



Buddhista Meditáció Központ

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

VI. ÉVFOLYAM 2. SZÁM

2005. JÚNIUS

TISZTELETREMÉLTÓ LÁMA NGAWANG RINPOCSE TANÍTÁSA

mulandóságról és más elmélkednivalókról

Az alapgyakorlatokat két osztályba soroljuk, az általános és a különleges alapgyakorlatok osztályába. Négy általános és négy különleges alapgyakorlat van. Az általános alapgyakorlatok a következők:

- 1. a drága emberi test**
- 2. a mulandóság**
- 3. a tett, ok és gyümölcs**
- 4. a kényszerű lét köre**

Amikor ezeken a gondolatokon elmélkedünk, először elolvassuk az adott gondolatot, majd megvizsgáljuk, hogy sajátmagunk számára van-e valódi értelme, jelentősége annak, amit elolvastunk, és ha van, mi az. Az elolvasott szavak értelmén kell elmélkednünk egészen addig, amíg ezek a gondolatok az elménkben valóban meg nem születnek, és meg nem gyökeresednek. Az elmélkedés során a gondolatokat elmélyítjük, és egybevetjük saját személyes tapasztalatainkkal, aprólékosan és pontosan.

Ha elmélkedünk, belátjuk, milyen nagy dolog elnyerni az embertestet, milyen nehezen elérhető, milyen óriási, összetett dolog, és milyen mérhetetlen értéke van. A drága emberi test gondolatának ugyanakkor van egy másik oldala is: egy pillanat alatt vége lehet, egy pillanat alatt el lehet veszíteni. Elveszíteni nagyon könnyű, ahhoz nem kell sok feltétel, az egy pillanat műve. Ha az ember egy gyümölcsöt a kezébe vesz, és elgondolkodik, könnyen beláthatja, hogy annak a gyümölcsnek nagyon hosszú utat kellett bejárnia ahhoz, hogy létrejöttön, ám ahhoz, hogy megrothadjon, nem kell sok. Egy nyomás, egy ütődés, és már el is indul a rothadás, a gyümölcs pár nap alatt, vagy esetleg pár óra alatt tökéletesen ehetetlenné, élvezhetetlenné válik, megrothad, meg-

hal. A kialakulás egy komoly, összetett folyamat, a megszűnés, a megsemmisülés ellenben egy nagyon rövid és egyszerű dolog. A dolgok fokozatosan alakulnak ki, és pillanatok alatt tudnak elromlani, tönkremenni. Ekképpen kell elmélkednünk.

Ahhoz, hogy egy embertest létrejöttön, nagyon komoly előfeltételek szükségesek a születendő egyén részéről, de a szülők részéről is. Régebben itt is úgy volt, és a világ nagy részén ma is úgy van, hogy a szülők előkészülnek arra, hogy gyerekük szülessen. Évekig tart, mire az emberek felnőnek, kialakulnak a kapcsolatok, és eljön az ideje, hogy megházasodjanak stb, – mindezeknek megvan a menete. Megházasodnak, utána gyerekük születik. Kialakul a család, és jönnek a gyerekek egymás után. Aztán van az életnek egy további menete is, a gyerekek felnőnek, a szülők megöregszenek, és akkor a gyerekek ellátják őket. A hagyományos kultúrákban, társadalmi formákban a dolgoknak ez a rendje természetesen megvalósulhatott volt.

Manapság, itt Európában ez teljesen megváltozott, az emberekben nincs már meg ez a gondolkodásmód, nem látják ezt át, hanem nagyon a pillanat készletében élnek. A gyerekek gyakran futó kapcsolatból születnek, aztán a kapcsolat felbomlik, és csak a gyerek marad meg, majd újabb kapcsolatok alakulnak ki, s így se a felnőttek sem a gyerekek számára nem válik természetessé ez a teljes folyamat. Vagy nincs papa, vagy nincs mama, így az egész egy zavaros, töredezett dologgá válik, melynek eredménye az, hogy amikor a gyerek felnő, nem válik természetessé számára, hogy az ő feladata az idős szüleinek ellátása. A mai, modern világban az egész fölborult és megváltozott, ezért mi magunk sem így gondolkozunk. Ha az ember beleszületik, akkor ez egy egyszerű, természetes dolog, de manapság nem áll rá az eszünk, mert nem így folyik az életünk, egész más minden.

Úgy gondolom, ezen érdemes elgondolkozni, és végiggondolni, hogy így van-e vagy nincs.

Gyerekek akkor születnek, ha megvan hozzá az ok. Az ok a gyerekszületéshez természetesen a kapcsolat a férfi és a nő között, ha az megvan, akkor lesz gyerekek, ha nincs, akkor nem lesz gyerekek, – ez olyan egyszerű mint az, hogy ha az ember nem eszik és nem iszik, akkor nem kell vécére se mennie. Ez egy nagyon egyszerű dolog: csinálunk egy valamit, és azzal együtt jár valami más is. Ha nem csináljuk azt a valamit, azzal nem jár az a dolog, nem lesz az az eredménye. Van egy ok, és van egy következmény.

Az elmélkedés folyamán az ember összeszedi a gondolatait, és kialakítja a gyümölcöző gondolatmeneteket. Ezt nagyon fontos megérteni. A gondolatmeneteink egyébként nagyon zavarosak, és nem vezetnek bennünket sehova. A különböző zavaros érzelmek vezérlik őket, és állandóan változnak. Az egyik gondolat a másikat váltja, és amikor jön az új, az előzőt már el is felejtettük. Ezekben a csapongó gondolatmenetekben, kusza gondolati szokásokban nincs semmi jó. Az elmélkedés folyamán az ember kialakítja a gyümölcöző, értelmes, tartalmas gondolatmeneteket. A négy alapgondolat elmélkedései ilyenek. Nagyon fontos megérteni, hogy ez így van. Az egészséges gondolatok, egészséges szemléletek, egészséges gondolatformák, amelyeknek elejük, közepük, folytatásuk és végük van, értelmesek és gyümölcözők. Ilyen gondolatformákat alakítunk ki.

Gondolataink zavaros kavargása, ami az eszünkben folyamatosan lejátszódik, egy katasztrófa. Össze-vissza jönnek-mennek a gondolatok. Ahogy változnak az érzelmek, úgy változnak velük együtt a gondolatok. Az egyik pillanatban elgondolunk valamit, majd amikor az érzelem megváltozik, akkor ennek az ellenkezőjét gondoljuk, és ugyanolyan fontosnak és jónak tartjuk azt is. Ez az ostobaság és zavarodottság állapota.

Ha az elménk nincs kiművelve, akkor az indulatok, az ostoba késztetések vezérelnek bennünket. Az elmélkedésben ezek helyett egy értelmes, összefüggő, gyümölcöző gondolatvilágot építünk fel magunkban, aminek az eredménye az lesz, hogy a viszonyunkat a dolgokhoz és a lényekhez többé nem a zavaros érzelmeink irányítják, illetve határozzák meg – tetszik, nem tetszik, irigység, büszkeség, el-lenszenv stb. – hanem olyan értékes tartalommal rendelkező, gyümölcöző szemléletek, mint pl. a drága emberi test gondolata, vagy a mulandóság gondolata. Ha ezekben a gondolatokban elmélyülünk, az életünk értelmessé, megmunkálhatóvá válik.

ŐSZENTSÉGE A DALAI LÁMA SZÜLETÉSNAPI ÜNNEPSÉGE

**Tar – Meditáció Központ
2005. július 2-3.**

Július 2. szombat

16.00 Megnyitó-szertartás

A szertartást követően: Íjászat, Masszázs, Zsonglőrökkel együttjátás, Népzene, Indiai tánc, Testfestés, Bográcsvacsora, Dzsátaka történetek – árnyjáték, házi színtársulásunk előadása, Tábortűz és zene

Július 3. vasárnap

11.00 Kövi Szabolcs zenél

12.00 Ebéd (vegetáriánus saláta és momo)

Ebéd után: Csüli és az ifjú tehetségek (Soma, 14 éves és Zsombi, 14 éves) – gitár és ének, Íjászat, Masszázs, Thai-Chi bemutató, Csáji Koppány előadása: A fehér hunok Közép-Ázsiában, dr. Damdindorzs Danima: életmód tanácsadás, és egyéni konzultáció, Zsonglőrökkel együttjátás, Testfestés, Este: Korai Örömmel közös dobolás és zenélés, Óvári Csaba fafaragómester két napon keresztül: buddha-szobor faragás

Szertartásos cog felajánlást tartunk, melyen mindenki részt vehet a magával hozott gyümölcscsel, édességgel süteménnyel. Ezeket a felajánlásokat a szertartás előtt a sztúpán helyezzük el.

A közös vígadalomra mindenkit nagy szeretettel hívunk és várunk.

Július 4-8. A munkahétre várjuk azokat a gyakorlókat, akik részt kívánnak venni a központ körüli munkákban, ami idén a sztúpa javítása lesz. A reggeli és esti közös szertartás közötti időt aktív gyakorlással, a munkavezető által meghatározott munkával töltjük.

Július 10. Csökhör Dücsen. Megvilágosodása után Buddha hét hétig nem tanított. Végül azonban Indra és Brahma ösztönzésére megforgatta a Tan Kerekét első ízben Szarnatban, ahol a Négy Nemes Igazságot tanította. E napon a pozitív és negatív cselekedetek hatása tízmilliószoros, ezért jó intenzív gyakorlással tölteni.

TAR-PA

A közösség ismertetője, a TAR-PA című újság megrendelhető a Csillaghegyi Központban a 06 1 240 8847-es telefonszámon, vagy a tarcenter@freemail.hu e-mail címen.

LÁMA CÜLTRIM RINPOCSE TANÁCSAI

áprilisi látogatása alkalmával

Egy közösség fenntartása olyan munka, ami mindenkinek a hasznát szolgálja. Nem szabad, hogy önzés, kisajátítás keveredjen bele. Ennek a közösségnek a tiszteletreméltó Láma Ngawang a vezetője, az ő képviselője Láma Csöpel, ő fogja folytatni Láma Ngawang munkáját, és ha majd egyszer Láma Csöpel is meghal, akkor is tovább kell a dolognak mennie – akkor van értelme a munkának – és ez a ti felelősségetek. Legyőzni az önzést, az önző vágyakat, és megérteni mit jelent az, hogy az összes lényt szolgálni. Nem kisajátítani, olyan gondolatokkal, hogy „ez én vagyok, ezt én csinálom, ez az én munkám, birtokom,” hanem megtanulni az összes lény szolgálatának alávetni magunkat. Ez a lényeg, ezt csinálja Láma Ngawang, ezt végzi Láma Csöpel most, és ezt fogja folytatni, ha úgy alakul, hogy Láma Ngawang eltávozik. Ha dharmaközösségről beszélünk, ezt kell megtanulni, ebben kell részt venni nekünk is. Ez alapvetően különbözik a közönséges megközelítéstől.

Itt a központban érzem, hogy minden rendben van, a munka, ami folyik, jó, megértettétek, hogyan kell egy közösséget fenntartani, és mit jelent a központ, a közösség – ez teljesen világosan látszik. Sajnos vannak emberek, akik ezt nem értik, és beszélnek mindent össze-vissza. Hosszú távon ennek természetesen semmi értelme nincs, rövid távon viszont sok zavart tudnak okozni. Ezt valamilyen módon meg fogjuk oldani, le fogjuk rendezni.

Annak, hogy az ember a helyes úton járjon, a biztosítéka a mulandóság gondolata, amin nagyon sokat kell elmélkedni. Ennek lényege: Ha belátjuk, hogy minden mulandó itt, a jelen életünkben, akkor fölmerül a kérdés, minek van valódi értelme, a halálunk után mit viszünk magunkkal. Ez az elsődleges szempont. Ha az ember az élete során egy csomó rosszat csinál, azt viszi magával, ha jót csinál, azt viszi magával. Mást nem visz magával, csak a karmát. Jó karmát vagy rossz karmát. Mindaz, ami olyan fontosnak tűnhet az életünkben, hogy mindent megengedünk magunknak a megszerzéséért, kivitelezéséért, eléréséért, a halálunk után egészen más fényben fog feltűnni. Akkor megtapasztaljuk a keserű visszahatását, az biztos. De hogy ebben az életünkben se csapjuk be magunkat, ne csináljunk olyan dolgokat, amiket később meg kell bánnunk. Olyat, amit megbánnánk ha lehetne, de már nem lesz rá időnk,

hanem el kell szenvednünk a következményüket.

Azért, hogy ne csapjuk be magunkat ebben az életünkben, sokat kell elmélkedni a mulandóság gondolatán, egyszerűen azon, hogy meg fogunk halni, és ennek fényében minek van igazán értelme, mivel szabad egyáltalán foglalkoznunk, illetve mit nem szabad megengedni magunknak, hiszen mi magunk fogunk szembesülni minden rossztettünk és minden jótettünk következményével. A gyakorlás nem azt jelenti, hogy most egy óráig jó vagyok, aztán egy év múlva megint egy óráig jó vagyok, hanem a gyakorlás következetes, mindennapos dolog kell legyen mostantól a halálunkig.

Köszönöm szépen nektek mindazt amit itt, a központokban létrehoztatok, csináljátok tovább is azt, amit csináltok! Nekem nagyon nagy reményeim vannak a közösséggel és a központokkal kapcsolatban. Nagyon ígéretes ez a helyzet, ami itt van. Nagyon jó, és biztos, hogy a jövőben is nagyon jó lesz. Köszönöm, hogy ez így van.

KIADVÁNYAINK

Gampopa élete • 68 oldal, 800Ft

A szentéletű Gampopa – Milarépa leghíresebb tanítványa

„A nagy jögi, Mila a Kacagó Vadzsra, szívbeli fiának, a páratlan Gampopának, a Hasonlíthatatlan Bölcsnek a megjelenését Marpa jövendölte meg, amikor Milarépa négy oszlopról szóló jelentős álmát értelmezte. A jidam Vadzsrajögini is megjósolta Milarépának, hogy lesz egy naphoz, egy holdhoz és huszonöt csillaghoz hasonlatos tanítványa, és mind közül a legkiválóbb Gampopa lesz, olyan akár a nap.”

„Gampopa szorgalmasan gyakorolt ismét tizen-négy napon át, amikor egy éjszaka azt érezte, hogy a teste olyan hatalmassá lett, akár a tér. A feje búbjától a lábujjáig, az egész teste, beleértve a végtagokat is, megtelt lényekkel, a legtöbben közülük tejet ittak. Néhányan a csillagokat csapolták meg, és onnan ittak. Mennydörgésszerű dübörgő hangot hallott, de nem tudta honnan jön. Hajnalra meglazította meditáció övét, akkor a zaj alább hagyott. Elmesélte ezeket a tapasztalatait Dzsecünnek, aki így felelt: ‘Azért történt, mert a karmikus erőszél bevezetett minden magcseppet a testedet behálózó százezernyi csatornába. Most ez a karmikus erőszél átalakult a bölcsesség erőszéllé.’ Ezután Milarépa a legfelsőbb tumo útmutatásokban részesítette Gampopát, és gyakorolni küldte.”

ŐEMINENCIÁJA, DZSECÜN SZAKJA KUSOG RINPOCSÉT, NÉGYGYERMEKES ÉDESANYÁT KÉRDEZTÜK

Milyen megszívlelendő tanácsot tudna buddhista szülőknek adni gyermekneveléssel kapcsolatban?

Ha az embernek jó társa van, az nagyon jó, mivel tudnak egymásnak segíteni. A gyereknevelés a férj és a feleség közös dolga. A kisgyerekekkel nincs gond, ők még bizonyos értelemben ártatlanok, nem sok bajt okoznak. Amikor a gyerekek idősebbek, kamaszodnak, akkor jelentkehetnek nehézségek. Ne harcoljatok velük, ha furcsa dolgokat művelnek. Amikor nyugodtak, kedvesen beszélgetsetek el velük, kérdezzétek meg miért teszik, amit tesznek, miért veszik el a fejüket. Biztos, hogy van valami magyarázata viselkedésüknek és el fogják azt mondani. Mikor elmondták, magyarazzátok el nekik, hogy ne tegyék ezt, és hogy miért ne, ez a saját boldogságuknak és a mi boldogságunknak sem használ. Minden ember boldog akar lenni, bár nem tudja hogyan. Senki nem akar boldogtalanul élni, nem akar szenvedni. Higgadtan beszéljétek meg velük, az segíthet, de ne mondjatok túl sokat. Ha az ember sokat prédikál, az nem jó, de szó nélkül hagyni sem helyes. El kell magyarázni nekik mi történik, ez nagyon fontos. Ha nincs kommunikáció köztetek, kételkedni fogtok egymásban és egyre távolabb kerültök egymástól. Tinédzser korban különösen sokat kell törődni a gyerekekkel, sőt, nemcsak velük, de a barátaikkal is. Amerikában, és azt hiszem Európában is, a barátok nagyon fontos szerepet töltenek be az ember életében. Az emberek jobban bíznak a barátaikban, mint a saját szüleikben. A tibeti emberek életében ez épp fordítva van. Mi azt mondjuk, olyan jó barátom, mintha a szülőm lenne. Nyugaton azt mondják, az anyám olyan, mintha a barátom lenne. Már a két kifejezés is teljesen ellentétes, ami azt mutatja, a szeretet is különböző. Több szeretet irányul a barátok felé, mint a szülők felé. Ugyanígy, jobban hallgatnak az emberek a barátaikra, mint a szüleikre. Azonban a szülők egy életre szólnak, nem találkozunk velük bárhol, csakis az adott életünkön belül, barátokat viszont bárhol találunk. Bárhová vet az élet, ha mozgalmas társadalmi életet élünk, bárhol szerezhetünk magunknak barátokat. Nagyon ügyelni kell arra, hogy kik a gyerekeink barátai, mivel erős befolyásuk van, és a gyerekek könnyen bajba kerülhetnek a rossz barátok miatt. Próbáljátok megakadályozni a rossz barátok társaságát. Ha higgadtan megmagyarázzátok, a gyerekek meg fogják érteni, mi az oka annak, hogy ezt a barátságot miért nem támogatjátok. *Köszönjük szépen*

MILARÉPA GURU JÓGA MEDITÁCIÓ ELVONULÁS – TISZTELETREMÉLTÓ LÁMA NGAWANG RINPOCSE és LÁMA CÜLTRIM RINPOCSE Tar – Meditáció Központ 2005. Augusztus 16-19.

16-án hétfőn délután

15.30–17.30 – tanítás

18.30 – Mahakala – égetett felajánlás

19.00 – Csenrézi meditáció

17-19-én

6.00 – Tara meditáció (k-sz-cs)

9.30–11.30 tanítás

12.30 – ebéd,

13.30–14.30 – ház körüli munka

15.30-ig – pihenés

15.30–17.30 tanítás

18.30 – Mahakala – égetett felajánlás

19.00 – Csenrézi meditáció

Láma Cültrim Rinpoce-t a nagy hírű Champa Rinpoce inkarnációjaként ismerte el Őszentsége a Pancsen Láma. Rinpoce 1968-ban született Tibetben. Curpuban, a Karmapák székhelyén végezte el a hagyományos hároméves elvonulást Drupon Decsen Rinpoce vezetése alatt. Az elvonulás után megbízást kapott a jangpacseni kolostor vezetésére, majd két éven keresztül egy szingapuri meditáció központ vezető Lámája volt. 2000 óta a svédországi testvérközpontunkban Ngawang Rinpoce segítője.

A kurzus teljes díja 12.000 Ft, amely magában foglalja 16-19-ig a szállást és az étkezést. Napidíj: 4.000 Ft.

Jelentkezni lehet e-mailben (tarcenter@freemail.hu), levélben (3073 Tar, Buddhista Meditáció Központ), faxon (06 32 470 206), vagy telefonrögzítőn (06 32 470 206) névvel, címmel, telefonszámmal augusztus 10-ig. Fizetni a helyszínen a megérkezéskor, a szállás elfoglalása előtt lehetséges.

RAJTUNK MÚLIK MILYENNEK LÁTJUK A VILÁGOT – TANÍTÁS A TISZTA SZEMLÉLETRŐL – TISZTELETREMÉLTÓ LÁMA NGAWANG RINPOCSE és LÁMA CÜLTRIM RINPOCSE Budapest – Retorta Galéria 2005. Augusztus 22-24. 18.00–20.00 óráig

Cím: 1054 Budapest, Széchenyi u. 3.

(Kossuth téri metróállomástól 2 percre, Akadémia utca és Széchenyi utca sarok)

Egy alkalom díja: 1000 Ft. Bérlet: 2500 Ft.

BESZÉLGETÉS TISZTELETREMÉLTÓ LÁMA CSÖPELLEL

párkapcsolatról, házasságról

A buddhista országokban a Dharma nagymértékben alkalmazkodott a helyi viszonyokhoz. Tibetben például mások a házassági szokások, mint Délkelet-Ázsiában, Japánban vagy Kinában stb., ahol a buddhizmus meghatározó szerepet tölt be a társadalomban, a kultúrában. A buddhizmus igazából nem is szól bele a házasság és párkapcsolat kérdésébe, hanem a helyileg kialakult és gyakorolt szokásokat tartják fent. Így ez vonatkozik ránk is itt Magyarországon, de számunkra az a fontos, amikor gyakorlók házasodnak. Egyfelől vannak emberek, akik buddhisták, de nem intenzív gyakorlók, és más az, amikor gyakorlókról van szó. Azt hiszem számunkra, ez az érdekesebb része a dolognak.

A családi élet, egy párkapcsolat vagy akár egy kapcsolat két ember között egy rendkívül intenzív kihívás, főleg akkor, ha mindkét fél gyakorló. A gyakorlás segítségével kialakíthatnak egy olyan közösséget, ami ugyan néhány emberből áll, de úgy működik, mint egy szangha, mint egy buddhista közösség. Az ideális, ha ez megvalósul. Ennek pedig az alapja az, hogy a család tagjai, kezdve természetesen a szülőkkel, az önmaguk megismerésén és fejlődésén dolgoznak, felelősséget vállalnak a saját cselekedeteikért, és ezzel megpróbálják önmagukból a legjobbat kihozni, ami a gyöngédséget, megértést, bölcsességet, szeretetet, együttérzést és türelmet jelenti, és ezekre az alapokra helyezik a család életét. Mint tudjuk, a közönséges családi életben ezek a dolgok nem feltétlenül vannak jelen. Az emberek gyakran fölkészületlenül kerülnek bele egy kapcsolatba, egy családi közösségbe, és ott állnak igazából magukra utalva, lelki és szellemi támasz, segítség nélkül. Manapság az eddig fennállt vagy érvényben volt kulturális szokások, a magyar kultúra által és a magyar hagyomány által létrehozott és fenntartott szokások is elvesztették az erejüket, aminek az eredménye az lett, hogy az emberek tényleg teljesen önmagukra vannak utalva. Ez nagyon nehéz helyzet, ami sajnos nagyon sok család életében meg is meglátszik. A buddhizmusban a családi élet óriási kihívás az intenzív gyakorlásra és a gyakorlás elmélyítésére. Ez a legfontosabb.

Létezik buddhista esküvő?

A házasság, és maga az esküvő természetesen létezik a buddhizmusban, de ez is főleg a helyi szokások szerint történik. A buddhista pap, vagy láma szerepe az esküvő alkalmával az, hogy egy szertar-

tás és meditáció segítségével megidézi az áldásokat, a szerencsés erőket, hogy azok jelen legyenek majd a kapcsolatban. Ez maga szertartás. Így olyan formában, mint a kereszténységben az esküvő nem tartalmazza azt a fajta elkötelezettséget, hűség fogadalmat, ami a keresztény „házasság szentsége”. Tehát, mint mondtam, a helyi kultúrák szabják meg ezeket a szabályokat, az együttélés szabályait. Tibetben például létezik a többférjűség, ami egyfajta tibeti különlegesség, és van alapja és helye az ottani életmódban. A buddhista szerzetesnek, papnak a szerepe az, hogy megidézze a szerencsés, jó erőket, a buddhák és különböző segítők áldásait.

Természetesen, ha valaki gyakorol, önkéntes alapon is tehet hűségfogadalmat, akár házassággal, vagy anélkül. Különböző hűségfogadalmakat tehet, például, hogy a saját haláláig tesz fogadalmat, hogy ebben az életében egyetlen élettársa lesz, és ha esetleg az élettársa korábban meghal, akkor sem keres magának új élettársat. Ez eléggé hasonlít a keresztény esküvői fogadalomhoz, de tehet az ember olyan fogadalmat is, hogy a társa haláláig marad hűséges. Ez azt jelenti, hogy amíg mind a ketten élnek, addig hűségben élnek, de hogyha esetleg a másik hamarabb meghal, akkor az ember új élettársat találhat magának. Aztán olyan fogadalmat is tehet, hogy amíg együtt vannak nem csalják meg egymást, addig hűségesek egymáshoz, de hogyha közös megegyezés alapján fölbontják ezt az együttét, akkor lehetséges új élettársat keresni. Aztán persze olyan is van, hogy az ember együtt él valakivel, de szüzességi fogadalmat tesz le. Családi életet él, de emellett ő teljes szüzességi fogadalmat tesz. Különböző lehetőségek vannak.

A hűségfogadalmat maguknak teszik le a párok otthon egymás között, vagy egy láma jelenlétében?

Ki hogy akarja. Le lehet tenni szerzetes vagy láma jelenlétében is. Az ember elmehet a saját lámájához, és akkor tesz egy ilyen fogadalmat. A kérdés az, hogy a láma egyáltalán beleegyezik-e. Az emberek gyakran tesznek olyan fogadalmakat amelyeket ők maguk igazán nem látnak át, és aztán azt vagy nagyon hamar megbánják, vagy a fogadalmak erejüket veszítik a szemükben ahogy a körülmények változnak. Ez gyakori, így nem biztos, hogy a láma beleegyezését adja. Ha már lámát is bekapcsolunk, akkor az ő véleménye is fontos, de amellett ilyen fogadalmakat le lehet tenni csak úgy egymás jelenlétében, láma nélkül is.

Mi az értelme, a jelentősége egy ilyen fogadalomnak?

A zavaros érzelmek – a féltékenység, a vágy, a ragaszkodás, a gyűlölet stb. – nagy szerepet ját-

szanak életünkben, mint szenvedésünk fő okai. A párkapcsolatban nagyon erős érzelmek működnek, ezért fontos a kölcsönös bizalom és nyitottság, melynek alapját a fogadalmak képezhetik. Emellett a fogadalmak tartása érdemgyűjtéssel jár, és elejét veszi az elménk felesleges, túlzott csapongásának is. *Hozzád lehet fordulni ilyen kéréssel, ha valakinek igénye van erre?*

Esküvőt már tartottunk itt Taron, Láma Ngawang is, én is, erre van lehetőség. De még az nem fordult elő, hogy valaki ilyen fogadalom ügyében keresett volna meg. Láma Ngawang nem szokott ilyen fogadalmakat adni az embereknek, semminemű fogadalmat, kivéve a Nyungnét. Egyedül az egynapos Nyungne fogadalom, amit Láma adott, legalábbis amiről én tudok.

Köszönjük szépen

HÍREK

Tiszteletreméltó Ch. Dadajav mongol főláma, a Buddhista Világszövetség alelnöke, az ulánbátori Dashi Chöling Kolostor Khamba Lámája feleségével és kíséretével Tarra látogatott. Dadajev Láma Dharamszalában, kísérője Amdó területén tibeti kolostorban tanult, így Láma Cültrim Rinpocsevel és Láma Csöpellel egy tibeti szertartást csináltak. A Meditáció Központ megtekintése után tea mellett beszélgettek.

A Kangyur és a Tengyur szent kötetei ezekben a napokban érkeznek meg Magyarországra. Az év negyedik nagy buddhista ünnepére, (tibetiül Lhabab dücsen) a tari templomban egy új oltárszekrényben helyezük el buddha tanításait a Kangyurt és olyan tanítók, mint Nagardzsuna és mások kommentárjait, a Tengyurt.

Cültrim Rinpocse tavaly nyáron tanított első ízben Magyarországon. Az egyhetes tanítássorozata: A Bódhiszattvák harminchét gyakorlata – amely a bódhiszattvaösvény, a Széles Út (szkr: mahajána) egyik legfontosabb és ezért legszélesebb körben tanított szövege. (Megrendelhető CD-n és kazettán.) Cültrim Rinpocse idén két hetet töltött Taron, ahol Nyungne meditációt vezetett és Phowa tanítást adott. (A tiszta szemléletről szóló budapesti tanítás hanganyaga szintén megrendelhető.) Rinpocse a nyár folyamán ismét visszatér központjainkba.

Áprilisban rövid időre Budapestre érkezett Tiszteletreméltó Láma Ngawang Rinpocse és Cültrim

Rinpocse. A látogatásról nem adtunk hírt, mivel Láma nem tanítani jött, hanem egészségi okok miatt magyar orvosokat keresett fel, és míg precíz és eredményes orvosi ellátásban részesült, pár napot a tari és a budapesti meditáció központban töltött, majd azonnal visszatért Svédországba. Elutazása előtt a budapesti központban e rövid tanítást adta:

TISZTELETREMÉLTÓ LÁMA NGAWANG RINPOCSE TANÁCSAI A KÖZÖSSÉGNEK, legutóbbi rövid látogatása végén • 2005. 04. 25.

Láma: Nagyon boldog voltam itt, a magyarországi központokban. Nagyon fontos, hogy a boldogság pillanatait megbecsüljük, mert a boldogság csak egy pillanatig tart. Olyan kijelentést nem tehetünk, hogy például „Ma egész nap boldog vagyok, vagy boldog leszek, vagy boldog voltam,” mivel ez nemigen fordul elő. A boldogság csak egy-egy pillanat, aztán nem tudhatjuk, lesz-e még... Ezért az adott boldogságot mindig próbáljuk meg nagyon megbecsülni, mert mulandó, és lehet, hogy soha vissza nem térő alkalom. Miért van mindez? Azért, mert az elménk folyamatosan változik, annyi gondolatunk van, a tudatunk állandóan más-más állapotokba csapong.

Kata: Nagyon sajnáljuk, hogy Láma ilyen sokat szenvedett, és hogy nem tudtunk rajta hamarabb segíteni. Ha felépül, kérjük, jöjjön vissza mihamarabb!

Láma: Nagyon öreg vagyok már, ezért nemigen fogok tudni jönni! A kajlási zarándokút nagy jelentőségű volt. Az, hogy együtt eljutottunk oda, nagy hatással lesz a jövőnkre. Itt van Láma Csöpel és Kata, ők tartják kézben a közösséget, és végzik a munkát, amit el kell végezni, dolgozzatok jól együtt velük, ez nagyon fontos. Sajnos bekövetkezett az, hogy néhányan a közösség ellen fordultak, nagyon sajnálatos dolog, hogy ilyen előfordul. Tanuljunk meg ebből, milyen fontos megbecsülni és kihasználni az alkalmat, amikor lehetőségünk nyílik a dharmagyakorlására és a jó dolgok művelésére, mert ha nem vigyázunk, akkor a saját gondolataink csapongása, és az elménk kiszámíthatatlan változása miatt minden elvész. Hiába áll rendelkezésünkre minden értékes lehetőség, ha nem vigyázunk az elménkre, bizony az lehet az eredmény, hogy a drága alkalom kárba vész. Ezt a *magunk számára* fontos megérteni, mert a *mi lehetőségünk* vész el! Mindenkinek a *saját felelőssége*, hogy ezt érezze, tudja, és vigyázzon az elméjére. Itt, a közösségben most egy csodálatos alkalom van, minden megvan a gyakorláshoz, becsüljétek meg!

PROGRAMOK

Július	Óra	Téma	Hely	Tanító
2–3. (szo–v)	18.00	Dalai Láma születésnapjára ünnepsége	Tar	
4–8. (h–p)	18.00	Központ körüli munkahét	Tar	
9–10. (szo–v)		Nyungne meditáció (Csökhör dücsen)	Tar	Láma Csöpel

Augusztus – lásd a részletes programot a 4. oldalon.

Szeptember

1. (cs)	18.00	Lodzsang meditáció	Buddhista Főiskola*	Láma Csöpel
2. (p)	18.00	Shiné meditáció	Csillaghegy	Láma Csöpel
3. (szo)	10.00–12.00	Tanítás	Csillaghegy	Láma Csöpel
	14.00–16.00	Tanítás	Csillaghegy	Láma Csöpel
17–19. (szo–v)		☸ 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

Minden reggel	6.00–7.30	Tara meditáció
Minden délután	17.30–18.00	Mahakala meditáció
Kedd–vas.	18.00–18.30	Csenrézi meditáció
Hétfőnként	18.00–19.00	Lodzsang meditáció

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

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

Az ettől eltérő összegeket feltüntetjük a honlapunkon. (www.buddha-tar.hu)

TANMESE

...a széparcú szerzetesről

Élt egyszer egy szerzetes, akinek nagyon szép arca volt. Egy asszony annyira beleszeretett, hogy másra sem tudott gondolni, csak rá. Több-ször megkönyékezte, megpróbálta elcsábítani, de mindhiába, a szerzetes tisztán tartotta fogadalmait. Ezért aztán az asszony cselhez folyamodott. Magához vett egy kést, egy kecskét és egy flaska jó pálinkát, majd lesben állt az út mellett, ahol a szerzetes el szokott haladni. Egy idő után fel is tűnt, s ő elé állt és így szólt:

– Már régóta vágyakozom utánad. Itt ez a kés, a kecske és pálinka. Vagy öld meg a kecskét, vagy idd meg a pálinkát, vagy szeretkezz velem. Ha egyiket sem teszed meg, itt a szemed láttára megölöm magam.

A szerzetes nagyon megijedt, és ekként gondolkozott: – Ölni semmiképpen nem ölhetek és nem is szeretkezhetek, de az is rossz karmával jár, ha ez a nő miattam öli meg magát. A legkisebb vétket akkor követem el, ha megiszom a pálinkát, e vétket lehet legkönnyebben megtisztítani – s e gondolattal megitta a pálinkát. A pálinkától aztán jól berúgott, a kedve is megjött, és az asszonnyal hált. Azután, mivel jól megéhezett, levágta a kecskét, megsütötte, s megették.

ÉGESD EL! Ez a nyomtatvány olyan szöveget tartalmaz, amelyet jó tiszteletben tartani. Ezért kérünk, ha már nincs rá szükséged, ne dobd a szemébe, 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.

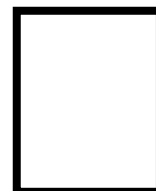
A Budapesti és vidéki Meditáció Központunkban rendezett tanítások, meditáció tanfolyamok és más programok lehetőséget nyújtanak a buddhizmus teljes ösvényének megismerésére és gyakorlására. Rendezvényeink nyitva állnak mindenki számára vallási és szemléleti elkötelezettség nélkül. Közösségünk alapítója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