



## Buddhista Meditáció Központ

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

XIII. ÉVFOLYAM 2. SZÁM

2012. JÚNIUS

### CSENREZI MEDITÁCIÓ ELVONULÁS CÜLTRIM RINPOCSE VEZETÉSÉVEL

#### Csenrézi meghatalmazás

július 8. vasárnap, 17.00  
Tara templom – Tar  
*A meghatalmazásokon az elvonulástól függetlenül is részt lehet venni.*

#### Csenrézi meditáció elvonulás

július 9-13. hétfő-péntek,  
Tara templom – Tar

#### Amitába meghatalmazás

2012. július 14. szombat,  
10.00-12.00, Karmapa Ház



#### A bodhiszattvák

##### 37 gyakorlata – tanítás

2012. július 14. szombat,  
14.00-16.00, Karmapa Ház

#### A bodhiszattvák

##### 37 gyakorlata – tanítás

2012. július 15. vasárnap,  
10.00-12.00, Karmapa Ház

*Szeretettel várunk mindenkit!*

Részletek a 3. oldalon és  
[www.buddha-tar.hu](http://www.buddha-tar.hu) weboldalon

### RÉSZLETEK CÜLTRIM RINPOCSE: A MEGVILÁGOSULT TUDAT EREJE CÍMŰ ELŐADÁS-SOROZATÁBÓL

*A szívből jövő odaadás és hit szerepe* 2.oldal

### MEGHÍVÓ ÖSZENTSÉGE A DALAI LÁMA 77. SZÜLETÉSNAPIJA ALKALMÁBÓL RENDEZETT SZÜLETÉSNAPI ÜNNEPSÉGRE

*2012. július 7. szombat, Tar* 2.oldal

### CSENREZI MEDITÁCIÓ ELVONULÁS CÜLTRIM RINPOCSE VEZETÉSÉVEL

*2012. július 8-15-ig* 3.oldal

### ÚJDONSÁG! FEJHALLGATÓS IDEGENVEZETÉS TARON

3.oldal

### KARMAPA HÁZ NYÁRI, ŐSZI ÉS TÉLI PROGRAMJAI LÁMA CSÖPELLEL

4.oldal

### PROGRAMOK: JÚLIUSTÓL MÁRCIUSIG

5.oldal

### KARMAPA HÁZ NYÁRI NYITVATARTÁS

7.oldal

### MESE: MOST NÉZD MEG A TUDATOD!

*–mit látsz benne?* 7.oldal

### KÖNYVAJÁNLÓ: NYUNGNE – AZ EGYÜTTÉRZÉS BUDDHÁJÁNAK BŐJTÖS GYAKORLATA

7.oldal

## RÉSZLETEK CÜLTRIM RINPOCSE: A MEGVILÁGOSULT TUDAT EREJE CÍMŰ ELŐADÁS-SOROZATÁBÓL

*A szívből jövő odaadás és hit szerepe*

(A 2012. februárban közölt tanítás folytatása.)

Bármilyen nehézség is adódott Gyalva Göcangpa életében, mindig így látta: „Ez mind az én negativitásaim beérése, és arra emlékeztet, hogy gyakorolnom kell, tisztítanom kell a karmámat”. Bármilyen nehézség adódott, ez az egy gondolata volt.

Ezt nekünk is így kellene csinálnunk. Az eredményes gyakorlásnak ez az alap gondolata. A gyakorlás nem csak abból áll, hogy amikor kedvünk van, megpróbálunk meditálni. A gyakorlást életünk részévé kell tenni. Ha a belső ösvényt járjuk, meg kell tanulnunk, hogy minden az ösvény része, minden a gyakorlás része, minden a dharma része, bármi is történik. Minden gondolatunk, minden érzésünk, minden esemény, akár jó történik velünk, akár rossz, mind a gyakorlás része. Ha valami rossz ér bennünket, meg lehet tisztítani,

tehát ösztönzésül szolgál arra, hogy a karmát tisztítsuk. Ezt tanulhatjuk Gyalva Göcangpától. Próbáljuk meg ezeket a gondolatokat azonnal beépíteni az életünkbe, és a gondolkodásunk részévé tenni, kialakítani egy új fajta gondolkodást e tanítások alapján.

### Békés nyugvás meditáció

Amikor az elcsendesedés vagy békés nyugvás meditációt végezzük, tudnunk kell, hogy bármi jelenik meg az elmében – gondolatok, érzések vagy akár észlelések –, ezek mind az elme játéka, és akármilyen érzés jár a nyomukban, például egy kellemetlen érzés, irritáció vagy akármilyen érzélem, ezek mind a múltbeli karmák mozgásai. Ha kellemes érzésünk van, akkor jó karma érett meg, ha kellemetlen érzésünk van, az negatív karma megérése. Mindezeknek igazából semmi önmagukban való létük nincs, csak a tudat mozdulatai, gondolatok, érzések. Örüljünk, ha ezek a meditációnk alatt megjelennek, mert a meditációban meg tudjuk őket tisztítani.

## MEGHÍVÓ ÖSZENTSÉGE A DALAI LÁMA 77. SZÜLETÉSNAPI ALKALMÁBÓL RENDEZETT SZÜLETÉSNAPI ÜNNEPSÉGRE

**2012. július 7. szombat, Tar**

**Programok:**

**Tara templom:**

10:00 Ünnepi Mahakala szertartás a Szabadító Buddha anya templomban

**Sztúpa előtt:**

11:30 Mátyás király és a tündérek  
Huszár Andrea Magdolna, a magyar tündérmese hagyomány kutató előadása

12:00 Laár András zenél és mantrázik

12:30 Fúziós táncbemutató, Gyenis Boglárka orientális táncos

13:00 Azték indián táncbemutató

**Bolt mögötti füves terület:**

13:30 Hosszú élet és egészségmegőrző Chi Kung bemutató – Arany Hegy Alapítvány

14:00 Magyar Japán Kendo Klub Kendo bemutatója

14:30 Integral Tai Chi – Arany Hegy Alapítvány

**Tara templom:**

13:00 Delhusa Gjon Lélekemelő meditációs koncertje

15:45 Észak - indiai templomi táncok Odissi klasszikus tánc Barkóczi Bea előadásában

*Saraswati Mangalacharan:*

Virágfelajánlás a Tudás és Művészetek Istennőjének

*Nava Durga:*

Elbeszélő drámai darab, melyben a Shakti három fő aspektusa jelenik meg előttünk: Első alakja Durga, a démonölő, pusztító aspektus.

Második Tara, a kozmikus anya.

Harmadik Lakshmi, a békésen meditáló.

16:15 dr. Danima Damdindorj doktornő előadása : Mongol gyógyászat szerint “ Gyógyíthatatlan betegség nincs” címmel

17:15 Tiszteletreméltó Láma Csöpel tanítása és könyvbemutatója a központ által közel múltban kiadott könyvekkel kapcsolatban. Olvasói kérdések – válaszok.

**Továbbá egész nap:**

Simmer Sándor fafaragó mester bemutatója.

Foglalkoztató sátrak gyerekek számára : festés, rajzolás, kézműves foglalkozás, kendo vívás kipróbálása. Teasátor. Buddhista életmód sátor.

Keleti ételek – italok kaphatók.

## CSENREZI MEDITÁCIÓ ELVONULÁS CÜLTRIM RINPOCSE VEZETÉSÉVEL

### Csenrézi meghatalmazás

#### július 8. vasárnap, Tara templom - Tar

17:00 - Csenrézi meghatalmazás  
19:00 - vacsora  
20:00 - Mahakala szertartás  
20:30 - Csenrézi meditáció  
Felajánlás a meghatalmazásra: 3000Ft.  
*A meghatalmazáson az elvonulástól függetlenül is részt lehet venni.*

### Csenrézi meditáció elvonulás

#### július 9-11. hétfő-szerda, Tara templom-Tar

6:00-Tara meditáció  
8:00 - reggeli  
9:00 - 11:00 tanítás, meditáció  
11:30 - ebéd  
13:00 - 16:00 Kreatív Műhely  
16:00 - Mahakala szertartás  
16:30 - 18:30 tanítás, meditáció  
18:30 - vacsora  
19:30 - Csenrézi meditáció  
20:00 - Csö meditáció

#### július 12. csütörtök, Tara templom - Tar

6:00 - Tara meditáció  
8:00 - reggeli  
Kirándulás (ebéd: piknik a szabadban)  
18:00 - vacsora  
19:30 - Mahakala szertartás

20:00 - Csenrézi Meditáció

#### július 13. péntek, Tara templom - Tar

6:00 - Tara meditáció  
8:00 - reggeli  
9:00 - 11:00 tanítás, meditáció

Az elvonulásra adott felajánlás tartalmazza a beavatást, a szállást és az étkezést. Június 17-ig beérkezett befizetés esetén 30.000 Ft, azután 35.000 Ft. Támogatói díj: június 15-éig beérkezett befizetés esetén 25.000 azután 30.000 Ft. A befizetés helyszínei: Tar, Ajándékbolt (minden nap 10-18 óráig) és a Karmapa Ház, Bp. Baross u. 80. (hétfő, szerda, csütörtök, péntek 15-20 óráig) és június 18-tól augusztus 31-ig csak csütörtökön van nyitva, 15-20-ig.

#### Jelentkezési határidő: június 30.

A helyfoglalást a befizetések érkezési sorrendjében tudjuk elfogadni.

#### Amitába meghatalmazás

#### 2012. július 14. szombat, 10.00-12.00, Karmapa Ház

Felajánlás a meghatalmazásra: 3000Ft.

#### A bodhiszattvák 37 gyakorlata - tanítás

#### 2012. július 14. szombat, 14.00-16.00, Karmapa Ház

#### 2012. július 15. vasárnap, 10.00-12.00, Karmapa Ház

Felajánlás a tanításokra alkalmanként: 2000Ft.

*Szeretettel várunk mindenkit!*

## ÚJDONSÁG! FEJHALLGATÓS IDEGENVEZETÉS TARON

Örömmel tudatjuk, hogy a Kőrösi Csoma Sándor Emlékpark területén üzembe helyeztünk egy fejhallgató idegenvezető rendszert. Így a tari Sztúpához és Emlékparkba látogatók ezzel alapos és részletes idegenvezetésben részesülhetnek, nagyon egyszerű és kényelmes módon, mp3-as hanglejátszó készülékek segítségével. Minden egyes látogatónak módjában áll a saját ritmusának és érdeklődésének megfelelően tájékozódni a park területén található, egész hazánkban egyedülálló látnivalókról.

A készülék működése egyszerű és teljes szabadságot ad a látogatónak, hogy megválogassa a neki tetsző hanganyagokat. Az Emlékpark területén valamint a kiállítóhelységeken számokkal ellátott feliratokat helyeztünk el, e számok segítségével a készülékben előhívhatja a megfelelő hanganyagot.

Mély és alapos ismereteket szerezhet a Tibeti képtárban Tibetről, a kolostorokról, a Lá-mákról, a meditációról; a Kőrösi Csoma Sándor Békeosztályánál a sztúpáról; Buddha életéről és egy buddhista oltárról; valamint a Kőrösi Csoma Sándor Emlékpavilonban nagy tudósunk kiemelkedő jelentőségéről, példaértékű életéről és munkásságáról. Emellett részletes információkat kaphat a Szabadító Buddha Anya templomról, a meditációról, a buddhizmusról és a Magyarországi Karma Kagyüpa Közösség életéről.

Érdemes azoknak is igénybe venni az idegenvezetést, akik akár már többször is jártak Taron, hiszen rengeteg új információval gazdagodhatnak.

Egyenlőre 10 főig tudunk fogadni csoportokat fejhallgató idegenvezetésre.

Szeretettel várunk minden kedves érdeklődőt tekintet nélkül vallási és világnézeti hovatartozásra.

Érdeklődni a tari Ajándékboltban lehet.

*Bérleti díj: 500 Ft/készülék + letétben egy igazolvány*

## KARMAPA HÁZ NYÁRI, ŐSZI ÉS TÉLI PROGRAMJAI LÁMA CSÖPELLEL KÉTHETENTE SZOMBATON ÉS VASÁRNAP

**KÉTHETENTE SZOMBATON**  
JÚN. 16., SZEPT. 1., 15., 29.,  
OKT. 13., NOV. 3., 17., DEC. 8., 22.,  
JAN. 5., 19., FEB. 2., 16., MÁRC. 2.

**LÁMA CSÖPEL: LODZSONG**  
**A SZELLEM KÉPZÉSE HÉT PONTBAN**  
**10.00–12.00 és 14.00–16.00**

A Szellem Képzése egyike a tibeti mesterek által öröközött legerősebb gyakorlati buddhista hagyományoknak. Önmagunk megismerésének ösvénye ez, amely során együttérzésünket fokozatosan fejlesztjük, míg életünk minden területét átható, hatalmas erővé teljesedik. A "küldés-fogadás" (tibetiül: tong-len) módszerét gyakoroljuk, a bódhiszattvák gyakorlatát, amely által már számtalan lény világosodott meg. A Szellem képzésének hagyományát Atisa vitte Tibetbe a 12. században. Az ő tanításait foglalta hét pontba a nagy Kadampa mester Gese Csekawa, akinek írása szolgál alapul Láma Csöpel új tanítássorozatához.

*"Mindazok, akik gyors menedéket akarnak,  
Mind maguknak, mind másoknak,  
Gyakorolják a szent titkot:  
Mások behelyettesítését önmagukkal."*

*Ajánlott minimum felajánlás: 1 000 Ft alkalmanként*

**D-KLUB (Dharma Klub) KÉTHETENTE**  
**LÁMA CSÖPELLEL 16.00–19.00**

Szombatonként 16:00–19:00 óráig azoknak, akik különleges helyen, különleges hangulatban, különleges teák és egzotikus ételek mellett, beszélgetve, filmet nézve, zenét hallgatva, szeretnék a szombat délutánjaikat eltölteni.

- 16.00–17.00 zenehallgatás, olvasás, teázás
- 17.00 filmvetítés, melynek részletes programjáról a Karmapa Házban tájékozódhattok.

*Belépő : pénzadomány vagy gyümölcs, sütemény.*

**KÉTHETENTE VASÁRNAP**  
JÚN. 17., SZEPT. 2., 16., 30.,  
OKT. 14., NOV. 18., DEC. 9., 23.,  
JAN. 6., 20., FEB. 3., 17., MÁRC. 3.

**TARA PUDZSA LÁMA CSÖPELLEL**  
**8.00–9.00**

**LÁMA CSÖPEL:**  
**TUDATÉPÍTÉS – GYÓGYÍTÓ MEDITÁCIÓK**  
**10.00–12.00**

A mai tudomány egyik legfontosabb felismerése, hogy a test és a tudat nem két különálló, egymástól elválasztott jelenség, hanem egy és ugyanazon létező két különböző szempontból nézve. Tudatállapotunk kihat egészségünkre. Míg a zaklatott, kiegyensúlyozatlan tudat a betegségek melegágya, addig az önmagával megbékélt tudat védi testi egészségünket, elejét veszi a megbetegedéseknek, sőt gyógyítja is a már meglévőket.

A tudatépítés sok évezredes hagyománya leszögezi: tudatunk ereje képes megszüntetni a szenvedést és megteremteni a boldogságot. Ha ezt az erőt megfelelő életmóddal, helyes magatartással és meditációval párosítjuk, nemcsak lelki szenvedéseinkből, hanem testi betegségeinkből is kigyógyulhatunk.

A tudatépítés gyógyító meditációjának gyakorlati az ősi tibeti hagyomány gazdag tapasztalataira épülnek. Alkalmasak mindenki számára, nem kötődnek vallási alapokhoz. Megismerkedünk az egészség és a betegség lélektanával, és megtanuljuk felkelteni a tudatunk végtelenül hatalmas gyógyító erejét.

*Ajánlott minimum felajánlás: 1 000 Ft alkalmanként.*

**CSENREZI MEDITÁCIÓ**  
**BENNE PADMASZAMBAVA – DÁKINITÁNC**  
**SZERDÁNKÉNT 18:00 ÓRÁTÓL**

Rövid Csenrezi meditáció (20 perc), amelyben a mantra recitálásánál a „Csoma-kör”-ben már tanult egyszerű lépésekkel mozgunk (20 perc), mely lépések magától Guru Rinpocsétól származnak. (A tánc nem kötelező, ha valaki csak mantrázni szeretne, akkor hagyományosan, ülve is lehet mondani)

„Ez a tánc és a mantra teljes mértékben átdolgozza az embert, és a meditációnkat is nagymértékben segíti. Tánc közben meg lehet világosodni.”

Láma Csöpel

Minden alkalommal lehetőség van egy vacsorát elfogyasztani, ez 350 Ft. A vacsorákat néhány alkalomra előre be kell fizetni, mert csak így tudunk a következő alkalomra főzni.

Érdeklődni lehet: 06 20 5566 618

**PROGRAMOK**

<b>Június</b>	<b>Óra</b>	<b>Téma</b>	<b>Hely</b>	<b>Tanító</b>
16. szo.	10.00-12.00	Lodzsong – A szellem képzése hét pontban	Karmapa Ház	Láma Csöpel
	14.00-16.00	Lodzsong – A szellem képzése hét pontban	Karmapa Ház	Láma Csöpel
17. va.	8.00-9.00	Tara meditáció	Karmapa Ház	Láma Csöpel
	10.00-12.00	Tudatépítés – Gyógyító meditációk	Karmapa Ház	Láma Csöpel

<b>Július</b>	<b>Óra</b>	<b>Téma</b>	<b>Hely</b>	<b>Tanító</b>
6. pé.		Szangha nap	Tar	
7. szo.		Dalai Láma születésnap ünnepség	Tar	
<b>8. va.</b>	<b>17.00</b>	<b>Csenrézi meghatalmazás</b>	<b>Tar</b>	<b>Cültrim Rinpoce</b>
<b>9-13. hé.-pé.</b>		<b>Csenrézi meditáció elvonulás</b>	<b>Tar</b>	<b>Cültrim Rinpoce</b>
<b>14. szo.</b>	<b>10.00-12.00</b>	<b>Amitába meghatalmazás</b>	<b>Karmapa Ház</b>	<b>Cültrim Rinpoce</b>
	<b>14.00-16.00</b>	<b>A bódhiszattvák 37 gyakorlata – tanítás</b>	<b>Karmapa Ház</b>	<b>Cültrim Rinpoce</b>
<b>15. va.</b>	<b>10.00-12.00</b>	<b>A bódhiszattvák 37 gyakorlata – tanítás</b>	<b>Karmapa Ház</b>	<b>Cültrim Rinpoce</b>
<b>22-23. va-hé.</b>		<b>Nyungne – Csökor dücsen</b>	<b>Tar</b>	<b>Láma Csöpel</b>

A hatodik tibeti hónap negyedik napja. Megvilágosodása után Buddha hét hétig nem tanított. Végül azonban Indra és Brahma ösztönzésére megforgatta a Tan Kerekét első ízben Szarnathban, ahol a négy Nemes Igazságot tanította.

<b>Augusztus</b>	<b>Óra</b>	<b>Téma</b>	<b>Hely</b>	<b>Tanító</b>
17. pé.		Szangha nap	Tar	
<b>18-19. szo.-va.</b>		<b>Ereklje kiállítás</b>	<b>Tar</b>	

<b>Szeptember</b>	<b>Óra</b>	<b>Téma</b>	<b>Hely</b>	<b>Tanító</b>
1. szo.	10.00-12.00	Lodzsong – A szellem képzése hét pontban	Karmapa Ház	Láma Csöpel
	14.00-16.00	Lodzsong – A szellem képzése hét pontban	Karmapa Ház	Láma Csöpel
2. va.	8.00-9.00	Tara meditáció	Karmapa Ház	Láma Csöpel
	10.00-12.00	Tudatépítés – Gyógyító meditációk	Karmapa Ház	Láma Csöpel
15. szo.	10.00-12.00	Lodzsong – A szellem képzése hét pontban	Karmapa Ház	Láma Csöpel
	14.00-16.00	Lodzsong – A szellem képzése hét pontban	Karmapa Ház	Láma Csöpel
16. va.	8.00-9.00	Tara meditáció	Karmapa Ház	Láma Csöpel
	10.00-12.00	Tudatépítés – Gyógyító meditációk	Karmapa Ház	Láma Csöpel
29. szo.	10.00-12.00	Lodzsong – A szellem képzése hét pontban	Karmapa Ház	Láma Csöpel
	14.00-16.00	Lodzsong – A szellem képzése hét pontban	Karmapa Ház	Láma Csöpel
30. va.	8.00-9.00	Tara meditáció	Karmapa Ház	Láma Csöpel
	10.00-12.00	Tudatépítés – Gyógyító meditációk	Karmapa Ház	Láma Csöpel

<b>Október</b>	<b>Óra</b>	<b>Téma</b>	<b>Hely</b>	<b>Tanító</b>
13. szo.	10.00-12.00	Lodzsong – A szellem képzése hét pontban	Karmapa Ház	Láma Csöpel
	14.00-16.00	Lodzsong – A szellem képzése hét pontban	Karmapa Ház	Láma Csöpel
14. va.	8.00-9.00	Tara meditáció	Karmapa Ház	Láma Csöpel
	10.00-12.00	Tudatépítés – Gyógyító meditációk	Karmapa Ház	Láma Csöpel
27-28. szo.-va.		Lodzsong hétvége	Tar	Láma Csöpel

<b>November</b>	<b>Óra</b>	<b>Téma</b>	<b>Hely</b>	<b>Tanító</b>
3. szo.	10.00-12.00	Lodzsong – A szellem képzése hét pontban	Karmapa Ház	Láma Csöpel
	17.00	Fény Ünnepe	Karmapa Ház	

4. va.	8.00-9.00	Tara meditáció	Karmapa Ház	Láma Csöpel
<b>5-6. hé-ke.</b>		<b>Nyungne meditáció – Lha Bab Dücsen</b>	<b>Tar</b>	<b>Láma Csöpel</b>
A kilencedik tibeti holdhónap 22. napja. Buddha Sákjamuni alászállása az istenek birodalmába. Buddha anyja Indra birodalmába született újjá. Buddha három hónapot töltött tanítással az istenek birodalmában, hogy anyját megszabadítsa és jóságát viszonzozza, ugyanakkor az istenek javát is szolgálja.				
17. szo.	10.00-12.00	Lodzsong – A szellem képzése hét pontban	Karmapa Ház	Láma Csöpel
	14.00-16.00	Lodzsong – A szellem képzése hét pontban	Karmapa Ház	Láma Csöpel
18. va.	8.00-9.00	Tara meditáció	Karmapa Ház	
	10.00-12.00	Tudatépítés – Gyógyító meditációk	Karmapa Ház	Láma Csöpel
24-25. szo-va.		Tudatépítés hétvége	Tar	Láma Csöpel

December	Óra	Téma	Hely	Tanító
8. szo.	10.00-12.00	Lodzsong – A szellem képzése hét pontban	Karmapa Ház	Láma Csöpel
	14.00	Mikulás ünnepség	Karmapa Ház	
9. va.	8.00-9.00	Tara meditáció	Karmapa Ház	
	10.00-12.00	Tudatépítés – Gyógyító meditációk	Karmapa Ház	Láma Csöpel
18. ke.	Ngenpa Gu Dzom, 9 rossz ómen együttállása: Ezen a napon nem gyakorlunk és nem kezdünk új vállalkozásba.			
19. sze.	Zangpo Csu Dzom, 10 jó jel együttállása: Ezt a napot jó gyakorlással és barátokkal tölteni.			
22. szo.	10.00-12.00	Lodzsong – A szellem képzése hét pontban	Karmapa Ház	Láma Csöpel
	14.00	Karácsonyi ünnepség	Karmapa Ház	
23. va.	8.00-9.00	Tara meditáció	Karmapa Ház	
	10.00-12.00	Tudatépítés - Gyógyító meditációk	Karmapa Ház	Láma Csöpel
30-31. va-hé.		Nyungne	Tar	Láma Csöpel

2013 Január	Óra	Téma	Hely	Tanító
5. szo.	10.00-12.00	Lodzsong – A szellem képzése hét pontban	Karmapa Ház	Láma Csöpel
	14.00-16.00	Lodzsong – A szellem képzése hét pontban	Karmapa Ház	Láma Csöpel
6. va.	8.00-9.00	Tara meditáció	Karmapa Ház	
	10.00-12.00	Tudatépítés – Gyógyító meditációk	Karmapa Ház	Láma Csöpel
19. szo.	10.00-12.00	Lodzsong – A szellem képzése hét pontban	Karmapa Ház	Láma Csöpel
	14.00-16.00	Lodzsong – A szellem képzése hét pontban	Karmapa Ház	Láma Csöpel
20. va.	8.00-9.00	Tara meditáció	Karmapa Ház	
	10.00-12.00	Tudatépítés – Gyógyító meditációk	Karmapa Ház	Láma Csöpel

Február	Óra	Téma	Hely	Tanító
2. szo.	10.00-12.00	Lodzsong – A szellem képzése hét pontban	Karmapa Ház	Láma Csöpel
	14.00-16.00	Lodzsong – A szellem képzése hét pontban	Karmapa Ház	Láma Csöpel
3. va.	8.00-9.00	Tara meditáció	Karmapa Ház	
	10.00-12.00	Tudatépítés – Gyógyító meditációk	Karmapa Ház	Láma Csöpel
16. szo.	10.00-12.00	Lodzsong – A szellem képzése hét pontban	Karmapa Ház	Láma Csöpel
	14.00	Tibeti Újévi Ünnepség	Karmapa Ház	
17. va.	8.00-9.00	Tara meditáció	Karmapa Ház	
	10.00-12.00	Tudatépítés – Gyógyító meditációk	Karmapa Ház	Láma Csöpel

Március	Óra	Téma	Hely	Tanító
2. szo.	10.00-12.00	Lodzsong – A szellem képzése hét pontban	Karmapa Ház	Láma Csöpel
	14.00-16.00	Lodzsong – A szellem képzése hét pontban	Karmapa Ház	Láma Csöpel
3. va.	8.00-9.00	Tara meditáció	Karmapa Ház	
	10.00-12.00	Tudatépítés – Gyógyító meditációk	Karmapa Ház	Láma Csöpel

## KARMAPA HÁZ NYÁRI NYITVATARTÁS

2012. június 18-tól augusztus 31-ig nyári nyitvatartás lesz a Karmapa Házban. Ez azt jelenti, hogy:

- szerdánként van Csenrézi meditáció és Padmaszambhava tánc (18:00-20:00),
- csütörtökön nyitva van a Karmapa Ház (15:00-tól 20:00-ig), és van Csö (17:00-kor) és Lodzsong (18:00-kor) meditáció is. Csak csütörtökön van nyitva a bolt!

A többi estén, alkalmasszerűen, megfelelő vezető szervezésében lehet meditációt tartani.

## SZÁLLÁS- ÉS ÉTKEZÉSI DÍJAK

### A budapesti programokon:

Csőpel Láma tanításai	
<i>javasolt minimum felajánlás:</i>	1 000 Ft
Szállás (Csillaghegyen):	2 000 Ft
Étkezés (ebéd, Karmapa Házban):	600 Ft

*A meditációk szabadon látogathatók.*

### Tari programokon:

<b>Lodzsong hétvége:</b>	11 000 Ft
szállás: 4 000 Ft, étkezés: 3 000 Ft, felajánlás tanításra 4 000 Ft, 2 éjszaka + étkezés (péntek: vacsora; szombat: reggeli, ebéd, vacsora; vasárnap: reggeli)	
<b>Nyungne meditáció:</b>	11 000 Ft
szállás 6 000 Ft, étkezés 2 500 Ft, felajánlás tanításra 2 500 Ft, 3 éjszaka + étkezés (1. nap: vacsora; 2. nap: reggeli, ebéd; 4. nap: reggeli)	

## MESE: MOST NÉZD MEG A TUDATOD!

*–mit látsz benne?*

Egy tanítvány elmondta tanítójának, hogy ő már túl van a haragon, ő már kifejlesztette magában a türelmet. Szerencséjére rendkívül nagy együttérzéssel volt iránta a mestere, aki azt mondta neki:

– Jól van, egy ilyen szolgálára van épp szükségem. Te a személyes szolgálóm leszel.

Ott szolgált a mester közelében. Egy alkalommal a mester meghallotta, hogy a másik szobában van – az ajtón függöny volt – és hangosan suttozta egy látogatójának:

– Az arany ide meg oda van eldugva, meg ne tudja senki. Különösen ez a szolgál meg ne tudja, mert ez egy rettenetes ilyen meg olyan.

Meghallotta ezt a szolgál és, figyelni kezdett. Ez így ment napról napra, a végén a mester már durva dolgokat mondott a szolgáról, aki nem bírta tovább és kardot rántott, berohant a szobába, hogy most lemészárolja a mestert úgy, ahogy van. Micsoda egy álmaster ez, aranyat dugdos és órála ilyen valótlanságokat állít! Akkor a mester beugrott a szekrénybe, magára zárta, és onnan kiabált ki:

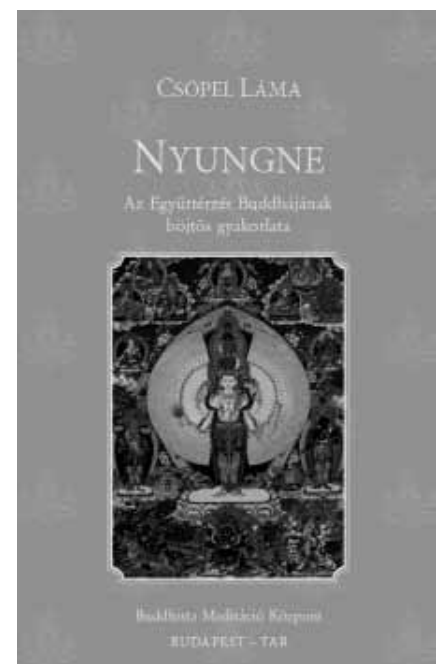
– Most nézd meg a tudatodat, mi van benne! Tán csak nem harag?

*Részlet az Igazmondó tükör c. könyvből.*

## KÖNYVAJÁNLÓ: NYUNGNE – AZ EGYÜTTÉRZÉS BUDDHÁJÁNAK BÖJTÖS GYAKORLATA

A nyungne böjttel összekapcsolt meditáció gyakorlat a tibeti buddhizmusban. Egy teljes nyungne elvégzése kétnapos meditáció elvonulásban történik. A gyakorlat hatékonyan tisztít a szellemi és testi negativitások minden fajtájától, és nagy gyógyító erővel rendelkezik, ezért gyógyíthatatlannak minősített betegségek leküzdésére is eredményesen alkalmazzák ezer év óta. A nyungne egy nagyon hatékony gyakorlási mód, különösen azok számára, akik családos és munkás életet élnek. Ezt az életmódot nagyon jól lehet kombinálni azzal, hogy időnként elvonulunk hosszabb-rövidebb időre, intenzív gyakorlással töltünk néhány napot vagy hetet, s aztán visszatérünk a hétköznapi életünkhöz. Ezt a buddhista országokban így csinálják. Az emberek dolgoznak, családjuk van, emellett azonban rendszeresen elmennek egy kolostorba vagy meditáció központba, és ott töltenek néhány napot vagy hetet, majd folytatják az életüket. Így a gyakorlás az életük szerves részévé válik.

*Megvásárolható boltjainkban! 140 oldal, 2500 Ft*



## MEDITÁCIÓ KÖZPONTJAINK

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.

### **KŐRÖSI CSOMA SÁNDOR EMLÉKPARK ÉS MEDITÁCIÓ KÖZPONT**

Tar, 3073 (Nógrád megye)

Tel.: +36 32 470 535

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

#### **Rendszeres programjaink:**

Hétfő–Vasárnapig

6.00–7.00 Tara meditáció

(hétfőn 7.00-kor kezdődik)

18.30–19.00 Mahakala meditáció

19.00–20.00 Csenrézi meditáció

### **KARMA DORDZSE LING**

Budapest, 1039 (Csillaghegy)

Hunyadi u. 45. Tel.: 0620 6655 623

### **KARMA DÖNDRUB LING**

Pécs, 7628 Csapó J. u. 8.

Ügyvivő: Körző Csaba, Tel.: 0670 5099 395

### **KARMA SEDRUB CSÖLING**

Románia, Jud. Covasna, **Kézdivásárhely**

Művelődési Központ (Vigadó)

Ügyvivő: Demeter Barna

Tel.: 07 27 731 323

### **KARMAPA HÁZ KULTURÁLIS ÉS MEDITÁCIÓ KÖZPONT**

Budapest

1082. Baross utca 80. (22. kapucsengő)

Tel.: 06 20 6655 631

Többek között a 4-es és 6-os villamos

*Harminckettesek tere* megállójától gyalog

5 percre, vagy a 9-es busz vagy a 83-as trolibusz Horváth Mihály téri megállójánál.

#### **Rendszeres programjaink:**

Hétfő, Csütörtök: 18.00–20.00 Lodzsong meditáció

Szerda: 18.00–19.00 Csenrézi meditáció, benne dákinitánc

Péntek: 18.00–20.00 Shiné és Csenrézi meditáció

#### **Szombaton kéthetente**

##### **Láma Csöpel tanításai**

10.00–12.00 *Lodzsong, A szellem képzése hét pontban*

14.00–16.00 *Lodzsong, A szellem képzése hét pontban*

16.00–19.00 D-Klub

#### **Vasárnap kéthetente**

##### **Láma Csöpel tanításai**

8.00–9.00 Tara meditáció

10.00–12.00 Tudatépítés

– gyógyító meditációk

### **KIADJA**

Magyarországi Karma Kagyüpa Buddhista Közösség

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

1039 Budapest, Hunyadi utca 45.

Telefon: 06 32 470 535

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 u. 45.

**Minden adomány nagy megbecsülésben részesül!**