elérték a szinteket,  
Nem szennyezik be még a súlyos kihágások és rossz-  
tettek sem amelyeket a tanokért követtek el,  
Mivel a magunkféléknek az alsó birodalmaktól félniük kell,  
Mélyebb értelmű kerülni, belebonyolódás nélkül,  
A rossztetteket és a súlyos vétkeket.



Mandzsusri, a bölcsesség bódhiszattvája

Ártalmas cselekedetet nagyon könnyű elkövetni, akár egy egyszerű figyelmetlenség által is, mert ha nem törekszünk tudatosan a jóra az ártás önmagától is bekövetkezik. Az ember arra gondol, hogy az ártalmas cselekedetek nagy dolgok, olyanok mint például megölni egy embert, vagy egy lovat vagy betörni egy bankba. Természetesen ezek is ártalmas cselekedetek de nem csak ezek. Már a pusztán figyelmetlenség által is mérhetetlen sokat ártunk. Például amikor mezőn vagy járdán megyünk ott vannak az alig látható apró bogarak amikre rálépünk. Vagy amikor eszünk - bármit, húst vagy zöldséget - az ételben ott van számtalan lény szenvedése. Megművelték a földet, learatták a termést és feldolgozták az ételt. Mindez számtalan lény szenvedésével járt. Sok-sok lény

pusztult el azért, hogy az étel az asztalunkra kerülhessen. Vagy valamit meg gondolatlanul kidobunk a természetbe, vagy a vízbe dobunk valamit. Apró dolgok, nem is gondolunk rá, mégis nagyon sok szenvedést okozhatunk így közvetlenül vagy közvetve. Például vigyázni szoktunk rá, hogy körömöt ne dobjunk a vízbe, mert a köröm nagyon lassan bomlik le, és hosszú ideig megmarad. Ugyanez vonatkozik a hajra is. A vízben parányi lények tapadnak rá és rajta élnek. Az élet pedig mindig szenvedéssel párosul. Azok a lények ártanak egymásnak, felfalják egymást és mindez a mi hajunkon történik, amit beledobtunk a vízbe. Közvetlen módon így sok szenvedést okozunk, és ez állandóan folyik. Nem mondhatjuk tehát, hogy nem ártunk

senkinek, jó emberek vagyunk, semmi rosszat nem követünk el.

Minden összefügg mindennel. Az ártást akkor tudjuk elkerülni, ha az elme teljesen megtisztult, megváltozott a szellemi irányultságunk, megszületett bennünk a megvilágosulás szelleme. Akkor leszünk csak képesek rá, mert akkor minden cselekedetünket az új szellemi irányultság, a megvilágosult szellem fogja áthatni. A jelen állapotunkban mondhatjuk, hogy megengedhetünk magunknak ezt, meg azt mert nem ártunk vele senkinek, de ez pusztán butaság, elbizakodottság és gőg. Vigyázzunk, mert a karma nem olyan egyszerű, mint ahogy mi elképzeljük. Ezért nagyon fontos, hogy soha ne engedjünk meg magunknak a legkisebb ártalmas cselekedet elkövetését sem legyen az látszólag elhanyagolható dolog,

és ugyanakkor törekedjünk arra, hogy a legkisebb jótettre adódó alkalmat se szalasszuk el amely önmagunknak vagy másoknak a segítségére, hasznára válhat.

Ha nincs belső ösvény, akkor a jótettek gyakorlása nem könnyű, mert az indítékaink nagyon gyorsan változnak. Lehet, hogy valamit jó szándékkal kezdünk el, de cselekvés közben megsértődünk, vagy elvesztjük a jóra való ösztönzést, elfáradunk vagy csalódunk, és akkor az egész dolog, ami jónak indult, az ellenkezőjére változik.

Cselekedetünk eredménye akkor már nem lesz érdemteliség mert tudatállapotunk s indítékunk negatív lett és a cselekedet eredményének a minőségét az indíték minősége határozza meg. Ezért az ösvény által adott lehetőségeket, kicsiket-nagyokat

próbáljuk meg kihasználni arra, hogy érdemeket tudjunk szerezni. Ilyen például a sztupa építése vagy egy meditáció központ építése ami kőművesmunka, tehát látszólag nem dharmagyakorlás, földet, követ kell hordani, falazni, festeni, takarítani kell de az ösvénnyel kapcsolatos, így az érdemek szerzésének forrásává válik. Vagy pedig olyan egyszerű dolgok, mint a felajánlások tétele, amikor az oltárra helyezünk egy gyertyát vagy egy füstölőt és felajánljuk. Vagy az erényes közösség (szanga) életében a gyakorlás feltételeinek kialakításában és fenntartásában szerepet vállalni. Vagy istenségek képeit festeni, meditáció-szövegeket írni, dharmával kapcsolatos szövegeket tanulni, leírni stb. Ezek mind egyszerű és nagyon hatékony módjai az érdemek szerzésének. Ezeket

jó kihasználni, mert ha csak hagyjuk történni a dolgokat, és nem törekszünk tudatosan az erényre akkor észrevétlenül és önkéntelenül is belesodródunk az értelmetlen cselekedetekbe. A gondolataink csaponganak és az elménk öntudatlanul követi őket. Bármi eszünkbe juthat és egy zavaros gondolat bármikor értelmetlen cselekedetre ösztönözhet. Ezért ha az ösvényen járunk, próbáljuk meg következetesen gyakorolni azt, hogy a legkisebb ártás elkövetését sem engedjük meg magunknak és a legkisebb jótettre adódó alkalmat sem mulasztjuk el. Minden lehetőséget használjunk ki, ami csak tőlünk telik.

(a következő számban folytatjuk)

## EMAHO! Megvalósult az álom: VAN BUDAPESTI KÖZPONT!!!

Ez év tavaszán ismét felmerült a kérdés, nem kellene-e Budapesten egy meditáció központ. Hasonlóan működne, mint a tarsi központ, lenne reggelente Tara, este Csenrézi meditáció, rendszeresen tanítások, de megtakaríthatnánk az útiköltséget, és a szállásdíjat. Az áprilisi Tarpával szétküldött kérdőív és az eredményét értékelő szangha gyűlés már nyilvánvalóvá tette, hogy elérkezett az idő. Csoportok alakultak téglajegyek, pólók forgalmazására, helyiségkeresésre, és pénzügyítésre.

A legfontosabb szempontok a következők voltak:

- Saját tulajdonban legyen, ne legyen bérlemény
- Legyen jól megközelíthető
- Ne függjünk szomszédoktól, akiket zavarhatnánk, s akik zavarhatnak
- Csendes jó levegőjű helyen legyen, amely alkalmas arra, hogy Láma Ngawang és más lámák több napig ott tartózkodjanak

Nos, a megoldás kézenfekvő volt, mégis nehezen jöttünk rá. A véletlen folytán pont eladásra került az a csillaghegyi ház, amely egyben az egyház hivatalosan bejelentett székhelye, ahol Láma Ngawang és Láma Csöpel szűk körben az első tanításokat adta, s amit már megtisztelt jelenlétével Sogyal Rinpoce, Tarab Rinpoce, Láma Szönám, és más buddhista tanítók. Ekkor rádöbbenünk, hogy amit keresünk, az már megvan. A november 3-i szangha gyűlés döntése: A csillaghegyi a ház lesz a budapesti központ.

Ott helyben lelkes felajánlások érkeztek adományok és kölcsönök formájában és szinte másnap megkezdődött a munka, s máris megszületett az első átmeneti megoldás: egy 45m<sup>2</sup>-nyi templom, ahol januárban már kezdődik Láma Csöpel tanítás sorozata.

A központ nem hivatalos, baráti megnyitója 2001 DECEMBER 21-én 15 órától 22-én 12 óráig tart. (Részletes programot lásd lent.) Ez a nap ugyanis az évnek olyan ünnepe, amikor nagyon szerencsés új dologba fogni, és barátokkal együtt lenni,

### EZ ALKALOMBÓL MINDENKIT SOK SZERETETTEL VÁRUNK!

További terveink, a ház teljes emeletén (kb.120 m<sup>2</sup>-es templom építése, külön helyiség Kőrösi Csoma Sándor emlékének szentelve, munkáinak és a vele kapcsolatos minden mű, kiadvány hozzáférhetőségével.

Ottlakásra alkalmas helyiségek kialakítása azok számára, akik intenzívebben szeretnék gyakorolni a dharmát.

Az új központ létrehozása egyedülálló alkalmat nyújt arra, hogy nagy érdemeket szerezzünk, hiszen a központot fel kell építeni, be kell rendezni, és fenn kell tartani. Mindezekben részt vállalhatunk ki-ki a maga lehetőségeinek megfelelő módon úgy, hogy felajánlást teszünk munkában, pénzben és tárgyban. Ugyancsak az érdemek szerzésére ad alkalmat a téglajegyek és pólók árusítása, amelyeket a központ támogatására bocsátottunk ki.

A téglajegyek 500,- 1.000,- 5.000,- és 10.000,- forintos címletekben vásárolhatók; a pólókon dharmá szövegek vannak. A pólók ára: 2.500,- Ft.

**A 18.000 db téglajegy és az 50 db pólót nagyvonalú szponzorok támogatásával nyomtattuk.**

Komoly segítséget kaphatunk az **SZJA 1%-nak** átutalásával  
a Magyarországi Karma Kagyüpa Közösség technikai számára, mely

0059

vagy

a Tiszta Fény Alapítvány adószámára, mely

19703660-1 41

Meditáció Központunk törekvése az, hogy a szellemi-lelki fejlődés hiteles, gyakorlati ösvényének megtalálásában segítséget nyújtson, nemcsak a buddhistáknak, hanem minden érdeklődőnek, vallási elkötelezettségtől függetlenül.

Taron 10 éve működik meditáció központunk, ahol a Kőrösi Csoma Sándor Emlékpark is található, amelyet évente 20-30 ezer ember látogat.

Budapesti központunk célja, hogy mindenkinek segítséget nyújtson a belső béke megtalálásában.

#### Pénzadományok befizetése

a Tiszta Fény Alapítvány OTP 3 ker. fiók, 11703006-20050629 számlaszámra,  
vagy az MKKK. OTP 2 ker. fiók, 11702036-20529712 számlaszámára történhet.

#### MINDEN ADOMÁNY NAGY MEGBECSÜLÉSNEK ÖRVEND!

Csekket kérni a következő címen lehet: Magyarországi Karma Kagyüpa Buddhista Közösség, 3. ker. Csillaghegy, Hunyadi utca 45. (tel.: 240 88 47), Lőrincz Gergő.

internet: [www.extra.hu/tarcenter](http://www.extra.hu/tarcenter)

e-mail: [tarcent@elender.hu](mailto:tarcent@elender.hu) vagy [tarcenter@freemail.hu](mailto:tarcenter@freemail.hu)

telefon: 06-30 212-0777

### A Karma Dordzse Ling 2001 december 21-22-i nyitó programja

21-én

15 óra, teázás, a központ megtekintése. Kérjük, hogy hozzatok minél több aprósüteményt, innivalót, gyümölcsöt!

18 óra, Csenrézi meditáció, Láma Csöpel tanítása a „Karma Dordzse Ling” névről, amelyet Láma Ngawang adott a központnak.

22-én

7 óra, Tara meditáció

9 óra, reggeli

11 óra, teázás, beszélgetés, tervezgetés...

Kérünk mindenkit, hozzon magával evőeszközt, bögrét, tányért, amelyet szívesen a központnak ajándékoz, ezek képezik majd a központ konyhafelszerelését!

### Program 2002-ben, a tibeti újévig

Karma Ratna Dargye Ling  
tari Meditáció Központ

Karma Dordzse Ling,  
budapesti Meditáció Központ

#### JANUÁRBAN

11-12-13 szangha hétvége

18-19-20, Lodzsong hétvége

26-27-28-29 Nyungne meditáció

2-án szerdán 18 órától Dordzse Szempa

3-án csütörtökön 18 órától Csenrézi meditáció

4-én pénteken 18 órától Siné meditáció

5-én szombaton 10<sup>30</sup> – 12<sup>00</sup>, 15<sup>00</sup> - 17<sup>00</sup> és

6-án vasárnap 10<sup>30</sup> - 12<sup>00</sup> Láma Csöpel Lodzsong tanításai

minden hétfőn (7, 14, 21, 28-án) 18 órától Csenrézi meditáció,

12-13-án Szangha hétvége

Központjainkat a Szangha tagjainak támogatása, munkája tartja fenn. Ennek érdekében minden hónapban Szangha napokat tartunk. Ezek a napokon a házak körüli és a házakban adódó munkákat végezzük. A tari központban ezen a hétvégén nincs szállásdíj, az étkezésről mindenki maga gondoskodik.

A Tan Kapuja Buddhista Főiskolán továbbra is minden csütörtökön Csenrézi meditációt tartunk, 18 órától, az 5-ös teremben. Januárban: 10-én, 17-én, 24-én, 31-én.

### FEBRUÁRBAN

10-én kezdődik a három éves program keretében megtartott Alapgyakorlatok elvonulása, amely egy hónapig tart.

6-án szerdán 18 órától, Dorzdse Szempa  
7-én csütörtökön 18 órától Csenrézi meditáció  
8-án pénteken 18 órától Siné meditáció  
9-én szombaton 10<sup>30</sup> - 12<sup>00</sup>, 15<sup>00</sup> - 17<sup>00</sup> és  
10-én vasárnap 10<sup>30</sup> - 12<sup>00</sup> Láma Csöpel Lodzsong tanításai  
minden hétfőn (4, 11, 18, 25-én) 18 órától Csenrézi meditáció

A Tan Kapuja buddhista Főiskolán minden csütörtökön 18 órától Csenrézi meditáció az 5-ös teremben. Februárban: 14-én, 21-én, 28-án.

A programváltoztatás jogát fenntartjuk!

### Szállás és programdíjak 2002-ben

2001-ben a 200 évi programdíjak voltak érvényben. Sajnos az árakat az éves infláció, ár- és béremelés üteméhez kell igazítanunk.

Lodzsong hétvége étkezéssel: 3600,- Ft	kedvezményes áron 2600,- Ft
Étkezés nélkül. 2600,- Ft	1600,- Ft
Nyungne (3 éjszaka) 3600,- Ft	2600,- Ft

Szállás egy éjszakára: 1300,- Ft/fő      kedvezményes áron 700,- Ft/fő

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.)

**A Tan Kapuja Buddhista Főiskola** diákjai a tari Meditáció Központ programjain csak étkezési díjat fizetnek.

## Zarándokút Indiába

(2001. február - március)

2. rész

Indiában és Nepálban szembeötlő a pénztelenség, a mi európai szemünkkel nézve nagy a nyomor, ennek ellenére sokkal „emberibbek” az emberi kapcsolatok, nem jellemző a felénk oly megszokott távolságtartás. Nem lehet úgy végigmenni az utcán, hogy ne szólítanának meg kedvesen, bár előbb-utóbb a baksisra terelődik a szó, adj pénzt vagy bármi mást. Sokan nyíltan felvállalják, hogy koldusok, s keményen megdolgozzák a turistákat és helybélieket a napi betevőért. Ezek az események lehetőséget kínálnak arra, hogy az eddig laboratóriumi körülmények között megismert Lodzsong gyakorlatokat a valóságba ültessd, illetve az itt megszerzett tapasztalatokat beépítsd a gyakorlásodba. A buddhista országokban és szent helyeken a koldusoknak más a helyzetük, mint nálunk. Ők nyújtanak lehetőséget számunkra az adakozásra, az érdemek gyűjtésére, és elgondolkodtatnak jó

helyzetünkről, mi pedig azok vagyunk, akiknek van mit adniuk, és nem mi vagyunk azok, akiknek kérniük kell. A nagy láma Congkapa mondta: „A fősvénység nem a gazdagsághoz, hanem a szegénységhez vezető út. A nagylelkűség pedig nem szegénységhez, hanem gazdagsághoz vezet.” A kiváló Szakja Pandit (12. sz.) ezt írta: „A nagylelkűség eredménye mindig bőség, a zsugoriság eredménye mindig szegénység. Ez sosem változó törvény.” Nagardzsuna így írt: „Az adakozás által gazdagsághoz, az erkölcs által pedig magasrendű újjászületéshez jutunk.”

A spiritualitás itt erőteljesen jelen van a hétköznapokban; a boltos reggel és este megáldja füstölővel a kasszát és az áruit, hogy gyarapodjanak bevételei, a buszok és taxik műszerfalán oltár díszleveg, úton-útfélen megjelennek a helyi vallások szimbólumai, az ott élők tiszteletének tárgyai. A

buddhista szenthelyeken a Buddha tanítását követő országok jelen vannak legalább egy templommal és szerzetesekkel, így betekintést nyerhetsz az élő dharma-közösségek mindennapjaiba.

A zárándokút fontosságát az is mutatja, hogy Őszentsége a 17. Karmapa, Ugyen Trinle, aki elmenekült Tibetből, a kínaiak őrizetéből, miután lehetőséget kapott a szabad mozgásra Indiában, első útja ezekre a helyekre vezetett. Mivel az útvonal és az időpontok megegyeztek, utunk során több alkalommal lehetőségük nyílt találkozni vele és megkapni az áldását.

A zárándoklat, mint jóga és vallási gyakorlat, egyidős a buddhizmussal. A zárándok lehet világi hívő, aki arra törekszik, hogy érdemeket gyűjtsön egy jobb újjászületéshez, elnyerje az áldást ez élete jólétéhez, tökéletesedjen vagy vezekeljen a bűneiért. Lehet szerzetes, aki elindul kolostorából,

hogy tiszteletét tegye a szent helyeken, és vallási hagyománya nagy lámáihoz csatlakozva megkapja áldásukat. Lehet vándorló jógi, aki folyamatosan úton van szenthelyről szenthelyre, ahol esetleg pár hétig vagy hónapig meditál, neki ez a buddhasághoz vezető ösvény. Legyen bármilyen az indíték, a fizikai megpróbáltatás és az érzéki benyomások, amelyek szerves részei a zárándoklatnak, a megvilágosodás elérésének eszközévé válhatnak.

A nagy indiai jógi, Naropa így becsméri őket: „Egyszerű bolondok, akik a vidéket járják szenthelyről

szenthelyre.” Az ő szemében a zárándoklat azoknak az embereknek a gyakorlata volt, akik életük folyamán nem képesek elvonultan meditálni, vagy a felszentelt szerzetesek fegyelmezett életét élni. De az ilyen vélemények minden bizonnyal iránymutatásként szolgálnak, hogy ösztökéljék a törekvő jógit vagy szerzetest, maradjon ott, ahol van, és fejlessze a meditáció gyakorlását a lehetőségeihez képest a legmagasabbra.

A zárándoklat hatásosságát az indiai tantrikus beavatott, Jógipa példája is mutatja. Olyan gyenge értelmi felfogással rendelkezett, hogy képtelen volt megérteni a tantrikus irányelveket, amiket tanítója adott neki, összpontosítása pedig olyan rossz volt, hogy nem tudott annyi ideig egy helyben ülni, hogy meditáljon. Tanítója zárándoklattal helyettesítette a meditációt, arra utasítva őt, hogy járja végig a huszonnégy erőteljes szenthelyet egy mantrát recitálva. Tizenkét év zárándoklat után megtisztította tudata szennyeződéseit, és elérte a buddhaság állapotát, amit Mahamudrának hívnak.

Tehát a zárándokútnak nagy jelentősége van mind spirituális fejlődésünk, mind világi jólétünk szempontjából.

(a következő számban folytatjuk)

(A zárándokút teljes anyaga megtekinthető a weben a [www.extra.hu/tarcenter](http://www.extra.hu/tarcenter) oldalunkon.)



A közösség ismertetője, a TAR-PA című újság - amely a programokat, és a központban tartott meditáció elvonulások tanításait tartalmazza -, megrendelhető **Bodogán Évánál** a **06-20 481-2557**-es telefonszámon, vagy a **tarcenter@freemail.hu** email címen.

Kérjük, hogy postacím változás esetén az új címet is ezen a telefonszámon adjátok meg!

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!