



Buddhista Meditáció Központ

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

VI. ÉVFOLYAM 1. SZÁM

2005. MÁRCIUS

TANÍTÁS - A DRÁGA EMBERI TEST

Tiszteletreméltó Láma Ngawang Rinpoce tanítása

„Léteznek olyan különféle létformák, amelyekben a lényeknek nincs lehetőségük gyakorolni, mint például az állatok, a poklok világa, vagy más birodalmak. Az emberi létformában is van olyan újjászületés, ahol nem hozzáférhető a Dharma. Jelenleg ezektől az állapotoktól mentesek vagyunk, ezt nevezzük úgy, hogy rendelkezünk a szabadságokkal. Emellett a tíz adottsággal is rendelkezünk, ami pedig olyan dolgokat jelent, hogy ép elménk van, minden érzékünk ép, így képesek vagyunk Dharmával foglalkozni. Olyan körülmények között, olyan helyen, olyan időben születünk, ahol és amikor a Dharma hozzáférhető. Ezért képesek vagyunk a Dharma gyakorlására, a külső és belső adottságok megvannak hozzá. Láthatunk olyanokat, akik bár embernek születtek, mégis képtelenek a Dharmával foglalkozni, mert testi bajuk, érzékszervi, látás vagy hallás problémájuk van, vagy értelmileg fogyatékosak, és vannak akik kábítószerekkel vagy más módokon foglalják le magukat, amiért képtelenek érdeklődni a Dharma iránt. Mi jelenleg mindezeketől mentesek vagyunk, és rendelkezünk az összes szabadsággal és adottsággal.

Képzeljünk el egy szegény embert, aki talál egy olyan értékes tárgyat vagy egy drágakövet, amelyet ő még soha sem látott, és amelyről sohasem hallott, s így nem ismeri az értékét. Habár a kezében van, nem tudja, mi az, s mire használható. Ha ismerné, eladná, és véget érne a szegénysége, s boldogságban, gazdagságban élhetne. Ugyanígy teszünk mi is, képtelenek vagyunk fölismerni az értékes lehetőséget, amit a drága emberi testünk biztosít számunkra.

A drága emberi testen való elmélkedés kapcsán megfigyelhetjük, hogyan élnek környezetünkben

az állatok. Ha egy madárkának kiszórunk egy kis ennivalót, rizst vagy morzsát, láthatjuk, milyen félelemmel közelíti meg, fél közel jönni, nem meri elfogadni, s ha már elmentünk és magára hagyjuk, még akkor is oda-vissza táncol, jobbra-balra néz, azt figyel, nem támadja-e meg valaki. Ugyanígy a hangyák is, ha kapnak valamit, cipelni kezdi távoli járataik mélyére. Az állatok rendkívül nyomorúságos állapotban élnek, pontosabban az elméjük van nyomorult, korlátolt állapotban. A lények elmetevékenysége nagyon zavaros, teljesen lefoglalják őket olyan elemi dolgok, mint az önfenntartás, létük biztosítása, a túlélés biztosítása, ami minden gondolatukat és energiájukat leköti. Természetesen lehet az állatokat másként is figyelni, például hogy milyen kedvesek és aranyosak, de amikor a drága emberi test meditációjával foglalkozunk, akkor e fent elmondott szempontok szerint kell figyelniük őket.

Általában ehhez hasonlóan él az ember is. Bár a létfenntartás és a túlélés biztosítását nagyon kifinomulttá és bonyolulttá képes tenni, továbbra is csak erről van szó. Sok ember szintén az elemi dolgokkal foglalja le magát, amelyeket az állatok is képesek elvégezni, ezen a szinten nincs különbség ember és állat között. Az ilyen embereknek, ugyanúgy mint az állatoknak, semmi szabadságuk nincs.

Ezzel szemben a tény, hogy a Dharmával foglalkozunk, a Dharma érdekel bennünket, megmutatja, hogy egy bizonyos szabadsággal már rendelkezünk, és ennek örülnünk kell. Fontos, hogy érezzük az ösztönzést, mert ha eddig eljutottunk, ez az igény megvan bennünk, az továbblépést jelent. Már egyáltalán nem hasonlítunk a szegény emberre, aki talált egy értékes tárgyat, de nem ismeri annak értékét. A Dharma értékének felfedezésében segít, ha megvizsgáljuk az emberi élet lehető-

ségeinek értékét, azonban csak akkor válik igazán értékessé, ha az értékét mi magunk fedezzük fel.

Ezek a tanítások olyan útmutatások, amelyeket az ember vagy elfogad vagy nem. De mielőtt döntünk, vizsgáljuk meg a magunk számára. Erre való az elmélkedés. Ha azt fedezzük fel vizsgálódásaink eredményeként, hogy ezek értékes dolgok és helytállóak, akkor fogadjuk el őket, és tegyük életünk, gondolkodásunk, létünk részévé. Ha nem, akkor ne foglalkozzunk velük. A saját felelősségünk megállapítani, hogy a tanítások hasznosak-e számunkra vagy sem. Ne maradjunk a szavaknál, a tanításokból csak akkor lesz hasznunk, ha a saját életünkben szerzett tapasztalataink földolgozásának eredményeképpen, a saját bölcsességünk alapján fogadjuk el őket.”

KÉRDEZTÜK

*Mit ismerünk meg önmagunkban és hogyan?
Tiszteletreméltó Láma Csöpel válasza*

A feltétlen alapvető belső jóságot kell megismernünk, ami bennünk található, amely nem függ az átmeneti lelkiállapot és tudatállapot változásoktól. Ugyanúgy, ahogy a nap nem függ az átúszó felhőktől. A nap egyfolytában ragyog a felhők felett, és a felhők ezen nem képesek változtatni. Még a felhők is a nap ereje által vannak jelen. A nap melegíti föl a vizet, a pára fölszáll, tehát a felhő maga is a nap függvénye. Ugyanígy, bennünk van az alapvető jóság, amit ha megismerünk és megtanulunk használni, megtörténik az öngyógyulás a mi számunkra, sőt mások gyógyulását is előidézhetheti. A lényegyet kell megismerni, ha azt ismerjük, akkor a részleteket is ismerjük. Tanítás nélkül az ember elveszhet a részletekben, mivel nem ismeri a fontos szempontokat. A nagy fától nem látja az erdőt, a bolhából elefántot csinál. Ha rendelkezünk a lényegi tanítással, akkor látjuk, hogy a bolha csak bolha, és az csak természetes, hogy az erdőben vannak fák. A tanítás segítségével a dolgokat a helyükre tesszük, s lassan képesek leszünk a lényegüket látni. Ez más szóval azt jelenti, hogy a buddha bennünk van, és föl lehet venni vele a kapcsolatot.

Amikor azt mondom, hogy „önmagunk tökéletes megismerése,” akkor valóban felmerül a kérdés: mit ismerjek meg és hogyan? Van egy nagyon gyakorlati és egyszerű ösvény, mely annak elfogadásán alapul, hogy a feltétlen jóság, a határtalan öngyógyító erő már bennünk rejlik. Bennünk van, és másoknak is a végtelen hasznára válhat.

Ezt elhisszük és ebben bízunk. Ahhoz természetesen tapasztalat kell, hogy valódi bizalom szülessen, azonban ha megszületik, akkor erre a bizalomra lehet építeni. E bizalom megszerzéséhez vannak a módszerek. Egy ilyen egyszerű módszer, hogy mantrát mondunk: OM MANI PEME HUNG. A mantra olyan, mint egy kulcs, ami kinyit egy ajtót. Ha kinyitottuk ezt a belső ajtót, kiárad a belső friss levegő, a belső természetünk, a buddhatermészetünk. Nincs többé bezárva, kiárad mindenki hasznára. Ilyen egyszerű ez a gyakorlatban, emberek milliói gyakorolják, mindenki hasznára. Hasonlóan működnek az imák. Vanak imák, amelyek segítségével ugyanezt elérhetjük, ha megvan a belső tudásunk, bizalmunk és hitünk abban, hogy az elménknek a határtalan jóság a végső természete. Fel kell venni vele a kapcsolatot, nagyon egyszerűen, egy pillanat alatt, és akkor nem lesz az elme igaz természete csak egy passzív, elvont háttér. Buddhatermészetünk egy hatalmas és tevékeny erő. Mindenkinek a maga számára meg kell találnia a kulcsot.

Köszönjük szépen!

TANMESE

...arról, hogy minden csak nézőpont kérdése

Hol volt, hol nem volt, élt egyszer egy király. Egyszer megjósolták neki, hogy mérgezett eső fog esni az egész országban és minden tavat, folyót és kutat megmérgez, aki csak iszik a vízből, mind megbolondul. Nagy gondba esett a király, hogy hogyan tudná megmenteni az országát és népét. Nem látván módját a nép megmentésének úgy döntött, hogy legalább neki, az uralkodónak meg kell őriznie az ép esztét. Építettet is magának hatalmas, fedett medencéket és megtöltötte tiszta vízzel. Eljött az eső és minden úgy lett, ahogy jövendölték és mindenki megbolondult. A király volt az egyetlen józan ember az egész birodalomban. Ahogy telt-múlt az idő, az emberek lassan megszokták az új viszonyokat, csak a király nem illett bele valahogy az új rendbe. Egyszer aztán az emberek arról kezdtek beszélni, hogy a király megbolondult. Végül a királynak is kellett innia a vízből és helyreállt a rend.



KIADVÁNYAINK

A Drága Emberi Test • 71 oldal, 900 Ft

Ahhoz, hogy tiszta szívünkben a Dharma ösvényére lépjünk, át kell értékelnünk jelenlegi helyzetünket a tanítások segítségével. A Négy Gondolaton, vagyis az emberi testben születés fontosságán, az önmagunk és a világ mulandóságán, a tett, ok és gyümölcs törvényén és a létforgatag hiábavalóságán való elmélkedés olyan támpontokat ad, amely elménket a kilátástalan szemlélet helyett a tiszta szemlélet felé fordítja. A Drága Emberi Test című meditáció kézikönyvben található a „szabadságok és adottságok elérése” elnevezésű témakör, amely pontról pontra segíti az elmélkedést és a belátást:

„Általánosan fogalmazva a szabadságok a nyolc kedvezőtlen állapotba való születés elkerülését jelentik, amely állapotokban nincs szabadság, és egy olyan állapotba való születést is jelentenek, amely lehetővé teszi a nemes Dharma gyakorlását. A „kedvezőtlen” szó arra a nyolc állapotra vonatkozik, amelyekben nincs lehetőség a Dharma gyakorlására.

Megmondották:

1. Pokol lények
2. Éhes szellemek
3. Állatok
4. Barbárok
5. Hosszú életű istenek
6. Eretnekek
7. Olyan korban születettek, amikor nincsenek buddhák
8. Némák (aki nem tud beszélni és a szellemi fogyatékosok)

Ennek a nyolcnak nincs szabadsága.”

Valamint:

„Az adottságnak nevezett speciális Dharma:

I. A magunkban található öt adottság:

1. Emberként születni
2. Központi országban születni
3. Tökéletes érzékszervekkel rendelkezni
4. Helyes beállítottsággal rendelkezni
5. Hinni a Dharmában

II. A másokon múló öt adottság:

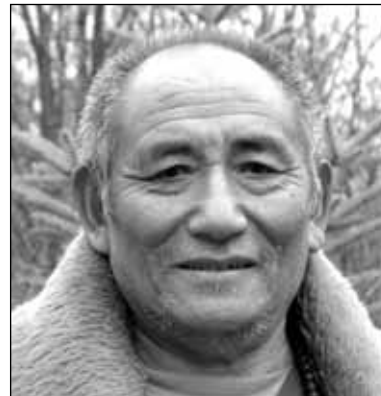
1. Egy buddha megjelenik
2. Tanítja a Dharmát
3. A Dharma létezik
4. A Dharmát követik
5. Találni egy jóságos Gurut, aki mások iránt együttérzést tanúsít”

A könyvben megtalálod, hogy miért nincs ezeknek az állapotoknak szabadsága és mit jelentenek az adottságok. Jó gyakorlást!

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



TISZTELETREMÉLTÓ LÁMA NGAWANG RINPOCSE ÜDVÖZLETE



A tibeti Újév alkalmából telefonon kívántunk Tiszteletreméltó Láma Ngawang Rinpoche-nek jó egészséget és minden jót! Megkértük ezen a nyáron is jöjjön el hozzánk. Rinpoche nagyon jókedvű volt,

jól érzi magát, mindenkinek üdvözlését küldi, a meghívást elfogadta és ígéretet tett hogy eljön.

Természetesen Cültrim Rinpoche elkíséri őt, így a nyári meditáció elvonulásokon délelőtt Tiszteletreméltó Láma Ngawang Rinpoche, délután Cültrim Rinpoche ad tanításokat. Magyar nyelvre Tiszteletreméltó Láma Csöpel fordít.

ÚJ MÉDIAKÍNÁLAT

Megrendelhető tanítások

Az alábbi táblázat tartalmazza a központban rögzített tanítások, szertartások, rendezvények, stb. másolási díjait, amelyek anyagköltséggel együtt érteendők; postai utánvétel esetén, a postai költségeket nem tartalmazzák. A rendelhető anyagok a központ weboldalán (www.buddha-tar.hu) megtekinthetők. Megrendelés 06 1 240 8847-as telefonszámon 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

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 előírt 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. Érdemeket halmozunk azáltal, ha erényes szellemet alakítunk ki magunkban, és tiszta szándékkal jó cselekedeteket hajtunk végre. Ennek egy hatékony, hagyományos módja a felajánlástétel. Ilyen például mások segítése, hogy a Nyungnén rész vehes-



senek; 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 teljesedik 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 teljesedik.

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 spon-tán, 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 szenvedésten
túli tiszta boldogságtól!
Nyugodjon a nagy egyenlőségben,
amely mentes minden elfogultságtól,
ragaszkodástól és ellenszenvtől!”*

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.”*

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 segítség, és a kívánságok azonnali beteljesítése.

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

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.

PROGRAM DÍJAK

2005-ben a tari meditáció központban a szállás és étkezési díjak nem változnak!

Lodzsong hétvége

3000 Ft

2 éjszaka + étkezés

péntek: vacsora

szombat: reggeli, ebéd, vacsora

vasárnap: reggeli

Nyungne meditáció

3000 Ft

három éjszaka + étkezés

első nap: vacsora

második nap: reggeli, ebéd

negyedik nap: reggeli

PROGRAMOK

Március	Óra	Téma	Hely	Tanító
3. (cs)	18.00	Lodzsong meditáció	Buddhista Főiskola*	Láma Csöpel
4. (p)	18.00	Shiné meditáció	Csillaghegy	Láma Csöpel
5. (szo)	10.00–12.00	Tara meditáció magyarázat	Csillaghegy	Láma Csöpel
	14.00–16.00	Csenrézi meditáció magyarázat	Csillaghegy	Láma Csöpel
11–13. (p–v)		Lodzsong hétvége	Tar	Láma Csöpel
24–25. (cs–p)		Nyungne meditáció	Tar	Láma Csöpel

Április

7. (cs)	18.00	Lodzsong meditáció	Buddhista Főiskola	Láma Csöpel
8. (p)	18.00	Shiné meditáció	Csillaghegy	Láma Csöpel
9. (szo)	10.00–12.00	Tara meditáció magyarázat	Csillaghegy	Láma Csöpel
	14.00–16.00	Csenrézi meditáció magyarázat	Csillaghegy	Láma Csöpel
15–17. (p–v)		Lodzsong hétvége	Tar	Láma Csöpel
23–24. (szo–v)		Nyungne meditáció	Tar	Láma Csöpel

Május

5. (cs)	18.00	Lodzsong meditáció	Buddhista Főiskola	Láma Csöpel
6. (p)	18.00	Shiné meditáció	Csillaghegy	Láma Csöpel
7. (szo)	10.00–12.00	Tara meditáció magyarázat	Csillaghegy	Láma Csöpel
	14.00–16.00	Csenrézi meditáció magyarázat	Csillaghegy	Láma Csöpel
8–23. (v–h)		Nyolc Nyungne meditáció	Tar	Láma Csöpel

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

NYOLC NYUNGNE MEDITÁCIÓ

A Nyungne meditáció hagyománya az indiai Gelongma Palmo apácától ered, aki ezen gyakorlat végzése által súlyos leprabetegségből maradéktalanul felgyógyult. A Nyungne hagyománya azóta is töretlenül folytatódik.

A szertartások alatt Ezerkarú Csenrézi meditációt végzünk, aki az összes buddha határtalan együttérzésének a megszemélyesítője. A gyakorlat által a minden lény igaz természetét jelentő mérhetetlen és megkülönböztetés nélküli szeretet és együttérzés kifejlesztésére törekszünk. Nyolc hibátlanul, azaz a fogadalmakat megtartva és a helyes szándékkal elvégzett Nyungne (azaz a gyakorlatokat nem csupán egyéni szabadulásunk érdekében, hanem kivétel nélkül minden lény megsegítéséért végezzük), bizonyosan emberi létformába történő újjászületést eredményez.

A Nyungne meditáció végzése alatt 24 órás, hajnaltól hajnali tartó ún. genyen alapfogadalmakat teszünk. A meditáció első napja előkészíti a második napot, amelyen nem eszünk, nem iszunk és nem beszélünk (A nem evés és nem ivás fogadalmától természetesen egészségügyi indokok alap-

ján a szükséges mértékben el lehet térni). A két nap együtt számít egy Nyungne-nek. A szertartásokon bárki – hitbéli elkötelezettségre való tekintet nélkül – részt vehet, egyetlen feltétel, hogy ne tápláljon rosszálló érzéseket a gyakorlatok iránt.

Az egyes Nyungneken való részvétel lehetséges, már előző nap 18 órára a helyszínre kell érkezni, s távozni a Nyungne utáni nap hajnalán lehet.

Egy Nyungne részvételi díja 3000 Ft, amely a szállást és az étkezést tartalmazza.

Mindenkit sok szeretettel várunk!

előeste: **Május 7.**

első nyungne: **8–9.** (v–h)

második: **10–11.** (k–sze)

harmadik: **12–13.** (cs–p)

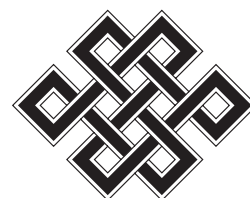
negyedik: **14–15.** (szo–v)

ötödik: **16–17.** (h–k)

hatodik: **18–19.** (sze–cs)

hetedik: **20–21.** (p–szo)

nyolcadik: **22–23.** (v–h)



Május 23-a Dharmacsakrás nap, Buddha megvilágosodásának és parinirvánájának ünnepe.

KARMA DORDZSE LING CSILLAGHEGYI MEDITÁCIÓ KÖZPONT

Rendszeres napi programja

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.

HÍREK

KARMA DÖNDRUB LING PÉCSI MEDITÁCIÓ KÖZPONT

Örömmel adjuk hírül, hogy tavaly nyáron egyházunk új közösséggel bővült, melynek Tiszteletreméltó Láma Ngawang Rinpoce a Karma Döndrub Ling nevet adományozta. A pécsi közösség, éppúgy, mint a tari és a csillaghegyi, Tiszteletreméltó Láma Ngawang Rinpoce és Tiszteletreméltó Láma Csöpel útmutatásai szerint gyakorol.

Közös gyakorlás hétfőként 18.00 órától: Siné meditáció, Csenrézi meditáció.
Előzetes egyeztetés, információ: a 06 70 509 9395-ös telefonszámon. Cím: Karma Döndrub Ling
7628 Pécs, Csapó J. u. 8.

KÖRÖSI CSOMA SÁNDOR KIÁLLÍTÁS CSILLAGHEGYEN

A tibeti holdújév ünnepére Csillaghegyen, a Karma Dordzse Ling Meditáció Központban, pályázati pénzből, adományokból és sok-sok önkéntes munkával elkészült egy Körösi Csoma Sándornak méltó emléket állító kiállítás, melyet Tiszteletreméltó Láma Csöpel szentelt fel. Minden érdeklődőt szívesen látunk. Előzetes egyeztetés a 06 1 240 8847-es telefonszámon.



KEDVES BARÁTUNK!

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

Két változás az adóbevallással kapcsolatban:

- 1%-odról május 1-éig rendelkezhetsz,
- minimálbéren bejelentettek nem rendelkezhetnek 1%-ukról.

Fontos, hogy 1%-od rendelkezési nyilatkozatát hibátlanul töltsd ki, és a lezárt boríték ragasztócsikjára átlósan írd rá a neved, mert hiba esetén rendelkezésed nem lesz érvényes így a Közösségünknek szánt összeg nem érkezik meg hozzánk.

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

Amennyiben úgy döntesz, hogy Közösségünket támogatod, 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!

TAR-PA

A közösség ismertetője, a TAR-PA című újság – amely a programokat, és a központban tartott meditáció elvonulások tanításait tartalmazza –, megrendelhető a Csillaghegyi Központban a 06 1 240 8847-es telefonszámon, vagy a tarcenter@freemail.hu e-mail címen.

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

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 híd budai hídfőnél a Szentlélek tér autóbusz végállomástól a 42-es busszal a Csetz János utca Mátyás király utca sarkáig.

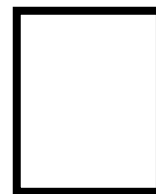
A Budapesti és vidéki Meditáció Központunkban rendezett tanítások, meditáció tanfolyamok és más programok lehetőséget nyújtanak a buddhizmus teljes ösvényének megismerésére és gyakorlására. Rendezvényeink nyitva állnak mindenki számára vallási és szemléleti elkötelezettség nélkül. Közösségünk alapítója a Tiszteletreméltó Láma Ngawang, őszentsége Karmapa képviselője. Rezidens tanító: Tiszteletreméltó 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 utca 45.
Telefon: 06 1 240 8847
3073 Tar, Buddhista Meditáció Központ
Üzenetrögzítő/Fax: 06 32 470 206
Honlap: www.buddha-tar.hu
www.kagyü.hu
www.karma-kagyü.hu
www.buddism.hu
E-mail: tarcenter@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!