



## Buddhista Meditáció Központ

KARMA RATNA DARGYE LING ❖ TIBETI KARMA KAGYÜ HAGYOMÁNY ❖ BUDAPEST–TAR

V. ÉVFOLYAM 3. SZÁM

2004. DECEMBER

### AZ IDŐ BUDDHISTA SZEMLÉLETÉRŐL

*A Nyungne meditációk alkalmával naponta háromszor mondjuk el a Három Fejezet Szútrát, ami harmincöt buddha nevének elmondásával kezdődik, akik különböző fogadalmakat tettek a lények segítésére. A kapcsolat létrejön velük, ha tisztelettel gondolunk rájuk, vagy csak halljuk nevüket, ezért egyes hagyományokban a szöveg recitálása közben leborulásokat végeznek tiszteletükre. A következő idézet a Három Fejezet Szútra Láma Csöpel által tanított magyarázatából való, amelyet közöségünk nyomtatásban kiadott:*

„A menedékvétel után a harmincöt tökéletesen megvilágosult lényhez fordulunk egyenként, a nevükön szólítjuk őket, és kifejezzük tiszteletünket. A harmincöt buddha különleges erővel rendelkezik ahhoz, hogy eltávolítsa a különböző akadályokat, amelyek a sok-sok világekorszak (szkr. kalpa) alatt elkövetett ártalmas tetteink eredményei. Számptalan rossztettet követtünk el a múltban, nemcsak tegnap vagy tegnapelőtt, száz évvel vagy száz élettal ezelőtt, hanem számtalan világekorszakon keresztül. Ezeknek az eredménye a karmánk, a boldogságunk és a szenvedésünk. Ahhoz, hogy ezt valamennyire megértsük, fogalmat kell alkotnunk az idő buddhista szemléletéről. Mi az, hogy sok-sok világekorszak?

A buddhista kozmológiában a legnagyobb időegység a nagy világekorszak (szkr. mahakalpa), amely nyolcvan köztes világekorszakra osztódik. Ezt a nyolcvan köztes világekorszakot a világegyetem négy nagy eseményébe soroljuk, egy nagy esemény húsz köztes világekorszak alatt játszódik le. A világegyetem első nagy eseménye a kialakulás, amikor a semmiből kialakul a világegyetem. A kialakulás előzménye az volt, hogy az előző világegyetem megsemmisült. A második nagy esemény az élet, amikor a világban

élőlények léteznek. Húsz köztes korszakon keresztül van élővilág. A harmadik nagy esemény a megsemmisülés, amikor a világegyetem fokozatosan megsemmisül. A negyedik nagy esemény húsz köztes korszaka alatt csak üres tér van. A világ megsemmisült, és még nem keletkezett új. Szünet van.

Egy világekorszak kiszámolása az emberi élet hosszának a növekedése és csökkenése alapján történik. A második nagy esemény kezdeténél, amikor az emberek, a lények megjelennek a világban, az emberek átlagos élethossza nyolcvanezer év. Ezután az élethossz kétszáz évenként egy évvel rövidül egészen addig, amíg tíz évre nem csökken. Ez a második nagy esemény első köztes korszaka alatt játszódik le, amit úgy hívnak, hogy a csökkenő élethossz időszaka. A második köztes korszak alatt a tíz év vissza növekszik nyolcvanezerre, méghozzá olyan ütemben, hogy az emberi élet minden száz évben egy évvel lesz hosszabb. Azután minden egyes köztes korszak folyamán újra csökken, majd növekszik hasonló ütemben, tehát százévenként egy évvel. Ezeket a köztes korszakokat úgy is hívják, hogy az idő hullámai, amelyek a húsz korszak mindegyike alatt leszállnak, majd felívelnek. Az első és az utolsó hullám más mint a többi, az elsőt úgy hívják, hogy a nagy leszállás, az utolsót pedig úgy, hogy a nagy fölfelé ívelés köztes korszaka, ugyanis az elsőben és az utolsóban kétszáz évenként van egy év változás, a közbeeső tizennyolcban pedig száz évenként. Így tudjuk kiszámolni a második nagy esemény hosszát, és a többit is ugyanezzel a mértékkel mérjük. Jelenleg egy leszálló hullámban vagyunk.

A nagy világekorszak négy fő eseménye tehát a kialakulás, az élővilág fennállása, a megsemmisülés és az üresség. Ezekon kívül vannak kisebb események is, amelyek rövidebb korszakokat jellemeznek, ilyen például az ínség és a fegyverek kora. Amikor az átlag élethossz lecsökkent harminc

évre, következik be az ínség, és mindenki éhen hal. Amikor az élethossz már csak tíz év, az emberek mindent, ami a kezükbe kerül, fegyverként használnak, s így mindenki gyűlöli és öldöklí egymást. Akkorra már nagyon sokan lesznek az emberek, nyomorultak lesznek a körülmények, mindenki betegségekben szenved és az elméje gyűlölettel teli. Olyan állapot lesz ez, mint amikor az ember depressziós, és nem tud jóra gondolni. Ilyen sötét általános lelkiállapot lesz jellemző az egész korra. Nincs enivaló, az emberek kiássák és megeszik a hullákat, a csontokat összetörik, lisztté őrlik, öszszegyűrják vízzel, és azt eszik. Semmi nincs, az emberek nagyon sokan vannak, és tíz évig élnek. Ez a köztes korszak leszálló hullámának a vége, ami után lassan kezdetét veszi a fölfelé ívelés. A fordulat magától történik meg, a karma erejéből ugyanúgy, ahogy a gondolataink és az érzelmeink is maguktól jönnek-mennek. Nincs szó fejlődésről és visszafejlődésről, a belső fejlődés szempontjából ez se nem jó, se nem rossz, egyszerűen csak így van. Annak, hogy rövid ideig élsz boldogtalanul, vagy hosszú ideig élsz viszonylag boldogan, a belső fejlődés szempontjából semmi jelentősége sincs, mert mindez a lét körében játszódik le.”

## TANMESE

*...arról, hogy minél több az elkötelezettség, annál nagyobb a vágy, és nagyobbak az elvárások is*

Élt egyszer két gazda. Az egyiknek kilencvenkilenc tehene volt, a másiknak csak egy. (Azt gondolná az ember, hogy a kilencvenkilenc tehenes gazda kilencvenkilencszer boldogabb, mint az egytehenes gazda. Hát nem ez a helyzet.)

Azt mondja magában a kilencvenkilenc tehenes gazda:

– Ha nekem száz tehenem lehetne, akkor száztehenes gazda lehetnék! Micsoda különbség! A kilencvenkilenc tehenes gazda az hogy hangzik, ilyen nincs is! – Így aztán állandóan azon ácsingózik, hogy száztehenes gazda lehessen, mígnem végül beszél is az egytehenes gazdával, hogy adja neki azt az egy tehenét.



Az egytehenes gazda elgondolkodik:

– Hogy van-e egy tehenem vagy nincs, az nem nagy különbség – és odaadja a másiknak a tehenét, hogy legyen neki meg a száz tehene.

## KÉRDEZTÜK

*Honnan lehet fölismerni a jó ösvényt?  
Tiszteletreméltó Láma Csöpel válasza*



Elménk fejlődése belső ösvényének megválasztása rendkívüli jelentőségű választás. Ne ugorjunk bele olyan dolgokba, amelyeket nem vizsgáltunk meg előre alaposan. Vizsgálatunknak természetesen vannak korlátai, mivel elménk jelenlegi állapota nem olyan tiszta, hogy 100%-osan meg tudnánk vizsgálni bármit is, de nagyon fontos, hogy a jelenlegi képességeink keretein belül a lehető legalaposabban vizsgáljuk meg az ösvényt, mielőtt elkezdjük. Legyünk biztosak abban, hogy helyesen választottunk. Először vessük alá vizsgálatnak az ösvényt is, és a tanítót is. Vannak útmutatások arra, hogy hogyan lehet kiválasztani az ösvényt. Az eredményes ösvény mindig az önmagunkkal való szembesülést tartalmazza. Ezt nem lehet elkerülni. Ha olyan ösvénnyel találkozunk, amely azt mondja, hogy ezt el lehet kerülni, azzal vigyázzunk. Készen nem fogunk kapni semmit, az olyan ösvényt, amely készen kínálja az eredményt, a megváltást, kerüljük el nagy ívben.

Az ösvény mindig mindenkinek a saját ösvénye, amit önmaga bensőjében kell létrehoznia, megalkotnia, végigjárnia. Amit másoktól kaphatunk, azok csak útjelző táblák. Egy dolgot még egyszer hangsúlyoznék: végső soron bármilyen ösvényt választunk, önmagunkkal, a saját elménkkel kell dolgoznunk, önmagunkkal, az elménk adott állapotával kell szembesülnünk, önmagunkat, az elménk természetét kell megismernünk. És ez valástól független. A kereszténynek is önmagát kell megismernie, ha a belső ösvényt járja, a buddhistának is, a hindunak is, a muszlimnak is és a vallás nélküli embernek is – ha fejlődni akar, mint ember, ha az elméje igaz természetét meg akarja ismerni, akkor saját magával kell szembesülnie. Saját magát kell megismernie, saját magával kell dolgoznia. Ezt a munkát mások nem tudják helyettünk elvégezni, az eredményt mások nem tudják nekünk készen átadni, és azok az ösvények, amelyek ezt kimondják és ezt hirdetik, azok megbízható ösvények, bármilyen valláson belül találjuk ezeket meg. Mondhatjuk úgy is, hogy a belső ösvény a vallásoknak a legbelsőbb, leglényegibb tanítása, és ezt az ösvényt járta végig Buddha, ezt az ösvényt járta végig Jézus, és ezt az ösvényt járta végig számtalan más ember is az ő nyomdokai-ban vagy más tanítók segítségével.

*Köszönjük szépen!*

## VENDÉGÜNK VOLT

John Myrdhin Reynolds

*Abban a szerencsében volt részünk, hogy október 14-én ellátogatott Csillaghegyi Központunkba John Reynolds.*

*John a Berkeley-ben lévő Columbia és California egyetemeken és a Seattleben lévő Washington Egyetemen buddhizmust, vallástörténetet, antropológiát, arabot, szanszkritot és tibeti nyelvet tanulmányozott. Aztán több, mint tíz évet töltött Indiában és Nepálban. Nepálban a tibeti nyíngmapa és a kagyüpa buddhista iskolák irodalmát kutatta, szertartásaikat és meditációikat gyakorolta. Láma tanítói közé tartozott Desung Rinpoce, Kangyur Rinpoce, Csátrál Rinpoce, Dudzsom Rinpoce, Kalu Rinpoce, XVI. Gyalwa Karmapa és mások.*



Arra kértük Johnt, ossza meg velünk mindazt, amit a magyarok eredetéről, Közép-Ázsia, a bön és a buddhizmus közötti kapcsolatról tud.

Magyarozatát a mai Pakisztán területén elhelyezkedett, és Mezopotámia ősi műveltségével szoros kapcsolatban állt Indus-völgyi civilizáció bemutatásával kezdte, a védikus kultúra kialakulásával, amely eredete visszanyúlik i. e. 10 000-ig, amikor a samanisztikus jógik, a *risik* megénekeltek szent himnuszait.

A Krisztus előtti évezredekben virágzó civilizációk éltek Közép-Ázsiában, népeik szoros kapcsolatban, kölcsönhatásban álltak egymással, nem voltak elszigetelve sem kulturális, sem nyelvi, sem faji szempontból. Nyelvészeti és régészeti kutatásokra hivatkozva, John felvázolta a szkíták, kelták, árják, dravidák, tokhárok és más népek történetét, kapcsolatait. Kiderült többek között az is, hogy innen származik a zsidó biblia eredet-legendája, azaz Ádám és Éva története az Édenben; hogy miként került be Herukaként Siva alakja a buddhizmusba; hogy Irán neve az Árják földje (Ariana) elnevezésből származik, és hogy a kelták egy keletre vándorolt csoportja vált a tibeti vörös hajú és kék szemű démonok előképévé.

A görögök is írtak Közép-Ázsiáról, többek között a szkítákról, akik a saját nyelvükön Sakáknak hívták magukat. Különböző nomád törzsekből álltak, nyelvük feltehetően hasonló volt az iránihoz és a szanszkritához, területük a Fekete-tenger északi partjaitól Kínáig terjedt. Jó lovasok voltak, eleinte kétkerekű kocsikat használtak, majd a kengyel és a nyereg használatával még mozgékonyabb és hatékonyabb harcosok lettek, akik jól tudtak lóhátról nyilazni. Ők uralkodtak Buddha idejében Közép-Ázsiában.

Buddha a Sakja nevű törzsben született, amelynek az államformája demokratikus királyság volt. A kormányt Szanghának hívták, ami a vének ta-

nácsából állt, és ők választották a királyt, a rádzsát. Suddhodana, Buddha apja tehát egy választott király volt. A kutatók sokáig nem figyeltek fel a *Saka* (szkíta) és *Sakja* szavak közötti hasonlóságra, míg nem egy indiai tudós írt egy cikket arról, hogy a sakja a saka főnév melléknévi formája, valamint talált Buddháról egy régi történetet, amely leírja, hogy nemsokkal megvilágosodása után, miután már elkezdett tanítani, találkozott két Közép-Ázsiából jött kereskedővel, akikkel megértették egymás nyelvjárást. Ezek, miután tanításokat kaptak Buddhától, hazatértek észak-nyugat felé fekvő otthonukba.

Ezenkívül szó volt még arról, hogy ebben az időben Közép-Ázsiában még az előző buddha, Buddha Kásjapa fennmaradt tanításainak is voltak követői; a dharmá déli (Dél-India, Sri Lanka) és északnyugati (Irán, a mai Afganisztán, Pakisztán) terjedéséről; a stavirák (hinajána) és mahaszangikák (mahajána) vitájáról; és arról, hogy a mai Afganisztán területére – amely az akkori szkíta Kusán birodalom része volt – betelepített, buddhistává vált görögök kezdték el először Buddhát ábrázolni, Apolló mintájára. Megemlítette még, hogy Uddijána birodalmát, ahonnan a tantrikus és dzogcsen tanítások is származnak, a mai kutatás Észak-Afganisztán területére helyezi, és beszélt a szomszédos Közép-Ázsia kultúráival szoros kapcsolatban állt nyugat-tibeti Sangsung királyságról is, ahonnan pedig Tibet ősi samanisztikus gyakorlata, a bön, valamint a jungdrung bön származik, amely a buddhizmushoz nagyon közel áll, és saját dzogcsen, tantra és szutra hagyományvonalakkal rendelkezik.

Az idő gyorsan eltelt, úgy hogy a magyarok eredetéről John már nem tudott mesélni. De így is sok mindent megtudtunk Belső-Ázsia történetéről, ahonnan mi magyarok is származunk.

*(A teljes hanganyag hozzáférhető a Csillaghegyi Meditáció Központban.)*

## MEDITÁCIÓK

A Budapesti és vidéki Meditáció Központunkban rendezett tanítások, meditáció tanfolyamok és más programok lehetőséget nyújtanak a buddhizmus teljes ösvényének megismerésére és gyakorlására. Rendezvényeink nyitva állnak mindenki számára vallási és szemléleti elkötelezettség nélkül.

Közösségünk alapítója a Tiszteletreméltó Láma Ngawang, őszentsége Karmapa képviselője. Rezi-dens tanító: Láma Csöpel. Budapesti és vidéki Meditáció Központunk temploma és a Kőrösi Csoma Sándor emlékére emelt Béke Sztúpa megtekinthető minden nap. Templomainkban minden reggel és este közös meditációt tartunk, amelyen mindenkit szívesen látunk.

## A KÖVETKEZŐ MEDITÁCIÓKON LEHET RÉSZT VENNI KÖZPONTJAINKBAN

### 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 előirt 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 napból áll. Az első nap, melyen a meditációt vezető Láma tanításokat ad, előkészíti a másodikat, 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. Érdemeiket halmozunk azáltal, ha éretnyes szellemet alakítunk ki magunkban, és tiszta szándékkal jó cselekedeteket hajtunk végre. Ennek egy hatékony, ha gyománys módja a felajánlás-tétel. 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.

### LODZSONG – 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 teljeseedik 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 teljeseedik.

A „küldés-fogadás” (tibetiül: *tong-len*) 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.”*

## CSENREZI MEDITÁCIÓ

(szanszkrit: *avalokitésvara*)



Szellemünk igaz természete a spontán, nem mesterkelt 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 buddhatermészet lényege, ez testesül meg Csenréziben, az együttérzés bódhiszattvájában. E meditációban Csenrézit vizualizáljuk, és mantráját recitáljuk: **om mani peme hung**

*„Legyen boldog minden lény,  
és rendelkezzen a boldogság okával!  
Legyen mentes a szenvedéstől  
és a szenvedés okától!  
Sose váljon el a szenvedéstől  
mentes boldogságtól!  
Nyugodjon a nagy egyenlőségben,  
amely mentes minden elfogultságtól,  
ragaszkodástól és ellenszenvtől!”*

## LODZSONG HÉTVÉGE ELVONULÁS

Lodzsong – a szellem képzése, intenzív meditáció elvonulás. Minden érdeklődő számára alkalmas. A kurzus pénteken 18.00 órától kezdődik és vasárnap délben a ház és a templom takarításával fejeződik be. Önálló főzési lehetőség nincs. Étkezést azoknak tudunk biztosítani, akik a program előtt legalább egy héttel a 06 32 470 206-os telefon üzenetrögzítőjén jelentkeznek.

## TARA MEDITÁCIÓ



Tara, a Szabadító, a meghaladó tudás megtestesülése női buddha alakjában. Amikor hozzá imádkozunk, felajánlásokat teszünk neki, illetve azonosulunk vele, saját buddhatermészetünkkel vesszük fel a kapcsolatot. Tevékenysége az azonnali segítés, és a kívánságok azonnali beteljesítése.

*„Dicső! Tara, gyors és bátor,  
villámgyors a pillantása,  
Három Világ Ura könnye  
lótuszából kélt világra.”*

## BÉKÉS NYUGVÁS – SINÉ MEDITÁCIÓ

(szanszkrit: *sámáthá*)

Saját szellemünk igaz természete megismerésének ösvénye a meditáció. A Siné meditáció alatt a gyakorló csendben ül és elméjét 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.”*

## SZAMDONG RINPOCSE TARON

A néhány napos látogatáson hazánkban tartózkodó Szamdong Rinpoce, a tibeti emigrációs kormány miniszterelnöke 2004 november 1-én a Tibet Ház Alapítvány elnökével és a Tibetet Segítő Társaság elnökével, valamint néhány tagjával Láma Csöpel meghívására megtisztelő látogatást tett a tari Központban. A látogatás során megkérdeztük Rinpocset, mi magyarok milyen módon tudjuk segíteni Tibet ügyét, amire Rinpoce a következő választ adta:



- jó kívánságokkal
- az ország vezetőire hatni
- közvéleményt teremteni
- a Tibetet segítő szervezetekben dolgozni
- tibeti buddhizmust gyakorolni

Miután Rinpoce elvégzett egy rövid szertartást a Sztúpa előtt, a következő szavakat intézte hozzánk:

„Hálás vagyok Láma Csöpelnek és Közösségének a szíves fogadtatásért. Nagy örömmre szolgált

## KIADVÁNYAINK

Karma és újjászületés • 103 oldal, 900 Ft

Tiszteletreméltó Láma Csöpel szóbeli tanítása nyomtatásban. Lényegi tanítás, amely leírja a születéstől-születésig tartó ciklus állomásait a buddhista hagyomány szempontjából.

„A reinkarnáció és a karma megadja a lehetőséget számunkra, hogy a megvalósulás irányába dolgozzunk önmagunkon a relatív szinten. Mit tudunk tenni annak érdekében, hogy valami hasznunk legyen abból, hogy a buddha bennünk van? Egyrészt ott van az emberek csomó nyavalyája, fogyatékosága, másrészt bennük van a buddha is, de hogy lehet az egyikből a másikba eljutni? Pontosan a reinkarnáció és a karma az, ami megadja ehhez a lehetőséget.”



A könyv megvásárolható a tari Ajándékboltban és a csillaghegyi Központban, kérésre utánvétellel is.

látni ezt a Központot, ebben a környezetben, valamint azt a munkát, ami itt folyik a buddhadharma Magyarországon történő terjesztéséért és a komoly gyakorlók segítségéért.

Nem tudtam, hogy itt egy ilyen Központ van. Hallottam a Sztúpáról, melyet Őszentsége szentelt fel néhány évvel ezelőtt, de elképzelésem sem volt arról, hogy itt ilyen komoly gyakorlás folyik, és hogy az odaadó hívek milyen nagy számban járnak ide. Mai látogatásom alkalmával új képet alkothattam a Központról. Meg vagyok győződve róla, hogy ez a Központ sok embernek a javára fog szolgálni, nemcsak a magyaroknak, hanem minden buddhistának, aki eljön ide. Manapság a legtöbb vallási központ inkább a gazdagság és az anyagi jólét bűvkörébe kerül, és az egyszerűséget nem őrzi meg. Engem ebben a Központban nagyon megragadott az egyszerű életvitel, az egyszerűség, és a monasztikus intézmények működési módjának a valódi követése. Ezt nagyon fontosnak tartom a dharma megőrzésének érdekében.

Kívánom, hogy ez a Központ mindig csak növekedjék, egyre több gyakorló jöjjön ide, egyre több ember java teljesüljön be általa, és ezáltal maradjon fenn a dharma ebben az országban! Így módon teljesüljön be minden lény java e Központ által! Megidézem a Három Drágaság áldását Mindannyiukra, és Önökön keresztül minden érző lényre. Köszönöm szépen.”

## ÚJ MÉDIAKÍNÁLAT

Megrendelhető tanítások

Az alábbi táblázat tartalmazza a központban rögzített tanítások, szertartások, rendezvények, stb. másolási díjait, amelyek anyagköltséggel együtt értendők; postai utánvétel esetén, a postai költségeket nem tartalmazzák. A rendelhető anyagokat a központ weboldalán lehet megnézni. Megrendelés 06 1 240 8847-as telefonszámon Papp Zsoltnál vagy a weboldalunkon. Az anyag a feldolgozásnak megfelelően folyamatosan bővül!

Hang Kazetta	600 Ft
CD (zenei, mp3, avi, stb.)	900 Ft
VHS (SP)	1900 Ft
VHS (LP)	2300 Ft
DVD	1900 Ft

Az ettől eltérő összegeket feltüntetjük a honlapunkon. ([www.buddha-tar.hu](http://www.buddha-tar.hu))



## KEDVES BARÁTUNK!

Szeretnénk felhívni szíves figyelmet a közelgő adóbevallás időpontjára, melynek keretén belül rendelkezhetsz személyi jövedelemadód **kétszer 1%-**áról.

- Az **első 1%**-ot az általad választott **egyháznak**,
- a **második 1%**-ot az általad választott **alapítvány**nak adhatod.

Ezzel a rendelkezéssel semmi új terhet nem vállalsz magadra, hanem csak a *már egyébként is befizetett adód* egy részét irányítod át saját szabad elhatározásodnak megfelelően. Ha külön nem rendelkezel róla, az összeg az államkasszába kerül.

Az elmúlt évek során egyre többen ajánlották fel 1%-ukat egyházunknak, illetve alapítványunknak, s reméljük, hogy ez a növekvő tendencia az idén is folytatódni fog.

A 2000-ben kapott 1%-ból építettük a Kőrösi Csoma Sándor Emlékpavilont, 2001-ben három dharmakönyv kiadása valósult meg az azévi felajánlásból. A 2002, 2003 illetve 2004-ben átutalt 1%-os felajánlást a budapest-csillaghegyi Karma Dordzse Ling Meditáció Központunk megvételéhez felvett bankkölcsön visszafizetésére fordítottuk.

Közösségünk Gyökérlámája, Tiszteletreméltó Láma Ngawang Rinpoce javaslatára idén szeretnénk megvásárolni Közösségünk részére a buddhista kánon tibeti szentkönyveit, a Kangyur-t és a Tengyur-t, melyek áldásos jelenléte hazánkban nagy jelentőségű lesz a béke, a jólét és a boldogság feltételeinek biztosításában, a szellemi tisztulás és fejlődés előmozdításában, valamint Közösségünk további fejlődésében, s a tiszta szellemi hagyomány már jelenlévő áldásának továbberosódásában és terjedésében.

A tari Meditáció Központ templomában helyezük el Buddha Sákjamuni tanításának gyűjteményét, a Kangyur-t, és a nagy tanítók által ezekhez

a tanításokhoz fűzött kommentárokat, a Tengyur-t. A többszáz kötetet hagyományos módon brokátba csomagolva, egy erre a célra készített új oltárszekrényben helyezük el. Így mindazok akik ez év elején az SZJA 1%-át Közösségünk számára ajánlották fel, e szentkönyvek beszerzésének és méltó elhelyezésének érdemeiben részesülnek.



Az idén átutalásra kerülő felajánlásokat a tiszteletreméltó Lámák meghívására, vendéglátására, és budapest-csillaghegyi Meditáció Központunkban egy nagyobb befogadású, hagyományos tibeti templom építésére szánjuk, melynek előzetes tervei már elkészültek. Ezenkívül egy új dharmafüzet sorozat kiadásán dolgozunk, amelynek első kötetei szintén ebben az évben jelennek meg.

E célok megvalósításához elengedhetetlen az 1%-os felajánlásod, amely, mint a fent írottakból látható, nagy érték és nagy érdemek forrása. Legyél Te is támogatója Közösségünk fejlődésének, és szolgálja ezáltal felajánlásod minden lény javát!

Fontos, hogy 1%-od rendelkezési nyilatkozatát hibátlanul töltsd ki, mert hiba esetén rendelkezésed nem lesz érvényes így a Közösségünknek szánt összeg nem érkezik meg hozzánk.

A kitöltéssel kapcsolatos esetleges felvilágosítást hívd a következő számot: 06 30 921 4567

### Az alábbi adatok szükségesek a kitöltéshez:

- **Magyarországi Karma Kagyüpa Közösség**  
**Technikai szám: 0059**

Egyházunk alapítványának adatai:

- **Tiszta Fény Alapítvány**  
**Adószám: 19703660-1-41**

Ha ismerőseid körében vannak, akik nyitottak és bizalmat éreznek a buddhista tanítások iránt, vagy egyszerűen nem tudják melyik egyháznak, illetve alapítványnak ajánlják fel 1%-ukat, tájékoztasd őket tevékenységünkről, és a lehetőségről, hogy a fenti célokat támogassák.

### KÖSZÖNJÜK ÉRTÉKES FELAJÁNLÁSOD!

**ÉGESD EL!** Ez a nyomtatvány olyan szöveget tartalmaz, amelyet jó tiszteletben tartani. Ezért kérünk, ha már nincs rá szükséged, ne dobd a szemétkébe, hanem égesd el. Köszönjük szépen!

### **A tari Meditáció Központ elérhetősége**

Budapest-Népstadion autóbusz pályaudvarról a Salgótarjáni vagy az Ózd-Bátonyterenyei járatral Tar vasútállomás vagy a Sámsonháza elágazás megállóig, vagy Budapest Keleti pu.-ról a Hatvan-Tar irányában közlekedő vonattal.

### **A budapesti Meditáció Központ elérhetősége**

HÉV-vel a Batthány tértől Csillaghegyig, onnan a Mátyás király úton gyalog a Hunyadi utcáig, vagy Árpád hid budai hídfőnél a Szentlélektér autóbusz végállomástól a 42-es busszal a Czetz János utca Mátyás király utca sarkáig.

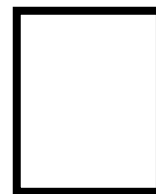
A Budapesti és vidéki Meditáció Központunkban rendezett tanítások, meditáció tanfolyamok és más programok lehetőséget nyújtanak a buddhizmus teljes ösvényének megismerésére és gyakorlására. Rendezvényeink nyitva állnak mindenki számára vallási és szemléleti elkötelezettség nélkül. Közösségünk alapítója a Tiszteletreméltó Láma Ngawang, őszentsége Karmapa képviselője. Rezidens tanító: Láma Csöpel.

Budapesti és vidéki Meditáció Központunk temploma és a Kőrösi Csoma Sándor emlékére emelt Béke Sztúpa megtekinthető minden nap. Templomainkban minden reggel és este közös meditációt tartunk, amelyen mindenkit szívesen látunk.

# **TAR-PA**

## **Buddhista Meditáció Központ**

Karma Ratna Dargye Ling  
Magyarországi Karma Kagyüpa  
Buddhista Közösség  
Tar 3073



**NYOMTATVÁNY**

## **KIADJA**

Magyarországi Karma Kagyüpa Buddhista Közösség  
1039 Budapest, Hunyadi u. 45.  
Telefon: 06 1 240 8847  
3073 Tar, Buddhista Meditáció Központ  
Üzenetrögzítő/Fax: 06 32 470 206  
Honlap: [www.buddha-tar.hu](http://www.buddha-tar.hu)  
[www.kagyü.hu](http://www.kagyü.hu)  
[www.karma-kagyü.hu](http://www.karma-kagyü.hu)  
[www.buddism.hu](http://www.buddism.hu)  
E-mail: [tarcent@freemail.hu](mailto:tarcent@freemail.hu)  
India ajándékbolt (Tar): 06 32 470 535  
Felelős kiadó: az ügyvivő

## **PÉNZADOMÁNYOK BEFIZETÉSE**

A Tiszta Fény Alapítvány OTP III. ker. fiók,  
11703006-20050629 számlaszámra,  
vagy az MKKK. OTP II. ker. fiók,  
11702036-20529712 számlaszámára történhet.

### **Csekket a következő címen kérhetsz:**

Magyarországi Karma Kagyüpa Buddhista Közösség  
1039 Budapest, Hunyadi út 45.  
Telefon: 06 1 240 8847

**Minden adomány nagy megbecsülésnek örvend!**



**KALENDÁRIUM**

10.–12. tibeti hónap

*A nyugati naptár szerint idén ezek a következő napokra esnek:***Tara**, Zöld Szabadító nap  
minden tibeti hónap 8.**Dec 19.** vasárnap  
**Jan 17.** hétfő**Guru Rinpocse** nap  
minden tibeti hónap 10.**Dec 21.** kedd  
**Jan 19.** szerda○ **Telihold – Amitábha**,  
Végtelen Fény Buddha nap  
minden tibeti hónap 15.**Dec 26.** vasárnap  
**Jan 25.** kedd**Menla**, Gyógyító Buddha és  
**Tara**, Fehér Szabadító nap  
minden tibeti hónap 23.**Dec 5.** szombat  
**Jan 3.** hétfő**Dákinik**, Égjárók napja  
minden tibeti hónap 25.**Dec 7.** kedd  
**Jan 5.** szerda**Tanvédők** napja  
minden tibeti hónap 29.**Dec 11.** szombat  
**Jan 9.** vasárnap● **Újhold**  
**Sákjamuni Buddha** nap  
oltártakarítás napja  
minden tibeti hónap 30.**December 11.** szombat Decemberben hiányzik a 30. nap a tibeti naptárból, ezért előző nap tartjuk.  
**Jan 10.** hétfő  
**Feb 8.** kedd, a tibeti 2131, fa majom év utolsó napja**2005. Február 9.**  
**Fa madár év kezdete****KIEMELT JELENTŐSÉGŰ NAPOK****Ngenpa Gu Dzom**  
9 rossz jel együttállása**December 17.** péntek  
Ezen a napon nem gyakorolunk, és nem jó új vállalkozásba fogni.**Zangpo Csu Dzom**  
10 jó jel együttállása**December 18.** szombat  
Ezt a napot jó gyakorlással tölteni.**Évvégi háztakarítás napja****Február 8.** kedd  
A hagyomány szerint az év utolsó napján minden szemetet ki kell vinni a házból, hogy tisztaságban kezdjük az újévet.**Tibeti újév**  
Loszár**Február 9.** szerda  
2132. Fa madár év kezdete**Hajvágás**

A tibeti hagyomány szerint fontos, mely napokon vágjuk a hajunkat. Vannak szerencsés és kevésbé szerencsés napok. Szerencsés napok a holdnaptár szerint minden holdhónap 8., 9., 10., 11. és 26. napja

**PROGRAMOK**

<b>December</b>	<b>Óra</b>	<b>Téma</b>	<b>Hely</b>	<b>Tanító</b>
<b>2. (cs)</b>	18.00	Lodzsong meditáció	Buddhista Főiskola	Láma Csöpel
<b>3. (p)</b>	18.00	Shiné meditáció	Csillaghegy	Láma Csöpel
<b>4. (szo)</b>	10.00–12.00	Tara meditáció magyarázat	Csillaghegy	Láma Csöpel
	14.00–16.00	Csenrézi meditáció magyarázat	Csillaghegy	Láma Csöpel
<b>31-től jan. 1-ig (p–sz)</b>		Nyungne meditáció	Tar	Láma Csöpel

**Január**

<b>6. (cs)</b>	18.00	Lodzsong meditáció	Buddhista Főiskola	Láma Csöpel
<b>7. (p)</b>	18.00	Shiné meditáció	Csillaghegy	Láma Csöpel
<b>8. (szo)</b>	10.00–12.00	Tara meditáció magyarázat	Csillaghegy	Láma Csöpel
	14.00–16.00	Csenrézi meditáció magyarázat	Csillaghegy	Láma Csöpel
<b>14–16. (p–v)</b>		Lodzsong hétvége	Tar	Láma Csöpel
<b>24–25. (h–k)</b>		Nyungne meditáció	Tar	Láma Csöpel

**Február**

<b>3. (cs)</b>	18.00	Lodzsong meditáció	Buddhista Főiskola	Láma Csöpel
<b>4. (p)</b>	18.00	Shiné meditáció	Csillaghegy	Láma Csöpel
<b>5. (szo)</b>	10.00–12.00	Tara meditáció magyarázat	Csillaghegy	Láma Csöpel
	14.00–16.00	Csenrézi meditáció magyarázat	Csillaghegy	Láma Csöpel
<b>7–8. (h–k)</b>		Nyungne meditáció	Tar	Láma Csöpel

(Tan Kapuja Buddhista Főiskola: 1098 Bp. Börzsöny u. 11. • Telefon: 06 1 280 6712)

**KARMA DORDZSE LING – CSILLAGHEGYI MEDITÁCIÓ KÖZPONT**

*Rendszeres napi programja*

<b>Időpont</b>	<b>Óra</b>	<b>Meditáció</b>
Minden reggel	6.00–7.30	Tara meditáció
Minden délután	17.30–18.00	Mahakala meditáció
Keddtől–vasárnapig	18.00–18.30	Csenrézi meditáció
Hétfőnként	18.00–19.00	Lodzsong meditáció



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

**EGYHETES LODZSONG ELVONULÁS**

*Tiszteltreméltó Láma Csöpel vezetésével*

**Időpont: 2005. január 8–16. (szo–v)**

Aki az elvonuláson részt kíván venni annak először Láma Csöpelnél kell jelentkezni, kivétel ez alól aki már részt vett egyhónapos lodzsong elvonuláson. Január 8-tól 14-ig az egyhónapos elvonulás előírásai érvényesek. Az elvonulás lodzsong hétvégével fejeződik be, amelyen bárki részt vehet. Jelentkezni 2004. december 15-ig írásban lehet *(levél, fax, email)*.

Az elvonulásra 8-án, szombaton 14.00 óráig meg kell érkezni, távozni 16-án, vasárnap 12.00 órakor lehet.

**Költségek:** Szállás: 8000 Ft • Étkezés: 6400 Ft *(Január 8. vacsorától, január 16. ebédig)*

Szeretettel várjuk azokat a lodzsong gyakorlókat, akik már korábban részt vettek hosszabb-rövidebb lodzsong elvonuláson.