



Buddhista Meditáció Központ

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

V. ÉVFOLYAM 2. SZÁM

2004. JÚNIUS

KEDVES BARÁTAINK!

Csodálatos nyárnak nézünk elébe!

Néhány nappal a Tar-pa e számának postázása után, június 10-én érkezik első vendégünk Indiából; Kenpo Cering Szamdrup, aki Őszentsége Shamar Rinpoce kalimpongi kolostorának vezető tanítója. Egy hetet tölt tanítással nálunk Budapesten. Távozása után pár nappal megérkezik Tiszteletreméltó Láma Ngawang Rinpoce segédjével Láma Cültrim Rinpoceval. Itt tartózkodása első hetében kijelöli a nyolc új sztupa helyét, és Tiszteletreméltó Láma Csöppellel elvégzik a terület megtisztító és megszentelő szertartást.

Június 25-től Taron egymást érik a programok, egészen július végéig. Ekkor lesz az egyhetes nyári elvonulásunk Tiszteletreméltó Láma Ngawang Rinpoceval és Cültrim Rinpoceval, amely nyitva áll

mindenki számára. A Rinpocek részvételével ezenkívül lesz Lodzsong elvonulás, Nyungne meditáció, Dalai Láma Őszentsége születésnapjának kétnapos ünneplése és sztupa építés egy héten át reggeltől estig. A nyári program dharmacsakrás nyungnéval ér véget.

Ez a nyár egyedülálló, s vissza nem térő alkalmakat kínál a bölcsesség (gyakorlás) és az érdemek (sztupa építés) halmozására. A szervezés segítése érdekében kérünk mindenkit, idejében küldje vissza a jelentkezési lapot, jelezve, hogy mely programon tud résztvenni.

A vendéglátás (útiköltségek) és az építkezés komoly költséget ró a közösségre, ezért kérjük, aki csak teheti, felajánlásával vállaljon részt.

A TARI MEDITÁCIÓ KÖZPONT 2004 NYÁRI PROGRAMJAI

*

KHENPO CERING SZAMDRUP TANÍTÁSSOROZATA BUDAPESTEN

június 10 – 17.

Khenpo Cering Szamdrup Rumtekben, Karmapa szikkimi székhelyén, a Nalanda Institute-ban kapott felsőfokú képzést buddhista filozófiából. Tanulmányait 1992-ben fejezett be. Ezután tanított két évig ugyanott, majd Delhiben, a Karmapa International Buddhist Institute-ban és Sedrában,

Kalimpongban, amelynek most ő a vezetője. Khenpo Cering ismert pedagógiai képességéről, nagy tudását megosztja mind a tibeti menekült közösség tagjaival, mind pedig nyugati tanítványokkal. Több országban tanít Indiában, Európában, USA-ban stb. Jól beszél angolul.

A Gyémánt Út hagyománya és története

(I. Rész)

Előadás a Buddhista Főiskolán

Khenpo Cering megvilágítja a gyémánt út buddhizmus élő hagyományát és gyökereit, külön figyelmet szentelve a kagyü hagyomány nagy mesterei életéből vett lelkesítő és tanulságos történeteknek.

A tanítások melyeket vezetett meditációk kísérnek, kezdők és haladók számára egyaránt nyitottak.

Időpont: június 10, csütörtök 18.00.
Helyszín: Buddhista Főiskola (IX. Budapest Börzsöny u. 11.)
Belépődíj: 1.000,- Ft (a Buddhista Főiskola hallgatóinak 500,- Ft)

Közönséges tudat – Bölcsesség tudat
Hétfélig tanítássorozat Csillaghegyen

Khenpo Cering tanításai a III. Karmapa, Rangdzsung Dordzse írása, a *Namse - jese* alapján.

Rangdzsung Dordzse a meditáció két nagy hagyományát: a Nagy Pecsét (tib: csagcsen, szkr: mahamudra) és a Nagy Teljesség (tib: dzogcsen, szkr: maha ati) hagyományát egyesítette a kagyü vonal tanításaiban. Tanítása a hétköznapi, nem megvilágosult elméről és a megvilágosult bölcsesség tudatról e hagyományok egyik legfontosabb alapirata, mely az elme megismerésének művészetéhez, a meditáció gyakorlatához közvetlenül kapcsolódó elméleti ismeretekkel szolgál.

A tanítások melyeket vezetett meditációk kísérnek, kezdők és haladók számára egyaránt nyitottak.

Időpont: június 11. péntek 18.00-20.00
június 12. szombat 10.00-12.00 és 14.00-16.00
június 13. vasárnap 10.00-12.00
Helyszín: Karma Dordzse Ling (III. Budapest Hunyadi u. 45.)
Részvételi díj: 1.000,- Ft/alkalom; v. 3000,- Ft/teljes program (4 alkalom)

A hétfélig tanítás egy egybefüggő sorozat, de az egyes előadások külön-külön is látogathatók.

A Gyémánt Út hagyománya és története
(II. rész)
A június 10-i előadás folytatása Csillaghegyen

A két tanítás egybefüggő sorozat, de külön-külön is látogatható.

A tanítások melyeket vezetett meditációk kísérnek, kezdők és haladók számára egyaránt nyitottak.

Időpont: június 16. szerda 18.00
Helyszín: Karma Dordzse Ling (III. Budapest Hunyadi u. 45.)
Belépődíj: 1.000,- Ft

*

DORDZSE LOPÖN LAMA NGAWANG RINPOCSE

Dordzse Lopön Lama Ngawang Rinpoce az idén is elfogadta a Tiszteletreméltó LÁMA Csöpel valamint közösségünk meghívását, és június második felétől egy hónapig megtisztelti Központjainkat felbecsülhetetlen jelenlétével. Ezúttal elkíséri Őt a Tiszteletreméltó Lama Cültrim Rinpoce aki a Svédországi testvérközpontjainkban a LÁMA segédje.

Lodzsong hétfélig

Időpont: június 25-26-27 (p-szo-v)
Helyszín: Tar - Meditáció Központ
Részvételi díj: 3000,- Ft (étkezéssel)

A nyolc sztúpa helyének felszentelése

Lama Ngawang Rinpoce ünnepélyes keretek között kijelöli és felszenteli a nyolc új sztupa helyét.

Időpont: szombat, június 26. 14.00 (a lodzsang hétvége alatt)

Egyhetes elvonulás

Láma Ngawang Rinpoce és Láma Cültrim Rinpoce

Időpont: július 6. kedd 10.00 – július 12. hétfő 21.00

Az elvonulás két fő témája:

A Nagy Pecsét – Mahamudra

Lama Ngawang Rinpoce tanítása (délelőttönként)

Ritka és felbecsülhetetlen alkalom, amikor a meditáció megvalósulást ért nagy mestereitől élőszóban kaphatunk tanítást az elme igaz természetéről. Az ilyen, élőszóban kapott tanítás nemcsak elméleti tudást közvetít, hanem a megvilágosult mester áldását is átadja, ami a gyümölcsöző gyakorláshoz szükséges. Közösségünk alapítója és szellemi vezetője ilyen lehetőséget biztosít számunkra, egyhetes elvonulás keretében, amikor a III. Karmapa, Rangdzsung Dordzse: *A*

Nagy Pecsét ösztönző imája-nak (tib: csagcsen mönlam) tanítását és áldását adja át.

Lama Ngawang Rinpoce őszentsége a XVI. Karmapa így jellemezte: “Egy láma, aki képes elvezetni tanítványait a Nagy Pecsét, azaz a megvilágosult állapot megtapasztalásához.” *A Nagy Pecsét ösztönző imája* a meditáció tömör és gyakorlati, könnyen érthető, ám mélységes jelentésű alapszövege.

Kezdőknek és haladóknak.

A bódhiszattvák harminchét gyakorlata

Lama Cültrim Rinpoce tanítása (délutánonként)

A bódhiszattvák harminchét gyakorlata a bódhiszattva ösvény, a Széles Út (szkr: mahajána) egyik legfontosabb, és ezért egyik legszélesebb körben tanított szövege, melyet a XIV. században élt nagy tibeti bódhiszattva, Togme Szangpo írt. Fontosságát mutatja, hogy őszentsége a Dalai Láma minden alkalommal ezt tanítja a Kálacsakra meghatalmazások felvezetéseként, és őszentsége a XVII. Karmapa is ebből adott néhány rövid részletet, amikor első ízben

tanított Magyarországon.

A bódhiszattvák harminchét gyakorlata harminchét rövid, lényegi és gyakorlati tanácsot tartalmaz a belső ösvény helyes gyakorlására. Mélységes jelentést közvetít egyszerű és világos nyelven a szeretet, az együttérzés és a bölcsesség gyakorlati megvalósításáról, ami a szellemi út célja, és fő gyakorlati módszere is egyben.

Kezdőknek és haladóknak.

Mivel a részvételi helyek száma korlátozott, kérjük a jelentkezéseket írásban elküldeni a mellékelt jelentkezési lapon legkésőbb Július 2-ig.

A helyfoglalást a jelentkezések érkezési sorrendjében tudjuk elfogadni.

Részvételi díjak:

- teljes elvonulásra: 18.000,- Ft (7 nap, napi háromszori étkezéssel, 6 éjszaka, szállással)
- 1 napra 3000,-Ft (háromszori étkezéssel, szállással)

Részletes napi program:

06.00	Tara meditáció
08.00	reggeli
09.30-11.30	Láma Ngawang Rinpoce tanítása
12.00	ebéd
13.00-14.00	meditáció cselekvésben
14.30-16.30	Láma Cültrim Rinpoce tanítása
16.30	Mahakála szertartás, Szurcsó
17.00	vacsora
18.00	Csenrézi meditáció

Az elvonulás 12-én hétfőn este a Csenrézi meditáció után Cső coggal ér véget.

Lama Cültrim Gyalco Rinpocséről

Cültrim Rinpoce rokonságban áll Dordzse Lopön Lama Ngawang Rinpocsével, Közösségünk szellemi vezetőjével, és 2000 óta két ízben töltött hosszabb időt Svédországban, ahol Lámának segédkezett.

Lama Cültrim Gyalco Rinpoce Tibetben született, 1968-ban. Őszentsége a Pancsen Láma elismerte a nagyhírű meditációmester Champa Rinpoce újjászületésének, aki Samar Rinpoce tibeti székhelyén, Jangpacsenben tevékenykedett. Cültrim

Rinpoce Curpuban, Karmapa tibeti székhelyén volt hároméves elvonulásban az ismert mester, Drupön Decsen Rinpoce vezetése alatt. Az elvonulás után kinevezést kapott a jangpacseni kolostor vezetésére. Svédországba érkezése előtt két évig vezetett egy Kagyü központot Szingapurban. Jelenleg Svédországban tartózkodik, mint Lama Ngawang Rinpoce segédje.

NYUNGNE MEDITÁCIÓ

Időpont: 2004. július 1-2 (csü-pé)
Érkezés: 2004. június 30. 18.00
Részvételi díj: 3000,- Ft/fő

ŐSZENTSÉGE A DALAI LÁMA SZÜLETÉSNAPI ÜNNEPSÉGE

Időpont: 2004. július 3-4 (szo-vas)

Idén is mindenkit szeretettel várunk a velünk egyidőben és világban élő Bódhiszattva Tendzin Gyatco, Őszentsége a 14. Dalai Láma születésnapján

Július 3-án szombaton 15.00 órakor kezdődik Őszentsége a 14. Dalai Láma születésnapjának hagyományos ünneplése a sztúpánál és reményeink szerint Július 4-én délutánig tart, amíg mindannyian jólérezzük magunkat.

Őszentsége a 14. Dalai Láma születésnapját első ízben 1995-ben ünnepeltük. Ekkor hatvanéves volt és a tibeti hagyomány szerint ez nagy jelentőséggel

bír az 5x12 éves ciklus miatt. Paldzsor Cering úr, a Tibet Ház akkori elnöke a sztúpa mellé egy új imazászlórúd állítását ajánlotta fel. Arra gondoltunk, hogy nem titokban az éj leple alatt állítjuk fel. Az eseményt megjelentettünk a központ programjai közt, s óriási ünnepség kerekedett.

Ettől kezdve ez lett a Meditáció Központ legnagyobb nyári ünnepe.

Július 3-án 15.00 órakor a sztúpa előtt a Tibet Ház Alapítvány képviselője Szönam Tenzig úr fogja megnyitni az ünnepséget, ezután kezdődik el a szertartás, melynek végén együtt elénekeljük az

Őszentsége hosszú életéért szóló imát. Majd felállított trónja előtt felajánljuk a fehér selyemsálat, gyertyát és füstölőt, és ezután kerülnek felkínálásra a vendégek és látogatók által hozott és a szertartás alatt megáldott sütemény- és gyümölcshegyek.

A felajánlások után elkezdődik a születésnap program, mely az idén is igen színesnek kínálkozik. A programok közös vonása, hogy mindenki szívéből, s felajánlásból teszi, a szerencsés születés ünnepi napján.

A programok pontos időbeosztása még kidolgozás alatt van, de amint elkészül, felkerül a Központ honlapjára a www.buddha-tar.hu weboldalra.

Kedvcsinálóként hadd álljon itt egy kis ízelítő a teljesség igénye nélkül:

- Hypertér együttes előadása, valamint közös zenélés
- Korai Öröm előadása

- Íjászbemutató, íjászkodási lehetőséggel
- Előadás a tibeti gyógyításról és természetgyógyásatról
- Budo-bemutatók (Kendo, Iaido, Shirayana Vajramutthi, Bujinkan Budo Taijutsu, Taichi Chuan, Shotokan)
- Kövi Szabolcs előadása
- Ebédre hagyományos tibeti momó-készítés közösen
- Esti bográcsgulyás-party

A szálláslehetőség korlátozott ezért kérjük hogy akinek van sátra, az hozzon magával.

A fellépők számára a szállás és étkezés ingyenes mindkét napon.

További információk a www.buddha-tar.hu honlapon lesznek elérhetők.

A programváltozás jogát fentartjuk!

SZTÚPA ÉPÍTÉS

Időpont:	Július 13-18-ig Sztúpa építés-reggeltől estig, (ha nem esik az eső)
Szállásdíj:	500,-/éjszaka
Étkezés:	800,- /nap

Nyolc új sztúpát építünk

Taron, a Kőrösi Csoma Sándor Emlékparkban.

A tari sztupa – zarándokhely

Taron, a Kőrösi Csoma Sándor Emlékparkban már áll egy sztupa, melyet szellemi vezetőnk, a tiszteletreméltó Láma Ngawang Rinpoce vezetésével épített közösségünk, a **Magyarországi Karma Kagyüpa Buddhista Közösség** 1992-ben, és amelyet Őszentsége a XIV. Dalai Láma avatott fel.

Sztupánk a béke és a szeretet valóságos zarándokhelyévé vált. Az elmúlt tizenkét év alatt több százezer ember látogatta meg, hogy ösztönző erőt nyerjen élete vezetéséhez. Különböző vallású és

világnézetű látogatók találnak a sztupánál belső békét, és töltekeznek szellemi-lelki energiákkal.

Nyolc sztupa

A tiszteletreméltó Láma Ngawang Rinpoce és tiszteletreméltó Láma Csöpel áldásával és vezetésével most nyolc új sztupa építésébe kezdünk. A nyolc sztupából álló sor építése a tibeti buddhizmusban hagyományos, és Buddha életének nyolc fő állomását jelképezi. Az építkezést ez év nyarán kezdjük, és jövő nyáron szeretnénk befejezni.

A sztupa szellemi erőközpont

Minden sztupa egy kimeríthetetlen szellemi erőközpont, amelyből a megvilágosult szellem végtelen ereje árad, és nagy hatással van az egész emberiségre, sőt minden egyes lényre. Erősíti életünkben a jóság energiáit, emellett befolyásolja a környezetünkben működő erőket is. Nemcsak közvetlen környezetében erősíti a jótékony, áldásos erőket, hanem kihat egész hazánkra, Földünkre és világegyetemünkre is, és ugyanakkor ellensúlyozza és gátolja a szellemünkben, lelkünkben, testünkben és világunkban tevékeny romboló, ártalmas erőket. Gátolja a természeti csapásokat, háborúkat,

betegségeket, a testi és lelki szenvedéseket; és elősegíti a békét, boldogságot, gyógyulást, jólétet, a testi és lelki egészséget, valamint a külső és belső egyensúly kialakulását.

A sztupa nem csak kőből épül – vegyél részt a megvilágosult szellem építésében

Amikor sztupát építünk, egy szellemi erőközpontot hozunk létre, a kőből emelt épület ennek ad otthont. Ehhez az alkotó munkához egy megvilágosult mester vezetésére van szükség. Hála Láma Ngawang Rinpocse és Láma Csöpel irántunk mutatott jóságának és együttérzésének, most egyedülállóan értékes lehetőségünk nyílik arra, hogy kiemelkedjünk hétköznapijaink mélyen beidegződött, rövid távlatú, csalóka küzdelmeiből, és felszabadítva szívünk nagyszerű megvilágosult erőit, részt vegyünk egy ilyen hatalmas jelentőségű feladat megvalósításában, amely az összes lény és az egész világ javát szolgálja, és emellett mélyseges hatást gyakorol nemcsak a jelenlegi életünk, hanem az eljövendő életeink alakulására is.

A megvilágosodást mindenki elérheti

Amit a buddhizmus megvilágosodásnak, megvilágosult szellemnek nevez, az a mindannyiunkban természetesen meglévő jóság és bölcsesség tiszta, zavartalan állapota. Ez a legbelsőbb természetünk, amelynek igazsága olyannyira egyetemes, emberi és időtlen, hogy meghalad minden korlátot, még a vallásokon is túlmutat.

Mindenkinek megvan a lehetősége, hogy elérje a megvilágosodást. A hagyomány egyik nagy mestere a

következőket mondta a fokozatos fejlődés realitásáról: “Ha képesek vagyunk egy élet alatt egy százalékot fejlődni, akkor száz élet alatt elérjük a megvilágosodást!” – és erre mindenki képes!

Egyszer, mikor egy jógi egy fa alatt meditált, arra járt egy megvilágosodott mester. A jógi felismerte és megkérdezte tőle: “Mondd, hányszor kell még újjászületnem, mire elérem a megvilágosodást?” A mester így válaszolt: “Annyiszor, ahány levél van ezen a fán.” – és a jógi ennek nagyon megörült. . .

A sztupa a megvilágosult szellem jelképe

A sztupa a buddhista hagyományhoz kapcsolódó szakrális épület, megalkotásának módját maga Buddha határozta meg 2500 évvel ezelőtt. Külső, lépcsős formája a szellemi-lelki fejlődést, a megvilágosodáshoz vezető fokozatos utat jeleníti meg. Belsejében megvilágosult lényektől származó szent relikviák, ereklyék, valamint jelképek és írások találhatók.

A sztupáról és jelentőségéről így beszélt Ószentsége a Dalai Láma Taron, első sztupánk avatása alkalmából:

“A sztupa Buddha megvilágosult szellemét jelképezi, s emlékeztet bennünket annak fontosságára, hogy kifejlesszük a módszer és bölcsesség egységét, más szóval egyesítsük a jószívűséget és az intelligenciát önmagunkban. A sztupa ösztönzésé kell váljon mindannyiunk számára, hogy megalkossuk a magunk belső sztupáját, és én azt kívánom hogy a belső sztupánkból sugárzó fény áradjon szét a világ minden tájára, s hozzon boldogságot minden

élőlénynek.”

A sztupa építése nagy érdemmel jár

Nagy jelentősége van mindenféle kapcsolatnak a sztupával, akár ha csak egy pillantást is vetünk rá, vagy körbejárjuk, gyertyát, füstölőt gyújtunk, pénzzel vagy munkával támogatjuk az építést, fenntartását.

Ha valaki a sztupa iránt nagyrabecsülést érez, és annak cselekedetben kifejezést ad, mérhetetlen áldásos érdemet szerez, melynek hatását a jövőben meg fogja tapasztalni. A Metok Cegpe Szutrában Buddha maga adott magyarázatot arra, hogy nincs semmi különbség a felajánlás értékében, akár Buddhának személyesen, akár az őt megtestesítő jelképnek tesszük. Az érdem és az áldás ugyanolyan lesz.

Hogyan lehet hozzájárulni a nyolc sztupa építéséhez

Az egyházunknak ez évben felajánlott SZJA 1%-os támogatásokból befolyt összeget teljes egészében a sztupa sor építésére fordítjuk, így mindazok, akik adójukkal egyházunkat ezen a módon támogatják, részesülnek a sztupák megalkotásának érdemeiben. A fennmaradó részt önkéntes felajánlásokból szándékozzuk biztosítani.

A Tiszta Fény Alapítvány szám-lájára küldött adományok az adóalapból leírhatóak, ehhez kérjük a név és pontos cím mellé feltüntetni az adóazonosító számot is. Cég esetén székhely és adószám is szükséges, (sajnos ezek nélkül nem érvényes a kiadott adóigazolás).

A TISZTA FÉNY ALAPÍTVÁNY számlaszáma:

OTP Bank RT. III. ker. fiók 11703006-20050629

adószáma:19703660-1-41

Közleményként kérjük feltüntetni: "adomány a nyolc sztupához"

Felvilágosítás a sztupák építésével kapcsolatban:

Építésvezető: Molnár Tibor (06-20 534-4367)

Magyarországi Karma Kagyüpa Közösség

Buddhista Meditáció Központ

Karma Ratna Dargye Ling

3073 Tar

rögzítő, fax. 32 470-206

tel: 32 470 535

Buddhista Meditáció Központ

Karma Dordzse Ling

1039 Budapest Hunyadi u. 45

tel, fax: 1 240 88 47

Technikai Szám (SZJA 1%-hoz) 0059

www.buddha-tar.hu

Beszélgetés Csöpel Lámával – 2. rész

Kérdés: Úgy tudom, volt egy hároméves elvonulás a központ indulását követően Taron, melyről nincsenek pontos hírek. Kik vettek ezen részt és milyen eredménnyel? Látja-e Csöpel Láma egy hagyományos hároméves elvonulás megalapozottságát, megkezdésének lehetőségét?

Csőpel Láma: Itt Taron még nem volt hároméves elvonulás. A kilencvenes évek közepén volt egy kezdeményezés. Hat hónapos elvonulások sorozatát terveztük úgy, hogy meglátjuk, mi lesz belőle. Ezt egyébként nem itt találtuk ki, hanem amikor én voltam elvonulásban Svédországban, már ott is úgy volt, hogy hat hónapra mentünk be, és hat hónaponként meghosszabbítottuk. Aki hat hónap után nem akarta folytatni, az szabadon abbahagyhatta, anélkül, hogy az elvonulást megtörte volna. Így nem kellett úgy éreznie, hogy nem sikerült neki, nem tudott helytállni stb. A világon máshol is vannak hasonló megoldások, például Amerikában Trungpa Rinpocsének a csoportja úgy csinálja, hogy hat hónapos az elvonulás, utána hat hónapra hazamennek, dolgozhatnak. Aztán megint hat hónap elvonulás, majd hat hónapig megint dolgozhatnak. Tehát többféleképpen is csinálják.

Itt minálunk így volt, és az első hat hónapban sokan részt vettek, már nem is tudom hányan. Azonban sajnos már ott kiderült, hogy többen csak lelkesedésből kezdték el, anélkül, hogy komolyan felmérték volna, mire vállalkoztak. Nem volt meg a

kellő felkészültségük, úgyhogy olyan dolgok történtek az elvonulásban, ami egyáltalán nem oda való. Ennek a csoportnak a nagy része csak hat hónapra jött eleve, majd miután ők befejezték az elvonulást, néhányan még bent maradtak. Azután a létszám lassan lefogyott egész kicsire.

Sajnos a felkészültség hiányossága továbbra is fennállt, úgyhogy végül különböző okoknál fogva az egész már az elvonulás jellegét is teljesen elvesztette. A végkifejlet az lett, hogy két ember itt lakott, és valamennyit gyakorolt. Az egyiknek egészségügyi, a másiknak pedig magánéleti problémái voltak. Azt, hogy az itt tartózkodásuk nem számított elvonulásnak, időközben természetesen világosan tisztáztuk velük, félreértés kizárva.

Az elvonulásoknak szigorú előírásaik vannak, amelyek megszegése súlyos karmikus következményeket von maga után. Sajnos voltak a résztvevők között olyanok, akik ezt a figyelmeztetéseket ellenére sem vették komolyan, és titokban, öntörvényűen megszegték őket. Úgy látszik, azt gondolták, hogy az elvonulás olyan, mint egy ifjúsági tábor, ahol az előírások megszegése buli. Azonban itt az előírások a résztvevők elméjének védelmét szolgálják, ezért nem szabad játszani velük. A gyakorlással a szellemi egészséget alapozzuk meg, ezért tökéletesen tisztán kell gyakorolni, csalás és hazugság nélkül, mert ellenkező esetben éppen a

hamisságra vezető hajlamokat erősítjük, és az elménk fokozatosan egyre jobban elferdül. Az eltelt évek folyamán már sajnos az eredmény is láthatóvá válik. Egyikük esetében ez odáig fajult, hogy teljesen a tanítója és a közösség ellen fordult. Jelenleg, sajnos ott tartunk, hogy magatartása és tevékenysége miatt a tiszteletreméltó Láma Ngawang kitiltotta őt nemcsak a magyarországi, hanem a svédországi közösségekből is. Szolgáljon ez az eset tanulságul mindannyiunk számára, azonban ne feledjük, hogy a buddhizmusban a negatív cselekedeteket meg lehet tisztítani őszinte megbánással és bocsánatkéréssel.

Ilyen esetek előfordultak természetesen Tibetben is. Láma Ngawang elmondása szerint ott úgy oldották meg, hogy az előírást megszegőre fehér ruhát húztak – ami a kipellengérezés jele volt – és elkergették a meditáció központból, világ szegényére.

Hogy a jövőben lesz-e hároméves elvonulás, azt nem lehet tudni, jelenleg nincs rá terv.

K.: És ilyen fél éves periódusokra?

Cs.L.: Jelenleg nincsenek ilyen terveink. Az elvonulásoknak nagyon fontos szerepük van a szellemi fejlődés útján. A hétköznapi életben folytatott rendszeres gyakorlás mellett fontos, hogy időnként intenzív gyakorláson is részt vegyünk. Erre adnak alkalmat az elvonulások. Az elvonulásokon gyakorlásunk elmélyül, és új ösztönzéseket kapunk. A hétköznapi rendszeres gyakorlás és az elvonulásokon végzett összpontosított gyakorlás így nagyon jól kiegészíti egymást.

Itt Taron rendszeresen tartunk hétvégi és más rövidebb elvonulásokat, valamint egyhónapos elvonulásokat. Ezek nagyon jól működnek. A hosszabb elvonulások sikerének titka az alapos felkészülés. Semmi értelme egy elvonulásba felkészületlenül beleugrani. Egy hónapra csak az jöhet, aki az *élőszóban* kapott tanítások hallgatásával, feldolgozásával, és a rendszeres otthoni gyakorlással felkészült rá. Az alapozás néhány évig is eltart. Ahogy a tiszteletreméltó Láma Ngawang Rinpoce szokta mondani: “Az újszülött nem házasodik meg azonnal születése után.” Ha elérkezik az ideje, lesznek hosszabb elvonulások is. Remélem, lassacskán kialakul egy csoport azokból, akik évek óta rendszeresen járnak a tanításainkra, és rendszeresen gyakorolnak. Jelenleg azt látom, hogy azoknak, akik ide járnak gyakorolni, egzisztenciális gondjaik vannak. Dolgozniuk kell, a családi életük

leköti őket és így tovább. Ezért egyelőre várunk.

K.: Úgy ballottam, hogy a Központ 1995-ben kapott egy angol nyelvű hivatalos levelet a stockholmi központból, mely szerint Csöpel Láma is adhat menedéket.

Cs.L.: Amikor ez a nagyobb vállalkozás elindult, hogy egymást követő hat hónapos elvonulások lesznek, akkor Láma Ngawang írt Svédországból egy levelet, aminek az angol fordítását kaptuk meg. Ebben állt, hogy az elvonuláshoz minden szükséges tanítást és meghatalmazást megadhatok, megvan hozzá egyrészt a képességem, másrészt a felhatalmazásom Lámától. Ez magába foglalja természetesen a menedékvételt is.

K.: Mi a teendőnk, ha bármi történne Csöpel Lámával, vagyis ha hirtelen elveszíténénk nélkülözhetetlen személyét? Mit kell tennünk, kibez kell forduljunk ilyen esetben?

Cs.L.: Ez egyszerű, Láma Ngawanghoz kell fordulni. Ő a közösség szellemi vezetője. Őt kell megkérdezni, bármi is adódik.

K.: És ha mondjuk ez nem most történik, hanem amikor Láma Ngawang már nincs közöttünk?

Cs.L.: Reméljük, hogy ő minket jóval túlél, de ha mégsem úgy lenne, akkor ő előre megmondja, mit kell tennünk.

K.: Ki lehet láma? Milyen feltételektől függ ez, illetve igaz-e az, hogy a hároméves elvonulás után is csak az lehet láma, akit a tanítója alkalmasnak lát erre az élethosszig tartó feladatra?

Cs.L.: A mi hagyományunkban az lesz láma, aki sikerrel végiggyakorolta a hároméves elvonulást, és utána felhatalmazást kapott tanításra. A hároméves elvonulás nem csak a résztvevők számára nagy dolog, hanem más szempontból is. Ez a mi hagyományunkban a legmagasabb csoportos képzés a meditáció gyakorlatának területén. Úgy is mondhatjuk, hogy ez a meditációnak egy “főiskolája” vagy “egyeteme.” Pontos menete van, kezdve azzal, ahogy a résztvevők bemennek az elvonulásba. A mi esetünkben az elvonulásba történő bevezetésünket az elvonulásunk szellemi vezetője Kalu Rinpoce végezte el személyesen, aki a három év alatt is többször járt nálunk, és a fő tanításokat tőle kaptuk meg. Az elvonulás a kapu ünnepélyes bezárásával veszi kezdetét. A három év alatt a gyakorlásnak pontos programja van. Végül aztán elérkeznek a

lezárással kapcsolatos események. Több napon át folyik a lezárási procedúra, és ekkor történik a lámák beiktatása. Ez több lépésben történik, és az elvonulást vezető láma vezeti.

Az első látványos esemény a kapu megnyitása. Amikor én végeztem az elvonulást, erre december közepén került sor. Láma Ngawang vezetésével kivonultunk, és énekelve lassan körüljártuk a központot. A tájat hó borította, s az összegyűlt várakozók fagyoskodva vártak. Ruházatunk a hagyományos félcombig érő jóga nadrágból és a félvállunkra vetett fehér "repa" lepelből állt, fejünkön a vörös Gampopa főveggel. Így mutattuk be, a hagyományt követve, hogy elsajátítottuk a "tumo," a belső tűz képességét. Ezután az összegyűltek bejöttek az elvonulás területére, a meditáció terembe, ahol elvégeztük a lezáró szertartást. Később mindnyájan átvonultunk a helyi faluházába, ahol folytatódott az ünnepség. Nagy ebéd volt, és az új lámák megtartották első tanításukat. Ezután még néhány napot az elvonulási központban laktunk, immáron nyitott kapu mellett, majd a stockholmi központba mentünk, ahol újabb szertartások és ünneplés közepette megtörtént a bemutatkozásunk.

A mi esetünkben, mivel ez új dolog volt, és Svédországban senki sem tudta, hogy a lámákkal kapcsolatban mi a teendő, Láma Ngawang nagyon precízen és nagy nyomatékkal bevezette az új gondolkodásmódot a közösségbe. Megkövetelte az emberektől, hogy a lámákat többé ne a keresztnevükön szólítsák, ne is csak azt mondják, hogy pl. Lodrö vagy Csöpel, hanem *Láma* Lodrö, *Láma* Csöpel. Ennek nagy nyomatékot adott, nagyon komolyan vette. Ehhez tartozott az is, hogy a meditáció teremben a lámáknak kijelölt helyük lett, amit szintén ő jelölt ki. Mi, akik az elvonulásból kijöttünk, természetesen nem akartunk különleges helyet elfoglalni. A Láma azonban nagyon pontos ülésrendet mutatott: „Neked itt kell ülnöd, neked itt kell stb.” Ezt a hagyomány alapján ő mind pontosan megszabta. Teljesen új fejezet kezdődött. Ilyen módon a lámák, mivel a hagyománynak ebben a magasabb képzésében részt vettek, jól látható és érezhető megkülönböztető helyet kapnak a közösségben. Azután, hogy ki lesz közülük olyan láma, aki tanítani is fog, később kialakul. A láma látja, hogy kire akarja rábízni a tanítás feladatát. Nem mindenki kezdett tanítani az elvonulás után.

A hároméves elvonulás alatt a vezető láma nagyon jól megismeri a résztvevőket, és a résztvevők is

megismerik őt. Ennek alapján kölcsönös bizalom és kölcsönös ismeretség alakul ki. Az ismerkedés úgy történik, hogy a láma az elvonulás alatt sokszorosan próbára teszi a résztvevőket, és szint kell vallani, nincs mese. Nem tudsz mit csinálni, olyan helyzetekbe vagy téve, hogy azt csináld, amit tudsz! Ez folyamatosan történik, és ennek alapján kialakul a lámában a kép, hogy a tanítvány mit értett meg, mit valósított meg, milyen adottságokkal rendelkezik, milyen ember. Így kialakul egy bizonyos bizalom. Ebből kifolyólag azután kialakul egy bizonyos feladatkör az elvonulás után is.

Mindez nagyon pontosan, de kívülről láthatatlan módon történik. Nincs nagy dobra verve, személyesen folyik a láma és a tanítvány között. Ezek belső dolgok. Hiszen az elvonulásnak és a meditációnak éppen a belső fejlődés a lényege. Ezek nem külsőségek, nem az folyik, ami egy iskolában, ahol a cél az, hogy le kell vizsgázni, akár csalás árán is. Az iskolában aki be tudja csapni a tanárt, az átjuthat. Itt egészen másról van szó. Itt az egész belső szinten történik. Az ismeretség alapján alakul aztán ki az, hogy ki milyen feladatot kaphat. Az elvonulás után az emberek természetesen szabadok, mindenki azt csinál, amit akar. Volt aki visszaköltözött a családjához, vagy visszament a munkahelyére. Olyan is volt, aki folytatta az egyetemet, amit az elvonulás előtt elkezdett.

A hároméves elvonulással persze nincs mindennek vége, hanem inkább éppen akkor kezdődnek a dolgok. Az én esetemben azt tudom mondani, hogy a hároméves elvonulás alatt kezdtem Láma Ngawanggal igazából ismerkedni. Előtte ő sem nagyon ismert engem, én sem ismertem őt. Jártam a központba rendszeresen, de vidéken laktam. Az elvonulás után viszont ott laktam nyolc évig. És elmondhatom, hogy egy láma mellett élni azt jelenti, hogy az ember minden nap vizsgázik. Nem is egyszer. Naponta többször is vizsgázik.

K.: Ezzel kapcsolatosan lenne egy kérdésem. Amikor Csöpel Láma elvégezte a hároméves elvonulást, akkor hányan voltak akik a vele együtt elvégezték, és hányan vannak a mai napig akik esetleg rajta kívül még tanítanak vagy dharmával foglalkoznak?

Cs L.: Hatan voltunk. Nyolcan kezdtük, ketten menetközben megszakították, kijöttek. Hatan maradtunk végig, és közülünk mindenki foglalkozik a dharmával azóta is. Egy társunk norvég volt, és visszament Norvégiába. Ő az osloei központ

közeliében volt, és azt hiszem ott van ma is. Ketten a stockholmi központban laktunk. Később úgy alakult, hogy én Stockholmban laktam, a barátom pedig a következő hároméves elvonulásnak a rezidens lámája lett, és bent lakott a hároméves elvonulásban. Ő is végezte az elvonulást, és mellette tanította a többieket. A mienk után még két hároméves elvonulás volt Svédországban – összesen tehát három – a két utolsónak ő volt a helyi tanítója. Most is tibeti dolgokkal és dharmával kapcsolatos dolgokkal foglalkozik, és a gyakorlást is folytatja. Két társunk egy rehabilitációs központot vezet olyan embereknek, akik kábítószer elvonókúra után vannak, és a programuk részeként meditációt is alkalmaznak. Egy társunk pedig folytatta egyetemi tanulmányait, diplomázott, és azóta a szakmájában dolgozik. Amellett tibeti dolgokkal is foglalkozik, és gyakorol ő is.

K: És ebből a nyolcból mennyi magyar volt?

Cs L.: Ketten voltunk magyarok, de a társam elég hamar megszakította. Pontosan nem emlékszem mikor, azt hiszem másfél év után.

K: Mit jelent az, hogy 'rinpocse'? Ki adományozta ezt a 'címet' és miért?

Cs L.: A rinpocse-nek kétféle használata van. Az egyik az, amikor rinpocsének hívnak tulkukat. Ez egyfajta hivatalosnak tűnő 'cím', amit a tulkuk természetszerűleg használnak. A másik az, hogy mindenki szólíthatja így a saját lámáját, illetve bármely lámát. A tibetiek a lámákat rinpocsének szokták szólítani. Nekünk ezek idegen szavak, és formalitásnak tűnnek. Láma Ngawangot is rinpocsének szólítja minden tibeti, érdekes módon csak mi, a tanítványai nem. Ezt a szokást nem vezették be annak idején, és a közösségben a szóhasználat úgy alakult ki kezdettől fogva, hogy Láma Ngawanglának hívtuk. Most azonban úgy érzem, eljött az ideje ezen változtatni.

K: És konkrétan az a szó, hogy rinpocse mit jelent magyarra fordítva?

Cs L.: A 'rinpocse' azt jelenti, hogy 'becses' vagy 'nagy értékű'.

K: Én már hallottam, hogy Csöpel Lámát úgy hívja Láma Ngawang, hogy Csöpel Rinpocse.

Cs L.: Ja persze, Láma Rinpocse szokott ilyeneket viccből mondani.

Programok hónapról – hónapra 2004-2005

Június

10	18.00	A Gyémánt Út hagyománya és története I.	Buddhista Főiskola	Khenpo Cering
11	18.00-20.00	Közönséges tudat – Bölcsesség tudat I.	Csillaghegy	Khenpo Cering
12	10.00-12.00	Közönséges tudat – Bölcsesség tudat II.	Csillaghegy	Khenpo Cering
	14.00-16.00	Közönséges tudat – Bölcsesség tudat III.	Csillaghegy	Khenpo Cering
13	10.00-12.00	Közönséges tudat – Bölcsesség tudat IV.	Csillaghegy	Khenpo Cering
16	18.00-20.00	A Gyémánt Út hagyománya és története II.	Csillaghegy	Khenpo Cering
25 - 26 - 27		Lodzsong hétvége	Tar	Láma Ngawang
26	14.00	A Nyolc Sztúpa helyének felszentelése	Tar	Láma Ngawang

Július

1 - 2		Nyungne meditáció	Tar	Láma Ngawang
3 - 4		Dalai Láma Születésnap	Tar	
6 - 12		Egy hetes elvonulás	Tar	Láma Ngawang
13 - 18		A Nyolc Sztúpa építése	Tar	Láma Ngawang
20 - 21		Nyungne meditáció	Tar	Láma Ngawang

Chökor Düchen – Buddha ekkor forgatta meg először a Tan Kerekét.

Augusztus

13 - szeptember 14-ig		Lodzsong elvonulás	Tar	Láma Csöpel
-----------------------	--	--------------------	-----	-------------

Október

7	18.00	Lodzsong meditáció	Buddhista Főiskola	Láma Csöpel
8	18.00	Shiné meditáció	Csillaghegy	Láma Csöpel
9	10.00 - 12.00	Tara meditáció magyarázat	Csillaghegy	Láma Csöpel
	14.00 - 16.00	Csenrézi meditáció magyarázat	Csillaghegy	Láma Csöpel

November

3 - 4		Nyungne meditáció <i>Lha Bab Dücsben – Buddha leereszkedik a Mennyei Világokból.</i>	Tar	Láma Csöpel
11	18.00	Lodzsong meditáció	Buddhista Főiskola	Láma Csöpel
12	18.00	Shiné meditáció	Csillaghegy	Láma Csöpel
13	10.00 - 12.00	Tara meditáció magyarázat	Csillaghegy	Láma Csöpel
	14.00 - 16.00	Csenrézi meditáció magyarázat	Csillaghegy	Láma Csöpel
19 - 20 - 21		Lodzsong hévtége	Tar	Láma Csöpel
25 - 26		Nyungne meditáció	Tar	Láma Csöpel

December

2	18.00	Lodzsong meditáció	Buddhista Főiskola	Láma Csöpel
3	18.00	Shiné meditáció	Csillaghegy	Láma Csöpel
4	10.00 - 12.00	Tara meditáció magyarázat	Csillaghegy	Láma Csöpel
	14.00 - 16.00	Csenrézi meditáció magyarázat	Csillaghegy	Láma Csöpel
31 - január 1		Nyungne meditáció	Tar	Láma Csöpel

Január

6	18.00	Lodzsong meditáció	Buddhista Főiskola	Láma Csöpel
7	18.00	Shiné meditáció	Csillaghegy	Láma Csöpel
8	10.00 - 12.00	Tara meditáció magyarázat	Csillaghegy	Láma Csöpel
	14.00 - 16.00	Csenrézi meditáció magyarázat	Csillaghegy	Láma Csöpel
24 - 25		Nyungne meditáció	Tar	Láma Csöpel
14 - 15 - 16		Lodzsong hévtége	Tar	Láma Csöpel

Február

3	18.00	Lodzsong meditáció	Buddhista Főiskola	Láma Csöpel
4	18.00	Shiné meditáció	Csillaghegy	Láma Csöpel
5	10.00 - 12.00	Tara meditáció magyarázat	Csillaghegy	Láma Csöpel
	14.00 - 16.00	Csenrézi meditáció magyarázat	Csillaghegy	Láma Csöpel
7 - 8		Nyungne meditáció	Tar	Láma Csöpel

A Karma Dordzse Ling – Csillaghegyi Meditáció Központ rendszeres napi programjai

Minden reggel:	6.00-7.30	Tara meditáció
Minden délután:	17.30-18.00	Mahakala szertartás
Hétfőnként:	18.00-19.00	Lodzsong meditáció
Keddtől Vasárnapig	18.00-18.30	Csenrézi meditáció

A meditációk szabadon látogathatók. Részvételi szándék esetén kérjük hogy a 06-1 240-8847-es telefonszámon előre egyeztessen.

A programváltozás jogát fenntartjuk!

A közösség ismertetője, a TAR-PA című újság - amely a programokat, és a központban tartott meditáció elvonulások tanításait tartalmazza -, megrendelhető **sms-ben** a **06 20 481-2557**-es mobilszámon, vagy a **tarcenter@freemail.hu** email címen illetve letölthető a **www.buddha-tar.hu** weboldalunkról.

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!