



## Buddhista Meditáció Központ

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

III. ÉVFOLYAM 1. SZÁM

2002. 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 mélyeséges tanítások összefoglalása

13. vers

Továbbá, önérdek nélkül és a lények általános javáért,  
Mély értelme van lepecsételni gyakorlataid –  
mint a felajánlást, adást, szövegmásolást és recitációt –  
Ajánlással, mely mentes a három szféra fogalmaitól.

**A**cselekedet bevégeztével mindig ajánljuk fel az érdemeket egy nagyszerű szellemmel. Ez azt jelenti, hogy ha jót cselekedtünk, nem kell mondanunk, hogy "én voltam, én csináltam", hanem ajánljuk fel a cselekedet érdemét azzal a gondolattal, hogy bármi jót sikerült létrehozni, váljon az összes élőlény javára, akik megtöltik a teret. Ahol tér van, ott lények vannak, számtalan lény. Ne úgy gondolkozzunk, hogy "ezt most neked csináltam, és én csináltam", mert itt már nincs is érdem, hanem itt ragaszkodás van. Ezzel az ember el is rontotta az érdemet. Csináljon valamit névtelenül. Én nem

vagyok fontos, a lényeg az, hogy a lényeknek legyen hasznára. Bármi érdemet sikerült teremtenünk, ilyen szellemben ajánljuk fel. Ez olyan, mint amikor egy szakács sok embernek főz, és önmagával nem kell külön törődnie. Főz száz embernek, ő maga pedig természetesen jóllakik. Nem kell százegy embernek főznie. Azt nem tudják megtiltani, hogy egyen, mert a maradékot kikaparja a fazékból, megeszi és jóllakik. A szakács ügye valahogy mindig beteljesül, miközben csak másokra gondol. Nem magának főz, hanem száz embernek, de azzal együtt ő is jóllakik. Ezzel a szellemmel próbáljuk felajánlani az érdemeket. Ne olyan

indítékkal cselekedjünk, hogy "ezek az én barátaim, nekik akarok segíteni, de azoknak már nem, mert ők az én rosszakaróim, az ellenségeim, ők már nem a barátaim". Ne húzzunk határokat, ahogyan egy szoba terét lehatárolja a mennyezet, a padló, a falak, stb. A térnek nincs teteje, nincs alja, nincs fala. A tér végtelen, és ilyen térszerű, határtalan, nyílt szellemmel ajánljuk fel az érdemeket. Ne tegyünk megkülönböztetéseket, hogy "ez a barátom, ez közel áll hozzám, ez a rokonom, ennek segíték, ennek jót akarok, de ennek már nem, ez engem nem érdekel". Vége



Guru Rinpoce

## Dévacszen, a Nagy Boldogság Birodalma Magyarázatok Kalu Rinpoce nyomán

### 5. rész

Láma Csöpel tanítása

Végtelen Fény Buddha drágakő trónon ül, szerzetesi ruhában, a színe sötétvörös. Teljes meditáció helyzetben ül, tehát a lábai dordzse helyzetben vannak ugyanúgy, ahogy a buddhákéi általában, kezei meditáció helyzetben nyugszanak az ölében, és a tenyerében koldulósészét tart. Egy óriási gyülekezet veszi körül, amely megvilágosultakból, a felébredt szellem hőseiből és ellenségen győztesekből, árhátokból áll. Ülnek és hallgatják a dharma tanítását. Minél tisztábban jelenítjük meg ezt a mandalát, annál jobb támasszá válik a meditációnk számára, és arra, hogy kívánságainkat és imáinkat ki tudjuk fejleszteni.

A legfontosabb tényező a meggyőződésünk, függetlenül attól, hogy képesek vagyunk-e megjeleníteni tisztán, világosan a képet. Ahogy ezt egészen pontosan és tisztán megfogalmazták az indiai buddhista hagyomány egyik írásában: "Az, hogy hogyan éljük át a jelenségeket, arra alapul, hogy milyenek a szándékaink és milyenek a kívánságaink." Ezen a szinten nagyon hatékonyak lehetünk. Ha az ember kifejleszt magában egy kívánságot és egy meggyőződést abban, hogy valami igaz, akkor sokkal nagyobb lehetősége lesz arra, hogy az átalakulás megtörténjen. A tisztátalan világot te tisztának vizualizáld. Valóban erős hited van abban, hogy Amitábhá ott van, a világ tiszta, a tiszta gyönyör világa, ahol nincs szenvedés és megvan benned egyrészt a meggyőződés, hogy ez igaz, mert a jelenségvilág természete mindig is tiszta volt, másrészt a törekvés és a kívánság, hogy ez valóban megvalósuljon számodra ("ne csak tudjam, hanem valóban át is éljem"). Így már jelen van a vágy, ami azt jelenti, hogy elfogadom és hiszek benne, bár még nem élem át.

Ezután következik az elhatározás, hogy valóban át is akarom élni. Ezáltal - mivel a világról alkotott élményünk a szándékainktól és a kívánságainktól függ - az átváltozás könnyebben megtörténik. A Dévacszenbe születés második tényezője a megtisztulásunk és fejlődésünk, ami úgy valósul meg, hogy a zavaros érzelmeket megszüntetjük, kifejlesztjük a jó tulajdonságokat, fejlesztjük az érdemeinket és mélyítjük a tudatosságunkat. Az érdemek erejét a hétköznapi életünkben is megtapasztaljuk. Ha elegendő érdemünk van, ami erényes karmából keletkezett, akkor bármivel foglalkozunk, eredményes lesz. Ha pedig nincs érdemünk hozzá, akármennyit is

erőlködünk, nem tudjuk elérni célunkat, a sikert vagy a jólétet. Azt nem remélhetjük, hogy eredményeket érünk el anélkül, hogy kifejlesztenénk az okozó tényezőket, amelyek az érdem és a tudatosság. Ezt megfigyelhetjük a magunk és mások életében is. Van úgy, hogy mindenféle erőfeszítés nélkül, szinte maguktól valósulnak meg a céljaink nagyon kis munkával, míg más esetben akármennyit dolgozunk szorgalmasan, ez mégsem sikerül. Valami mindig közbejön, egyszerűen nem sikerül. Ez változhat is. Az élet egy bizonyos szakaszában sikeresen tud az ember dolgozni, vállalkozni és utána ez a "szerencse" elmúlhat. Fordítva is lehet, az embernek egy darabig nincs sikere, majd később ez megváltozik, és sikeres lesz. Az ember maga sem érti, mert ugyanazokat a dolgokat csinálja, törekszik, és törekvése dacára nincs siker, és amint folytatja ugyanazt a dolgot, egyszer csak van siker, nem érteni miért.

Ha valakinek érdemei vannak, az azt mutatja, hogy jótetteket vitt véghez jelen és múlt életeiben. Amikor ezek hatása az elmében beérik, egy érdemtelmi állapot köszönt be, és jó élményei lesznek. Amire törekszik az megvalósul, jól érzi magát, boldog, nem ütközik akadályokba stb. Máskor, amikor rossz karmák érnek meg, állandóan akadályokba ütközik, nincs kedve, nincs energiája, zűrzavaros az állapota, nem tud tisztán gondolkozni stb. A külső vagy belső dolgok egyszerűen nem állnak össze. Vagy a belső szellemi feltételei olyanok az embernek - például nem hisz a sikerben - vagy pedig a külső dolgok nem mennek - akadályok jönnek közbe, meglopják, vagy amikor készen van minden, az egész elúszik. Akármilyen közbejöhöz, amit az ember nem tud irányítani, csak dolgozik, dolgozik és mégsem sikerül. Fordítva is igaz, ha az érdemek megvannak a sikerhez, akkor az ember parányi erő- és munkabefektetéssel óriási dolgokat tud elérni, maga is csodálkozik rajta, minden jön magától szinte. Ezért mondják azt, hogy a legjobb mód arra, hogy az ember sikeresen éljen az, hogy érdemeket halmoz, mert érdemek nélkül nincs siker. Aki nem érdemli meg, annak nincs sikere.

(a következő számban folytatjuk)

## 2002. évi Program

Február-Június

### Karma Ratna Dargye Ling – Tar

#### Február - Március

Febr. 10 – Márc. 14.

Márc. 12 – 13. (ke-sze)

Márc. 13. (sze)

Márc. 22-23-24. (pé-szo-va)

Márc. 26-27-28-29. (ke-sze-csü-pé)

Alapgyakorlatok elvonulás

Nyungne (mely az elvonulást lezárja, de bárki részt vehet rajta)

Újhold – oltártakarítás napja

Lodzsong hétvége

Nyungne meditáció

**Április**

Ápr. 12-13-14. (pé-szo-va)

Szangha hétvége (12-én újhold – oltártakarítás napja)

Ápr. 19-20-21. (pé-szo-va)

Lodzsong hétvége

Ápr. 22 – Jún. 7.

Zarándokút Tibetbe a Szent Kailash hegyhez; A zarándokút miatt a programok a Tari Meditáció Központban elmaradnak.

**Június**

Jún. 7.

Tiszteletreméltó Láma Ngawangot meghívjuk hogy a zarándok út után 3 hónapot töltsön velünk, ha meghívásunkat elfogadja június és augusztus között rendszeresen tanításokat kapunk. Erről értesítést a Tar-pa júliusi számában adunk.

Budapesten és Taron.

Jún. 10. (hé)

Újhold – oltártakarítás napja

Jún. 14-15-16. (pé-szo-va)

Szangha hétvége

Jún. 22-~~23-24~~-25. (szo-va-hé-ke)

Nyungne meditáció

Jún. 28-29-30. (pé-szo-va)

Lodzsong hétvége

**Július**

Júl. 6-7. (szo-va)

Őszentsége a 14. Dalai Láma születésnapjára

\*\*\*

**Karma Dordzse Ling – Csillaghegy**

(a Meditáció Központ állandó napi programját lásd a külön lapon)

**Március**Minden hónap első hétvégéjén Láma Csöpel tanít. *Ezeket a hétvégéket* a mindennapi meditációk időpontjai megváltoznak!

Márc. 2. (szo)

20.00 – 20.40 Csö meditáció

Márc. 8. (pé)

18.00 – 20.00 Láma Csöpel

20.30 – 21.10 Csö meditáció

Márc. 9. (szo)

08.00 – 09.30 Tara meditáció

10.30 – 12.30 Láma Csöpel

15.30 – 16.00 Mahakala meditáció

16.00 – 18.00 Láma Csöpel

19.00 – 20.00 Csenrézi meditáció

Márc. 10. (va)

ELMARAD Láma Csöpel

Márc. 13. (sze)

Újhold – oltártakarítás napja

Márc. 15-16-17. (pé-szo-va)

Szangha hétvége

<b>Április</b>
----------------

Ápr. 5. (pé)	18.00 – 20.00 Láma Csöpel 20.30 – 21.10 Csö meditáció
Ápr. 6. (szo)	08.00 – 09.30 Tara meditáció 10.30 – 12.30 Láma Csöpel 15.30 – 16.00 Mahakala meditáció 16.00 – 18.00 Láma Csöpel 19.00 – 20.00 Csenrézi meditáció
Ápr. 7. (va)	10.30 – 12.30 Láma Csöpel

## Zarándokút Indiába

(2001. február - március)

3. rész

*A 2001-es zarándoklat főbb eseményei napról-napra:*

### Napló

- Február 14, szerda: Indulás Ferihegyről, Bécsben átszállás a kathmandui járatra.
- Február 15, csütörtök: Nepál. Megérkeztünk. Gyula, Kriszta és tibeti házigazdánk, Cering Döndrub vár ránk a 26 C fokos kathmandui repülőtéren. Kisbuszokon jutunk el a tibeti negyedbe, ahol elfoglaljuk szállásainkat. Naplórészlet: „...Első benyomás: de jó!! Második benyomás: úristen!! - Elindultunk a szállás felé. A közlekedés rémes. Rosszabbnál rosszabb járművek egymás hegyén-hátán, rengeteg bicikli – és balra hajs! Az előzést dudálással jelzik! Számunkra fura helyeken jártunk, sok ember, rozoga házak és rengeteg szemét mindenütt!...” A csoport egyik fele egy tibeti kolostor vendégházában lakik, mások tibeti családok hatalmas, többszintes házaiban. Itt fogyasztjuk a reggelit és a vacsorát közösen a tetőterazon, pazar kilátással a bouddhanathi sztúpára. (A sztúpa építésének története a Tarpa 2001 különszámában olvasható.)
- Február 16, péntek: Reggel fél ötkor kezdődött a meditáció vendéglátóink házában, a családtagokon kívül eljöttek barátok, szerzetesek, sőt idős tibeti apáca is ült ott reggelente. Tara meditáció, mönlam recitációk, és Mahakala szertartás volt a minden reggeli program, tibeti módon, szinte követhetetlen gyorsasággal. A még sötét hajnalokon házunk felé sétálva, hallatszottak a nagy kolostorok szertartás zenéi, jó volt érezni, hogy itt mindenkinél imádsággal kezdődik a nap. Meditáció után irány a sztúpa, ahol már teljes erővel zajlott az élet: koldus és pénzváltó, a sztúpát körbeboruló gyakorlók, szerzetesek, és a civil lakosság rőtta a köröket, égtek a vajmécsek, s mindent betöltött a füstölő illata. Így kezdődtek számunkra a reggelek a nagy Dzsarungkasor sztúpánál. Napközben ellátogattunk a sztúpa körül található tibeti kolostorokba, templomokba, bebenézegettünk a boltocskába, a bátrabbak megkóstolták a helyi specialitásokat. Egész napon át minden irányból a Mahakala szertartás hangjai - dobok, kürtök, cintányérok – dübörögtek. Közeledik a Loszár, a tibeti újév, ez az óév utolsó hete, ezzel a szertartással tisztítják meg az év szennyeződéseit, s hártják el a következő év akadályait. Rengeteg a koldus, a kisgyermektől az

aggastyánig, s itt adni kell mindenkinek legalább egy rupiát, nincs mese. Reggelenként kiülnek a pénzváltó emberek a sztúpához, akik egy száz rupis bankóért kilencven db kolduspénzt adnak, (koszos, szakadt papírpénz, amin alig kivehetően olvasható az 1 rupi-s felirat.)

- Február 17, szombat: Kirándulás Namo Buddhához, ahol Buddha egy előző születése alkalmával testét áldozta egy éhező tigrisanyának és kölykeinek, aminek emlékét egy régi sztúpa őrzi e helyen.
- Február 18, vasárnap: Turistáskodás, vásárolgatás a Thamelben, Kathmandu belvárosában, ahol az óváros is van, régi épületekkel, templomokkal, Síva szobrokkal. Naplórészlet: „... A taxi általában kis Maruti jobb kormányval. A közlekedés továbbra is ámulatba ejt minket, mindenki megy, mint az örült, dudál, de mégis baleset. Persze egyből megrohantak minket mindenféle árusok, cipőtisztítást kínáló gyerekek. Az embernek nagyon határozottnak kell lennie. Hosszas alkudozások árán sikerült szert tenni két db maszkra és két db Buddha szoborra. Az óváros nagyon érdekes, itt vannak hagyományos, háromkerekű, színes riksák. Na és persze kábítószert áruló emberek is, rengeteg koldus, árus és tehén...”. Kezdünk belejönni az alkudozásba, hiszen itt a turistáknak a helyi árak többszörösét mondják, amiből ha sikerül alkudnod, még úgy is bőven jól járnak. Rengeteg bolt, nagy választék, sok utcai dealer, akik rágják a füled, hogy vedd meg a portékájukat.
- Február 19, hétfő: Kirándulás a Nagardzsuna hegyre, ahova a mennyei buddhák is el szoktak látogatni. Ezután ellátogattunk a másik nagy kathmandui sztúpához, a Szvajambunath-hoz. Itt található a Magyarországon is többször járt Tiszteletreméltó Cescu Rinpoce kolostora, így találkozhattunk, sőt együtt teázhattunk vele. Rinpoce, mint utunk során később más lámákra is, mély benyomást tett, hogy Láma Ngawang ilyen hatalmas létszámú csoporttal érkezett. A látogatás végén néhányan menedéket vettek, majd Rinpoce áldását kaptuk további utunkhoz.

(a következő számban folytatjuk)

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

2002-ben egyházunk és a Tiszta Fény Alapítvány számára felajánlott SZJA 1%-kal a budapesti Meditáció Központ fejlesztését támogatja.

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

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

Minden felajánlás nagy megbecsülésnek örvend!

### Tibeti zarándokutunkhoz szponzorokat keresünk

A Magyarországi Karma Kagyüpa Közösség történetében eddig három alkalommal indult zarándokútra a közösség tagjaiból verbuválódott csapat, amely tiszteletét tette az India, Nepál és Tibet területén található főbb buddhista szenthelyeken.

Reményeink szerint ezek a zarándokutak hagyománnyá válnak az elkövetkezendő években, azonban ez csak úgy lehetséges, ha szponzorok, támogatók segítségét vesszük igénybe, mert ezek az utak rendkívül költségesek. Következő tibeti zarándokutunkat 2002. április 20. és június 7. között tervezzük.

#### Tervezett útvonal és program:

- április 22. - Érkezés Katmanduba. Tibeti úti okmányok beszerzése, Bodhanati sztupa megtekintése, látogatás buddhista kolostorokba stb.
- május 1. - Belépés Tibetbe. Indulás a szent Kailash hegyhez, útközben a Manaszarovar tó környékének megtekintése.
- május 6. - Érkezés a Kailash hegyhez. Táborverés, hegy megkerülése (3 nap).
- május 10. - Indulás Lhasza felé érintve Shigatset.
- május 14. - Érkezés Lhaszaba. Potala, Dzsokang megtekintése, látogatás a Lhasza környéki kolostorokba (Tashilünpo, Ganden, Szera, Curpu, Szamje, Drigung Kagyü kolostor, Szakja, Guru Rinpoce helyek).
- május 27. - Indulás vissza Nepálba.
- május 31. - Belépés Nepalba
- június 6. - Indulás Delhibe-Bécsbe-Budapestre.

Utunk során egy nepáli utazási iroda biztosítja számunkra a szükséges életmentő eszközöket, teherhordó személyzetet és yakokat, dzsippeket, teherautót, sátrakat, étkeztetést. A legnagyobb magasság amit elérünk kb. 6000 m lesz. A levegő ritka, az éghajlat hideg és zord. Napi hőingás 25 fok. Utak nincsenek. Az önfentartást a rendelkezésre álló eszközeinkkel kell megoldanunk, mert nincsenek lakott települések a környéken. Az út fejenként 650 ezer Ft-ba kerül. A csoport létszáma 30 fő. A résztvevők közül néhányunknak nem áll rendelkezésére a teljes összeg. **Ehhez keresünk támogatókat.**

Kérjük amennyiben támogatni tudja ezeket az embereket; az alábbi bankszámlaszámra küldje támogatását,

"Támogatás tibeti zarándokútra"  
megjegyzéssel:

MKKK. OTP 2 ker. fiók, 11702036-20529712 számlaszámára.

**Gyarapodjék az erény!**

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 adják meg!

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