



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

Buddhista Meditáció Központ

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

VI. ÉVFOLYAM 3. SZÁM

2005. OKTÓBER

Nálunk járt Őszentsége a 17. Karmapa, Tháje Dordzse



A nyár folyamán Karmapa Őszentsége Tháje Dordzse hazánkban járt, tanított és meghatalmazást adott. Abban a mérhetelen áldásban volt részünk, hogy meglátogatta a tari Meditáció Központunkat, ahol felszentelte a Buddha beszédét megtestesítő Kangyur és Tengyur brokátba csomagolt köteteit, melyek az új vitrines oltárban kerültek elhelyezésre. Tiszteletreméltó Láma Csöpel – Tiszteletreméltó Láma Ngawang Rinpoce és Tiszteletreméltó Cültrim Rinpoce jelenlétében – felkérte Őszentségét, hogy legyen közösségünk szellemi vezetője és védelmezője. A közösség további virágzása és az akadályok elhárítása érdekében Karmapa Őszentsége vezetésével a Lámák Mahakala pudzsát csináltak, majd végül Karmapa megszentelte a Sztupát és a Kőrösi Csoma Sándor kiállítást, amely eseményre többszázan gyűltek össze.



Hazánkban járt, tanított és meghatalmazást adott



Felszentelte Taron a Kangyur és Tengyur köteteit



Tiszteletreméltó Láma Csöpel felkérte
Őszentségét, hogy legyen közösségünk
szellemi vezetője és védelmezője



Karmapa Őszentsége vezetésével
a Lámák Mahakala pudzsát csinálták





Megszentelte a Sztupát és a Kőrösi Csoma Sándor kiállítást



TISZTELETREMÉLTÓ LÁMA NGAWANG RINPOCSE TANÍTÁSA

a vágyak természetéről

„A sok ételből, amit megettél, csak ürülék maradt, semmi más.

Étvágyad pedig soha nem tudtad kielégíteni.

Jobban teszed hát, ha a szamárdhi eledelével táplálsz magad.

Az étel s ital élvezetéről lemondva recitáld a hatszótagú mantrát.”

Mi emberek soha nem tudjuk kielégíteni az étvágyunkat, bármennyit is eszünk. Elképzeljük, mi mindenre van szükségünk, de például amikor Nyungnét gyakorlunk láthatjuk, hogy elég jól megvagyunk túlzott étkezés nélkül is, illetve akkor is, ha nem eszünk semmit. Másfelől, ha valaki több Nyungnét csinál egyfolytában, elképzelheti, hogy „ma ugyan nem eszem, de majd holnap jól feltankolok két napra...” azonban észreveszi hamar, hogy akármennyit eszik, kétnapi eledelt úgysem tud megenni egy nap alatt. Mindazonáltal nem hal éhen, és nem is nagyon szenved az éhségtől. Csak beállítottság kérdése, hogy az ember akar enni vagy nem, és mennyit akar enni. Az is csak beállítottság kérdése, hogy mindig kielégítetlen marad, akármennyit eszik. Vegyük észre, hogy az egész csak elme, semmi más. Az evésnek kevés köze van mindehhez.

Az étel ízére és minőségére ugyanez vonatkozik. A jó étel ízét az ember persze szereti, de az is beállítottság dolga, hogy mi az, ami ízletes, és mi az, ami nem. Ha valakinek nyugodt az elméje, akkor a víz és az egyszerű étel is élvezetes, és jól el lehet élni nagyon egyszerű ételen. Gondoljunk például Milarépára, aki nem ivott mást, mint vizet, és nem evett mást, mint csalánt és gyógynövényeket.

A vágyakat fokozni lehet, illetve azok maguktól is felfokozódnak. A vágy természete olyan, hogy ha szabad teret engedünk neki, a végtelenségig tudja fokozni önmagát. Ha az ember vágyik valamire, és megkapja, nem lesz elégedett, mert akkor már jobbra, többre vágyik, és utána még többre és még többre. Ha a vágnak szabad teret engedünk, sosem lesz vége. Nem az történik, hogy ha megkapom amire vágyom, akkor megnyugszom. Soha sem nyugszunk meg, hanem szokásunkká válik, hogy a vágyainknak szabad teret adunk, amiből megszületik a kielégíthetlenség tulajdonsága. Soha semmi sem elég. Ezzel szemben, ha valaki meditációval foglalkozik, az elméje letisztul, le-

nyugszik, és nagyon egyszerű eledellel is boldogan tud élni. Ez nem azt jelenti, hogy fájdalmasan megvonja magától az élvezeteket. Az elméje letisztul, leegyszerűsödik, és az egyszerű dolgokban is nagy örömet talál. Olyan örömet, amit a kielégíthetetlen ember a legcsodálatosabb, legkifinomultabb dolgokban sem talál meg.

„Mi haszna a gondolataidnak, az illúziót erősítik csupán –

Céljaid közül milyen keveset sikerült elérned.

Jobban teszed hát, ha világi ügyekben nem szövögetsz távoli terveket.

Hagyd el önös céljaidat, és recitáld a hatszótagú mantrát.”

A gondolat gyors, és mindent el tud képzelni, mindent el tud tervezni: „Így meg úgy kellene csinálni, ilyennek meg olyannak kellene lennie...” de megvalósítani egészen más dolog. Ezért nem érdemes túlságosan sokat tervezni, túlságosan sokat elképzelni, mert úgyis fölösleges. Kétféle módon lehet dolgozni. Lehet úgy, hogy hét nap alatt végezzük el egy nap munkáját, de úgy is lehet, hogy egy nap alatt megkeressük több nap pénzét. Attól függ, ki hogy dolgozik. Ilyen a gondolat és a tett viszonya. Ha valaki napszámban dolgozik, az az első eset: hét nap alatt végzi el egy nap munkáját; ha pedig teljesítményben dolgozik, akkor egy nap alatt elvégzi hét nap munkáját. Ez mind a tett és a gondolat viszonyát jelenti. Ilyenek vagyunk.

Elgondolni nagyon könnyű nagyon sok dolgot, de mindabból nagyon kevés valósítható meg. Aki ezt tudja, az nem gondolkozik annyit, nem tervezget annyit, éppen elég a közvetlen dolgokat praktikusán átgondolni. Fontos, hogy az ember a közvetlen teendőit realiztikusan átgondolja, és azután megtanulja megvalósítani. De mi emberek nem ezt csináljuk, hanem álmodozunk, tervezgetünk – majd így lesz, úgy lesz – és az időnk pusztán tervezgetéssel múlik el, soha nem fogunk hozzá a megvalósításhoz.

„Mi haszna annak, amid van – tulajdonaid csak ragaszkodást szülnek.

Gondold át, hogy hamarosan meg kell válnod mindenedtől,

Jobban teszed hát, ha véget vetsz a kapzsi vágyakozásnak.

Ne a vagyonszerzés legyen életed célja, recitáld inkább a hatszótagú mantrát.”



A dolgoknak, amelyekkel rendelkezünk, amelyeket megszerzünk magunknak, amelyeket fontosnak tartunk, sosincs végük. Hiába van ruhánk, még jobb, még szebb ruha kell. Mindig divatos ruha kell, és mivel a divat évente többször is változik, a munkánk végtelen. Ennek nem az az eredménye, hogy az ember boldog, hanem az, hogy egyre nagyobb a ragaszkodása, egyre nőnek a vágyai. Azzal, hogy erősítjük vágyainkat, nem a boldogságunk növekszik, hanem a ragaszkodásunk.

Ahhoz, hogy az igényeinket realiztikusan tudjuk fölmérni, gondoljunk a halálunkra. Meg fogunk halni, nem tudjuk, meddig élünk, ezért nem érdemes túl sok dolgot összeszedni. Van a világon két lény, amely nagyon hasonlít egymásra: az egér és az ember. Mindkettőnek az a fő tulajdonsága, hogy csak gyűjt és gyűjt. A többi állat úgy látszik,

nem annyira szeret gyűjteni, de ez a két lény híres arról, hogy megszállottan gyűjt. Gondoljuk ezt át annak fényében, hogy bármikor – valóban bármikor meghalhatunk. S amikor meghalunk, nemhogy a vagyónkat, de még a saját testünket sem bírjuk magunkkal vinni, abból sem lesz semmi hasznunk a halálunk után. Márpedig a létünk folytatódik a halál után is.

Gondoljuk át, miből van valódi hasznunk: a vagyonszerzésből, vagy a valóságos boldogságból. A vagyonszerzés nem a boldogság útja, a vagyonszerzés a gondok, a vágyak, a ragaszkodások szaporításának az útja. Így amikor egy ember, aki egész életében vagyonszerzéssel, halmozással, gyűjtéssel foglalkozott, a halálos ágyán találja magát, azt fogja tapasztalni, hogy nagyon-nagyon nehéz megválni a dolgaitól, és ezért a halál nagy szenvedés lesz számára. Ezzel szemben, aki a valóságos boldogságot, a szellemi boldogságot halmozta élete során, a halál elérkezén is boldog, mert szívében a boldogságot megalapozta. Számára nem jelent szenvedést a halál, és a halál utáni lét sem. Ez az a gondolat, ami az embert realistává teheti. Próbáljatok meg ezen a módon gondolkodni!

EGY LÉPÉS A SZTÚPA KÖRÜL A TIÉD!

Új munka kezdődött Taron,
amely érdemeinek részesévé válhatsz:

A SZTÚPA KÖRÜL FELÚJÍTJUK A JÁRÓLAPOKAT.

Ha van rá lehetőség,
támogasd a felújítást

1 db járólappal megvásárlásával: 499 Ft

Összesen 580 db járólappal van szükség.
Lepd meg rokonaid, barátaid
egy lépéssel a sztúpa körül!

(Amíg a készlet tart!)



TISZTELETREMÉLTÓ CÜLTRIM RINPOCSE VÁLASZA

A Dévacsenbe jutás legnagyobb akadályja az, hogy az ember a valóságot annyira valóságosnak hiszi, hogy minden erejét a jelen élet valóságosnak hitt világára pazarolja. Úgy gondoljuk, hogy azok a dolgok, amelyek az életünket kitöltik, és a világot benépesítik, valóságosak, és ezért komolyan kell velük foglalkozni. Vagyont kell halmozni, gyűjteni kell mindazt, ami az élethez tartozik – ez a legnagyobb akadály. Akiben nagyon erős ez a szemlélet, az képtelen a Dévacsenbe kerülni, így a legfontosabb feltétel az, hogy tisztán lássuk, hogy ez a világ nem valóságos, ennek az úgynevezett valóságnak nincs semmi valóságos léte, nincs végső lényegisége. A dolgok csak látszatsdolgok. Semmi valós magvuk nincs, ami köré rendeződne. Az ember úgy gondolja, hogy létezik egy mag, amely köré rakódnak le a rávetítések, azonban a rávetítéseknek és ragaszkodásoknak nincs semmi alapjuk.

Ez az első, a legfontosabb tudnivaló: Ha valakiben ragaszkodás van a valóságosnak hitt léthez, akkor képtelen a Dévacsenbe jutni. Ebből az következik, hogy nagyon fontos a „lemondás,” vagyis elfordulás a világ közönséges dolgaitól. Ezt lemondásnak szokták fordítani, de ez egyfajta felszabadulás. A lemondás csúnya szó, a felszabadulás viszont szép, és a kettő itt ugyanazt jelenti. Az ember megszabadul a dolgokba való belebonyolódásból, mert nem hisz a valóságos létezésükben. Ez az első dolog. Ha ez megvan, akkor természetsszerűleg alakul ki a szívből jövő vágyakozás a Dévacsen iránt. Ez a kívánság, amely a Dévacsenbe születéshez kell, nem közönséges kívánság, hanem arra alapul, hogy elfordulunk a lét körétől. Nem látjuk többé értelmét annak, hogy a létkör dolgait bonyolítsuk, és erősítsük várunkat a szamszárában. Ez az alap, amelyet ha létrehoztunk, akkor természetsszerűleg születik meg a tiszta kívánság és vágyakozás a Dévacsen iránt.

Felismerésünk, hogy az úgynevezett valóság dolgai teljesen nélkülözik a valóságos alapot és a valóságos lényegiséget, erős elkötelezettséget szül, és buzgó gyakorlásra ösztönöz. A gyakorláshoz tanítóra van szükség. Ha nincs tanítónk az erőnket elpazaroljuk, mivel nem tudjuk a közvetlen, egyenes utat megtalálni. A tanító segítségével, az ő vezetése mellett tudunk helyesen gyakorolni. Továbbá a szellemünk legyen őszinte, egyenes és jó – a gyakorlás alapja ez az őszinte egyenesség másokkal és önmagunkkal szemben. Ez az alap,

KÉRDEZTÜK

A leírások alapján úgy tűnik, nincs szükség gyakorlásra ahhoz, hogy a Dévacsenbe jussunk halálunkkor. Valóban szükségtelen az évekig tartó gyakorlás?*

*Dévacsen, a Nagy Boldogság Birodalma, Amitábha, a Végtelen Fény Buddha tiszta földje, amely egy minden szenvedésen túli tiszta, boldog tudatállapot, és megfelel az első bódhiszattva szintnek.

aminek tetejében kellene a módszerek, amelyeket gyakorolunk. A módszerek olyanok, mint a hajó. Ha át akarunk jutni egy vízen, szükség van hajóra. A gyakorláshoz is kellene módszerek.

Van egy alapvető magvas tanítás: „A lét körében annyi valódi boldogság sincs, ami egy tű hegyén elfér.” Ezen el kell gondolkodni, hogy lássuk, igaz-e vagy sem. Mi általában úgy gondoljuk, hogy a boldogság nagyon közel van, és közönséges eszközökkel és törekvéssel is nagyon könnyen el lehet érni. Ez az ösztönös érzésünk, ami persze, ha jobban odafigyelünk, soha nem igazolódik be. Induljunk el ezen az úton, vizsgáljuk meg, hogy ez az ösztönös feltételezésünk helyes-e vagy nem. A tanítás teljesen szemben áll vele: azt mondja, hogy nem – annyi valódi boldogság sincs, ami egy tű hegyén elfér.

Egy másik példa azt mondja: „Amikor buddhaszobor van, akkor nincs füstölőnk. Amikor van füstölőnk, akkor nincs buddhaszobor.” Mit jelent ez? Azt jelenti, hogy soha sincs úgy, ahogy lenni kéne. Amikor látunk egy buddhaszobrot, akkor nem tudunk felajánlást tenni, mert nincs füstölőnk. Amikor meg füstölőnk van, nem találunk buddhaszobrot. Soha se jön össze úgy, ahogy szeretnénk – a lét körében ez a szabály, teljesség, tökéletesség soha nincsen.

Fontos, hogy tisztán gyakoroljunk, jól gyakoroljunk. A gyakorlásban nem szabad, hogy az ember elhagyja magát, és megalkuvó legyen, hanem mindig tökéletesen tisztán, és úgy kell gyakorolni, hogy önmagunkat ösztönözzük. Meg kell tanulni önmagunkat ösztönözni. Senki más nem fog minket gyakorlásra ösztönözni. Olyan nincs, hogy valaki mellettünk áll és azt mondja, hogy „tessék menni gyakorolni és ettől-eddig gyakorolni fogsz, és bezárlak a szobába és csak akkor engedlek ki, amikor...” Az embernek meg kell tanulnia önmagát ösztönözni, ami úgy történik, hogy a négy gondolattal foglalkozunk: a drága emberi testtel, emberéletünk felbecsülhetetlen értékével – mivelhogy ez az életünk a gyakorlás lehetőségét, a megszabadulás lehetőségét rejti, ezért felbecsülhetetlen. Gondolkozni kell a mulandóságon, ami azt jelenti, hogy bármelyik pillanatban betegség sújthat bennünket és lehet, hogy olyan betegség, hogy attól a pillanattól nem tudunk többé semmit gyakorolni, nem tudunk semmit tenni önmagunkért. Lehet, hogy ez ma bekövetkezik, történhet egy baleset, vagy akármi más. Azonkívül a karmával kell foglalkozni és a lét körével.

Hogyan tudunk ezekkel foglalkozni? Először is a négy gondolatba mélyen bele kell dolgozni magunkat, majd ezután látni kell, hogy ez a négy dolog az életünkben hogyan működik. Például, ha látunk egy beteget, behelyettesítjük magunkat, és azt mondjuk: „Ez én is lehetnék. Most őt sújtja a betegség, de ugyanúgy sújthatna engem.” Vagy ha egy állat a halálán van, ugyanígy: „Most ő haldoklik, de ugyanígy én is haldokolhatnék most.” A gyakorló mindig önmagára vetíti a dolgokat, önmagát behelyettesíti. Emellett pedig Buddha, Milarépa és nagy tanítók élettörténetét kell olvasni, mégpedig szívvel olvasni, és önmagunkra vetíteni. Látni, hogy ezek követendő példák – nemcsak irodalom – amelyekből sok mindent tudhatunk meg.

Köszönjük szépen

TANMESE

...a lusta szerzetesről

Élt egyszer egy nagyon lusta szerzetes, akinek az volt az egyetlen szerencséje, hogy jóságos mestere a szíven viselte sorsát, fejlődését. Annyira lusta volt, hogy amikor a leborulásokat végezte és lefeküdt a földre, akkor nem tudott felkelni, s amikor állt, akkor nem tudott leborulni. Jóságos mestere ezért mindig mellette állt, és amikor nem tudott leborulni, akkor egy bottal jó nagyot rávert a hátára, mire a szerzetes hasra vetette magát, és mondta a menedék imát: „A jóságos gyökér és hagyományozó dicső szent tanítók oltalmam...”, s amikor nem tudott felkelni, akkor megint jól ráhúzott, mire az felpattant, és mondta az imát: „A jóságos gyökér és hagyományozó dicső szent tanítók oltalmam...” Így gyakoroltak kettesben.

Eljött az idő, hogy a szerzetes magányos zárandokútra induljon. Egyszer egy kietlen, sivár vidéken érte az éjszaka, ahol nem volt a közelben se szállás, de még egy kis barlang vagy szikla sem, aminek a tövében meghúzódhatott volna. Leszállt az este, s jöttek a démonok, akik azon a területen laktak. Mikor meglátták, rögtön rávetették magukat: „Gyerünk, kapjuk el! Szedjük szét! Üsd-vágd!” A szerzetes már majdnem elszunyókált, mikor egy jókorát kapott a hátára. Hirtelen nem tudta mire vélni a dolgot, gyorsan felpattant, s már fújta is a menedék imát: „A jóságos gyökér és hagyományozó dicső szent tanítók oltalmam...” kapott még egyet, mire hasra vágódott és mondta tovább. A védelmezők és segítők nyomban meg is jelentek, elkergették a démonokat, és ő megmenekült.

**KIVONAT TISZTELETREMÉLTÓ
LÁMA NGAWANG NYILVÁNOSSÁGRA
HOZOTT, KÖZPONTJAINKAT
ÉRINTŐ LEVELÉBŐL**

Ezennel kijelentem, hogy a következő
buddhista közösségeket alapítottam
Magyarországon:

Magyarországi tanítványaim fő szervezete:

MAGYARORSZÁGI

KARMA-KAGYÜPA KÖZÖSSÉG,

tibeti neve: **KARMA RATNA DARGYE LING.**

Eredetileg a magyar hatóságoknál a
KARMA RATNA LING DARGYE
névvel lett bejegyezve, amit később
megváltoztattam a fent említett névre.

Ezt a szervezetet 1987-ben alapítottam
magyarországi tanítványaim javára, és
1989-ben került bejegyzésre, mint teljesen
elismert magyarországi egyház. Magába
foglalja az összes általam alapított
dharmaközpontot:

KARMA RATNA DARGYE LING, Taron

alapítva 1991-ben

KARMA DORDZSE LING, Budapesten

alapítva 2001-ben

KARMA DONDRUB LING, Pécsen

alapítva 2004-ben

A szervezet vezetője az **általam kinevezett
képviselőm** Láma Csöpel, mint szellemi
vezető, és a választott Vezetőségi Tanács.

**A fent említett szervezetek és
közösségek nevében végrehajtott
minden tevékenységhez Láma Csöpel és
az igazgatóság jóváhagyása szükséges.
Semmilyen más csoportosulás vagy
személy nem működhet nevémet vagy
a fent említett szervezetek neveit
használva.**

Stockholm, 2005. május 14.

Dordzse Lopön Láma Ngawang Rinpoce

HÍREK

Az elmúlt nyáron Láma Ngawang Rinpoce és
Cültrim Rinpoce nálunk járt, s a vezetésükkel
lehetőségünk nyílt egy meditáció kurzus kere-
tén belül megismerkedni a hagyomány Milarepa
Guru-jóga gyakorlatával. Pár hónappal korábban
Cültrim Rinpoce gyakorlattal egybekötött Phowa
tanítást adott, s jelenléte új lehetőségeket nyitott
a központ számára.

Közösségünk küldetése a buddhista hagyó-
mány közvetítése mellett Kőrösi Csoma Sándor
munkásságának és szellemi örökségének gondo-
zása, aminek fontos része a magyarok eredetének
tisztázása, ázsiai múltunk és a kereszténység
előtti kultúránk feltárása.

Vendégünk volt Csáji László Koppány, az
MTA munkatársa, aki előadásában saját kuta-
tási eredményekre és más adatokra támaszkod-
va fölvezette Közép- és Belső-Ázsia honfoglalás
előtti eseményeit, a sztyeppei kultúra népeinek
egymásba fonódó történetét (Az előadás felvétele
hozzáférhető Csillaghegyen: „Fehér Hunok nyo-
mában Belső-Ázsiában”).

CSÁJI LÁSZLÓ KOPPÁNY KÖVETKEZŐ ELŐADÁSA

Csillaghegy, Budapest, Hunyadi u. 45.

2005. November 6-án

Vasárnap, délelőtt 10 óra

Részvételi díj ebédrel: 500 Ft.

Minden érdeklődőt szeretettel várunk.

„A SZTYEPEI KULTÚRÁK HATÁSA A BUDDHIZMUSRA” címmel.

Csáji Koppány 1971-ben született, 1991-től
1996 februárig folytatott tanulmányokat az ELTE
Állam- és Jogtudományi Karán, illetve a Bölcs-
észkaron. 1995-ben ösztöndíjjal Bristol Egyete-
men folytatott nemzetközi jogi tanulmányokat.
Afrika- és Ázsia-kutató útjai során eddig nyolc
alkalommal végzett főleg az ún. szellemi néprajz
tárgykörbe tartozó kutatásokat a Himalájától
Kurdisztánig és a Norvég lappföldön, a nyugat-
afrikai berber sivatagoktól a magyarabok lakta
egyiptomi núbiai és a szinte lakatlan líbiai siva-
tagig, számos elzárt vidéken, ahol ismert és is-
meretlen járványokkal, betegségekkel, rabló- és

terrorista-csapatokkal, illetve csak gyalogosan leküzdhető roppant távolságokkal kellett szembenéznie. Több esetben egyes olyan vidékekre is vezetett expedíciókat, ahol soha, vagy már emberemlékezet óta euro-atlanti utazó nem járt. Legnagyobb érdeklődést kiváló útja a Himalája egyik elzárt völgyrendszerébe, a magyar törzshöz vezetett, több száz kilométeres gyalogúttal a Himaláján keresztül, Nepál és Tibet határvidékére, többek között az anarchista kommunista Moubadi terrorzónán át. Olyan elzárt vidékről és népcsoportról hozott ekkor hírt, amely addig szinte teljesen ismeretlen volt az európai és amerikai kutatók és nagyközönség számára. Több érdekesség feltárása mellett (szinte bronzkori műveltség, fejfák, tulipánmotívumos faragások a tornácos házakon, a hűsszáritási és K-NY-i irányban tájolt temetkezési szokások, speciális sámántemetkezés, piros-fehér sávós zászlók, pentaton népdalok), elsőként jegyezte le a csodaszarvas-mítoszt a Himalájában, ráadásul annak előzményével és folytatásával együtt, továbbá annak faluról-falura meglévő variánsait, és annak recitáló előadásmódját is. Előadásában sok érdekességet tudhatunk meg a sztyeppe kultúrákról és azok hatásáról a buddhizmusban.

ÚJ MÉDIAKÍNÁLAT

Megrendelhető tanítások

Az alábbi táblázat tartalmazza a központban rögzített tanítások, szertartások, rendezvények, stb. másolási díjait, amelyek anyagköltséggel együtt értendőek; 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)

KIADVÁNYAINK

Örömmel értesítünk benneteket, hogy Tiszteletreméltó Láma Csöpel szerkesztésében új sorozat jelent meg.

A kiadványok címei:

Eszmélésről eszmélésre
A belső ragyogás
Testünk tiszta fényenergia
Nytottság és gyengédség
Önátadás és odaadás
Továtűnő álmoképek
Az érzelmek tiszta energiái
Öngyógyítás meditációval
Jézus feltámadása és a szívárványtest

A könyvek megvásárolhatók a tari Meditáció Központ ajándékboltjában, és a csillaghegyi Meditáció Központban, illetve postai úton megrendelhetők.

ESZMÉLÉS RŐL ESZMÉLÉSRE

elmélkedések 28 napra a Négy Alapgondolatról

Amíg elvárások és félelmek határozzák meg életünket, nem vagyunk függetlenek, így a szenvedés mindig megtalál. Óvakodjunk ezért attól, hogy a nyolc világi dolog reményei és félelmei vezéreljenek, melyek a következők:
nyerés – vesztes
dicséret – elmarasztalás
jó hírnév – rossz hírnév
öröm – fájdalom



Ezek elkerülésében és életünk valódi értékeinek megtalálásában segít bennünket az elmélkedés a négy gondolaton.

Az elmélkedések szövegeit a belső ösvény nagy tanítói – Buddha, Nagárdzsuna, Santidéva, Karmapa, Patrul Rinpoce és mások – szavaiból válogattuk.

1. A drága embertest
2. Mulandóság
3. Tett, ok, gyümölcs
4. A kényszer köre

PROGRAMOK

Kérésünkre 2005 szeptembertől Csillaghegyen Láma Csöpel új tanítássorozatát kezdett a Nyungne meditációról. A tanítások során végigvesszük a két-napos meditáció lépéseit, a vizualizáció felépítéshez kapunk értékes szempontokat, s feltehetjük kérdéseinket, amelyek a gyakorlás során felmerültek. Novemberben és decemberben Láma Csögyal Tendzin tanít. Csögyal Tendzin a közép-tibeti Tashi Gangban született 1971-ben. Kisgyerekként Indi-

ába menekült édesapjával és két bátyjával a kínai megszállás miatt. Öt nyelven folyékonyan beszél. 3 éve tanul és beszél is magyarul. Őszentsége a Dalai Láma Közép-tibeti Hivatalának megbízásából 2002. szeptemberében érkezett Budapestre, azóta a Tan Kapuja Főiskola buddhista filozófia tanára, valamint tanít a Tibetet Segítő Társaság Központjában is. 15 éves tanítói gyakorlattal rendelkezik, nekünk abban a szerencsében lesz részünk, hogy novemberben és decemberben Nyungne tanításokat kaphatunk tőle.

| November | 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 | Tanítás | Csillaghegy | Láma Csöpel |
| | 14.00–16.00 | Tanítás | Csillaghegy | Láma Csögyal Tenzin |

6-án vasárnap 10 órai kezdettel **Csáji László Koppány tart előadást** Csillaghegyen „A sztyepei kultúrák hatása a buddhizmusra” címmel. Az előadás utáni közös ebéden alkalom nyílik a kötetlen beszélgetésre. Részvételi díj ebéddel: 500 Ft. Minden érdeklődőt szeretettel várunk.

| | | | | |
|----------------|--|--------------------|-----|-------------|
| 22–23. (k-sze) | | Nyungne meditáció | Tar | Láma Csöpel |
| 25–27. (p-v) | | Lodzsong meditáció | Tar | Láma Csöpel |

December

| | | | | |
|----------------|-------------|--------------------|---------------------|---------------------|
| 1. (cs) | 18.00 | Lodzsong 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 Csögyal Tenzin |
| 30–31. (p-szo) | | Nyungne meditáció | Tar | Láma Csöpel |

2006

| Január | Óra | Téma | Hely | Tanító |
|----------------|---|--------------------|-------------|-------------|
| 5. (cs) | 9 rossz ómen együttállása Kedvezőtlen nap, nem kezdünk új vállalkozást, nem csinálunk fontos dolgot. | | | |
| 6. (p) | 10 jó jel együttállása Jó nap, találkozni a barátokkal, és együtt gyakorolni. | | | |
| | 18.00 | Shiné meditáció | Csillaghegy | Láma Csöpel |
| 13–14. (p-szo) | | Nyungne meditáció | Tar | Láma Csöpel |
| 20–22. (p-v) | | Lodzsong meditáció | Tar | Láma Csöpel |

Február

| | | | | |
|--------------|-------------|--------------------|---------------------|-------------|
| 2. (cs) | 18.00 | Lodzsong meditáció | Buddhista Főiskola* | Láma Csöpel |
| 3. (p) | 18.00 | Shiné meditáció | Csillaghegy | Láma Csöpel |
| 4. (szo) | 10.00–12.00 | Tanítás | Csillaghegy | Láma Csöpel |
| | 14.00–16.00 | Tanítás | Csillaghegy | Láma Csöpel |
| 26–27. (v-h) | | Nyungne meditáció | Tar | Láma Csöpel |

FEBRUÁR 28. TIBETI ÚJÉV 2133 – TŰZ KUTYA ÉVE

Az év utolsó napját rendszerint együtt gyakorlással ünnepeljük. További információ a 240-88-47-es számon. A programváltoztatás jogát fenntartjuk.

* 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 Lodzsong meditáció

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

KEDVES BARÁTUNK!

Szeretnénk felhívni szíves figyelmedet 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 alapítványnak 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.

Nagy örömünkre szolgál, hogy a 2004 évhez képest 2005-ben 10 százalékkal megnőtt a Közösségünket támogatók száma, 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. A 2005-ben számunkra utalt 1%-ot közösségünk Gyökérlámája, Tiszteletreméltó Láma Ngawang Rinpoce javaslatára a buddhista kánon tibeti szentkönyveire, a Kangyur-ra és a Tengyur-ra fordítottuk, melyek áldásos jelenléte hazánkban nagy jelentőségű 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 áldásá-

nak továbbberősödésében és terjedésében. A tari Meditáció Központ templomában helyeztük el Buddha Sákjamuni tanításának gyűjteményét, a Kangyur-t, és a nagy tanítók által ezekhez a tanításokhoz fűzött kommentárokat, a Tengyur-t. A több száz kötetet hagyományos módon brokátba csomagolva, egy erre a célra készített új oltárszekrényben helyeztük el. Ebben az évben, tizenhárom év óta első ízben teljes felújításon esett át a sztúpa is. A betonfelületek teljes javítása, gránitlappal való borítása, az arany felületek újra aranyozása, az imahenger motorjának generálása, új csengők szerelésére került sor. Így mindazok, akik a tavalyi év elején az SZJA 1%-át Közösségünk számára ajánlották fel, e szentkönyvek beszerzésének és méltó elhelyezésének, valamint a sztúpa megóvásának érdemeiben részesülnek.

További 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 ez által 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 felvilágosításért hívd a következő számot: 06 30 921 4567

Terveink szerint folytatjuk a könyvsorozatot, amely buddhista tanítóknak közvetlenül a lényegre rámutató mélységes, gyakorlati tanításait tartalmazza, és útmutatással, inspirációval szolgálnak a gyümölcsöző életszemlélet kialakításához, valamint a napi rendszeres gyakorláshoz. Ezek a füzetek nem nagy terjedelmű filozofikus tanítások, ám segítséget nyújtanak a hétköznapi életünk során felmerült problémák és akadályok megoldásában.

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.

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.

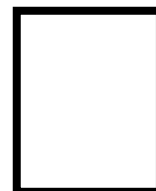
A Budapesti és vidéki Meditáció Központunkban rendezett tanítások, meditáció tanfolyamok és más programok lehetőséget nyújtanak a buddhizmus teljes ösvényének megismerésére és gyakorlására. Rendezvényeink nyitva állnak mindenki számára vallási és szemléleti elkötelezettség nélkül. Közösségünk alapítója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