



**TAR-PA**  
M E G S Z A B A D U L Á S  
ཐར་པ་པལ་ལྷོ་པ་

## Buddhista Meditáció Központ

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

III. ÉVFOLYAM 3. SZÁM

2002. JÚNIUS

Örömmel értesítünk mindenkit, hogy  
**Őszentsége a XIV. Dalai Láma születésnapját, és  
a Kőrösi Csoma Sándor Emlék Sztupa fennállásának 10. évfordulóját  
2002. Július 6-7-én ünnepeljük  
Taron a Kőrösi Csoma Sándor Emlékparkban.**

A Sztupát 10 évvel ezelőtt avatta fel Őszentsége a XIV. Dalai Láma, és azóta több száz ember látogat el évente az Emlékparkba és teszi tiszteletét a Sztupánál.

Ezúton mindenkit sok szeretettel meghívunk erre az örömteli megemlékezésre!

A **tervezett** program a következő:

### Szombat

18.00 - Szertartás a Sztupa előtt

19.00 – Vén Miklós és csapata: Néptánc

Közben: kondéros gulyás-party

### Vasárnap

Színes programok:

Vámos Zsolt és csapata: Shirayana Vajramutti - harcművészeti bemutató

Indiai templomi tánc

Kövi Szabolcs - ének

Laár András - ének

Laár Dávid - Előadás az étkezésről és a gyógynövényekről

Kapcsándi Éva - Fül- és testgyertyázás

Csörgő Zoltán - Előadás a magyarországi inkvizíciós mágusperekről

Püski István - Tensegrity - előadás és bemutató. Mexikói erőgyűjtő varázs-mozgás.

Míndeközben a minden évben óriási sikernek örvendő Momo - tibeti, fűszeres-hagymás hússal töltött párolt tészta - készítését is elleshetjük és megkóstolhatjuk a kész gombócokat.

Vasárnap vegetáriánus ebédet - mint minden évben, most is - a Gandhi Étterem profi szakácsa és közösségünk kiskuk-tái biztosítanak számunkra. Az ebéd ára 400 Ft/adag.

Kérünk mindenkit, hogy hozzon magával süteményt, gyümölcsöt az ünnepi Cog felajánlásához!  
Sajnos az idén szobában szállást biztosítani nem tudunk, ezért kérjük hozzanak sátrat, hálósákot.

Mindenkit sok szeretettel várunk!

Felhívjuk figyelmüket, hogy a fenti kizárólag tervezett program!

A részletes programról bővebb felvilágosítást **Bodogán Évától** lehet kérni a **06-20 481-2557**-es telefonszámon, hétközben 16.00 után vagy hétvégén egész nap.

Santidéva

## A BÓDHISZATTVA ÖSVÉNY

## II. Vallomás

12. Páratlan finomságú kelmékkel,  
Illatos törülközőkkel szárítom testüket,  
Illatszerrel hintett szépszínű köntöst  
Ajánlok fel e magasztos lényeknek.
13. Sokféle öltözettel – könnyűvel, lággyal –  
És száz gyönyörű ékszerrel,  
Ékítem a nemes Szamantabhadrát,  
Mandzsugósát, Lokesvarát és a többieket.
14. Ezer millió világot átható  
Pompás illatú kenettel simítom  
Buddhák testét, mely ragyog, tündököl,  
Mint a tiszta fényezett arany.
15. A felajánlás magasztos tárgyai elé helyezek  
Gyönyörű füzérekkel, szépen fonottakat,  
Szépséges, jószagú virágokat,  
Lótuszt, mandaravát és udpalát.
16. Füstölők felhőit ajánlom fel,  
Édes aromájuk elragadó,  
Valamint mennyei drága csemegéket  
Válogatott étket és italt.
17. Felajánlok drágakővel díszített mécseket,  
Elrendezésük mint arany lótuszok,  
Gyöngye virágszirmokat hintek el  
Az illatos vízzel szentelt sima talajon.
18. Felajánlok dallamos énektől hangzó palotákat –  
Függő drágakövektől s ékkövektől ragyogót,  
A tér végtelenjét bevilágító kincseket  
Az együttérző bódhiszattváknak felajánlok.
19. Aranynyelű, gyöngyös ernyőket,  
Peremükön körben pompás díszítés,  
Egyenesen állnak, aranyosak, látásuk kellemes,  
Minden buddhának felajánlom ezeket.
20. Más felajánlások nagy mennyiségben,  
Fülnek kedves zene hangjainál,  
Következzenek hatalmas felhőkben,  
Hogy minden lény kínja nyerjen enyhülést.
21. Virágosók és sok-sok drágakő  
Hulljon alá szüntelen zuhogva  
A szent dharma minden drágaságára,  
A Három Ékkőre, és a felajánlás támaszaira.
22. Ahogyan Mandzsugósa és a többiek  
A győzedelmeseknek felajánlást tettek,  
Ugyanúgy tesztek felajánlást a buddháknak,  
A Védelmeszőknek és fiaiknak.

Fordította tibetiből: © Ratna Ling fordító csoport

(a következő számban folytatjuk)

Nemrég megjelent a tibeti

**Namkhai Norbu Rinpoce: Álomjoga és a természetes fény gyakorlata**

című könyve

Ebből következik néhány idézet:

... az álmok sok társadalomban és kultúrában központi szerepet töltek be. Az álmok jelentősége magától értetődő volt, és tanították az álomra emlékezést, vagy annak tudatos megváltoztatását. Az álmok fontos, néha pedig döntő szerephez jutottak különböző vallásokban, segítették a vadászatot, szent alkotásokra inspiráltak a művészetekben és tudományokban, és irányt mutattak háború, krízis vagy betegség idején. Egy "nagy álom"

álmodójára gyakran mint papra vagy papnőre tekintettek, olyan érdemes személyre, aki az istenek áldását hordozza ...

...egy átlagos éjszaka folyamán körülbelül nyolc órát alvással, s ebből két vagy több órát álmodással töltünk. Képesek vagyunk visszaemlékezni minden ilyen időszak álmára? Milyen pontosan emlékszünk a részletekre? Aki nincs tudatában álmainak, vagy csak alig emlékszik rájuk, feláldozza élete éberségének nagy részét, s elveszti mind a psziché gazdag és termékeny mélységei felfedezésének, mind spirituális növekedésének lehetőségét.

Örömmel tájékoztatjuk az érdeklődőket, hogy 2002 szeptemberében

**Namkhai Norbu Rinpoce Budapesten fog tanítani.**

Helyszín: II. ker. Móricz Zsigmond Gimnázium, Törökvesz u. 48-54

Időpontok: szept. 13-án 18 óra; 14-én reggel 10 óra; 15-én 15 óra.

A napijegy ára 2000 Ft, a teljes program ára 5000 Ft.

Érdeklődni lehet a [www.extra.hu/dzogcsenhu](http://www.extra.hu/dzogcsenhu) vagy a [dzogchenhu@yahoo.com](mailto:dzogchenhu@yahoo.com) címen.

Tel: 06 20 318 4577 (Blága Tibor), 405 7586 (Somogyvári Zsolt)

## Közösségünk programjai 2002 decemberig

### Karma Ratna Dargye Ling - Tar

#### Július

Júl. 6-7. (szo-va)	Őszentsége a 14. Dalai Láma és a Kőrösi Csoma Sándor Emlék Sztupa születésnapjára ünnepsége. Szombaton 18.00 órakor szertartás a sztupánál, vasárnap színes programok.
Júl. 8-12 (hé-pé)	<p><b>Lodzsong elvonulás</b> <i>(jelentkezési lapot lásd csatolva)</i></p> <p style="text-align: center;"><b>Napi program</b></p> <p><b>Vasárnap</b> 15.30-16.00 Mahakála meditáció 19.00 Csenrézi meditáció</p> <p><b>Hétfőtől-péntekig</b> 6.00- Tara meditáció 9.30-11.30 Siné-Lodzsong meditáció Tanítás az elvonulás értelméről, és a motiváció kialakításáról 12.00 ebéd 14.00-15.00 ház körüli munkák, főzés a következő napra, takarítás, stb. 15.30 Mahakála meditáció 16.00-17.00 Tanítás 17.00-18.00 Siné-Lodzsong meditáció 18.10-18.40 vacsora 19.00 Csenrézi meditáció</p> <p>12-én, pénteken 19.00 órakor Csenrézi meditációval kezdődik a két napos Nyungne meditáció 15-én, hétfőn reggel 9 órakor ér véget. Az egy hetes Lodzsong elvonulás ezzel zárul le.</p>
13-14 (szo-vas)	Nyungne meditáció Kezdés: 12-én pénteken 19 órakor. Befejezés: 15-én 9 órakor <b>14-én Cshökor Dücshen, annak ünnepe, hogy Buddha első tanítását adta öt tanítványának a Szarnath-i Őzek ligetében!</b>
16-Augusztus 3 (ke-szo)	Szangha hetek

#### Augusztus

15 – 23 (csü – pé)	<p><b>Ngöndro elvonulás</b> <i>(jelentkezési lapot lásd csatolva)</i> 15-én csütörtökön Mahakála pudzsával kezdődik a Ngöndro elvonulás</p> <p style="text-align: center;"><b>Napi program</b></p> <p><b>Csütörtök</b> 15.30-16.00 Mahakála meditáció 16.00-17.00 tanítás, az elvonulás értelméről, és a motiváció kialakításáról 17.00-18.00 meditáció 18.10-18.40 vacsora 19.00 Csenrézi meditáció</p> <p><b>Pétektől-keddig</b> 4.00-5.00 Menedék meditáció- (leborulás) 5.00-5.50 Dordzse Szempa meditáció 6.00- Tara meditáció 9.00-10.00 Tanítás 10.00-11.00 Menedék-meditáció (leborulás), Dordzse Szempa meditáció 12.00 ebéd 14.00-15.00 ház körüli munkák, főzés a következő napra, takarítás, stb. 15.30 Mahakála meditáció 16.00-17.00 Tanítás 17.00-18.00 menedék meditáció- (leborulás) – Dordzse Szempa meditáció 18.10-18.40 vacsora 19.00 Csenrézi meditáció</p> <p>20-án, kedden 19 órakor kezdődik a két napos Nyungne meditáció 23-án, pénteken reggel 9 órakor ér véget az egyhetes elvonulás</p>
21-22 (sze-csü)	Nyungne meditáció Kezdés: 20-án 19 órakor Befejezés: 23-án 9 órakor

## Szeptember-Október

Szeptember 26 – Október 29 (csü-ke)	Lodzsong elvonulás 26-án szombaton este 19.00 Csenrézi meditációval kezdődik a kétnapos Nyungne meditáció, amelynek második napja Dharmacsakra nap, és az egy hónapos Lodzsong elvonulást zárja le.
Október 27-28 (vas-hé)	Nyungne meditáció Kezdés: 26-án 19 órakor Befejezés: 29-én 9 órakor

## November

8-9-10 (pé-szo-vas)	Szangha hétvége
15-16-17 (pé-szo-vas)	Lodzsong hétvége
18-19 (hé-ke)	Nyungne Kezdés: 17-én 19 órakor Befejezés: 20-án 9 órakor

## December

18-19 (sze-csü)	Nyungne Kezdés: 17-én 19.00 órakor Befejezés: 20-án délelőtt
20-21-22 (pé-szo-vas)	Lodzsong hétvége
Január 1-2 (sze-csü)	Nyungne meditáció Kezdés: December 31-én 19 órakor Befejezés: Január 3-án 9 órakor

A nyári **Lodzsong és Ngöndro elvonulásokra** kizárólag írásos jelentkezéseket (levél, fax, email) fogadunk el, telefonüzenetet nem!  
Az elvonulások önköltséges árai a következők: Szállítás: 1300 Ft/nap/fő Étkezés: 700 Ft/nap/fő

Indokolt esetben a szállásdíjból 50% kedvezményt tudunk biztosítani.

Ez esetben kérjük keresse Dévényi Katalint a 06-20 985-9473-as telefonszámon!

A **Szangha napokon** a Központ fenntartását szolgáló munkákat végzünk napi 8 órában (fűnyírás, festés, takarítás, varrás stb.).  
Ezeket a napokon a Központban tartózkodásért és az étkezésért nem kell fizetni.

Minden segítő kézre szükségünk van, ezért kérjük, hogy aki rá tud szánni egy kis időt, az vegyen részt ebben. Köszönjük!

## Karma Dordzse Ling – Csillaghegy (Budapest)

## Július

Júliusban a szokásos napi programok lesznek csak megtartva.
---

## Augusztus

Augusztusban a budapesti központ nyári szünet miatt zárva tart!
---

## Szeptember

6-7-8 (pé-szo-vas)	Láma Ngawang és Láma Csöpel Csillaghegyen tanít. Pénteken: 18.00 - Siné – Lodzsong meditáció Szombaton: 9.30 - 11.30 tanítás 15.30 - 16.00 Mahakala szertartás 16.00 - 18.00 tanítás 19.00 - 20.00 Csenrézi meditáció Vasárnap: 9.30 - 11.30 kérdések, beszélgetés.
--------------------	---

## Október

4-5-6 (pé-szo-vas)	Láma Csöpel Csillaghegyen tanít. Pénteken: 18.00 Siné – Lodzsong meditáció Szombaton: 9.30 - 11.30 Künszang Lama szóbeli tanítása 15.30 - 16.00 Mahakala szertartás 16.00 - 18.00 tanítás 19.00 - 20.00 Csenrézi meditáció Folyamatos kurzus, ezen a napon (szombat) csak az előre befizetett jelentkezők számára. Alkalmilag nem látogatható! Vasárnap: 9.30 - 11.30 kérdések, beszélgetés
--------------------	--

## November

1-2-3 (pé-szo-vas)	Láma Csöpel Csillaghegyen tanít. Pénteken: 18.00 Siné – Lodzsong meditáció
--------------------	---

	Szombaton: 9.30 - 11.30 Künszang Lama szóbeli tanítása 15.30 - 16.00 Mahakala szertartás 16.00 - 18.00 tanítás 19.00 - 20.00 Csenrézi meditáció Folyamatos kurzus, ezen a napon (szombat) csak az előre befizetett jelentkezők számára. Alkalmilag nem látogatható! Vasárnap: 9.30 - 11.30 kérdések, beszélgetés
--	---

## December

6-7-8 (pé-szo-vas)	Láma Csöpel Csillaghegyen tanít. Pénteken: 18.00 Siné – Lodzsong meditáció Szombaton: 9.30 - 11.30 Künszang Lama szóbeli tanítása 15.30 - 16.00 Mahakala szertartás 16.00 - 18.00 tanítás 19.00 - 20.00 Csenrézi meditáció Folyamatos kurzus, ezen a napon (szombat) csak az előre befizetett jelentkezők számára. Alkalmilag nem látogatható! Vasárnap: 9.30 - 11.30 kérdések, beszélgetés
13-14-15 (pé-szo-vas)	Szangha hétvége

## A budapesti központ heti programja

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
6.00-7.30 Tara szertartás	6.00-7.30 Tara szertartás	6.00-7.30 Tara szertartás	6.00-7.30 Tara szertartás	6.00-7.30 Tara szertartás	6.00-7.00 Alapgyakorlatok	
					8.00-9.30 Tara szertartás	8.00-9.30 Tara szertartás
					10.00-12.00 Lodzsong thün*	
17.30-18.00 Mahakala szertartás						
18.00-20.00 Lodzsong thün*	18.00-20.00 1. Shine 2. Tanítás hallg. 3. Csenrézi meditáció	18.00-20.00 1. Dordzse Szempa 2. tanítás hallg. 3. Csenrézi meditáció	18.00-20.00 1. Csenrézi meditáció 2. Tanítás hallg.	18.00-20.00 1. Lodzsong 2. Csenrézi meditáció	18.00-19.00 Csenrézi meditáció	18.00-20.00 1. Csenrézi meditáció 2. tanítás hallg.
				20.00-20.40 Cső szertartás		

\*Thün: tibeti szó, meditáció periódust jelent. Egy vagy több órák és több meditációt foglalnak magukban.

A közösség meditációt és szertartást tart A Tan Kapuja Buddhista Főiskolán minden csütörtökön 18-20 óráig az 5. teremben. A szertartást bárki látogathatja.

Öszentsége a XIV. Dalai Láma születésnapjával, továbbá a Lodzsong és Ngöndro elvonulásokkal kapcsolatos további részletekért kérjük hívja a 06-20 985-9473-as telefonszámot.

Részletes információkat honlapunkon is találhat:

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

A programváltoztatás jogát fenntartjuk!

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](mailto: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!