



## Buddhista Meditáció Központ

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

X. ÉVFOLYAM 1. SZÁM

2009. MÁRCIUS

### 1+1%

Legyen Ön is a Körösi Csoma Sándor Emlékpark, valamint a Magyarországi Karma Kagyüpa Buddhista Közösség támogatója anélkül, hogy ez Önnek pénzébe kerülne! Szeretnénk felhívni szíves figyelmét a közelgő adóbevallás időpontjára, melynek keretén belül rendelkezhet személyi jövedelemadója kétszer 1%-árol.

Az alábbi adatok szükségesek a kitöltéshez:

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

Egyházunk alapítványának adatai:

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

### HÚSVÉTI VIDÁMSÁGOK TARON

*Taron a Húsvét minden évben óriási program.*

Egyrészt, azért, mert három évvel ezelőtt ezen az ünnepen nyitottuk meg a Tara Teaházat, - amely Dévényi Kata kezdeményezésére épült fel - másrészt ezen a két napon rengeteg ember látogatja az Emlékparkot. Mint vendéglátók

**TIBETI ÚJÉV**  
2136 LOSZÁR TIBETI ÚJÉVI ÜNNEPSÉG 2009. március 7.  
Karmapa Kulturális és Meditáció Központ 1082 Budapest, Baross utca 80.

10,00-12,00	Tanítás: <i>Láma Csöpel</i>
12,00	Közös ebéd
14,00-14,30	Ünnepi köszöntő <i>Dr Szilágyi Zsolt történész</i> a mongol-magyar barátságról beszél
14,30-15,00	Tanítás: <i>Láma Csöpel</i>
15,00-15,30	<i>Somfai Kara Dávid</i> zenél és torok énekel.
15,30-16,00	<i>Danima doktor:</i> diagnosztikai módszerek című előadása
16,00-17,00	Vacsora: momo, szendvicsek, cogok, kapsze
17,00-17,30	<i>Dr. Obrusánszky Borbála</i> előadása: Ünnepi szokások a hunoknál és mongoloknál címmel.
17,30-19,00	Maszkabál, (bárki beöltözhet, a jelmezeket díjazzuk!) tombola, zene, tánc
19,00-21,00	Filmvetítés: <i>Siddharta</i>

*Süss valami finomat, hozd el, ez lesz a belépőd!*

A programot a Magyarországi Karma Kagyüpa Buddhista Közösség és a Mongol Kultúra Egyesület szervezi.

élő zenével, szabad tűzön sültött pácolt húsokkal, bográcsban főtt étel-  
ekkel, vokban sültött zöldségekkel és a teázó különleges étel-ital kíná-  
latával várjuk a látogatókat.

(folytatás a 3. oldalon)

## SANTIDÉVA: A BÓDHISZATTVA ÖSVÉNY

Részlet *Tiszteletreméltó Láma Csöpel tanítássorozatából*

Hunyjuk be a szemünket (ezt a tanítás elolvasása után ajánlatos megtenni), és húzzunk képzeletben magunk előtt a padlón egy határvonalat. Most gondoljuk azt, hogy ezen az oldalon állok én, a túloldalon pedig az összes többi lény. És gondoljunk bele: itt én egyedül vagyok, ott pedig számtalan lény van. Akkor kinek az ügye a fontosabb? Ezen gondolkozzunk el! Ezért az egy emberért kell dolgozni, vagy inkább a számtalan sok emberért? Az egy ember dolgát, ügyét kell beteljesíteni, vagy pedig a számtalan sok lényét? Mi az egyszerű emberi logika? Minek van nagyobb értéke, nagyobb értelme? A vonal túloldalán ott vannak a szereteink, anyánk, apánk, nagyszüleink, gyerekeink, testvéreink, élettársunk – ebből az életből és előző életéből is. Mind ott vannak, az összes szeretettel, kötődéssel, gondoskodással. Gondoljuk meg, hogy egy emberért érdemes fáradozni, vagy pedig lehet, hogy érdemesebb a sokaságért dolgozni.

Ez az egyenlőségnek egy meditációja. Ezt a meditációt érdemes elvégezni minden nap, hogy ne csak egy gondolat maradjon, hanem átalakuljunk általa.

Folytatódik tovább a gondolatmenet:

Amikor magamat és bárki mást véve  
Egyikünk sem vágyik szenvedésre,  
– boldogságra vágyunk mindketten –  
Miért volnék megkülönböztetett helyzetben,  
Hogy másokat nem, csak magamat védjem?  
– hogy egyedül saját boldogságomra törekedjem.

Elég nagy kihívás egy-egy ilyen gondolat. Ezek olyan egyszerű gondolatok, és mégis, az ember magától nem gondolkozik így. Érdekes módon az embernek eszébe sem jutnak ilyen egyszerű igazságok. Csak ha van valami erős ragaszkodás valaki felé, akkor jön a gondolat, hogy segítek neki, megvédem őt, gondolok rá, és így tovább. De csak ha van ragaszkodás. Például az édesanya megvédi a kisbabáját a szünyogtól. Hogyan? Úgy, hogy agyonüti a szünyogot. Tehát akihez ragaszkodik, azt védi, de a szünyoghoz már nem ragaszkodik, az ellenség, annak az élete már nem ér semmit. A kisgyerek élete csak a drága. Miért? Mert ragaszkodunk hozzá. A szünyog csak statisztika, semmi értéke.

Ha az ő szenvedésük nekem nem árt,  
És ezért nem is teszek ellene,  
A még el nem érkezett szenvedésemet,  
Mely most még nem árt, miért előzőm meg?

Ez egy nagyon logikus következtetés. Ha magunkról van szó, akkor mindent megteszünk, de ha másokról, akkor az már nem érdekes.

Most egy rövid meditációt végzünk el: az egyenlőség szellemének a meditációját, Lodzsong meditációt. Ülünk meditáció helyzetbe, lazuljunk el, lélegezzünk természetesen, töltődjünk föl az energiákkal.

Gondoljunk egy olyan személyre, akivel szemben elfogultak vagyunk, nem szeretjük az illetőt. Lehet egy rosszakarónk, vagy akár csak egy olyan személy, akivel nem jövünk ki. Válasszuk ki ezt a személyt, és ha megvan, próbáljuk meg a megértésünket fejleszteni irányában, és elfogadni őt, mint egy velünk egyenértékű személyt. Egy személyt, aki ugyanolyan élő ember, mint mi, akinek ugyanúgy megvannak a boldogságai, szenvedései, álmai, vágyódásai. Ugyanúgy volt ő is kisbaba, a család feltette őt, boldogok voltak, amikor megszületett, körülvevtek szeretettel, gyöngédséggel... ő is egy élő ember, aki nagyon hasonlít miránk. Ugyanúgy élő ember, mint ahogy mi élő emberek vagyunk, és ugyanúgy ő is szeretne boldog lenni, mint ahogy mi, és ugyanúgy szeretne szenvedéstől mentesen élni, mint ahogy mi, tehát gyakorlatilag ő egy másik önmagunk, mondhatjuk így. Természetesen vannak különbségek, másságok, de alaptulajdonságokban egyenlők vagyunk. A legfontosabb dolog az, hogy ő is szeretne boldogan élni, és meg is van rá a képessége, mint ahogy nekünk is megvan. És ő is szeretne fájdalomtól és szenvedéstől mentesen élni, és megvan a joga hozzá ugyanúgy, ahogy nekünk is megvan. A többi apróság.

Az, hogy van egy bizonyos negatív karma közöttünk, és valami oknál fogva nem vagyunk jóban, vagy bánt bennünket, ezek átmeneti dolgok, amik változnak. Nem kell túl nagy jelentőséget tulajdonítani neki. Ha túl nagy jelentőséget tulajdonítunk neki, az igazából nekünk rossz, magunknak okozzuk vele a fő problémát. De nem is ezen van a hangsúly. A hangsúly most azon van, hogy ha az, akin medítalunk, egy olyan személy, akit jól ismerünk, ismerjük a hátterét, az életét, akkor próbáljunk meg olyan dolgokat megvizsgálni és megérteni, amik valószínűleg az ő világa. Ha például bánt bennünket valaki, akkor lássuk, hogy ő egy boldogtalan ember, hogy esetleg a családi életében valami rossz dolog történt,

és igazából nem is arról van szó, hogy ellenünk fordult, hanem hogy keserűség vagy rosszindulatúság költözött az életébe. A megértés nagyon fontos.

Ha pedig olyan ember az illető, akit nem ismerünk annyira, nem ismerjük az életének a részleteit, akkor általánosan tudunk meditatálni rajta. Úgy, hogy végiggondoljuk saját életünket, kezdve onnan, mikor a mama méhében voltunk, és hogy mennyire vigyáztak ránk, mennyire örültek nekünk – ugyanígy örültek öneki, ugyanilyen értékes ember volt ő is, ugyanígy várták a születését, ugyanígy óvták mindentől. Próbáljuk meg élővé tenni őt, ne csak egy statisztika maradjon az életünk színpadán, ahol, ugye, mi vagyunk a főszereplő, a primadonna, és mindenki más csak mellékszereplő. Ezen a módon próbáljunk most meditatálni...

Lélegezzünk mélyeket. Fejezzük be a meditációt.

A haragunk nekünk okoz szenvedést. Az a másik ember nem tud arról semmit, hogy valaki haragszik rá. Tehát ki szenved? Az, aki haragszik rá. Ez így van a magánéletünkben is. Mondjuk van egy kellemetlen szomszédunk, haragszunk rá, ő meg nem is tud róla semmit, éli a maga kis életét, mi pedig szenvedünk a saját haragunktól. A harag keménység, ami bennünk van. Amíg ezt a keménységet föl nem tudjuk oldani, tehát gyöngédség, szeretet nem születik bennünk, addig dolgozni kell, mert ha ez megtörténik, az nekünk jó. Nekünk jó, ha képesek vagyunk föloldani a keménységet, ami folyamatosan szenvedést okoz nekünk.

A buddhizmus rendkívül praktikus megközelítés ad. A gyakorlást nem másokért csináljuk, nem erkölcsi szabályok betartásáról van szó. Itt arról van szó, hogy a saját keménységünk nekünk okoz problémát, szenvedést, és az nekünk jó, ha képesek vagyunk ezt a szenvedést föloldani és megszabadulni tőle. Nekünk jó, ha boldogok tudunk lenni, ha meg tudunk szabadulni saját görcseinktől. Aztán, ha mi képesek vagyunk gyöngédséget, szeretetet teremteni önmagunkban, az persze másoknak is jó lesz.

Talán a legfontosabb dolog az egészben, hogy amíg mi haragszunk, a mi saját haragunk, görcsünk megköt bennünket, így nem vagyunk szabadok. Viszont ha föl tudjuk oldani ezt a haragot, ezt a görcsöt, akkor szabadokká válhatunk, és mint szabad ember segíthetünk másoknak, meg tudjuk mutatni, hogyan válhatnak ők is szabad emberré. Végso soron ezért csináljuk az egészet. Ez a bódhiszattva gondolkodás. De amíg mi nem vagyunk szabadok, csak a saját zűrzavarunk áldozatai, addig akármit csinálunk, a legjobb szándékunkkal együtt is a

zűrzavart terjesztjük tovább. Ha szabadok vagyunk és gyöngéd, szeretetteljes személyek, akkor azt terjesztjük magunk körül a világban, és ezért tudunk segíteni. Nem beszélve arról, hogy egy kemény, görcsös tudat nem lát lehetőséget a helyzetekben, míg egy oldott, gyöngéd, derűs, szabad tudat meglátja a helyzetekből adódó sok-sok lehetőséget. Aki nem lát lehetőséget, az nem tud semmit csinálni. Ahhoz, hogy segíteni vagy lépni tudjunk, lehetőségek keltenek, amiket észre kell tudni venni. Erre csak egy oldott tudat képes, a görcsös tudat nem.

A meditáció gyakorlatok végzését – az ellazulást vagy a Lodzsong meditációt – lehet folytatni, lehetőleg minden nap. A meditációnak akkor van foganatja, ha sokszor gyakoroljuk, ha egyé válunk vele. Nem annyiból áll, hogy kipróbáljuk, és vagy bejön, vagy nem. Ha gyakorlatba ültetjük őket, akkor biztos, hogy átalakítják az életünket. Csak attól függ, hogy csináljuk-e vagy nem. Olyan ez, mint a gyógyszer. Ha van az embernek egy betegsége, és van rá gyógyszere, a hatás csak attól függ, hogy bevesszük-e a gyógyszert vagy sem. A gyógyszer sem egyszer kell bevenni általában, hanem kúraszerűen, sokszor. Ha tudjuk, hogy van egy fantasztikus gyógyszer a bajunkra, de ahelyett, hogy bevinnénk, csak lerakjuk az asztalunkra, akkor az egész nem ér semmit.

*A tanítás teljes anyaga nyomtatott formában is megjelent 22 narancssárga füzet formájában, melyek megvásárolhatóak a központjainkban ill. utánvétellel megrendelhetők.*

## HÚSVÉTI VIDÁMSÁGOK TARON

*(folytatás a 1. oldalról)*

Mivel ez óriási szervezési munkával jár, ezért várunk mindenkit, aki szívesen bekapcsolódna a munkákba.

Tervek szerint Húsvét vasárnap és hétfőn sütnénk, főznénk, vigadnánk, vasárnap este Láma Csöpeltől tanítást kapnánk.

Szeretettel várunk minden segítőt és a pihenni vágyókat is!

A munkákban résztvevőknek a szállás díjtalan, az étkezésről mindenki maga gondoskodik.

*Információ: 06 20 66 55 618*

## HÍREK

### ADÓJA 1+1%-val...

...legyen Ön is a Körösi Csoma Sándor Emlékpark, valamint a Magyarországi Karma Kagyüpa Buddhista Közösség támogatója anélkül, hogy ez Önnek pénzébe kerülne! Szeretnénk felhívni szíves figyelmét a közelgő adóbevallás időpontjára, melynek keretén belül rendelkezhet személyi jövedelemadója kétszer 1%-árról.

- **Az első 1%-ot az Ön által választott egyháznak,**
- **a második 1%-ot az Ön által választott alapítványnak adhatja.**

Ezzel a rendelkezésével semmi új terhet nem vállal magára, hanem csak a már egyébként is befizetett adója egy részét irányítja át saját, szabad elhatározásának megfelelően.

Ha külön nem rendelkezik róla, az összeg az államkasszába kerül.

Az idei évtől már a minimálbért keresők is rendelkezhetnek.

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 Körösi Csoma Sándor emlékpavilont,

- 2001-ben három dharmakönyv kiadása valósult meg az évi felajánlásból.

- A 2002, 2003 ill. 2004-ben átutalt 1%-os felajánlást a csillaghegyi Karma Dordzse Ling Meditáció Központunk megvételéhez felvett bankkölcsönön visszafizetésére fordítottuk.

- 2005-ben megvásároltuk Közösségünk részére a buddhista kánon tibeti szentkönyveit, a Kangyur-t és a Tengyur-t (Buddha Sákjamuni tanításának gyűjteményét és a nagy tanítók által ezekhez a tanításokhoz fűzött kommentárokat).

- 2006-ban közel két évig tartó előkészítő munkával megszerveztük a Maitreya Project keretében világszerte lévő Buddha Ereklék Magyarországra érkezését és a Petőfi Irodalmi Múzeumban megrendezett Ereklék Kiállítását, melyen 11000 látogató kapott áldást Buddha Ereklékkel.

- 2007-re terveztük a budapesti belvárosi központ létrehozását, amelynek megvalósulása akkor még váratott magára. Mindazonáltal a 2007-ben az egyházunk javára átutalt felajánlást erre a célra különítettük el.

- 2008-ban megvalósult a belvárosi központ megvásárlása és elindítása, valamint augusztusban a Buddha Ereklék Kiállítás újbóli megszervezése és lebonyolítása, melyen 14.000 látogató találkozott a Megvilágosodott Mesterek hátrahagyott Ereklékkel.

A Tiszta Fény Alapítvány javára befolyt 1%-okból finanszíroztuk számos kiadványunk publikálását.

Ezenkívül új könyvek és dharmafüzetek kiadásán dolgoztunk, dolgozunk.

2009-ben a fő tervünk egy új, nagy, tibeti stílusú Tara templom építése Taron, a Körösi Csoma Sándor Emlékpark területén. Ez egy grandiózus terv, mely kivitelezése beláthatatlan pozitív következményekkel jár Magyarország és az egész világ számára. Öminenciája Beru Khjence Rinpoce és Tiszteletreméltó Láma Cültrim Rinpoce már kijelölte és megszentelte a megépülő Tara templom helyét, mely terveink szerint 2009 őszén készül el.

E ritkán adandó lehetőség megvalósításához elengedhetetlen az Ön 1%-os felajánlása, amely nagy érték és nagy érdek forrása, hiszen Ön minden megvalósult álom aktív részese.

Legyen Ön is támogatója közösségünk fejlődésének, és szolgálja ezáltal felajánlása minden lény javát!

Fontos, hogy 1%-a rendelkezési nyilatkozatát hibátlanul töltsse ki, hiba esetén rendelkezése nem lesz érvényes, így a közösségünknek szánt összeg nem jut el hozzánk.

Az alábbi adatok szükségesek a kitöltéshez:

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

Egyházunk alapítványának adatai:  
**Tiszta Fény Alapítvány**  
**Adószám: 19703660-1-41**

## LÁMA CSÖPEL TANÍTÁSA ERDÉLYBEN ÉS PÉCSEN

Tiszteletreméltó Láma Csöpel 2009. április 1-5-ig Erdélyben (Kovácsnán és Kézdivásárhelyen) fog tanítani. Április 2-3-án Láma előadóként részt vesz a Kőrösi Csoma Sándor Napokon, amit Kőrösi Csoma születésének 225. évfordulója alkalmából rendeznek. 4-én erdélyi testvérközösségünk kérésére Láma „Mit mond Buddha a XXI. század emberének?” címmel ad tanítást.

Ha szeretnétek Lámával tartani, szállásinformációval ill. a Kőrösi Napok programjával kapcsolatban Gazda Józsefhez fordulhattok a gazdaj@gmail.com e-mail címen, a buddhista tanítással kapcsolatban Demeter Barnánál érdeklődhettek a barnibud@gmail.com e-mail címen. Utazás egyénileg.

*Láma Csöpel*

### Mit mond Buddha a XXI. század emberének?

Kézdivásárhely, 2009. április 4.

Pécs, 2009. április 17. (az időpontot még változhat!) Szeretettel várunk mindenkit! (részletek hamarosan a honlapunkon)

## MESE

*A két nővér – buddhista mese*

Egyszer egy jólöltözött, gyönyörű asszony látogatott meg egy házat. A ház gazdája megkérdezte tőle, hogy kicsoda és azt a választ kapta, hogy ő a jólét istennője. A házigazda egészen odavolt az elragadtatástól és ellátta minden földi jóval.

Nem sokkal később még egy asszony jelent meg a háznál, csúnya külsejű és szegényesen öltözött. A házigazda kérésére elárulta, hogy ő a nyomorúság istennője. A házigazda megijedt és megpróbálta elküldeni a házból, de az asszony nem volt hajlandó távozni, mondván:

– A jólét istennője a nővérem. Kötöttünk egy egyezséget, hogy soha nem élünk külön egymástól; ha elűzöl engem, neki is jönni kell velem.

És valóban, amint a csúnya külsejű asszony eltávozott, a másik asszony is eltűnt a házból.

Mese magyarázata: a születéssel együtt jár a halál, a szerencsével együtt jár a balsors, a rossz mindig követi a jót. Az ostoba retteg a balsorstól és áhítzik a szerencse után, de a megvilágosodás keresőjének felül kell emelkedni mindkettőn, szabadnak kell lennie minden világi kötöttségtől.

## MÉDIAKÍNÁLAT

### A TUDAT GYÓGYÍTÓ EREJE

*Megjelent Tulku Thondup Rinpoce könyvének magyar fordítása*

A tudat gyógyító energiáinak, mozdulatainak és hangjainak tudatosításával megteremthetjük a test és lélek boldog, harmonikus egységét.

„Régóta vártam már egy ilyen könyvre ...” Szögyal Rinpoce

„Tulku Thondup Rinpoce könyve a gyógyítással kapcsolatos buddhista tanítások remek kivonata.”

„Elbájoló egyszerűséggel és tisztasággal íródott, hogy másféle kulturális háttérrel rendelkező olvasók is haszonnal forgathassák. Most, amikor tényleg égető szükség lenne rá, az emberek remélhetőleg mindenhol a világon megszülelik, és felveszik a kapcsolatot a bennük rejlő korlátlan gyógyító energiával.”



### ERŐSZAKMENTESSÉG ÉS EGYÜTTÉRZÉS

*Mahatma Gandhi – XIV. Dalai Lama*

Erőszakmentesség és együttérzés. Ez a kettő emberi létformánkban mindig is - és nem csak a keleti tradícióban - jelen lévő fogalom, egyben úton levésünk legfontosabb feladata és gyakorlata is. Ezt a könyvet két olyan áldott személyiség írta, mint Őszentsége a XIV. Dalai Láma és Mahatma Gandhi, akikhez hasonló nem sok született az elmúlt száz évben. Ugyan nem voltak kortársak, de a Dalai Láma többször hangoztatta, nagyon fájjalja, hogy nem találkozhatott Gandhival, az erőszakmentesség, a tolerancia és a szeretet újkori apostolával.

Jó olvasást kívánunk!

*Ezek a könyvek boltjainkban már kaphatók:*

*Tar: 06 32 470 535*

*Karmapa Ház, Budapest.: 06 20 66 55 631*



## MONGOL ZARÁNDOKÚT IV. – 2007

Útleírás (folytatás a IX. évfolyam 4. szából)



### Góbi sivatag – Sambala

Ulaanbaatar-ból reggel (júl. 6.) indultunk vonattal a Góbi sivatagba Sambala irányába. A Sambala egy ősi belső-ázsiai királyság volt. Azt tartja a hagyomány, hogy minden tagja elérte a teljes megvilágosodást, minekutána az egész birodalom felköltözött egy égi világba. Erre a különleges helyre Gündze ani kalauzolt el minket.

Kellemes hálókocsiban utaztunk, így könnyen el lehetett viselni a hosszú utat. A táj közben teljesen megváltozott. A zöld dombok, jurták, lovak lassan eltűntek és átadták helyüket a sivatagnak. Bárhog is próbáltuk becsukni az ablakokat a homok mindenhova eljutott. Estére értünk Saynshan megyeközpontba. Ez egy igen kényelmes kisváros a Góbi közepén. A szállodában TV, oldalvízsugaras zuhanyfülke és vetett ág fogadott minket. Este Gündze ani cső meditációt mutatott be.



Másnap reggel (júl. 7.) egy kisbusszal és egy dzsippel vágjunk neki a sivatagnak. Sambala – ahova igyekeztünk – csak 40 km-re van Saynshan-tól. A táj nem sokat változott, homok és egy csapat teve ügetett előttünk. Még egy árva behajtani tilos tábla is feltűnt a sivatag közepén, kitudja milyen célból.

Aztán mikor Sambalába érkeztünk a homok vörösre váltott. Első állomásunk egy két sziklarakásból álló obo (áldozati halom) lett. Ezen a helyen kizárólag nők tehetik tiszteletüket. Kezükben egy kis pohár tejjel háromszor járnak körbe a halmokat szépséget, termékenységet és egészséget kívánva. A tejet aztán egy mozdulattal kiöntik a megfelelő irányba. Ezután érkeztünk meg Sambala fő területére, ami egy sztupákból kirakott mandalát formázott.

Különleges hely ez. A vörös homok felett a vakítóan fehér sztupák jelezték, hogy szent helyre jöttünk. A mandala északi, déli és nyugati oldalán vörös négyszögletű épületek szimbolizálják a kapukat, ahol be lehet lépni. A kapuk külső oldalán



buddha szeme, belső oldalán egy nagy háromszög látható. A keleti kapu helyén egy obo található, amit földünk energia központjának mondanak. Nemzetközi vizsgálatok is voltak ezen a helyen és bizonyították, hogy valóban különleges és erős energiák vannak itt. Ezt mi sem bizonyította jobban, hogy kizárólag ennek az obo-nak a közelében működtek a mobil telefonok. Tőle távolabb semmilyen térerő nem volt felfedezhető. Amelyikünknel volt telefon, az buzgón tárcsázott is haza, hogy elmesélje milyen különleges helyen jár most.

De ne szaladjunk ennyire előre. A mandalába való belépés előtt a nyugati kapunál álltunk meg. Belépés előtt felálltunk egy kis betonpadra és mélyen a kapu oldalán levő szembe kellett nézni. A hagyomány szerint az ember ilyenkor pillantja meg teljes fényében saját igaz természetét. Hogy ki mit látott azt mindenki megtartotta magának. Egy sárga ruhás láma vezetett be minket végre a körbe, beléptünk hát a nyugati kapun.

Bent meg kellett álltunk egy ponton ahol három vörös kavicsokból kirakott korong volt látható. Itt pohárba kevés pálinkát öntöttünk és egy észak-keleti irányban levő hegy felé öntöttük jókívánságokat megfogalmazva. A hagyomány szerint, ha tiszta motivációval ajánljuk fel az italt akkor a még üvegben levő pálinka elveszti erős illatát. És tényleg; a láma kezében még félig levő üvegben teljesen szagtalanná vált a pálinka. Valóság ez vagy varázslat? Ki-ki járjon utána.

Következő állomásunk egy még nagyobb vörös korong volt, ahol le lehetett ülni, feküdni a földre mert erős gyógyító helynek számított. Az obo-nál ajánlottuk fel a megmaradt pálinkát és kadagot, (felajánló sál) majd a déli kapunál hagytuk el a mandalát.

Ám ezzel Sambalának még nem volt vége. A közelben egy meditáció barlangokkal tűzdelt szikla volt található, ahol sokan sok évet töltöttek el. Ez szintén gyógyító helynek számított. Távolabb egy hatalmas harang volt, melynek megkondítása 100.000 imával ér fel.

Végül elérkeztünk a Hamarin kolostorba. Ezt a kolostort 1820-ban alapította a híres mongol irodalmár Danzanravdzsa. Fontos központja ez a nyingmapa ágának. Itt található az a Guru Rinpoce szobor, amit a helyi hagyomány szerint egy láma készítettet úgy, hogy a környező családoktól elkért egy-egy kardot - így szüntette meg a viszálykodást a környéken - és ebből öntette ki aztán a szobrot.

Este vonattal mentünk vissza Ulaanbaatarba. Éjszaka utaztunk és reggel ismét az ismerős sztyepei táj fogadott minket; lovak, jurták és zöld legelők.



## 108 NYUNGNE CSILLAGHEGYEN

Lassan közeledik a 108 Nyungne elvonulás Csillaghegyen (Hunyadi utca 45. Budapest), amiről már biztosan hallottatok.

6 szanghatársunk olyan szerencsés, hogy részt vehet e mérhetetlen érdemforrásban.

Kezdet: 2009. március 8-a.

Legyetek részesei a 108 Nyungnénak és áldásának!



### Hogyan lehetséges ez?

A házat tetőtől talpig rendbe kell tenni. Ez azt jelenti, hogy minden helyiséget, szobát, padlást, fürdőszobákat, és hátul a kis házat ki kell takarítani.

Anyagilag támogathatók a gyakorlókat személy szerint, vagy az egész csoportot pénz és tartós élelmiszer felajánlásokkal, mint rizs, olaj, cukor, filteres tea, búzadara, mazsola, UHT tej, cog (tojás és alkohol mentes), illetve sok-sok mécses!

A pénzzadományokat a Tiszta Fény Alapítvány számlaszámára (11703006-20050629) utalhatjátok, (ebben az esetben tudunk adóigazolást adni) vagy személyesen, lezárt borítékban valamelyik ügyvivőnek adhatjátok (Illyés Rozália, Balogh Zsolt, Molnár Tibor). Mindkét esetben írjátok rá megjegyzésként: „108 NYUNGNE”!

Felmerülő kérdés esetén hívhatjátok Nagy Beatrixet (0620 665 5622).

Szívből köszönjük!

Az elvonulás nyitott, be lehet ülni hosszabb-rövidebb időre. Lehetőség van bekapcsolódni akár egy vagy több Nyungnéra is, de ez feltételekhez kötött. Mivel nem lesz jelen Láma az idő nagy részében, azok tehetnek fogadalmat, akik már évek óta részt vesznek a „tari” Szangha életében, gyakorolnak központjainkban és részt vettek 8 Nyungne meditáción Láma Csöpellel, fizikailag bírják a böjtöt, nem lesznek tőle „betegek”, illetve Láma engedélyezi, hogy részt vegyenek az elvonuláson. Előzetes egyeztetés alapján Láma engedélye kötelező, egyeztetés Nagy Beatrix-szel (0620 665 5622).

Az elvonulókat támogatók felajánlásukkal a nyungne meditációk résztvevőivé válnak, és részeseülnek a meditáció érdemeiben.

## 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 erőnyes 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 részt 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 órakor, távozás a második nap utáni reggel a Tara meditáció és a takarítás után.



**PROGRAMOK**

<b>Március</b>	<b>Óra</b>	<b>Téma</b>	<b>Hely</b>	<b>Tanító</b>
2. (h)	18.00	Lodzsong meditáció	Karmapa Ház	
5. (cs)	18.00	Lodzsong meditáció	Karmapa Ház	
6. (p)	18.00	Siné meditáció	Karmapa Ház	
7. (szo)	10.00–12.00	Tanítás (Santideva)	Karmapa Ház	Láma Csöpel
	14.00–21.00	Tibeti Újévi Ünnepség	Karmapa Ház	Láma Csöpel
8. (v)	10.00	Tudatépítés	Karmapa Ház	Láma Csöpel
	14.00	Kreatív Műhely	Karmapa Ház	Láma Csöpel
		108 Nyungne első napja	Csillaghegy	
9. (h)	18.00	Lodzsong meditáció	Karmapa Ház	
10–11. (k–sze)		Nyungne meditáció	Tar	Láma Csöpel
11. (sz)		<b>Csotrül Dücsen - Csodák Ünnepe</b>		
		Az első tibeti holdhónap teliholdja tibetiül: csotrül dücsen. Az év első tizenöt napja annak a tizenöt napnak az ünneplése, amikor buddha minden nap más csodát mutatott be, azért, hogy jövőd tanítványai érdemeit és odaadását növelje.		
12. (cs)	18.00	Lodzsong meditáció	Karmapa Ház	
13. (p)	18.00	Siné meditáció	Karmapa Ház	
14. (szo)	15.00	D-klub	Karmapa Ház	
16. (h)	18.00	Lodzsong meditáció	Karmapa Ház	
19. (cs)	18.00	Lodzsong meditáció	Karmapa Ház	
20. (p)	18.00	Siné meditáció	Karmapa Ház	
21. (szo)	15.00	D-klub	Karmapa Ház	
22. (v)	10.00	Kreatív Műhely	Karmapa Ház	Láma Csöpel
23. (h)	18.00	Lodzsong meditáció	Karmapa Ház	
26. (cs)	18.00	Lodzsong meditáció	Karmapa Ház	
27. (p)	18.00	Siné meditáció	Karmapa Ház	
28. (szo)	10.00–12.00	Tanítás (Santideva)	Karmapa Ház	Láma Csöpel
	14.00–16.00	Tanítás (Santideva)	Karmapa Ház	Láma Csöpel
	16.00	D-klub	Karmapa Ház	Láma Csöpel
29. (v)	10.00	Tudatépítés	Karmapa Ház	Láma Csöpel
	14.00	Kreatív Műhely	Karmapa Ház	Láma Csöpel
30. (h)	18.00	Lodzsong meditáció	Karmapa Ház	
<b>Április</b>	<b>Óra</b>	<b>Téma</b>	<b>Hely</b>	<b>Tanító</b>
2. (cs)	18.00	Lodzsong meditáció	Karmapa Ház	
3. (p)	18.00	Siné meditáció	Karmapa Ház	
4. (szo)	15.00	D-klub	Karmapa Ház	
5. (v)	10.00	Kreatív Műhely	Karmapa Ház	
6. (h)	18.00	Lodzsong meditáció	Karmapa Ház	
9. (cs)	18.00	Lodzsong meditáció	Karmapa Ház	
10. (p)	18.00	Siné meditáció	Karmapa Ház	
11. (szo)	10.00–12.00	Tanítás (Santideva)	Karmapa Ház	Láma Csöpel
	14.00–16.00	Tanítás (Santideva)	Karmapa Ház	Láma Csöpel
	16.00	D-klub	Karmapa Ház	Láma Csöpel
16. (cs)	18.00	Lodzsong meditáció	Karmapa Ház	
17. (p)	18.00	Siné meditáció	Karmapa Ház	
18. (szo)	15.00	D-klub	Karmapa Ház	
19. (v)	10.00	Kreatív Műhely	Karmapa Ház	
20. (h)	18.00	Lodzsong meditáció	Karmapa Ház	

<b>Április</b>	<b>Óra</b>	<b>Téma</b>	<b>Hely</b>	<b>Tanító</b>
<b>23.</b> (cs)	18.00	Lodzsong meditáció	Karmapa Ház	
<b>24–26</b> (p–v)		Lodzsong hétvége	Tar	Láma Csöpel
<b>24.</b> (p)	18.00	Siné meditáció	Karmapa Ház	
<b>25.</b> (szo)	15.00	D-klub	Karmapa Ház	
<b>26.</b> (v)	10.00	Kreatív Műhely	Karmapa Ház	
<b>27.</b> (h)	18.00	Lodzsong meditáció	Karmapa Ház	
<b>30.</b> (cs)	18.00	Lodzsong meditáció	Karmapa Ház	
<b>Május</b>	<b>Óra</b>	<b>Téma</b>	<b>Hely</b>	<b>Tanító</b>
<b>1.</b> (p)	18.00	Siné meditáció	Karmapa Ház	
<b>2.</b> (szo)	10.00–12.00	Tanítás (Santideva)	Karmapa Ház	Láma Csöpel
	14.00–16.00	Tanítás (Santideva)	Karmapa Ház	Láma Csöpel
	16.00	D-klub	Karmapa Ház	Láma Csöpel
<b>3.</b> (v)	10.00	Tudatépítés	Karmapa Ház	Láma Csöpel
	14.00	Kreatív Műhely	Karmapa Ház	Láma Csöpel
<b>4.</b> (h)	18.00	Lodzsong meditáció	Karmapa Ház	
<b>7.</b> (cs)	18.00	Lodzsong meditáció	Karmapa Ház	
<b>8.</b> (p)	18.00	Siné meditáció	Karmapa Ház	
<b>9.</b> (szo)	15.00	D-klub	Karmapa Ház	
<b>10.</b> (v)	10.00	Kreatív Műhely	Karmapa Ház	
<b>11.</b> (h)	18.00	Lodzsong meditáció	Karmapa Ház	
<b>14.</b> (cs)	18.00	Lodzsong meditáció	Karmapa Ház	
<b>15.</b> (p)	18.00	Siné meditáció	Karmapa Ház	
<b>16.</b> (szo)	10.00–12.00	Tanítás (Santideva)	Karmapa Ház	Láma Csöpel
	14.00–16.00	Tanítás (Santideva)	Karmapa Ház	Láma Csöpel
	16.00	D-klub	Karmapa Ház	Láma Csöpel
<b>17.</b> (v)	10.00	Tudatépítés	Karmapa Ház	Láma Csöpel
	14.00	Kreatív Műhely	Karmapa Ház	Láma Csöpel
<b>18.</b> (h)	18.00	Lodzsong meditáció	Karmapa Ház	
<b>21.</b> (cs)	18.00	Lodzsong meditáció	Karmapa Ház	
<b>22.</b> (p)	18.00	Siné meditáció	Karmapa Ház	
<b>23</b> (szo)		8. Nyungne első napja	Tar	Láma Csöpel
<b>23–24</b> (szo–v)		1. Nyungne	Tar	Láma Csöpel
<b>23.</b> (szo)	15.00	D-klub	Karmapa Ház	
<b>24.</b> (v)	10.00	Kreatív Műhely	Karmapa Ház	
<b>25–26</b> (h–k)		2. Nyungne	Tar	Láma Csöpel
<b>25.</b> (h)	18.00	Lodzsong meditáció	Karmapa Ház	
<b>27–28</b> (sze–cs)		3. Nyungne	Tar	Láma Csöpel
<b>28.</b> (cs)	18.00	Lodzsong meditáció	Karmapa Ház	
<b>29–30</b> (p–szo)		4. Nyungne	Tar	Láma Csöpel
<b>29.</b> (p)	18.00	Siné meditáció	Karmapa Ház	
<b>30.</b> (szo)	15.00	D-klub	Karmapa Ház	
<b>31–júni 1</b> (v–h)		5. Nyungne	Tar	Láma Csöpel
<b>31.</b> (v)	10.00	Kreatív Műhely	Karmapa Ház	
<b>Június</b>	<b>Óra</b>	<b>Téma</b>	<b>Hely</b>	<b>Tanító</b>
<b>máj. 31–1</b> (v–h)		5. Nyungne	Tar	Láma Csöpel
<b>1.</b> (h)	18.00	Lodzsong meditáció	Karmapa Ház	
<b>2–3</b> (k–sze)		6. Nyungne	Tar	Láma Csöpel
<b>4–5</b> (cs–p)		7. Nyungne	Tar	Láma Csöpel
<b>4.</b> (cs)	18.00	Lodzsong meditáció	Karmapa Ház	

Június	Óra	Téma	Hely	Tanító
5 . (p)	18.00	Siné meditáció	Karmapa Ház	
6-7 (szó-v)		8. Nyungne <b>Szaka Dawa</b> A 8. Nyungne második napja Dharmacsakrás nap, Szaka Dawa dücsen, (szanszkrit: veszák), a születés, megvilágosodás, parinirvána ünnepe. Az egyes Nyungnékon való részvétel lehetséges. Ilyenkor mindig a Nyungne előtti nap estjén kell megérkezni. Válg te is részesévé egy nagyszabású jótéteménynek!	Tar	Láma Csöpel
6. (szó)	15.00	D-klub	Karmapa Ház	
7. (v)	10.00	Kreatív Műhely	Karmapa Ház	

## ÚJ RENDSZERES PROGRAMOK BUDAPESTEN A KARMAPA KULTURÁLIS ÉS MEDITÁCIÓ KÖZPONTBAN

### D-KLUB (DHARMA KLUB)

Szombatonként 15.00-20.00 óráig azoknak, akik

**különleges helyen,  
különleges hangulatban,  
különleges teák**

és egzotikus ételek mellett, beszélgetve, filmet nézve, zenét hallgatva, meditálva szeretnék a szombat délutánjaikat eltölteni. (15.00-18.00 zenehallgatás, olvasás, teázás, 18.00-18.30 Siné meditáció, 18.30 filmvetítés, melynek részletes programjáról a honlapunkon és a Karmapa Házban tájékozódhattok.) Belépő 500 ft, amely teljes egészében levásárolható. Az alapköveknek ingyenes, támogatóknak félár.

### KREATÍV MŰHELY

**Gyakorlati meditáció,** amely arra irányul, hogy tudatunk egyre nyitottabbá, adakozóbbá, türelme-szebbé, összeszedettebbé és elmélyültebbé váljon.

Egy dolgot sok oldalról meg lehet közelíteni, és sokféleképpen ki lehet fejteni! Nemcsak sémákban tudunk gondolkodni!

**Jó közösségben alkotni, sokat tanulhatunk egymástól!**

**Misztériumjátékok előadása,** ehhez az összes kellék, jelmez elkészítése, fotózás, varrás, rajzolás, festés, applikációk, stb. Egy téma körbejárása különböző szempontokból és különböző eszközökkel kifejezve

Tandíj nincs, de a feladatokhoz használt anyagokat a résztvevőknek kell megvásárolni.

**Az első foglalkozás Láma Csöpel vezetésével  
2009. március 8. vasárnap 14.00**

### PEMA TEAHÁZ ÉS AJÁNDÉKBOLT

Budapest, VIII. Ker. Baross u. 80

2009. március 2-től

**Nyitvatartás: hétfő, csütörtök, péntek, szombat,  
15.00-20.00 óráig**

*Tervezünk tanulmányi köröket, fordító csoportot, kreatív műhelyt, képzőművészeti-kört, dráma-kört. Ezeket a napokon a programok ingyenesek, felajánlásokat szívesen fogadunk.*

### CSILLAGHEGYI MEDITÁCIÓ KÖZPONT

A központ a **108 nyungne** elvonulás alatt folyamatosan nyitva van, a szertartásokon mindenkit szívesen látunk.

Egyes nyungnékon Nagy Beatrix-szel (06 20 66 55 622) való egyeztetés után lehet részt venni. A központ ez idő alatt is nyitva lesz, a nyungne meditációkra napközben hosszabb-rövidebb ideig, előzetes egyeztetés nélkül is be lehet ülni.

Az adakozásra, a nagyvonalúság gyakorlására nagyszerű lehetőséget nyújt a cog-felajánlás.

A szertartásokra, meditációkra, hosszabb-rövidebb elvonulásokra, összejövetelekre buddhista szokás sütni-főzni, étellel, itallal készülni vagy egyszerűen venni valami finomat a sarki boltból, csak hogy ne üres kézzel menjünk.

Bármilyen jó minőségű étel-ital alkalmas felajánlásra, de fontos, hogy ne maradék legyen!

A felajánlásokat a program (meditáció) után közösen fogyasztjuk el.

ÉGESD EL! Kérünk, ha már nincs a hírlevélre szükséged, ne dobd a szemétkébe, hanem égesd el. Köszönjük!

## **A tari Kőrösi Csoma Sándor Emlékpark és Meditáció Központ elérhetősége**

### **3073 Tar (Nógrád megye)**

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

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

#### **Budapest, III. Hunyadi u. 45.**

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 Czetz János utca Mátyás király utca sarkáig.

#### **A Karmapa Ház elérhetősége**

#### **Budapest, VIII. Baross u. 80.**

A Horváth Mihály térnél. Metró: Ferenc körút vagy Blaha Lujza tér megálló.

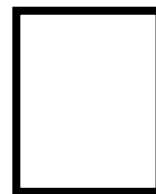
A Budapesti és vidéki Meditáció Központjainkban rendezett tanítások, meditáció tanfolyamok és más programok lehetőséget nyújtanak a buddhizmus teljes ösvényének megismerésére és gyakorlására. Rendezvényeink nyitva állnak mindenki számára vallási és szemléleti elkötelezettség nélkül. Közösségünk alapítója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

Budapesti és vidéki Meditáció Központjaink temploma és a Kőrösi Csoma Sándor emlékére emelt Békesztúpa 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

Technikai szám (SZJA 1%-hoz): **0059**

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.korosi-emlekpark.hu**

E-mail: kagyu.center@gmail.com

India ajándékbolt, Tara Teaház (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 számlaszámra történhet.

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

Magyarországi Karma Kagyüpa Buddhista Közösség  
1039 Budapest, Hunyadi út 45.

Telefon: 06 1 240 8847

**Minden adomány nagy megbecsülésben részesül!**